



Jullie huwelijk

Liefde en trouw in de praktijk

HHJO - 2021 | Handleiding voor leidinggevende

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Handleiding voor leidinggevenden	4
1. Het huwelijk als verbond	
Vorbereidingstekst	7
Opdrachten	11
2. De vijf talen van de liefde	
Vorbereidingstekst	18
Opdrachten	22
3. Communicatie	
Vorbereidingstekst	31
Opdrachten	37
4. Seksualiteit en gezinsvorming	
Vorbereidingstekst	43
Opdrachten	47
5. Huisgodsdienst	
Vorbereidingstekst	54
Opdrachten	58
Overige leestips	65
Bijlage 1	67
Bijlage 2	69
Bijlage 3	71
Bijlage 4: Het huwelijksformulier	73



Inleiding

Beste leidinggevende,

Het huwelijk is door de Heere ingesteld. Hij brengt man en vrouw samen in een relatie van liefde en trouw. Omdat liefde en trouw vandaag de dag niet meer vanzelfsprekend zijn, stranden veel huwelijken na een kortere of langere tijd. Veel problemen kunnen echter in de praktijk voorkomen worden, wanneer we ons samen verdiepen in wat de Heere ons door Zijn Woord te zeggen heeft.

Deze handleiding voor leidinggevendens is een handreiking naast de huwelijksreader voor (aanstaande) echtparen. We wensen jullie goede en gezegende avonden toe.

Een hartelijke groet,

Team HHJO



Handleiding voor leidinggevenden

Vorbereidingsteksten

Laat de deelnemers de teksten steeds als voorbereiding voor de avond thuis lezen. Vraag hen te onderstrepen wat ze mooi/belangrijk vinden en ook hun vragen te noteren. Het is mooi als ze voor de avond de tekst al samen als stel besproken hebben.

Opdrachten algemeen

Er is ruim voldoende stof om een avond van 2 uur te kunnen vullen. Zie de aangeboden opdrachten als bouwstenen voor de avond die je naar eigen keuze kunt gebruiken. Vaak zal het te veel zijn om alle opdrachten op één avond te doen. Als leidinggevende is het daarom belangrijk van te voren te bekijken welke opdrachten je wilt doen met de deelnemers en ook te bepalen welke opdracht(en) eventueel als huiswerk (individueel of als stel) wordt opgegeven.

Het is raadzaam de stellen te vragen om voor de avond nog niet naar de opdrachten te kijken (tenzij het huiswerk is uiteraard). Dat voorkomt dat op de avond zelf alles al bekend is en de reacties minder puur zijn.

Opdracht huwelijksformulier

In de opdrachten van Avond 1 is een opdracht opgenomen over het huwelijksformulier. Mocht je als leidinggevende gedurende de avonden het huwelijksformulier een grotere plek willen geven, dan is het een optie om elke avond of enkele avonden een deel hiervan te bespreken. Om dat te vergemakkelijken is het formulier opgenomen in Bijlage 4. Een idee is om het gedeelte over de plichten van de man en vrouw (te vinden onder *ten andere* in het formulier) extra te bespreken op Avond 1. Het gedeelte over de oorzaken waarom het huwelijk is ingesteld (te vinden onder *ten derde* in het formulier) kan dan besproken worden op Avond 4 over seksualiteit en gezinsvorming.

Bijbelstudie

Bijbelstudies kunnen op verschillende manieren vorm gegeven worden. Hieronder wat aanwijzingen:

- Soms is het goed om de avond te beginnen met een stukje te lezen en daarna direct de Bijbelstudie te doen. Op andere avonden is het misschien een betere volgorde om na te zijn begonnen met gebed eerst de gelezen voorbereidingsliteratuur te verwerken en bespreken en pas daarna (of na de pauze) een Bijbelstudie te doen die hier dieper op in gaat en Bijbels licht op de thematiek werpt.
- Het lezen van het Bijbelgedeelte kan gedaan worden door de leidinggevende, maar het is ook een optie om de deelnemers om de beurt 1 of 2 verzen te laten lezen.
- De bespreking van het Bijbelgedeelte kan op verschillende manieren vorm gegeven worden. In alle gevallen is het belangrijk dat de leidinggevende persoonlijk dit Bijbelgedeelte al goed bestudeerd heeft met behulp van commentaren/verklaringen.
 - Het is een optie dat de leidinggevende het gedeelte wat inleidt en wat punten naar voren haalt en vervolgens om reactie vraagt om zo samen in gesprek te gaan over de aangedra-



gen punten. Deze optie is bijvoorbeeld geschikt voor de eerste avond omdat de deelnemers dan nog wat meer reactief kunnen deelnemen zonder dat er direct heel veel van hen verwacht wordt.

- Een andere optie is dat de leidinggevende heel open begint door de vraag te stellen 'Wat valt jullie op in dit Bijbelgedeelte?' Het is nuttig om als leidinggevende te beseffen hoe het gedeelte op de deelnemers overkomt, wat hen raakt en opvalt en hoe ze hierop reageren. Dat voorkomt dat je met een inleiding direct over de hoofden heenwalst omdat zij met heel andere vragen zitten.
- Nog een optie is om de deelnemers om de beurt een vers te laten voorlezen en daar kort iets over te laten zeggen: wat staat hier, wat betekent dat voor jou/ons? Vervolgens kan er dan een kort gesprek over zijn vo or wordt doorgedaan naar het volgende vers. Voor deze optie is het wel nodig dat de deelnemers zich op hun gemak en veilig voelen bij elkaar. Het is aan te raden deze optie op zijn vroegst op een tweede avond in te zetten en er de vaart in te houden, anders loop je het risico dat je niet toekomt aan de andere programmaonderdelen.
- Het is ook een mogelijkheid de deelnemers te vragen de Bijbelstudie vooraf voor te bereiden. Je kunt ze dan na het lezen van het Bijbelgedeelte vragen wat hen thuis is opgevallen of wat vragen heeft opgeroepen. Ook is het mooi als ze wat delen van wat ze erover hebben gelezen in bijv. de Bijbelverklaring van Matthew Henry.
- Aansluitend op de vorige optie kun je ook één deelnemer of een echtpaar/stel vragen de Bijbelstudie voor te bereiden en kort in te leiden / helemaal te laten leiden. Je legt dan de verantwoordelijkheid meer bij hen. Je kunt zelf afwegen in hoeverre je zelf participeert in de gesprekken die vervolgens ontstaan. Het is een optie om daar toch nog een behoorlijk stempel op te zetten met wat je hen wilt meegeven; het is ook mogelijk dit daarna in de rest van de avond te doen door steeds terug te grijpen op de gesprekken die gevoerd zijn tijdens de Bijbelstudie.
- Bij de Bijbelstudies hieronder worden telkens suggesties gegeven waarover het gesprek zou kunnen gaan of wat je als leidinggevende mee kunt geven. Het is te overwegen om deze punten te printen voor de deelnemers en hen dit achteraf mee te geven. Door de punten onder elkaar te zetten die je als leidinggevende het belangrijkste vindt, wellicht aanvuld met eigen punten, hebben de deelnemers de belangrijkste punten op een rijtje en kunnen ze dit later nog eens doorlezen.

Ideeën voor de eerste avond

- Begin de eerste avond met een maaltijd; maak zelf een maaltijd met een romantisch tintje (kaarsjes, tafelindeling, ijstaart in hartvorm, etc.) of laat wat bezorgen om jezelf te ontzorgen.
- Begin de eerste bespreking met een woord van welkom. Als de deelnemers elkaar nog niet goed kennen, is het goed een voorstelrondje te doen. Dit kan ook heel goed al tijdens de maaltijd. Zeg dat het de bedoeling is om met elkaar te leren in vertrouwen. Wat hier dus besproken wordt, blijft hier. Geef aan dat iedereen alles mag zeggen, dat jij er graag zelf ook van wilt leren.

Deel vervolgens de planning: wat komt wanneer aan de orde en op welke manier krijgt dat vorm? Vraag de deelnemers of ze bovenstaande (geheimhouding, planning) zien zitten op deze manier.



Ideeën voor de laatste avond

- Sluit de laatste avond af met een wat uitgebreidere 'borrel': zorg voor sap en lekkere hapjes om het gezamenlijk leuk af te sluiten. Je kunt de laatste avond ook ter afsluiting weer beginnen met een maaltijd.
- Een leuke opdracht voor de laatste avond: koop een stapel kaarten en laat elke deelnemer een kaart uitkiezen voor zichzelf. Laat vervolgens iedereen zijn eigen kaart schrijven aan *zichzelf*. Laat ze erop schrijven wat ze willen onthouden, een tip voor zichzelf of een aandachtspunt, een bemoediging of nog wat anders. De deelnemers mogen zelf aangeven wanneer ze de kaart willen ontvangen (bijv. d.m.v. een post-it op de kaart laten plakken). De een wil de kaart misschien op de huwelijksdag in de brievenbus krijgen als herinnering aan wat behandeld is en een ander misschien over twee jaar op een speciale datum of gewoon als herinnering na twee jaar.
Laat de deelnemers de kaarten inleveren en zorg zelf dat elke kaart op het juiste moment bezorgd wordt.
- Geef de deelnemers als leidinggevende(s) nog een boekje cadeau. Bijv. *Veel liefs* van Gary Chapman (verkorte versie van de 5 talen van de liefde) of *Het huwelijksformulier* van ds. W. van Vlastuin.



Het huwelijk als verbond

Het huwelijk

Als we met elkaar nadenken over het huwelijk, is het voor de hand liggend om eerst het woord 'huwelijk' zelf onder de loep te nemen. Wat is het huwelijk eigenlijk? En nog belangrijker: hoe ziet God het huwelijk? Hoe spreekt de Bijbel erover?

Volgens de puritein William Gouge eert God het huwelijk. God vindt het huwelijk een heerlijke instelling. Gouge noemt argumenten waarom het huwelijk zo bijzonder is. Het belangrijkste is dat God Zelf het huwelijk heeft ingesteld ('en Hij bracht haar tot Adam', Gen. 2:22b). Hij stelde dit huwelijk al in vóór de zondeval. Het huwelijk is dus een scheppingsordening. De oorsprong van het huwelijk is het plan van de drie-enige God Zelf. Hij zei in Genesis 1 vers 26 'Laat Ons mensen maken' en Hij was het Die vervolgens zei: 'Het is niet goed, dat de mens alleen zij; Ik zal hem een hulpe maken, die als tegen hem over zij' (Gen. 2:18b).

Maarten Luther geeft, net als William Gouge, verschillende redenen waarom het huwelijk zo heerlijk is. Ook hij noemt dat het huwelijk door God Zelf is ingesteld. God eert het huwelijk. Hij stelde het Zelf in het paradijs in. Maar ook daarna laat God zien dat Hij het huwelijk hoog eert. Jezus was niet voor niets aanwezig op de bruiloft in Kana! Hij toont daar in Kana dat Hij de ware Zoon van God is (Hij toonde Zijn heerlijkheid, zegt Johannes) en Hij acht een bruiloftsdag daar de geschikte dag voor.

Luther bewijst de eer van het huwelijk ook door het te vergelijken met een mooie rozentuin waar een heg omheen gemaakt is. Omdat de tuin zo mooi is, zet de eigenaar er een heg omheen. Die heg beschermt de tuin voor mensen die rozen willen stelen of de tuin willen vernielen. Zo is het huwelijk een rozentuin die beschermd wordt door het gebod 'Gij zult niet echtbreken'. Dat gebod is de heg om Gods tuin. Luther zegt: 'De huwelijke staat is Gods allerliefste (...) rozentuin, waarin de allerschoonste rozen (...) groeien, namelijk de mensenkinderen'. Hieruit blijkt hoe belangrijk God het huwelijk vindt.

Het huwelijk als contract?

Het huwelijk is dus iets wat God heeft gewild. God is er zelfs zo bij betrokken dat Hij Zelf, met Zijn hand, man en vrouw bij elkaar brengt. Dat lezen we in het huwelijksformulier. Maar hoe bindend is een huwelijk? Tegenwoordig hoor je in je omgeving steeds vaker van scheidingen. Misschien heb je het wel van heel dichtbij meegemaakt en vraag je je af hoe dat te voorkomen valt. Of misschien kun je het je niet voorstellen dat het jullie zal overkomen. Dan is het toch goed om er over na te denken. Bij deze vragen is het belangrijk dat we helder hebben wat voor soort relatie het huwelijk is.

Veel relaties, zoals een werkgeversrelatie of een vriendschapsrelatie, hebben de vorm van een contract. Veel vriendschappen houden stand, omdat je dezelfde interesses hebt en samen dingen onderneemt. Als je vrienden echter activiteiten willen gaan doen die jij niet leuk vindt, zet dat de vriendschap onder spanning en kan het zelfs gebeuren dat de vriendschap verbroken wordt..

Een kenmerk van een contract is dat het **tijdelijk** is. Na verloop van tijd houdt deze relatie vaak op, je zit er in ieder geval niet aan vast en kunt het stoppen. Ook is een contract vaak **voorwaardelijk**, gebaseerd op **als-dan**. 'Als jij dit doet, dan doe ik dat.' Prima als jij met je vrienden op wintersport wilt, maar dan moeten die raamkozijnen wel van tevoren geschilderd zijn.¹ Er zijn huwelijken die werken als een contract. Zolang de man doet wat de vrouw wil (en andersom), gaat het goed. Zolang beide partijen krijgen wat ze willen hebben, loopt alles soepel. Maar als je contract niet meer oplevert wat je wilt (je vrouw houdt het huis niet goed bij, of je man brengt niet genoeg geld in het laatje), dan kun je het contract beëindigen. Er is bij een contract toch geen reden om door te gaan, als het je niet genoeg meer oplevert?

Als je de bovenstaande kenmerken van een contract leest, ga je misschien ook meer begrijpen waarom huwelijken die volgens dit principe werken, in een scheiding kunnen uitlopen. Om een duurzaam, blijvend, betrouwbaar huwelijk te hebben, zul je dus niet moeten samenleven als bij een contract. God stelde het huwelijk niet in als een contract, maar als een verbond. Het huwelijk als verbond!

Het huwelijk als verbond!

Wat ga je anders tegen het huwelijk aankijken als je het ziet als een verbond! Een verbond heeft ook een aantal kenmerken. Een verbond wordt ingesteld met het oog op het **welzijn van de ander**. In de Bijbel lezen we vaak over het verbond dat de HEERE aangaat met Israël. Je weet wel dat Israël dat verbond door de geschiedenis heen steeds weer verbreekt. De Heere krijgt dus niet wat is afgesproken. Het levert Hem, met eerbied gesproken, ook niets op. Je zou zeggen: alle reden om dat volk te laten gaan, toch? Wat een wonder dat de HEERE Zelf ons een voorbeeld geeft van **standvastige liefde** binnen een verbondsrelatie. Dat betekent dat een verbond geldig blijft, ook als het niet oplevert wat je graag wilt. De Heere heeft het welzijn van Zijn volk op het oog en daarom houdt Hij Zijn verbond, al verbreken zij het honderd keer. Het gaat Hem er niet om dat **Hij** krijgt wat Hij wil, maar Hij heeft **hun** welzijn op het oog! In het huwelijksverbond tussen man en vrouw betekent dit dat je gericht bent op de **ander**. Het gaat je niet in de eerste plaats om jezelf, maar om de ander. Je hebt de ander standvastig lief, ook als je man of vrouw je (telkens

¹ De manier van afspraken maken is zeker niet per definitie verkeerd. Binnen een verbondshuwelijk worden ook dergelijke afspraken gemaakt. Dat kan heel helpend zijn om goed samen te leven en taken te verdelen. Als je huwelijk echter alleen gebaseerd is op het nakomen van zulke afspraken, gaat het mis.

weer) teleurstelt. Dat gaat heel ver en is voor ons als egoïstische mensen niet makkelijk. Het is een bemoediging en aansporing om dan telkens weer in de Bijbel te kunnen lezen hoe de Heere dat doet. Wij moeten het hebben van Zijn trouw en vanuit Zijn trouw kunnen we leren Hem hierin na te volgen.

Een verbond is ook **blijvend** en binnen dat verbond doen mensen **onvoorwaardelijke beloften**. Het huwelijk als verbond wil dus zeggen dat het huwelijk nooit verbroken mag worden.² Op je huwelijksdag beloof je elkaar altijd trouw te blijven. Je belooft dat voor Gods aangezicht, dus je belooft het niet alleen aan je man of vrouw, maar ook aan God Zelf! Wat er ook gebeurt, of het huwelijk nu is zoals je hoopt dat het zal zijn of juist enorm tegenvalt, je beloften zijn onvoorwaardelijk. Je blijft trouw in alle omstandigheden.

Het belangrijkste kenmerk van het huwelijk als verbond is dat het huwelijk **heilig** is. Het huwelijk is heilig omdat het door God ingesteld is. God brengt vervolgens ook een man en een vrouw bij elkaar. Hij zorgt dat zij elkaar liefkrijgen en samen verder willen. Zo zie je dat **ons** huwelijk ten diepste niet ons huwelijk is, maar **Gods** huwelijk. We komen dus ook aan **Zijn** zaak als we (overwegen te) scheiden.

Je zou bijna bang worden zo'n verbond aan te gaan, of niet? Hoe kun je ooit zóveel liefde blijven geven als het misschien niet vanzelf gaat? Als je jezelf een beetje kent, weet je dat je egoïstisch bent. Hoe kun je nu een verbond aangaan waarin je altijd op de ander gericht moet zijn? Het is zo heerlijk om te bedenken dat God ook met ons een verbond is aangegaan, de doop is daar het teken en zegel van. Daarin zegt Hij dat Hij onze God is. Ook in ons huwelijk. Ook in ons misschien *moeilijke* huwelijk. De schrijvers van het huwelijksformulier wisten heel goed dat een huwelijk tegenspoed mee kan brengen. Daarom lezen we dat in de kerk op de huwelijksdag, zodat man en vrouw vanaf het begin weten: God helpt ons. 'Aangezien de gehuwden gewoonlijk velerlei tegenspoed en kruis vanwege de zonde overkomt, opdat gij (...) ook in uw harten verzekerd zijn moogt van de gewisse hulp van God in uw kruis.' 'De gewisse hulp', dat is hulp waar we altijd zeker van kunnen zijn. Vervolgens zegt het formulier dat God Zelf het huwelijk instelde en dat deze inzetting Hem behaagt, 'waarom Hij ook de getrouwden wil zegenen en bijstaan, gelijk Hij heeft beloofd'. Zo kunnen we het huwelijk in en zo kunnen we standvastige liefde blijven geven in ons huwelijk. Omdat we putten uit Zijn eeuwige liefde!

De Heere weet ook dat leven binnen een verbond niet altijd makkelijk is. Zeker niet voor mensen na de zondeval die zo moeilijk gericht kunnen zijn op de ander... Daarom geeft Hij ons in Zijn Woord concrete richtlijnen waar we ons als man en vrouw aan moeten houden binnen ons huwelijk. We staan kort stil bij de specifieke plichten voor de man en voor de vrouw.³

De plichten van de man

God laat ons in Efeze 5 zien hoe Hij het huwelijk ziet. Hij vergelijkt de band tussen man en vrouw in het huwelijk met de band tussen Christus en Zijn gemeente. Uit deze vergelijking kunnen we een aantal lessen trekken, lessen die Paulus ook trekt in Efeze 5. Christus heeft Zijn gemeente oneindig lief. Hij is het Hoofd van Zijn gemeente. Wat voor Hoofd is Hij dan? Eén die Zichzelf in de

² We gaan hier niet verder in op het thema 'echtscheiding'. Nu moet helder zijn dat de Heere dat verbiedt. Dat het in sommige situaties toch gebeurt, is erg verdrietig en kan veel pijn geven. Hier zijn ook goede boeken over geschreven. Voorbeelden daarvan vind je in de literatuurlijst.

³ Met de Bijbelstudie over Efeze 5 kun je hier nog dieper op in gaan.

dood geeft voor Zijn bruidsgemeente... Hij beschermt haar, onderhoudt haar, zorgt voor haar en leidt haar.

Hieruit wordt duidelijk wat God van de man vraagt in het huwelijk. Als eerste liefde voor zijn vrouw. Totale overgave zelfs. Als tweede leiding, bescherming en liefdevolle zorg. De man is de eindverantwoordelijke in de relatie. Zoals God in het paradijs Adam riep om verantwoording af te leggen van wat er was gebeurd (Waar zijt gij?), zo stelt God nu nog de man verantwoordelijk voor het huwelijk. Dit hoofd-zijn gebeurt vol liefde (denk maar weer aan hoe Christus Hoofd is). Zoals Christus in alles Zijn gemeente op het oog had en altijd het beste voor háár zocht (zoals het hoort binnen een verbond), zo moet de man in alles zijn vrouw op het oog hebben en het beste voor haar zoeken. William Gouge zegt het zo: 'Mannen moeten zoveel mogelijk op Christus lijken in het liefhebben van hun vrouwen. En omdat ze nooit zó kunnen liefhebben zoals Christus dat deed, mogen ze nooit denken dat ze genoeg hebben liefgehad.' Een aansporing dus: blijf liefhebben, volg Christus.

De plichten van de vrouw

Van een vrouw vraagt God onderdanigheid en respect (zie vers 22 en 33 (vrezen = respect hebben)). De man vraagt dat niet van zijn vrouw, maar Góð vraagt dat van de vrouw. Een man kan dus nooit onderdanigheid of respect eisen, hij heeft genoeg aan zijn taak om lief te hebben. Het beeld in Efeze 5 leert ons dat Góð dat van een vrouw vraagt. Hij eist het wel van de vrouw: wees onderdanig aan je man, respecteer hem.

Een vrouw die een man heeft zoals hierboven beschreven, is overigens graag onderdanig. Want als je man altijd jouw welzijn op het oog heeft en biddend zoekt naar het beste voor jou, dan vertrouwt je je toch graag aan hem toe? Dan volg je hem toch vol vertrouwen en dan laat je je toch leiden?

Dit wil niet zeggen dat jouw respect afhankelijk is van zijn liefde. Alsof je alleen respect hoeft te hebben als hij jou voldoende liefheeft. Nee, de Heere vraagt onvoorwaardelijk respect. Ook als hij dat volgens jou niet verdient. Respecteer hem omdat God Zelf hem boven je heeft gezet. Omdat God Zelf het zo heeft uitgedacht dat jij als vrouw het beste kunt groeien en het meest gezegend wordt als je je bevindt in de bescherming van je eigen man. Zoals de gemeente veilig is bij Christus, zo is de vrouw veilig bij haar man. ⁴ Zoals de gemeente Christus vertrouwt en zich graag door Hem laat leiden, zo vertrouwt de vrouw haar man en laat zich graag door hem leiden. Ziende op Christus!

Extra leestips:

*Gary Chapman (2008), **Huwelijk: verbond voor het leven**, hoofdstuk 1, 2 en 3.*

*A.J. Köstenberger (2008), **God, huwelijk en gezin**, hoofdstuk 3 en 4.*

⁴ Bewust gaan we hier steeds uit van het positieve. Dat doet de Bijbel ook. Verdrietig genoeg zijn er allerlei situaties te benoemen en te beleven waarin dit mooie heel erg kapot gaat of kapot is. Hoewel Gods eisen dan blijven staan en Hij ook zeker kracht wil geven om aan de plichten te voldoen, is het belangrijk om christelijk mededogen te betonen richting mensen die hiermee worstelen. Christus is ook de medelijdende Hogepriester. Hij heeft verdriet over ons verdriet. Tegelijk is Hij, door Zijn Geest, de grote Trooster Die middenin het verdriet tranen telt en kracht geeft in onze zwakheid.

Terugkomen op gelezen tekst

(15-20 minuten)

Bespreek plenair het thema 'Contract of verbond?'. Vraag de deelnemers of de tekst duidelijk was en laat hen hun vragen stellen. De volgende vragen kunnen als richtlijn voor het gesprek dienen:

1. **Wat zijn de kenmerken van een contract en een verbond?**
2. **Hoe zie jij het huwelijk? Als contract of als verbond?**
3. **In hoeverre heeft het lezen van de tekst je visie op het huwelijk veranderd?**
4. **Welk gedeelte uit de tekst sprak jou aan? Waarom?**
5. **Welke vragen riep de tekst bij jou op? Welke dingen vind je moeilijk?**

Bijbelstudie Efeze 5:22-33 | Het huwelijk als beeld van Christus en Zijn gemeente

(35-45 minuten)

- 22 Gij vrouwen, weest aan uw eigen mannen onderdanig, gelijk aan den Heere;
- 23 Want de man is het hoofd der vrouw, gelijk ook Christus het Hoofd der Gemeente is; en Hij is de Behouder des lichaams.
- 24 Daarom, gelijk de Gemeente aan Christus onderdanig is, alzo ook de vrouwen aan haar eigen mannen in alles.
- 25 Gij mannen, hebt uw eigen vrouwen lief, gelijk ook Christus de Gemeente liefgehad heeft, en Zichzelven voor haar heeft overgegeven;
- 26 Opdat Hij haar heiligen zou, haar gereinigd hebbende met het bad des waters door het Woord;
- 27 Opdat Hij haar Zichzelven heerlijk zou voorstellen, een Gemeente, die geen vlek of rimpel heeft, of iets dergelijks, maar dat zij zou heilig zijn en onberispelijk.
- 28 Alzo zijn de mannen schuldig hun eigen vrouwen lief te hebben, gelijk hun eigen lichamen. Die zijn eigen vrouw liefheeft, die heeft zichzelf lief.
- 29 Want niemand heeft ooit zijn eigen vlees gehaat, maar hij voedt het, en onderhoudt het, gelijkterwijs ook de Heere de Gemeente.
- 30 Want wij zijn leden Zijns lichaams, van Zijn vlees en van Zijn benen.
- 31 Daarom zal een mens zijn vader en moeder verlaten, en zal zijn vrouw aanhangen; en zij twee zullen tot een vlees wezen.
- 32 Deze verborgenheid is groot; doch ik zeg dit, ziende op Christus en op de Gemeente.
- 33 Zo dan ook gijlieden, elk in het bijzonder, een iegelijk hebbe zijn eigen vrouw, alzo lief als zichzelf; en de vrouw zie, dat zij den man vreze.

Punten om te bespreken / mee te geven / uit te werken:

De Bijbelstudie kan vormgegeven worden door de volgende vragen te bespreken.

1. **Wat vraagt God van vrouwen?**
 - Vers 22: als hier al te makkelijk overheen gegaan wordt, is het goed de deelnemers uit te dagen zich eens eerlijk uit te spreken hierover. Zijn ze het hiermee eens? Wat voor beeld hebben ze bij onderdanigheid? Willen de vrouwen onderdanig zijn? Willen de mannen een

onderdanige vrouw? Wat houdt dat praktisch in?

- Vrouwen moeten hun mannen onderdanig zijn omdat ze Christus onderdanig willen zijn. Hij vraagt dit van hen. De kwestie is dus niet of vrouwen (of mannen) dit in de 21e eeuw nog *willen...*, het is Zijn *gebod!*
- Onderdanig zijn wil niet zeggen dat een vrouw haar man altijd slaafs volgt. Het is heel goed om veel dingen in overleg te doen. Als een echtpaar er echter samen niet uitkomt, is het goed als de man uiteindelijk de knoop doorhakt. Dat doet hij biddend, in liefde voor het welzijn van zijn vrouw! Dat behoedt ervoor om je eigen zin op deze manier door te drijven. Hij is de eindverantwoordelijke in het gezin (huwelijk).
- Een vrouw moet haar man niet alleen eren door onderdanig te zijn, maar ook door hem te respecteren. Het woordje 'vreze' in vers 33 duidt hierop. William Gouge, een puritein uit Engeland, wijst erop dat dit respect uit allerlei aspecten moet blijken. Bijvoorbeeld uit de houding van de vrouw, haar gezichtsuitdrukking, haar woorden en haar kleding.
- Een vrouw moet positief over haar man praten, ook als hij er niet bij is. Het is belangrijk dat ze richting hem vriendelijk is en niet geërgerd praat. Ze schreeuwt dus niet, maar is zachtmoedig in haar spreken. Hieronder valt ook dat de vrouw niet haar wenkbrauwen optrekt en achter zijn rug om verachtelijk fronst. In haar kleding kan ze laten blijken dat ze alleen van hem is, andere mannen hoeven bepaalde delen van haar lichaam niet te zien.

2. Wat vraagt God van mannen?

- Vers 23: Wil een man hoofd zijn? Wat verstaan de deelnemers daaronder? Het gaat om je vrouw verstandig leiden. Met haar omgaan zoals Christus met Zijn gemeente omgaat. Troosten, onderwijzen, beschermen zoals Christus dat doet, zegt het huwelijksformulier. Om je vrouw echt te kunnen troosten en onderwijzen, moet je haar heel goed kennen en vertrouwd met haar zijn. Dat groeit alleen als je veel tijd en aandacht voor haar hebt/neemt.
De liefde voor zijn vrouw waartoe God een man oproept gaat heel ver. In vers 25 wordt opnieuw de verbinding gelegd met Christus. Zoals Hij Zijn leven overgaf voor Zijn gemeente, zó moet de man van zijn vrouw houden. Hij moet zijn leven voor haar over hebben. Zal het moeilijk zijn om als vrouw onderdanig te zijn aan (en respect te hebben voor) een man die dit in de praktijk brengt? Als de man werkelijk zijn vrouw liefheeft zoals zijn eigen lichaam, ja zoals Christus Zijn gemeente liefheeft, dan is het voor die vrouw niet moeilijk om onderdanig te zijn aan deze man. Deze man is zó gericht op zijn vrouw en op haar bestwil, dat zij zich gerust in alles aan hem kan toevertrouwen.
- De man moet alles voor zijn vrouw over hebben. Bijvoorbeeld ook zijn gemak (zij moet dus niet staan te tobben met iets, terwijl jij je ontspant). Zorg dat je vrouw blij is als je thuis komt en dat er geen reden voor haar is om daar tegenop te zien.
- Elk pijntje in je eigen lichaam voel je voortdurend, de hele dag door. Pijn aan de nagel van je grote teen kan je flink hinderen. Toch zijn we geneigd zulke pijn bij anderen te bagatelliseren: stel je niet aan, het valt wel mee. De oproep dat mannen hun eigen vrouw lief moeten hebben als hun eigen lichaam heeft hier alles mee te maken! Wees net zo bezorgd en zorgzaam voor haar lichaam als voor je eigen lichaam (vers 28-30).

3. Paulus vergelijkt jullie relatie met de relatie tussen Christus en de kerk. Wat betekent dat voor jullie in de praktijk?

- "De rollen van hoofd en hulp zijn niet ontstaan door de zonde, maar zijn door de zonde juist kapot gegaan. Door de zonde zijn ze misvormd, lelijk en gevaarlijk geworden." (John Piper) Dat zal straks hersteld worden op de nieuwe aarde. God ziet veel heerlijkheid in de man die uit liefde hoofd is en de vrouw die in vrijheid hulp is.
- Man én vrouw krijgen de rol van Jezus in het huwelijk. De man vertoont het beeld van

Jezus door zich op te offeren als hoofd en de vrouw vertoont Zijn beeld door zich op te offeren in ondergeschiktheid aan de man. Wat moet het een heerlijk huwelijk zijn waar man en vrouw zó Zijn beeld vertonen!

- Ter bemoediging voor de man: Christus wil helpen! (Jesaja 41:10) Ter waarschuwing voor de vrouw: het leiderschap mag je niet *eisen*. Als je wilt dat je man meer initiatief en leiding neemt, kun je daarover voorzichtig in liefde in gesprek gaan, maar als allereerste en voortdurend moet je (steeds opnieuw) bidden tot God of Hij je man wil leren leiding en verantwoordelijkheid te nemen.

En als je het moeilijk vindt de leiding van je man te aanvaarden, probeer er eens van te genieten dat hij je beschermt en dat hij initiatief neemt. Denk wel gerust mee en bespreek (respectvol, zijn gezag erkennend) het met hem als je over dingen anders denkt of zijn beslissingen lastig vindt.

Stelling(en) bespreken

(plenair ongeveer 15 minuten per stelling)

In onze relatie is trouw belangrijker dan liefde.

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

Geef de deelnemers mee dat in moeilijke periode trouw de kurk is waarop een relatie blijft drijven. Als je niks voelt, blijf je bij elkaar omdat je elkaar trouw hebt beloofd. Er kunnen zelfs situaties komen waarin de één de ander geen liefde meer kán geven (denk aan een (psychische) ziekte, hersenbeschadiging, dementie), ook dan wordt van de ander trouw gevraagd.

Onderdanig zijn aan de man is niet meer van deze tijd. Er wordt mee bedoeld dat we alles sámen (moeten) doen.

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

Deze stelling kan het begin zijn om met elkaar verdieping te zoeken in de Bijbelstudie over Efeze 5. Het is belangrijk de deelnemers hierin te prikkelen. Als ze het allemaal zonder slag of stoot prima vinden om de man onderdanig te zijn, begrijpen ze de Bijbeltekst waarschijnlijk verkeerd (zie deze stelling) óf ze laten hun echte gedachten niet blijken. Door te prikkelen: dat wil je toch niet als vrouw? Jij hebt toch ook mening? Wil jij als man een vrouw die altijd maar 'ja' knikt?, kun je op het spoor komen van hun werkelijke gedachten. Door open te staan voor gedachten die onbijbels zijn, kun je hen daarna begeleiden om de Bijbelse waarheid in dit thema te gaan begrijpen, aanvaarden en bewonderen.

Als ik merk dat ik wat voel voor iemand anders, kan ik dat het beste proberen weg te stoppen en moet ik dit voor mezelf houden.

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

Deze stelling zou besproken kunnen worden in plaats van de casussen hierover te bespreken. Geef de deelnemers mee dat uiterste openheid hierin geboden is richting hun man/vrouw. Een schimmel die in het licht gezet wordt, gaat dood. Door hem in het donker te houden, blijft hij voortwoekeren. Gevoelens voor een ander moeten dus in het allereerste stadium (Ik heb er altijd veel zin in om hem weer te zien; Soms loop ik even om om haar tegen te komen; Ik ben helemaal blij als we even contact hebben) met elkaar gedeeld worden, hoe moeilijk dat ook is. De persoon die dit te horen krijgt van man/vrouw moet ervoor waken boos te reageren. Beseft hoe moeilijk het is om verliefde gevoelens met de ander te delen (beschamend!) en reageer daarom mild. Bedank je man/vrouw voor het delen en bid samen of de Heere jullie band sterker wil maken en de verliefde gevoelens weg neemt. Geef als je verliefd bent niet meer toe aan 'even omlopen' of 'zijn blik zoeken', maar neem je voor in de kracht van de Geest tegen die gevoelens te strijden en je eigen man/vrouw lief te hebben zoals de Heere van je vraagt.

Mijn eerste doel in ons huwelijk is niet mijn behoeftes of de behoeftes van mijn man/vrouw bevredigen, maar Christus gehoorzamen en Hem verheugen.

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

Als de deelnemers het hier mee eens zijn, is de consequentie dat ze hun man/vrouw niet in eerste instantie dienen omdat dat hen liefde oplevert of omdat de ander daar blij van wordt, maar omdat de Heere dat van hen vraagt. Dit is een terugkerend punt in de modules: we doen de dingen altijd in éérste instantie: voor de Heere.

Casussen bespreken

(in tweetallen 15-20 minuten; plenair 10-15 minuten)

Laat de deelnemers in tweetallen (in stellen dus) de volgende casussen met de vragen eronder bespreken. Geef hier ongeveer 10 minuten de tijd voor. Het is mooi om daarna plenair de antwoorden van de verschillende stellen na te bespreken en nog wat mee te geven als je dat nodig vindt.

Casus 1

Frans en Christa zijn 1,5 jaar getrouwd. Ze trouwden na 2 jaar verking. Ze hielden zó veel van elkaar en zagen enorm uit naar een leven samen. En wat was het mooi, heerlijk om elke ochtend naast elkaar wakker te worden en er altijd voor elkaar te zijn. Maar Frans merkt dat hij de laatste maanden veel minder voelt voor Christa, het lijkt wel of hij minder van haar houdt. Die liefde van eerst is soms gewoon echt ver te zoeken. Steeds vaker hebben ze onenigheid over allerlei kleine dingen. Hij baalt er zó van, steeds maar weer gezeur. Hij begint echt te twijfelen of ze zo wel door kunnen.

1. **Wat vinden jullie hiervan?**
2. **Is de twijfel van Frans terecht? Wat moet hij doen?**

Geef de deelnemers mee dat 'twijfelen of ze wel door kunnen' nooit goed is. Twijfelen of het zo wel goed gaat, mag wel. Als dat aan de orde is, is het belangrijk om open te zijn over je gevoelens. Het is heel belangrijk dat Frans aan Christa vertelt waar hij moeite mee heeft en dat ze samen nagaan wat de oorzaak kan zijn en wat ze hieraan kunnen doen. Waarschijnlijk is het spreken van elkaars liefdestaal (zie het thema 'De vijf liefdestalen') een goede optie ter verbetering. In élk geval is het heel belangrijk dat ze

dit ook aan de Heere vertellen en Hem vragen om hun huwelijksband en – liefde te versterken.

Casus 2

Jarno en Thirza zijn net 4 jaar getrouwd. Gelukkig weten ze allebei nog goed waarom ze voor elkaar kozen. Door de jaren heen is hun band verdiept. Samen zijn is wel minder bijzonder geworden, je raakt er aan gewend en ze moeten oppassen om niet in een sleur te raken.

Thirza merkt de laatste tijd dat ze erg graag in de buurt is van Jan, haar collega. Jan is enorm betrokken, gewoon echt een warme persoonlijkheid. Die warmte mist ze wel eens bij Jarno. Als het even kan verzint ze iets om langs het bureau van Jan te lopen. Regelmatig roept hij dan om iets te vragen. Dat geeft haar een fijn gevoel van binnen. Ze denkt dat hij haar ook graag mag. Soms als ze 's avonds naast Jarno op de bank zit, fantaseert ze even over Jan.

- 1. Wat vinden jullie hiervan?**
- 2. Wat zou je doen als je in de situatie van Thirza terecht komt?**

Thirza moet heel goed beseffen dat ze per direct moet stoppen met Jan extra aandacht te geven. Als ze daarmee doorgaat, voedt ze haar gevoelens en is ze heel gevaarlijk bezig. Het is belangrijk dat Christa haar gevoelens voor Jan deelt met Jarno, hoe moeilijk dit ook is. Door haar verkeerde gevoelens (verliefdheid voor een andere man) in het licht te brengen, dus te delen met haar eigen man, voorkomt ze dat deze gevoelens in het geheim gevoed worden en steeds sterker worden. Ze moet samen met Jarno bidden of de gevoelens weggaan en erover praten hoe Jarno haar wat meer warmte kan geven (die ze nu zoekt bij Jan). Als ze er niet uit komen, is het zoeken van hulp van belang. Als Christa merkt dat haar gevoelens voor Jan ondertussen tóch blijven groeien en zeker niet minder worden, is het zelfs belangrijk om te overwegen of ze een andere baan of een andere plaats binnen het bedrijf moet zoeken. Ze moet er, samen met Jarno, álles aan doen hun liefde rein te bewaren als een verbond tussen twee mensen waar niemand anders tussen mag komen.

Casus 3

Simon en Janine hebben jarenlang uitgezien naar hun huwelijksdag. Ze wilden eerst hun studie afronden, vervolgens hebben ze lang geklust aan hun huis, maar twee maanden geleden was het dan eindelijk zo ver: hun trouwdag. Het was een prachtige dag die voldeed aan al hun verwachtingen. De trouwdag was prachtig, maar de maanden erna vielen hen eigenlijk erg tegen. Om allerlei kleine dingetjes hadden ze ruzie. Dat werd telkens wel weer bijgelegd, maar allebei balen ze ervan dat het zo loopt. Ze willen dat ook helemaal niet en toch is het elke keer weer raak. Ze raken er een beetje moedeloos van. Hadden ze misschien niet moeten trouwen? Hoe kan het nu zo lopen terwijl ze er zo lang naar uit hebben gezien?

- 1. Vinden jullie de bovenstaande casus realistisch? Zal dit vaak voorkomen?**
- 2. Wat zou je tegen Simon en Janine zeggen als ze dit verhaal bij je kwamen vertellen?**

Simon en Janine zijn niet het enige echtpaar dat er na de huwelijksdag tegenaan loopt dat samenleven niet vanzelf gaat. Heel veel getrouwde stellen zeggen achteraf dat hun eerste huwelijksjaar niet het makkelijkste was. Ook al ken je elkaar al jaren, als je elke dag samen bent in één huis blijkt dat je elkaar nog veel beter moet leren kennen. Kleine dingen van de ander gaan je ergeren omdat je er nu elke dag tegenaan loopt (hij laat zijn was slingeren, zij laat overal de kastjes open staan). Dit is dus niet vreemd, het hoeft je ook niet moedeloos te maken, maar het is wel belangrijk samen onder ogen te zien dat samen leven ook offers vraagt. Simon kan Janine vriendelijk vragen erop te letten de kastjes dicht te doen. Als hij haar uitlegt waarom hij dat graag wil, zal zij dat vast willen proberen. Als er dan de eerste weken nog steeds kastjes openstaan moet Simon niet op elk kastje zout leggen, maar geduldig zijn en haar er bijvoorbeeld nog eens liefdevol op attenderen. Dit geldt andersom ook voor het opruimen

van de was. Door in gesprek te blijven en elkaar liefdevol en geduldig te helpen zullen Simon en Janine steeds beter leren met elkaar hun leven te leiden en ervan te genieten.

Het is voor man en vrouw beiden heel belangrijk in de gaten te houden dat het in hun huwelijk niet draait om hun eigen koninkrijkje. Het is onmogelijk en echt niet wenselijk om in alle opzichten je man of vrouw in jouw spoor te laten lopen. Houdt samen Góds koninkrijk in het oog, denk er over na hoe Hij wil dat je leeft. Dan vallen sommige kleine dingen in het dagelijkse leven al snel in het niet...

Huwelijksformulier

(afhankelijk van de vorm; een deel bespreken in stellen is ongeveer 10-15 minuten)

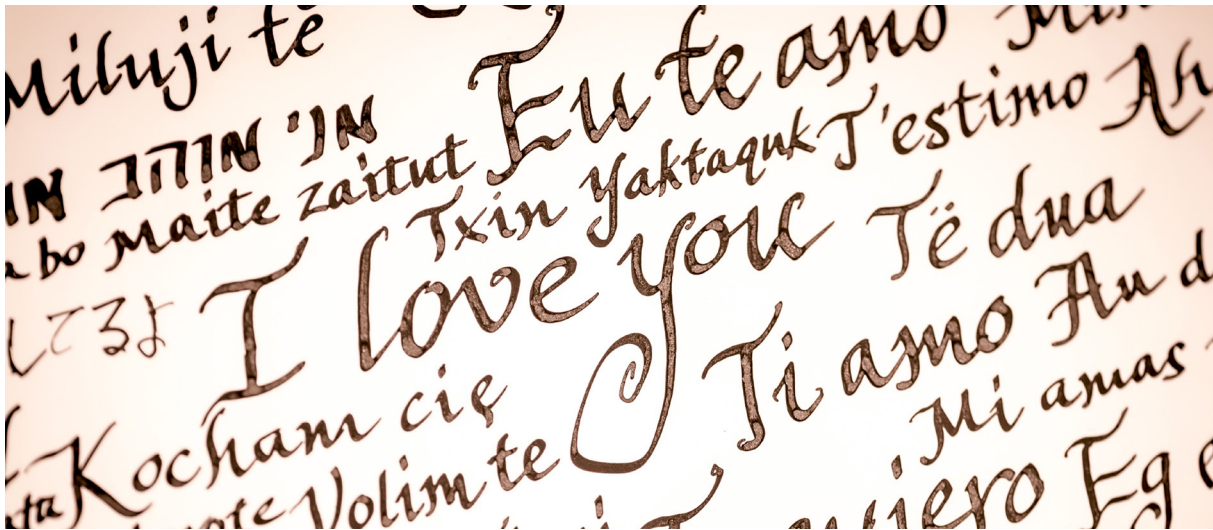
Uit het huwelijksformulier blijkt duidelijk hoe God het huwelijk ziet. Laat de deelnemers het formulier lezen (of elk stel een deel van het formulier) en laat hen een aantal zinnen noteren waaruit blijkt hoe God het huwelijk ziet. Vraag hen vervolgens uit te leggen wat ze hebben genoteerd. Het formulier is opgenomen in Bijlage 4.

Als deze opdracht in stellen wordt uitgevoerd, is het mooi om na bestudering van het formulier elk stel te vragen één of twee aanwijzingen uit te leggen aan de rest van de groep, zodat uiteindelijk de hele groep een beeld krijgt van het hele formulier.

Laat de deelnemers eventueel ook vragen stellen over het formulier.

Hieronder een paar voorbeelden die deelnemers als antwoord kunnen opschrijven op de vraag hoe uit het huwelijksformulier blijkt hoe God over het huwelijk denkt.

- *Het huwelijk is een instelling van God die Hem behaagt. Dit blijkt opnieuw uit Genesis 2, waar ook de Bijbelstudie bij dit thema over gaat. "Hij heeft immers voor Adam zijn vrouw geschapen, haar Zelf tot hem gebracht en hem tot een vrouw gegeven." Enzovoorts. Ook uit Jezus' aanwezigheid bij de bruiloft in Kana blijkt dat Hij het huwelijk eert.*
- *In het huwelijk verwacht de Heere dat de man het beeld van Christus vertoont, als hoofd van de vrouw. "Zoals het hoofd het lichaam regeert, ja, zoals Christus het hoofd, de wijsheid, de troost en de bijstand van Zijn gemeente is, zo zult u uw vrouw naar uw vermogen verstandig leiden, onderwijzen, troosten en beschermen. Bovendien zult u uw vrouw liefhebben als uw eigen lichaam, zoals Christus Zijn gemeente liefgehad heeft (Ef. 5:22-30)." Enzovoorts.*
- *God verwacht van de vrouw dat ze haar man liefheeft, respecteert en volgt, zoals de gemeente Christus onderdanig is. De vrouw moet hierin het voorbeeld van de heilige vrouwen uit de Bijbel volgen.*
- *Door middel van het huwelijksformulier vraagt God van man en vrouw dat ze elkaar trouw zullen blijven in alle dingen (het huwelijk als verbond en niet als contract!) en elkaar nooit zullen verlaten (dus bij elkaar blijven tot de dood hen scheidt).*
- *Ten slotte wordt het Bijbelgedeelte uit Mattheüs aangehaald (hoofdstuk 19:3-9) waarin de Heere Jezus duidelijk maakt dat de band van het huwelijk zo sterk is, dat scheiden zondig is. Het formulier wordt daarom afgesloten met onder andere deze zin: "Geloof deze woorden van de Heere Jezus Christus, en wees er stellig van verzekerd, dat God, onze Heere, u samengevoegd heeft tot deze heilige gehuwde staat."*



De vijf talen van de liefde

Liefdestalen

Liefdestalen, wat zijn dat eigenlijk? Je moet het je zo voorstellen: als jouw man Chinees zou spreken en jij Nederlands, dan kon je elkaar waarschijnlijk niet verstaan. Dan zei je dingen tegen elkaar die je heel goed bedoelde, maar de ander vat het misschien helemaal verkeerd op. Een gesprek is dan heel moeilijk en dagelijks samen leven al helemaal. Je begrijpt elkaar niet en je kunt elkaar niet vertellen wat je graag wilt.

Zo zit het ook met liefdestalen. In de liefde heb je ook talen. Het is heel belangrijk dat je de liefdestaal leert spreken die je man of vrouw echt verstaat. Of in andere woorden: dat je een taal spreekt die lándt, die áánkomt en niet langs hem/haar heengaat. De manier waarop jij je liefde uit is misschien anders dan hoe je vrouw dat doet. Zij kookt lekker voor je en zegt daarmee eigenlijk: Ik hou van je. Terwijl jij de kliko's elke week buiten zet en het gras maait. Dat is jouw manier om haar te laten weten: Ik hou van je. Of misschien doet zij een briefje in je broodtrommel met een bemoediging voor je werkdag, of verras jij haar met een bos bloemen als je thuis komt. Dat zijn allemaal manieren waarop jullie je liefde voor elkaar kunnen uiten. Alleen... net als bij gewone talen (Chinees en Nederlands) geldt ook hier: als je een andere taal spreekt, kan het zomaar gebeuren dat je elkaar helemaal verkeerd begrijpt. Jij neemt telkens cadeaus voor haar mee, terwijl zij denkt: leuk al die cadeaus, maar ik had veel liever dat hij eens écht naar me luisterde. Of: je zorgt ervoor dat het huis helemaal netjes is als je man thuis komt, maar hij denkt: kwam ze maar naar me toe om me een omhelzing en een zoen te geven... Zie je? Je kunt heel andere verlangens hebben en heel andere manieren om je liefde te uiten. En dat kan soms behoorlijke botsingen opleveren.

Welke taal spreken jullie?

Het is ontzettend belangrijk dat je weet welke liefdestaal of liefdestalen voor de ander belangrijk zijn. In je verkeringstijd ging het misschien vanzelf: je was verliefd op elkaar en dat wist je allebei heel goed. Het ging vanzelf om elkaar te laten merken dat je dol was op elkaar. Maar als je relatie

wat in stabiel, rustiger vaarwater komt, kan het zomaar gebeuren dat je denkt: ik mis wat. Of: houd ik nog wel echt van haar? Waarschijnlijk is er geen reden om je zorgen te maken over jouw liefde en de liefde van de ander. Het is echter wél heel belangrijk dat je weet hoe je die liefde op de ander over kunt brengen. Dat je weet hoe je de ander echt kunt laten merken dat je van hem/haar houdt. Dat gaat nu minder vanzelf, daar moet je echt aan werken, je best voor doen en op letten. Hoe dan?

Chapman onderscheidt vijf verschillende liefdestalen¹.

1. **Positieve woorden** betekent het uitspreken van bemoedigingen (ik weet zeker dat je dat kunt!) en waardering (ik vind het zo fijn dat je het bed weer hebt verschoond!). Positieve woorden worden vriendelijk uitgesproken, welgemeend en hartelijk. Als dit de liefdestaal is die voor jou het belangrijkste is, kun je niet zonder positieve woorden. Als de ander geen bemoedigende, waarderende woorden spreekt, ga je twifelen of hij/zij nog wel van je houdt.
2. Is **samen zijn** voor jou belangrijk, dan heb je er behoefte aan om samen dingen te doen of gewoon gezellig samen op de bank te zitten en een goed gesprek te voeren. Je vindt het fijn als de ander echt naar je luistert, oogcontact maakt, je niet in de rede valt en je gevoelens serieus neemt. Het is heerlijk om samen een dagje weg te gaan en echt tijd voor elkaar te hebben. Al deze momenten samen geven je het gevoel dat je echt belangrijk bent voor de ander, dat de ander van je houdt.
3. **Cadeaus krijgen**. De liefdestaal cadeaus gaat dieper dan alleen het cadeautje wat iemand in je handen stopt. Het gaat om wat er achter zit: hij is mijn verjaardag niet vergeten, zij heeft echt moeite gedaan om een cadeau te vinden dat ik graag wil hebben. Het gaat er niet om dat het een duur cadeau is, het gaat om de aandacht die aan het kopen, maken of regelen van het cadeau besteed is. Dat heeft waarde. Daardoor weet je: ze houdt van mij.
4. **Dienen**. Misschien kan jouw man je laten weten dat hij van je houdt, doordat hij dingen voor je doet. Dan is je liefdestaal waarschijnlijk dienen. Hij kan zijn liefde uiten door dingen te doen die jij fijn vindt: de douche afdrogen, de hond uitlaten, de vissenkom verschoneren. Als hij niks voor je doet, heb je het gevoel dat hij niet van je houdt. Anders had hij dat toch wel voor je over? Bedenk wel, als je deze liefdestaal hebt, is het niet de bedoeling dat je de ander dwingt tot dienen. Dan is dienen geen uiting van liefde meer. Maar als je de ander laat weten dat het je zo blij zou maken als hij elke week een keer het huis voor je zou zuigen, is er grote kans dat hij dat graag, uit liefde, voor je doet.
5. **Lichamelijk contact** hebben kan op allerlei manieren. Als de liefdestaal van jouw man lichamelijk contact is, is het belangrijk dat hij je helpt te ontdekken wat je kunt doen om hem te laten merken dat je van hem houdt. Dit kan in heel kleine aanrakingen zitten: een kus of omhelzing als hij thuis komt uit zijn werk. Even een arm om hem heen als hij aan zijn bureau zit te werken. Hand in hand lopen als je op weg bent naar de kerk. Grote kans dat jouw man of vrouw seksueel contact ook heel belangrijk vindt. Allerelei soorten van aanraking geven het gevoel: hij/zij houdt van mij, want hij/zij raakt mij aan.

Liefde is een keuze

Nu kan het zijn dat je dit leest en denkt: maar ik hield helemaal niet van knuffelen en aanraken. Daar ben ik niet mee opgevoed (mijn ouders omhelsden me nooit) en het is ook niet belangrijk

¹ We hebben hier slechts ruimte om heel kort op elke liefdestaal in te gaan en we kunnen maar een enkel voorbeeld noemen. Als je hier meer over wilt lezen, is het zeer aan te raden het boek *De 5 talen van de liefde* van Gary Chapman zelf te lezen en samen te bespreken. Het boek leest erg makkelijk.

voor me. Hoe kan ik dan zijn liefdestaal 'lichamelijk contact' gaan spreken? Ted Tripp zegt: "Keer op keer roept de liefde je tot iets anders dan wat jou aangenaam lijkt." Liefhebben betekent dus vaak ook: dingen doen waar je niet direct zin in hebt. Het is heel belangrijk om te beseffen dat liefde een keuze is. Verliefdheid is je misschien 'overkomen', het was er ineens. Maar bij liefde werkt dat niet zo. Aan liefde moet je werken en voor liefde kun je ook kiezen. Wat betreft het spreken van de liefdestaal van je man of vrouw, is het dus ook heel belangrijk ervoor te kiezen die taal te spreken. En dan niet zuchtend en met tegenzin...! Bedenk hoe heerlijk het is dat je de ander écht het gevoel geeft dat je van hem/haar houdt! Denk je in hoe heerlijk je het zelf vindt om overtuigd te zijn van de liefde van de ander. Dat gun je de ander toch ook? Zoek vanaf dat je opstaat manieren om je man of vrouw lief te hebben. Als je niet gewend bent de ander aan te raken, kun je klein beginnen. Praat er ook met elkaar over: wat zou de ander graag willen en op welke momenten? Door er samen over in gesprek te gaan hoe je elkaars liefdestaal kunt spreken, zul je allebei steeds meer leren die taal goed te spreken. Het leren van Chinees kost tijd, ga er dus vanuit dat dit ook tijd kost. Maar als je elkaar de ruimte geeft, geduld hebt én voortdurend de ánder op het oog hebt, dan zal de Heere jullie inspanningen zegenen.

De liefdestaal die bij jou bovenaan staat, is het belangrijkste.² Als de ander deze taal niet spreekt, raakt jouw liefdestank (in de woorden van Chapman) leeg. Je staat dan droog. Je snakt ernaar dat de ander jouw liefdestaal spreekt, want dán pas zul je weer echt voelen dat hij/zij van je houdt. Als jouw eerste liefdestaal bijvoorbeeld cadeaus is en je hebt al bijna een jaar geen enkel cadeau gekregen (dus ook geen briefje, lekkere bonbon of een ander kleinigheidje), dan vraag je je echt af of de ander nog van je houdt. Ja natuurlijk, hij geeft je soms een knuffel (lichamelijk contact) en jullie gaan samen wandelen (samen zijn), hij zégt wel dat hij van je houdt en dat hij je waardeert (positieve woorden) en hij heeft ook pas nog alle kozijnen geveerd (dienen), maar je hebt zo'n behoefte aan een klein cadeautje waar hij écht aandacht aan heeft besteed... Het is wel belangrijk om te beseffen dat iedereen het nodig heeft dat de ander meerdere liefdestalen spreekt. Als lichamelijk contact bij jouw man op nummer 1 staat, is het dus niet zo dat je geen aandacht meer hoeft te geven aan het uitspreken van positieve woorden en dat je hem niet meer hoeft te dienen door dingen voor hem te doen. Dat doet hem namelijk ook goed en geeft hem ook zeker het gevoel dat je van hem houdt. Hoewel lichamelijke aanraking hem het méést dat gevoel geeft en voor hem echt onmisbaar is, vindt hij een cadeau krijgen of samen wandelen waarschijnlijk ook fijn. Geef dus de meeste aandacht aan de eerste (en tweede) liefdestaal, maar houd zeker ook de andere in het oog.

Verschillen tussen man en vrouw

Het is belangrijk dat je steeds weer nadenkt: waar heeft de ánder behoefte aan? Hoe kan ik hem bereiken op de manier die hij graag wil? Hoe kan ik haar geven waar ze naar verlangt? Je hebt gelezen over vijf verschillende liefdestalen. Die liefdestalen kunnen gelden voor mannen en vrouwen. Het kan dus dat jullie allebei dezelfde liefdestaal hebben. Er is echter een diepe behoefte die waarschijnlijk voor jullie niet hetzelfde is. Een behoefte die verschillend is voor mannen en vrouwen. Tot nu toe heb je gelezen over liefde, maar volgens onderzoek van Emerson Eggerichs is de diepste behoefte van een man niet 'liefde'. De diepste behoefte van een vrouw is liefde, zij wil het liefst telkens opnieuw verzekerd worden van de liefde van haar man. Ze wil van hem weten dat hij echt van haar houdt. Ze wil dat hij zegt: 'Ik luister naar je, ik ben graag bij je, ik vertel je alles, ik blijf je trouw en als het even niet lekker gaat tussen ons zeg ik 'sorry', want ik wil dat het echt goed is tussen ons'. Een vrouw heeft behoefte aan verbondenheid tussen haar en haar man.

² Via deze link kun je je eigen liefdestaal testen: <https://liefdestalen.nl/test-je-liefdestaal/>

De dingen die hierboven opgesomd zijn helpen om haar dat gevoel van verbondenheid te geven (luisteren, sorry zeggen, open zijn).

De diepste behoefte van de meeste mannen is echter niet 'liefde' maar 'respect'.³ Een man verlangt naar onvoorwaardelijk respect van zijn vrouw. De term 'onvoorwaardelijke liefde' klinkt ons bekend in de oren, maar 'onvoorwaardelijk respect' is minder bekend. Voor een man is het ontzettend belangrijk om te weten dat zijn vrouw hem respecteert. Hij verlangt naar haar respect voor het werk dat hij doet, hij verlangt ernaar dat ze zijn verlangens om zijn gezin te beschermen, om te leiden en te adviseren respecteert. Hij verlangt naar een maatje dat bij hem is en hij heeft een sterk verlangen naar seksuele intimiteit. Een man wil graag dat zijn vrouw zijn capaciteiten respecteert en erop vertrouwt dat hij de dingen zelf uit kan zoeken. Het is belangrijk dat vrouwen zich inzetten om dit respect te tonen, door het uit te spreken, een briefje in zijn broodtrommel te doen of hem op zijn werk een keer op te bellen. Misschien denk je nu als vrouw: maar ik heb heel vaak helemaal geen zin om seksueel intiem te zijn... Bedenk dan dat het voor een man vaak net zo belangrijk is om seksueel intiem te zijn als het voor jou is om emotioneel intiem te zijn. Hij heeft dat nodig. Het raakt hem diep als je tegen hem schreeuwt, dan toon je geen respect. Respect is dus niet iets wat hij moet verdienen, maar iets wat jij onvoorwaardelijk moet geven. Omdat hij het nodig heeft én omdat God van jou vraagt je man te respecteren (Efeze 5:33). Blijkbaar acht God dat nodig en goed. In gehoorzaamheid aan Hem respecteer jij dus je man. En wat zo prachtig is: een man die zich gerespecteerd voelt zal in de meeste gevallen liefde gaan geven... Precies waar jij als vrouw zo naar verlangt! (En wat de Heere van de man vraagt, Efeze 5:28). Zo raak je samen in een heerlijke cirkel die blijft draaien: jij respecteert hem en hij heeft jou lief. Door jouw respect heeft hij je nog meer lief en door zijn liefde respecteer jij hem nog meer...

Extra leestips:

Gary Chapman (2009), De vijf talen van de liefde, o.a. het hoofdstuk over de liefdestaal van je partner.

Emerson Eggerichs (2010), Liefde en respect. De liefde waar zij naar verlangt, het respect dat hij nodig heeft.

Shaunti en Jeff Feldhahn (2007), Wat mannen moeten weten over de gedachtewereld van vrouwen.

Shaunti Feldhahn (2010), Wat vrouwen moeten weten over de gedachtewereld van mannen.

R. van Kooten (1993), Gij zult niet echtbreken (deel 1), hoofdstuk 4.

³ Let op: het kan zijn dat jullie je als man en vrouw niet zo herkennen in de scheiding tussen liefde en respect. Dat is helemaal niet erg, niet alle mannen hebben het meeste behoefte aan respect. Het gaat er maar om dat je elkaar écht leert kennen. Misschien vindt jouw man luisteren, sorry zeggen en open zijn wel net zo belangrijk als jij. Ga je dan niet vooral richten op respect tonen (hoewel je het nooit moet vergeten, het is Bijbels én nodig!), maar breng ook de dingen die genoemd zijn om liefde te tonen richting hem in de praktijk.

Terugkomen op gelezen tekst

(15-20 minuten)

Bespreek plenair het thema 'De taal van de liefde'. De volgende vragen kunnen als richtlijn voor het gesprek dienen:

1. **Noem de vijf liefdestalen eens uit je hoofd op.**
2. **Welke liefdestaal verraste jou? Waarom?**
3. **Hoe helpt deze tekst jou om jezelf en de ander beter te begrijpen?**
4. **Wat vind jij belangrijke verschillen tussen mannen en vrouwen?**
5. **In hoeverre heeft het lezen van de tekst je visie op het huwelijk veranderd?**
6. **Welk gedeelte uit de tekst sprak jou aan? Waarom?**
7. **Welke vragen riep de tekst bij jou op? Welke dingen vind je moeilijk?**

Bijbelstudie Genesis 2:18-25 | Adam ontdekt Manninne

(35-45 minuten)

18 Ook had de HEERE God gesproken: *Het is niet goed, dat de mens alleen zij; Ik zal hem een hulpe maken, die als tegen hem over zij.*

19 Want als de HEERE God uit de aarde al het gedierte des velds, en al het gevogelte des hemels gemaakt had, zo bracht Hij die tot Adam, om te zien, hoe hij ze noemen zou; en zo als Adam alle levende ziel noemen zoude, dat zou haar naam zijn.

20 Zo had Adam genoemd de namen van al het vee, en van het gevogelte des hemels, en van al het gedierte des velds; maar voor den mens vond hij geen hulpe, die als tegen hem over ware.

21 Toen deed de HEERE God een diepen slaap op Adam vallen, en hij sliep; en Hij nam een van zijn ribben, en sloot derzelve plaats toe met vlees.

22 En de HEERE God bouwde de ribbe, die Hij van Adam genomen had, tot een vrouw, en Hij bracht haar tot Adam.

23 Toen zeide Adam: *Deze is ditmaal been van mijn benen, en vlees van mijn vlees! Men zal haar Manninne heten, omdat zij uit den man genomen is.*

24 Daarom zal de man zijn vader en zijn moeder verlaten, en zijn vrouw aankleven; en zij zullen tot een vlees zijn.

25 En zij waren beiden naakt, Adam en zijn vrouw; en zij schaamden zich niet.

Punten om te bespreken / mee te geven / uit te werken:

De Bijbelstudie kan vormgegeven worden door de volgende vragen te bespreken. Het is aan de gespreksleider om te overwegen de punten die bij elke vraag worden genoemd in te brengen of toe te voegen bij de bespreking.

1. **Wat laat dit Bijbelgedeelte zien over de plaats die de vrouw bij de man moet innemen?**
 - *Het woordje dat gebruikt wordt voor 'hulpe' is een woord dat in de Bijbel geregeld wordt gebruikt voor de Heere (in het Oude Testament wel 16 van de 21 keer). Hij wil onze Helper, onze Hulp zijn (zie Psalm 146:3 en Psalm 33:20). Dat geeft een diepe lading aan dat woordje en*

bewaart ervoor om de vrouw als een 'hulpje' te zien. Ze mag dienen, helpen, zoals de Heere ons zo graag dient en helpt, in Zijn voetsporen.

- Eva werd gemaakt uit Adams rib. Niet uit zijn voeten, om als voetveeg te dienen. De joodse rabbi's zeggen hierover dat ze vanonder zijn arm is gehaald, opdat haar man haar zou omarmen. En van dichtbij zijn hart, opdat haar man haar aan zijn hart zou drukken en beminnen.
- Adam is verwonderd over de vrouw die hij krijgt. Zijn wij dat ook (nog)? Wat een wonder dat de Heere ons een man/vrouw heeft gegeven! Dank Hem er samen voor!

2. In welk opzicht zijn Adam en Eva hetzelfde? En in welk opzicht juist anders?

- Het valt Adam op dat Eva zo anders is dan de dieren. Hij ziet een grote schoonheid in zijn vrouw: ze is zoals hij! Adam ziet gelijkheid: dit wezen is geen dier, maar een mens! Opnieuw: diepe verwondering... Samen vertonen man en vrouw Gods beeld. God is zo groot dat Hij een twee-eenheid nodig heeft om Zijn beeld te kunnen laten oplichten.
- Adam genoot van het lichaam van Manninne, hij was er verrukt over. Het was zo anders dan zijn eigen lichaam, hij vond het prachtig. Wij mogen ook genieten van elkaars lichaam en er verrukt over zijn. Zeg gerust tegen je vrouw: 'Wat ben je mooi gemaakt!'
- Adam zag dat Manninne was als hij, een mens, maar hij zag ook dat ze anders was dan hij: een vrouw! Niets kan het onderscheid tussen man en vrouw uitwissen, want God heeft Zelf dat onderscheid bedacht en gemaakt. Man en vrouw zijn echt verschillende wezens.
- Iedereen heeft wel eens gehoord en/of gezegd: Mannen...! Of: Vrouwen...! Dit wordt nogal eens verachtelijk, neusophalend gezegd. Maar de Bijbel leert ons die verschillen te aanvaarden omdat GóD ze gewild heeft. Hij schiep de mens mannelijk en vrouwelijk. En als we de ander niet begrijpen is die ander dus niet raar of minder, maar anders, door God zo gewild. Volgens Ted Tripp heeft jouw houding ten opzichte van de verschillen vaak meer te maken met je relatie met God dan met je relatie met je man of vrouw. "Je verwerpt niet de keuzes van je man of vrouw, maar de keuzes van God. Hij zei dat het 'goed' was. Elk verschil is een kans om Gods creatieve kunstenaarschap te bewonderen en respect en waardering te tonen voor je man of vrouw zoals God hem of haar heeft gemaakt."

3. Wat leert dit Bijbelgedeelte ons over Gods bedoeling met het huwelijk?

- GóD heeft Manninne bij Adam gebracht. Dat betekent dat Hij daar in het paradijs het huwelijk instelde. Hij is het ook die jullie bij elkaar bracht. Ten diepste koos je daar niet zelf voor, maar leidde Hij jullie naar elkaar toe en is het dus ook Zijn wil dat jullie samen zijn.
- God vond het niet goed dat Adam alleen was. Een mens is een sociaal wezen, geschapen om tweezaam te zijn en niet eenzaam (dit geldt ook voor ongetrouwden; zij hebben ook mensen om zich heen nodig). Een man alleen is maar de helft. Man en vrouw vullen elkaar aan, samen zijn ze compleet. Dit geldt niet alleen in het huwelijk, maar ook in de samenleving, op het werk, in het gezin tussen broers en zussen. De zakelijkheid van de man wordt bijvoorbeeld prachtig aangevuld door de gevoeligheid van de vrouw. Alleen mannen bij elkaar maakt een situatie vaak ruwer, zakelijker, harder, vlakker. Alleen vrouwen bij elkaar zorgt vaak voor roddel, letten op elkaar, etc.
- Adam wilde Manninne aankleven, bij haar blijven, voor haar zorgen. Samen met haar was hij compleet. In vers 24 staat een volgorde: eerst verlaat je je vader en moeder, dan kleef je je vrouw aan en dan word je samen tot één vlees. Hieruit blijkt dat geslachtsgemeenschap binnen het huwelijk thuis hoort. We kunnen uit dit vers ook leren dat het belangrijk is dat ouders hun kinderen loslaten om zelf een gezin te gaan vormen. We kunnen maar in één gezin leven. Als we getrouwd zijn moet ons huwelijk zwaarder wegen dan het gezin waar we uit komen. Dat aankleven is een diep woord. Denk aan twee papiertjes die je aan elkaar lijmt. Als je die van elkaar af gaat halen, is het onvermijdelijk dat het voor beide papiertjes (man en vrouw dus)

grote schade oplevert. Iets wat één is geworden, kan niet meer twee worden; en als het toch gebeurt, is het enorm beschadigd. (Een aantal van deze gedachten is gebaseerd op Gij zult niet echtbreken van ds. R. van Kooten.)

Stelling(en) bespreken

Bespreek plenair één of meerdere van de volgende stellingen. Je kunt de stellen eventueel een stelling laten kiezen die ze willen bespreken. Laat de deelnemers reageren op elkaar en probeer hen uit de tent te lokken en/of te prikkelen om (eerlijk) te reageren.

Het is ook een optie de deelnemers eerst individueel een reactie op de stelling op te laten schrijven en dan pas plenair de stelling te bespreken. Dan weet je zeker dat iedereen iets te zeggen heeft. Om de deelnemers een nog veiliger gevoel te geven om te reageren, kun je ze hetgeen ze individueel opgeschreven hebben nog 2 minuten in stellen laten bespreken, zodat ze vervolgens als stel een mening over een stelling kunnen geven in de groep. Dit werkt vaak drempelverlagend.

Als deelnemers het lastig vinden hun reactie te verwoorden, kun je ze een kruisje laten zetten op onderstaande lijn. Door het kruisje geven ze aan waar ze ongeveer zitten met hun mening. Het gesprek kan dan gaan over: waarom daar? Waarom niet wat meer naar links/rechts?

Als je in je verkeringstijd vaak samen dingen deed (een activiteit / uitje o.i.d.), moet je dat in je huwelijk blijven doen.

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

Houd de liefdestank gevuld. Misschien doe je eerst je uiterste best om je liefde te laten blijken aan de ander. Maar misschien doe je dat niet op de beste manier die het meeste 'landt'. Als je leert hoe je de ander echt kunt laten voelen dat je van hem/haar houdt is dat heerlijk. Blijf daar aandacht aan besteden. Niet alleen als je verkering hebt, maar elke dag van je leven samen. Als je vrouw verliefd werd op jou omdat jij als man écht met haar praatte, moet je zorgen dat ze van je blijft houden door dat praten vol te houden. Anders kan een vrouw gaan denken: Hoe kan hij zo veranderd zijn? Het trok me zo dat hij echte gesprekken met me voerde en naar me luisterde en nu is dat over...?

Financiële zekerheid is belangrijker dan samen dingen ondernemen. Daarom is het niet verkeerd als de man de eerste jaren van het huwelijk regelmatig 's avonds ook werkt. Zonder geld kom je immers nergens?

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

In veel relaties heeft één van beiden als eerste liefdestaal 'Tijd en aandacht' (ook wel 'samen zijn' genoemd). Deze liefdestaal vraagt letterlijk veel tijd. Geef de deelnemers mee dat in je huwelijk niets zo belangrijk is als een stevige band waar beiden aan werken. Als je straks carrière hebt gemaakt en je vrouw bent kwijt geraakt, heb je niet wat je wilde, toch? Door wat minder te verdienen en misschien wat langer over afbetalen te moeten doen, kun je soms je huwelijk steviger maken omdat je dan tijd over

houdt voor tijd samen. (De praktijk hierin is zeer weerbarstig, dus het is van groot belang te luisteren naar de verhalen die maken dat sommige mannen ervoor kiezen (of zich genoodzaakt voelen!) om toch regelmatig avonden te werken ten koste van tijd samen met hun vrouw.

Het is prachtig dat wij in ons huwelijk in sommige opzichten zo ontzettend verschillend zijn.

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

Probeer de deelnemers, mede n.a.v. de Bijbelstudie en opdrachten, in te laten zien dat verschillen zo bijzonder zijn en dat je elkaar zo mooi kunt aanvullen. Vaak worden verschillen als lastig of zelfs ontzettend moeilijk ervaren. Maar als man en vrouw gaan inzien dat de ander anders is maar dat ook daar zoveel mooie kanten en voordelen aan zitten, kunnen ze leren de verschillen echt te waarderen. De eerste stap is waarschijnlijk 'acceptatie': de ander is anders en dat is goed. Een mooie volgende stap zou 'waardering' zijn: de ander is anders en dat is heel waardevol en heerlijk.

Voor vrouwen: **Ik vind het moeilijk om altijd respect te hebben voor mijn man. Als hij vervelend gedrag vertoont, lukt het mij niet hem te respecteren om wie hij is als man, gemaakt naar het beeld van God.**

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

Voor mannen: **Ik vind het moeilijk om altijd respect te hebben voor mijn vrouw. Als zij vervelend gedrag vertoont, lukt het mij niet haar te respecteren om wie zij is als vrouw, gemaakt naar het beeld van God.**

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

Geef de deelnemers mee dat Gods gebod tot liefde voor de vrouw en respect voor de man altijd geldt. Dit gebod geldt altijd omdat God man en vrouw naar Zijn beeld schiep en daarom in de scheppingsorde ook geboden heeft dat de vrouw haar man respecteert en de man zijn vrouw liefheeft. Ook als hij / zij het er qua gedrag helemaal niet naar maakt...

Liefdestalen van je vriend(in), man/vrouw

Het is echt een aanrader om de deelnemers ter voorbereiding van deze bijeenkomst thuis de liefdestalentest te laten maken (<https://liefdestalen.nl/>). Ze krijgen hiervan zelf de uitslag. Je kunt hen vragen deze mee te nemen naar de bijeenkomst óf de uitslag vooraf met je te delen. In het laatste geval is het mogelijk om jezelf vooraf wat te sturen in welke theorie je wilt bespreken en welke voorbeelden vooral zullen landen bij deze groep. Ook is het mogelijk hen te vragen vooraf

een hoofdstuk uit het boek van Gary Chapman te lezen (De 5 talen van de liefde) dat gaat over de eerste liefdestaal (hoogste score) van hun vriend(in), man/vrouw.

Als iedereen de uitslag heeft kun je met de volgende vragen het gesprek hierover op gang brengen:

1. **Kenden jullie de liefdestalen al?**
2. **Hoe vond je het om hierover te lezen en de test te maken?**
3. **Wat was een eye-opener? (in de tekst of in de uitslag van de test)**
4. **In hoeverre klopt de uitslag van de test bij jou?**

In het gesprek kun je als gespreksleider de volgende theorie nog meegeven of benadrukken:

- Het is belangrijk om af te stemmen op de behoeften van de ánder; jouw liefdestaal moet niet leidend zijn in het uiten van je liefde.
- Het gaat niet om één liefdestaal, ze liggen vaak dicht bij elkaar. Houdt ze allemaal in het oog (misschien de eerste twee het meest). Maar bespreek dat met elkaar, want voor de een zal er één heel belangrijk zijn, voor de ander wel drie.
- Neem je voor om de liefdestaal van de ander te spreken. Dan gebeuren er heel mooie dingen.
- Houd de liefdestank gevuld. Misschien deed je tot nu toe je uiterste best om je liefde te uiten, maar deed je dat op een manier die niet 'landde' bij de ander. Als je leert hoe je de ander echt kunt laten voelen dat je van hem/haar houdt is dat heerlijk. Blijf daar aandacht aan besteden. Niet alleen als je verkering hebt, maar elke dag van je leven samen.
- Als je in jullie verkeringstijd veel praatte met je vrouw, heeft dat haar waarschijnlijk ook verliefdheid voor jou gegeven. Als je daar mee stopt in je huwelijk, raakt haar tank leeg en dat kan ernstige gevolgen hebben. Blijf daar dus aandacht aan besteden en neem ook zelf initiatief tot gesprek.
- Als je als gespreksleider vooraf de liefdestalen van de deelnemers weet, kun je nog nadenken over specifieke vragen/toepassingen/voorbeelden bij de meest voorkomende liefdestaal. In veel gevallen zal de liefdestaal 'Tijd en aandacht' (of: samen zijn) sterk naar voren komen. Je kunt het gesprek aangaan over de vraag: Hoe zorgen jullie voor voldoende tijd en aandacht voor elkaar in een cultuur/maatschappij waarin lange dagen hard werken buitenshuis heel normaal is voor de man (en steeds meer ook voor de vrouw)?

Na een gesprek hierover, geef je de deelnemers de volgende opdracht:

Schrijf individueel, in 5 minuten, het antwoord op de volgende vragen op:

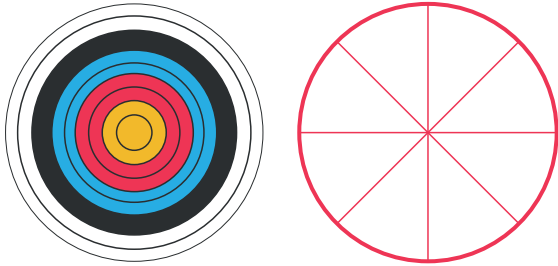
1. **Spreek jij de liefdestaal van je partner? Hoe zou dat (nog) beter kunnen?**
2. **Spreekt je partner jouw liefdestaal? Hoe zou dat beter kunnen?**

Laat de deelnemers hierna per stel apart gaan zitten en laat hen in 10 minuten de opgeschreven antwoorden bespreken.

Vraag elk stel om iets plenair te delen.

Schietschijf of taart?

In de theorie staat dat jongens meer zijn als een taart en meisjes als een schietschijf. Maar het is leuker om het heel open in te steken. Vertel de theorie: hoe zit een schietschijf in elkaar en hoe een taart. En vraag dan wie zich meer in de schietschijf herkent en wie in de taart. Ten eerste geef je hiermee ruimte aan mensen die niet 100% in het ene plaatje passen, maar van allebei wat hebben en ten tweede zul je waarschijnlijk het patroon alsnog wel zien: meer mannelijke taarten en meer vrouwelijke schietschijven.



In je leven spelen de volgende onderdelen waarschijnlijk een grote rol: vrienden, geloof, familie, geld, werk, seksualiteit, hobby, uiterlijk, school, gezin, kerk.

Bij een taart raken al deze onderdelen een klein beetje het hart, kijk maar naar het plaatje. Op je werk zit je in een ander stuk dan het stuk van je relatie. Dat staat los van elkaar. Je kunt gaan fietsen met een vriend zonder iets te delen over je werk of je gezin, dat is immers weer een ander stuk. Met hem heb je het bijv. alleen over jullie gezamenlijke hobby. Al deze onderdelen raken een klein beetje het hart.

Bij de schietschijf is dit heel anders. Zoals te zien bestaat een schietschijf uit ringen. Elke ring is een onderdeel uit je leven, zoals geld, werk, hobby, familie enzovoorts. De meest intieme ring is het hart, daar zit seksualiteit. Een schietschijf kan dit pas geven als alle andere ringen (onderdelen van het leven) 'oké' voelen. Alle lagen zijn met elkaar verweven en staan dus niet los van elkaar. Op je werk denk je ook aan je relatie en als je gaat winkelen met je vriendin vertel je gerust dingen aan haar uit meerdere onderdelen (ringen). Bij een schietschijf geldt ook dat knuffelen een ruzie over werk/geld niet oplost. Knuffelen zit namelijk in de intiemste ring en kan pas als de andere lagen 'oké' zijn. Je zult dus eerst moeten praten over de ruzie. Als dit opgelost is (de ring 'geld' is weer 'oké'), dan komt er ruimte voor knuffelen en seksualiteit.

Vraag de deelnemers: Waar lijk jij meer op? Waaruit blijkt dat? Wat is de ander? Hoe vind je dat? Waar merk je dat aan? Botsen jullie wel eens omdat de één meer op een schietschijf lijkt en de ander op een taart?

Verschillen in persoonlijkheden

Onderstaande tabel is gebaseerd op pagina 168-169 van het boek *Huwelijk: verbond voor het leven* van Gary Chapman. Zet in één van de vakjes (dus bij de eerste bij Stil of bij Druk) je eigen voorletter en in één van de vakjes de voorletter van je vriend(in), man of vrouw. Doe dit met alle verschillen.

1	Stil Je praat niet zo veel. Wat je denkt en voelt sla je op, maar je hebt weinig behoefte dat ook te delen.	Druk Je vertelt alles. Wat je ook hoort, ziet of denkt, je vertelt het.
2	Ochtendmens Je staat vroeg op, je bent levendig en opgewekt. In de ochtend kun je immers het meeste doen?	Avondmens Je blijft laat op. De volgende morgen hangt er een bordje 'Niet storen' aan je deur, want dan kun je erg moeilijk uit bed komen.
3	Ondernemend Als je iets wilt, dan stap je erop af. Je wilt veel doen op een dag en daar zorg je zelf voor.	Passief Je wacht liever af tot de dingen naar jou toe komen, dan dat je er naar toe stapt. Het komt ook best goed als je rustig afwacht.
4	Pietje Precies Je bent iemand die precies weet waar alles ligt en alles altijd keurig opruimt.	Slons Je bent iemand die heel vaak iets kwijt is, veel laat slingeren en dus steeds moet vragen 'Waar is het?'
5	Planner Je plant vooruit. Door vooruit te kijken, weet je wat er moet gebeuren en kun je op alle details letten.	Spontane doener Je vindt plannen tijdverspilling. Liever werk je de details uit als je gaat. Het is juist leuk om spontaan dingen te gaan doen.
6	Vlinder Je vliegt van verjaardag naar feestje naar familiebijeenkomst. Het liefst ben je maar weg. Toch supergezellig om veel mensen te spreken?	Huismus Je bent liever thuis dan dat je op stap gaat. Het is toch heerlijk om 's avonds samen op de bank te zitten?
7	Denker Je denkt overal over na en wilt graag redelijk zijn en verstandige beslissingen nemen. Daarvoor weeg je alle voors en tegens goed af.	Doener Je denkt niet zoveel over de dingen na, je doet het gewoon. Je weet zelf soms niet waarom, maar het voelt goed.
8	Luxe Eersteklas reizen kost maar vijf euro meer, waarom zou je dan tweedeklas reizen? Een beetje meer geld neertellen en je hebt net wat betere kwaliteit.	Zuinig Als het even kan, wil je wat geld besparen. Als je tweede klas prima kunt reizen, waarom zou je dan in de eerste klas gaan zitten als dat duurder is?
9	Lezer Waarom zou ik een filmpje kijken als er ook een goed boek over is?	Kijker Je bent geen lezer, maar kijkt liever filmpjes of plaatjes.
10	Snel Als het even kan, ga ik rennend door het leven. Als je efficiënt bent, kun je zóveel doen op een dag.	Langzaam Waarom zou ik rennen? Als ik rustig wandel, zie ik veel meer en kan ik de dingen meer met aandacht doen.

De deelnemers bespreken de ingevulde tabellen vervolgens samen (in stellen). Dit kan kort, ze gaan naast elkaar zitten en kijken op elkaars blaadje of het een beetje hetzelfde is (2 minuten). Geef hen mee dat het ene niet beter is dan het andere. Moedig hen aan te proberen de ander te begrijpen. Vaak werkt het beter om de ander te leren begrijpen dan om de ander te willen veranderen.

Sluit deze opdracht af met het vertellen van één of meer van de volgende casussen om mee te geven hoe je kunt genieten van de verschillen die er tussen twee personen kunnen zijn en hoe je deze kunt (leren) waarderen.

- **Arina is heel beïnvloedbaar en Thijs helemaal niet. Hoe kunnen zij elkaar aanvullen?**

Stel je voor dat Arina een gesprek heeft met een vriendin die haar ervan probeert te overtuigen dat stemmen niet goed is. De vriendin geeft daar ook Bijbelse argumenten voor. Arina is daar erg gevoelig voor en neemt zich voor niet meer te stemmen. Ze bespreekt dit met Thijs. Thijs schrikt en vertelt Arina dat er al decennialang door christenen gestemd wordt en dat daar zeker goede redenen voor zijn. Volgens Thijs moet Arina zich niet te snel laten overtuigen, maar de dingen laten bezinken en er nog eens goed over nadenken voordat ze een beslissing neemt. Thijs helpt Arina dus om de dingen in perspectief te zien en verstandige keuzes te maken.

Een andere keer leest Arina in de krant dat frisdrank vol suiker zit en dat het echt slecht is om dit veel te drinken. Thijs is van huis uit gewend elke dag fris te drinken en houdt het graag bij het oude. Als we het altijd zo deden is het toch prima om zo door te gaan? Arina probeert Thijs stukje bij beetje te overtuigen dat het beter zou zijn om af en toe een glas fris te vervangen door thee of water. Langzaam ziet Thijs in dat hij wel erg veel fris dronk en dat dat best wat minder kan. Arina helpt Thijs dus om niet té conservatief te zijn, maar soms ook dingen te veranderen omdat het beter voor hem is.

Zonder Arina zou Thijs halsstarrig altijd hetzelfde blijven doen; zonder Thijs zou Arina met alle winden meewaaien. Samen houden ze elkaar in het midden.

- **Gerdine maakt heel makkelijk contact en Jaco niet. Hoe kunnen zij elkaar aanvullen?**

Als Gerdine en Jaco in een nieuwe groep komen, stapt Gerdine makkelijk op de mensen af om een praatje te maken. Gerdine heeft wel de neiging dan de hele avond in oppervlakkige gesprekken te blijven hangen. Jaco vindt het veel lastiger om naar mensen toe te stappen, hij vindt het fijn om zich aan te sluiten bij het gesprek dat gestart is door Gerdine. Jaco vindt echter dat Gerdine wel veel over koetjes en kalfjes praat, terwijl Jaco meer van wat diepere gesprekken houdt. Jaco probeert dus in het gesprek dat Gerdine is begonnen af en toe een diepere vraag te stellen (Hoe was dat voor jou? Vond je dat niet moeilijk? Wat maakt je werk voor jou zo mooi?) om het gesprek een laag dieper te krijgen.

Gerdine en Jaco helpen elkaar. Gerdine maakt contact voor Jaco en Jaco helpt Gerdine om diepere gesprekken te voeren.

- **Wilbert kan zijn gevoel heel goed opzij zetten, Naomi vindt dat erg lastig. Hoe kunnen zij elkaar aanvullen?**

In een moeilijke situatie (bijvoorbeeld een sterfgeval) wordt Naomi snel overrompeld door haar gevoel en is ze zo verdrietig dat ze veel huilt. Ze kan door haar sterke gevoel dan goed meeleven met anderen die verdrietig zijn en zo echt wat betekenen. Wilbert is natuurlijk ook verdrietig, maar kan dit gevoel beter parkeren. Als er dingen moeten worden geregeld in moeilijke situaties is Wilbert in staat zijn hoofd koel te houden en beslissingen te nemen. Wilbert helpt Naomi om door te gaan en niet te verzinken in het verdriet. Naomi zorgt dat Wilbert zijn verdriet niet blijft verstoppen door er wel met hem over te praten en op een geschikt moment samen ook het verdriet te uiten. Zo kunnen gevoelige en meer verstandelijke mensen elkaar prachtig aanvullen!



Communicatie

Communicatie is van levensbelang voor je huwelijk. Als je mensen van wie het huwelijk is gestrand vraagt hoe het zover heeft kunnen komen, is de kans groot dat het antwoord te maken heeft met slechte communicatie of het ontbreken ervan. In het huwelijk is het ontzettend belangrijk dat je elkaar vertelt wat er van binnen leeft en dat je belangstellend en liefdevol naar elkaar luistert. Je hebt elkaars feedback nodig en door met elkaar mee te denken kom je samen verder.

Zoals het bij het communiceren van je liefde nodig is om af te stemmen op de behoefte van de ander, geldt dat voor alle communicatie. Bij communicatie is het altijd belangrijk dat de manier waarop je communiceert afgestemd is op de ander. Of je nu een gesprekje voert met je vrouw voordat je naar je werk gaat, of dat je een intiem gesprek voert 's avonds laat op de bank, afstemming is altijd van belang.

Niveaus van communicatie

Om je communicatie goed te kunnen afstemmen, is het nuttig om in kaart te brengen op welke niveaus je kunt communiceren. In de literatuur worden vijf verschillende niveaus onderscheiden (zie de afbeelding¹ hieronder).



Gebaseerd op hoofdstuk 7 uit *Huwelijk: verbond voor het leven* (2005) van Gary Chapman.

1. Gesprekken op **niveau 1** zijn gesprekken in de hal. Dit zijn oppervlakkige gesprekken waarbij je bijvoorbeeld een korte vraag stelt, een kort antwoord krijgt en weer doorloopt.
2. Op **niveau 2** gaat het om de feiten. Je vertelt je man hoe laat de verjaardag vanavond begint en dat zijn zus ook hoopt te komen. Het leven zit vol met deze informatieve gesprekjes. Deze gesprekjes zijn ook nodig om het dagelijks leven goed te laten verlopen.
3. **Niveau 3** houdt in dat je gesprekken voert over hoe je denkt. Je vertelt elkaar bijvoorbeeld wat je vindt van de laatste beslissing van de regering of van het gedrag van de buurvrouw. Je wisselt met elkaar van gedachten en je legt uit hoe je bij je standpunt komt. Door zulke gesprekken te voeren leer je hoe de ander denkt.
4. Emotionele gesprekken voer je op **niveau 4**. Op dit niveau vertel je niet in eerste instantie wat je ergens over denkt, maar hoe je je voelt. Je hebt een dag gewerkt en je vertelt aan je vrouw hoe je je nu voelt, hoe je terugkijkt op de dag. Of je komt net terug van de dokter en je kreeg een teleurstellende uitslag. Je vertelt je man dan op dit niveau wat voor gevoel dat in je oproep. Door zulke gesprekken te voeren leer je het gevoelsleven van de ander kennen.
5. Gesprekken op **niveau 5** gaan dieper dan de andere niveaus. Deze gesprekken zijn liefdevol en integer. Dat wil zeggen dat je gerust van mening kunt verschillen ergens over en dat je dat niet erg vindt. In een goede sfeer vertel je elkaar hoe je ergens in staat. Je probeert elkaar te begrijpen en je vraagt door. Het zijn open en eerlijke gesprekken, zonder dat je de ander on-

¹ Gebaseerd op hoofdstuk 7 uit *Huwelijk: verbond voor het leven* (2005) van Gary Chapman.

der druk zet om net zo te denken als jij. Verschil mag er zijn en toch ben je samen één. Je kunt hierbij bijvoorbeeld ook denken aan gesprekken over je geestelijke worstelingen: durf je die eerlijk te delen en lukt het om open te reageren naar de ander, ook als je zijn/haar worsteling niet herkent?

In een huwelijk is het van belang om gesprekken te voeren op alle niveaus. Voor niveau 5 moet er veel vertrouwen zijn gegroeid. Het is prachtig om te merken dat je als man en vrouw steeds meer gesprekken voert op dit niveau. Dat geeft een grote verbondenheid.

Ongezonde communicatiepatronen

Het kan echter ook dat je constateert dat jullie op alle niveaus communiceren, maar dat de communicatie toch vaak niet goed loopt. Misschien loopt het vaak uit op kleine onenigheden of begrijpen jullie elkaar niet goed. Dat kan erop wijzen dat de manier waarop jullie samen praten beter kan. Misschien vervallen jullie in een ongezond communicatiepatroon, een **manier** van communiceren die niet goed werkt.

- Je man wordt boos of fel en jij geeft direct toe. Onenigheid vind je verschrikkelijk en daarom doe je alles om de sfeer weer goed te krijgen. Achteraf heb je het gevoel dat jou geen recht is gedaan.
- Je vrouw is fel en geeft jou voortdurend van alles de schuld. Je kunt er niet goed meer tegen en op een gegeven moment besluit je je mond maar te houden. Helpen doet het niet, want ze blijft je verwijten maken.
- Als er iets vervelends gebeurt, wil jij het graag uitpraten, maar je man negeert het probleem. Hij wil er niet over praten en geeft hooguit korte antwoorden. Op deze manier blijf jij er mee lopen en wordt er voor jou niets opgelost.
- Als jullie ergens niet uit komen, begint je vrouw druk te beredeneren waar het probleem ligt en probeert ze tot een oplossing te komen. Als jij dan aangeeft dat je er verdrietig van wordt, gaat ze je op een logische manier uitleggen waarom het je verdrietig maakt. Ze reageert echter niet op emotioneel niveau en daar heb jij juist behoefte aan.
- Je vrouw vertelt je wat ze vandaag moeilijk vond op haar werk en jij luistert goed of je haar kunt helpen. Zodra ze uitgepraat is vertel je haar de oplossing voor het probleem. Zij is daar echter niet blij mee, maar vraagt zich af of je wel goed geluisterd hebt (dat raakt jou weer, want je luisterde juist heel goed!). Ze heeft namelijk geen behoefte aan een oplossing, maar wil vooral dat je heel goed luistert en haar begrijpt. Een arm om haar heen is al genoeg.
- Als jullie ergens niet uit komen wordt je man stil en begin jij te ratelen. Hij ergert zich aan jou en jij aan hem. Jij denkt: we moeten er toch over praten om een oplossing te vinden? Hij denkt: als we een oplossing willen vinden zullen we toch eerst rustig na moeten denken?

Er is geen ruimte om in te gaan op al deze verschillende voorbeelden. Het geeft wel een beeld van wat er mis kan gaan en waar het aan kan liggen. Een paar extra tips om goed naar elkaar te luisteren vind je in de volgende tabel.

Tip	Hoe niet?	Hoe wel?
Vermijd het gebruik van altijd en nooit.	'Je ruimt de vaat nooit op!'	'Je hebt de vaat deze week nog geen één keer opgeruimd.'
Spreek dingen zo snel mogelijk uit en krop niet van alles op. Dan loop je het risico dat het er ineens allemaal onbeheerst uitkomt.	Wekenlang je mond houden als je man zijn sokken op de grond gooit en dan na twee maanden ineens heel erg boos worden.	Als de sokken voor de tweede keer niet opgeruimd zijn vriendelijk vragen of hij erop wil letten dit voortaan wel te doen.
Wees duidelijk in wat je wilt zeggen. Geef geen vage boodschappen.	'Mmm... die koek ziet er lekker uit!'	'Heb je ook zo'n lekkere koek voor mij?'
Maak je zinnen af. Breek je zinnen dus niet af door te zeggen 'ach, laat maar...', 'nee, het hoeft al niet meer'. Dat verstoort een goed gesprek.	'Wil jij ook... o nee, laat maar.'	Maak je zin gewoon af of spreek hem helemaal niet uit.
Praat in ik-boodschappen. Vul niet voor de ander in wat hij denkt of voelt.	'Je luistert helemaal niet naar me!'	'Ik heb het gevoel dat je niet naar me luistert.'
Stel verdiepende vragen als de ander wat vertelt. Doe je best de ander te begrijpen en goed naar hem/haar te luisteren, ook als het je niet heel erg interesseert.	'O.' 'Dat zal wel.'	'Meen je dat? Hoe kwam dat dan?' 'Mooi zeg, hoe vond je dat?'
Bespreek ook de meest alledaagse dingen, vaak leidt dat vanzelf tot een dieper gesprek.	Vermijden om te praten over het weer of de bloemen op tafel omdat dat onbelangrijke onderwerpen zijn.	Praat ook gewoon over het lekkere weer of de mooie bloemen op tafel. Het is mooi om elkaar ook te leren kennen in wat je mooi en fijn vindt.

Soms heb je het gevoel tegen een muur te praten en weet je echt niet meer hoe het beter kan worden. Een eerste stap is begrip opbrengen voor de ander en proberen erachter te komen waarom de ander communiceert zoals hij communiceert. Inzicht in de rugzak van de ander kan hier een belangrijke stap in zijn.

Jouw rugzak

Misschien ken je de term 'rugzak' wel uit het onderwijs. Een kind met een rugzak heeft bagage bij zich die het functioneren in bepaalde situaties of door bepaalde omstandigheden moeilijk maakt. Je kunt deze term ook betrekken op je huwelijksleven. Iedereen trouwt met een rugzak op zijn

rug. Een rugzak vol met bagage en ervaringen. Hier zitten allerlei herinneringen in aan dingen die je hebt meegemaakt, gehoord, gezien of gedaan. De bagage kan positief zijn, denk aan je ervaringen van een warme familie, lieve en zorgzame ouders, een fijne schooltijd en kinderfeestjes waarop je leuke dingen deed. Je bagage kan echter ook negatief zijn. Je kunt dan denken aan ervaringen van misbruik, misschien ben je gepest of je in jouw familie was je een buitenbeentje. Allemaal dingen die je beïnvloed hebben door de jaren heen en ook nu nog van invloed zullen zijn in sommige situaties.

Ook op het gebied van communicatie heb je bagage meegekregen. De manier waarop er bij jou thuis werd gecommuniceerd is waarschijnlijk ook de manier waarop jij nu communiceert. Als je moeder open was in het delen van haar emoties, is emoties laten zien voor jou misschien ook makkelijker. Als je ouders hun emoties echter bijna nooit uitten, zul je dat zelf ook lastiger vinden. Misschien lag er zelfs een taboe op het uiten van emoties. Dan heb je misschien geleerd ze voor jezelf te houden of ze weg te stoppen. Je familie kan zakelijk, scherp en praterig zijn. Of je familie is emotioneel, voorzichtig en wat stiller. Al deze ervaringen neem je mee in je rugzak.

De inhoud van de rugzak van je man of vrouw kan heel anders zijn dan die van jou.² Dit kan botsingen opleveren. Jij vindt het bijvoorbeeld heel normaal om als je thuiskomt tot in detail te vertellen wat je hebt gedaan, wat je daarvan vond en hoe dat voor je voelde. De ander is dat misschien helemaal niet gewend en zegt op jouw vraag hoe het was alleen: 'goed, hoor'. Het is belangrijk om ook in al deze 'kleine' dingen samen een weg te vinden waarin je elkaar kunt leren kennen en begrijpen. Voor de een betekent dat soms misschien even de mond houden, terwijl de ander moet leren wat meer woorden te geven aan wat die dag is gedaan. Door elkaar daar geduldig in te helpen en uit te spreken wat je fijn zou vinden en wat je hierin moeilijk vindt, kun je leren elkaar aan te voelen en elkaar ruimte te laten als dat nodig is.

De oester en het oog

Tot slot nog een voorbeeld³ dat alles te maken heeft met onze manier van communiceren. Het voorbeeld gaat over een zandkorrel. Een zandkorrel kan op verschillende plekken terechtkomen door wind en water. Op de ene plek kan die zandkorrel iets vervelends veroorzaken (negatief gevolg), terwijl die zandkorrel op een andere plek juist iets moois kan laten ontstaan (positief gevolg). Als een zandkorrel bijvoorbeeld in je oog komt, volgt er een ontsteking (negatief gevolg). Je hebt er last van en het gaat irriteren. Als die zandkorrel echter in een oester terecht komt, dan ontstaat er een parel (positief gevolg). Er groeit iets moois uit diezelfde zandkorrel.

Uit dit voorbeeld kunnen we leren dat de omgeving waarin iets terechtkomt alles zegt over wat er uiteindelijk gebeurt. Als we die zandkorrel vervangen door een boze opmerking, kunnen we dit voorbeeld doortrekken naar de communicatie binnen ons huwelijk. Als een boze opmerking van een man terechtkomt in het liefdevolle hart van zijn vrouw, zal zij geduldig en zachtmoedig op hem reageren. Zij buigt de boosheid als het ware om en probeert er iets goeds uit te laten voortkomen. Komt die boze opmerking echter terecht in een gekwetst en verbitterd hart, dan zal die vrouw waarschijnlijk boos en liefdeloos reageren.

Het gedrag van de man laat dus eigenlijk zien wie de vrouw diep van binnen is. De vrouw moet dan de schuld voor de ruzie niet direct op de man schuiven, maar onder ogen zien dat er in haar hart een gebrek aan liefde is. Hier moet zij allereerst zelf lering uit trekken, want: wat er in zit,

² Dat hoeft overigens niet per se te komen door wat je van je ouders meekreeg, maar kan ook deels worden verklaard door karakterverschillen.

³ Dit voorbeeld is gebaseerd op het boek *Liefde en respect* van Emerson Eggerichs

komt er uit. De ander zorgt niet dat jij verbitterd wordt, maar de ander ontdekt wie jij werkelijk bent.

Lezen over verkeerde manieren van communiceren kan je moedeloos maken. Misschien heb je geen idee hoe je de ongezonde patronen in jullie relatie kunt verbeteren, terwijl je wel inziet dat het anders moet. Om hierin samen te leren is het belangrijk dat je best doen en bidden hand in hand moeten gaan. Als je begint te bidden om herstel van jullie communicatie, om samen te leren geduldiger, liefdevoller en meer begripvol te zijn richting elkaar, dan mag je het vertrouwen hebben dat de Heere helpt. Hij stelde het huwelijk in om elkaar te helpen en bij te staan. Zou Hij dan jullie Zijn Eigen hulp dan onthouden? Integendeel. Tegelijk vraagt Hij wel een actieve houding. Elk klein stapje is er één. Als het je vandaag lukt liefdevol te reageren op een geprikkelde vraag van je man, krijg je dat van de Heere. Hij wil je hierin heiligen en stapje bij stapje leren om meer op Hem te gaan lijken. Hij zegt Zelf in Mattheüs 11:20 'leert van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart'. Hij wil jullie dat graag leren als jullie je inzetten om het te leren. En dan belooft Hij 'en gij zult rust vinden voor uw zielen'.

Extra leestips:

*A. Brouwer-Otterspeer (2012), **Toch horen we bij elkaar. Mannen en vrouwen zijn anders...***

*Gary Chapman (2010), **12 dingen die je moet weten voor je gaat trouwen**, hoofdstuk 3, 4, 5 en 6.*

*Gary Chapman (2008), **Huwelijk: verbond voor het leven**, hoofdstuk 5, 6 en 7.*

Terugkomen op gelezen tekst

tekst (15-20 minuten)

Bespreek plenair het thema 'Communicatie'. De volgende vragen kunnen als richtlijn voor het gesprek dienen:

1. **Wat zijn de niveaus van communicatie?**
2. **Leg het voorbeeld van de oester en het oog eens uit.**
3. **In hoeverre heeft het lezen van de tekst je visie op het huwelijk veranderd?**
4. **Welk gedeelte uit de tekst sprak jou aan? Waarom?**
5. **Welke vragen riep de tekst bij jou op? Welke dingen vind je moeilijk?**

Bijbelstudie Jakobus 3 | Het gebruik van de tong

(25-35 minuten)

- 1 *Zijt niet vele meesters, mijn broeders, wetende, dat wij te meerder oordeel zullen ontvangen.*
- 2 *Want wij struikelen allen in vele. Indien iemand in woorden niet struikelt, die is een volmaakt man, machtig om ook het gehele lichaam in den toom te houden.*
- 3 *Ziet, wij leggen den paarden tomen in de monden, opdat zij ons zouden gehoorzamen, en wij leiden daarmede hun gehele lichaam om;*
- 4 *Ziet ook de schepen, hoewel zij zo groot zijn, en van harde winden gedreven, zij worden omgewend van een zeer klein roer, waarhenen ook de begeerte des stuurders wil.*
- 5 *Alzo is ook de tong een klein lid, en roemt nochtans grote dingen. Ziet, een klein vuur, hoe groten hoop houts het aansteekt.*
- 6 *De tong is ook een vuur, een wereld der ongerechtigheid; alzo is de tong onder onze leden gesteld, welke het gehele lichaam besmet, en ontsteekt het rad onzer geboorte, en wordt ontstoken van de hel.*
- 7 *Want alle natuur, beide der wilde dieren en der vogelen, beide der kruipende en der zeedieren, wordt getemd en is getemd geweest van de menselijke natuur.*
- 8 *Maar de tong kan geen mens temmen; zij is een onbedwingelijk kwaad, vol van dodelijk venijn.*
- 9 *Door haar loven wij God en den Vader, en door haar vervloeken wij de mensen, die naar de gelijkenis van God gemaakt zijn.*
- 10 *Uit denzelfden mond komt voort zegening en vervloeking. Dit moet, mijn broeders, alzo niet geschieden.*
- 11 *Welt ook een fontein uit een zelfde ader het zoet en het bitter?*
- 12 *Kan ook, mijn broeders, een vijgeboom olijven voortbrengen, of een wijnstok vijgen? Alzo kan geen fontein zout en zoet water voortbrengen.*
- 13 *Wie is wijs en verstandig onder u? die bewijze uit zijn goeden wandel zijn werken in zachtmoedige wijsheid.*
- 14 *Maar indien gij bitteren nijd en twistgierigheid hebt in uw hart, zo roemt en liegt niet tegen de waarheid.*
- 15 *Deze is de wijsheid niet, die van boven afkomt, maar is aards, natuurlijk, duivels.*
- 16 *Want waar nijd en twistgierigheid is, aldaar is verwarring en alle boze handel.*
- 17 *Maar de wijsheid, die van boven is, die is ten eerste zuiver, daarna vreedzaam, bescheiden, gezeggelijk, vol van barmhartigheid en van goede vruchten, niet partijdig oordelende, en ongeveinsd.*
- 18 *En de vrucht der rechtvaardigheid wordt in vrede gezaaid voor degenen, die vrede maken.*

Punten om te bespreken / mee te geven / uit te werken:

De Bijbelstudie kan vormgegeven worden door de volgende vragen te bespreken.

1. Waarmee vergelijkt Jakobus de tong?

- Een toom (vers 3): met een toom wordt een paard in bedwang gehouden. Door middel van dat toom kan de bestuurder dat paard de kant opsturen waarheen de bestuurder wil.
- Een roer (vers 4): het roer van een schip is maar een klein onderdeel op een groot schip, maar dat kleine onderdeel wordt door de stuurman gebruikt om het schip overal heen te leiden waarheen de stuurman wil.
- Een vuur (vers 5): ook een vuur is maar klein, maar kan een grote hoop hout aansteken. Door dat kleine begin van vuur kan een hele grote hoop verdwijnen.

2. Wat is Jakobus' belangrijkste boodschap aan ons in dit hoofdstuk? Was je je daarvan bewust?

- De belangrijkste boodschap van Jakobus in dit hoofdstuk is dat je met je tong veel kapot kunt maken.

3. Wat kunnen we nog meer leren uit dit gedeelte?

- De tong is moeilijk te temmen (moeilijker dan een wild dier zelfs, vers 7). Door de tong wordt de zonde in ons wakker gemaakt (het rad onzer geboorte ontstoken (vers 6), dat wil zeggen: onze hele levensloop wordt er door beïnvloed), de tong verraadt wat er in ons hart leeft.
- Vaak gebruiken we onze tong op het ene moment om God te loven en op een ander moment om onze naaste te vloeken. Dat kan niet. Jakobus vergelijkt de tong dan met een fontein (vers 11) en een boom (vers 12): een fontein kan ook niet zoet en bitter voortbrengen en een boom draagt niet twee soorten vruchten. Als een tong dat dus wel doet (zegen en vloek), dan is er iets niet in orde.
- De Heere vraagt van ons om vredelievend, bescheiden, gezeggelijk en vol van barmhartigheid te zijn (vers 17 en 18). We moeten niet partijdig zijn, maar eerlijk oordelen. Als de ander gelijk heeft en je dat ten diepste beseft, is het belangrijk dat je toegeeft en niet volhardt in je weerstand. Wees de minste gezeggelijk, dat wil zeggen: makkelijk te overreden. De Heere vraagt dus van ons dat we niet hardleers of hardnekkig moeten zijn. Hij wil ook niet dat we er een dubbele agenda op na houden. Ook in ons huwelijk niet! Het is belangrijk transparant te zijn. Laat de ander weten waar je mee bezig bent en wat je doet. Zorg dat je niet hoeft te veinzen (wees ongeveinsd), maar altijd open kaart kunt spelen.

4. Wat betekent dit voor jou? Wat kun jij hierin anders doen in je relatie?

- Breng het begin van vers 2 nog even onder de aandacht: Wij struikelen allen in vele...

Stelling(en) bespreken

(plenair ongeveer 15 minuten per stelling)

Bespreek plenair één of meerdere van de volgende stellingen. Je kunt de stellen eventueel een stelling laten kiezen die ze willen bespreken. Laat de deelnemers reageren op elkaar en probeer hen uit de tent te lokken en/of te prikkelen om (eerlijk) te reageren.

Het is ook een optie de deelnemers eerst individueel een reactie op de stelling op te laten schrijven en dan pas plenair de stelling te bespreken. Dan weet je zeker dat iedereen iets te zeggen heeft. Om de deelnemers een nog veiliger gevoel te geven om te reageren, kun je ze hetgeen ze individueel opgeschreven hebben nog 2 minuten in stellen laten bespreken, zodat ze vervolgens als stel een mening over een stelling kunnen geven in de groep. Dit werkt vaak drempelverla-

gend.

Als deelnemers het lastig vinden hun reactie te verwoorden, kun je ze een kruisje laten zetten op onderstaande lijn. Door het kruisje geven ze aan waar ze ongeveer zitten met hun mening. Het gesprek kan dan gaan over: waarom daar? Waarom niet wat meer naar links/rechts?

Mijn vriend(in)/man/vrouw mag álles van mij weten.

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

Indien niet, waarom niet? Wat kunnen redenen zijn om iets voor jezelf te houden? Kan dat ook negatieve gevolgen hebben? Het is belangrijk dat hierover in het huwelijk afspraken worden gemaakt. Als je man de appjes van je vriendin niet mag lezen, moet je hem kunnen uitleggen waarom niet. Doe het dan altijd voor de bestwil van alle betrokkenen en niet om zonden in stand te houden of omdat je niet open wilt zijn richting je man.

Als de andere zich vernederend of vervelend gedraagt, hoef ik daar niet altijd liefdevol op te reageren. (Naar aanleiding van *Liefde en respect*, Emerson Eggerichs)

Helemaal mee
oneens

Helemaal mee
eens

Het is belangrijk om je te realiseren dat je altijd verantwoordelijk bent voor je eigen gedrag en dus ook voor je eigen communicatie. Het kan zijn dat de andere je vreselijk ergert, misschien zelfs het bloed onder je nagels vandaan haalt. We kunnen met elkaar vaststellen dat het 'logisch' is dat je dan soms zelf ook uit je slof schiet of boos reageert. We kunnen echter niet zeggen dat die logische reactie ook een goede reactie is. De Heere vraagt altijd van je om je tong in toom te houden. Hij wil je daar ook bij helpen als dat erg op de proef wordt gesteld in je huwelijk. Maar Zijn eis blijft staan en Hij vraagt van ons om liefdevol met de ander om te gaan. Jakobus zegt in hoofdstuk 3 vers 17 dat we vredelievend moeten zijn en ons oordeel niet te snel klaar moeten hebben. We moeten bescheiden en gezeggelijk zijn, vol van barmhartigheid zelfs. Dat gaat heel ver, maar geeft in je hart wel de rust die de Heere belooft aan degenen die Hem liefhebben en vanuit de liefde van en voor Hem ook de ander liefhebben. Hoe hij of zij zich ook gedraagt...

Onze communicatie

(individueel maken, daarna samen bespreken; 15 minuten)

Bij deze opdracht kun je ervoor kiezen hem als huiswerk mee te geven of de stellen de opdracht thuis al door te laten lezen, zodat ze hem tijdens de bijeenkomst sneller in kunnen vullen. In Bijlage 1 is deze opdracht weergegeven met ruimte voor antwoorden. Je kunt de opdracht nog nabespreken met de deelnemers, maar dit hoeft niet per se.

Ongezonde communicatiepatronen

(samen maken; 10-15 minuten)

Laat de deelnemers deze opdracht in stellen op een rustige plek maken (zie Bijlage 2). Het is ook mogelijk deze opdracht als huiswerk mee te geven.

Ongezonde communicatiepatronen (samen maken)

Streep in de volgende zinnen aan waar het mis gaat in de communicatie en benoem wát er mis gaat. Hoe kan het beter?

- 'Het punt is dat jij niet geïnteresseerd bent in hoe ik me voel.'
(Praat in ik-boodschappen)
- 'Dat zeg jij nou áltijd. Ik ben er klaar mee. Nooit zul je eens aan mij vragen wat ik ergens over denk. Altijd bepaal jij wat we gaan doen.'
(Gebruik geen 'altijd' 'of 'nooit')
- 'Ik heb nu een paar weken niks gezegd als ik me aan je ergerde, maar nu is de maat vol. Je gaat er maar mee door om me te kleineren als we bezoek hebben.'
(Spaar irritaties niet op, maar maak ze zo snel mogelijk bespreekbaar)
- 'Nu denk je natuurlijk dat ik er met mijn gedachten niet bij ben...'
(Lees geen gedachten bij de ander. Als je iets denkt: altijd checken. Klopt het dat...?)
- 'Ik heb een beetje een droge mond...'
(Geef geen impliciete, vage boodschappen: Lekkere kaas heb je daar... (oftewel: mag ik ook een stukje kaas?) Ik ben moe, joh... (oftewel: zullen we naar bed gaan?) Ik heb een droge tong (oftewel: wil je wat drinken inschenken?))
- 'Als jij alleen maar vraagt hoe het op mijn werk was, is het toch logisch dat ik 'goed' zeg? Ik heb daar verder niks over te vertellen. Ik vind het veel belangrijker dat we een gesprek over diepere dingen voeren.'
(Bespreek ook de meest alledaagse dingen, vaak leidt dat vanzelf tot een dieper gesprek.)
- 'Ik liep vanmiddag door het dorp en toen dacht ik... ach, laat ook maar.' 'Wat dacht je?' 'Nee, het hoeft al niet meer.'
(Maak je zinnen af. Breek je zinnen dus niet af door te zeggen 'ach, laat maar...', 'nee, het hoeft al niet meer'. Dat verstoort een goed gesprek.)
- *Het is belangrijk om elkaar tijdens gesprekken belangstellende vragen te stellen die een gesprek verdiepen en waardoor je elkaar beter leert kennen. Daarbij sla je geen verwijtende of kritische toon aan. Schrijf samen drie belangstellende, niet kritische/verwijtende, vragen op:*
 - a.
 - b.
 - c.

(Hoe zie jij dat? Wil je dat eens uitleggen? Waarom is dat voor jou zo belangrijk? Hoe voelt dat voor jou? Hoe denk jij daar eigenlijk over?)

- In de tekst over Communicatie die jullie als voorbereiding hebben gelezen ging het ook over

ongezonde communicatiepatronen. Pak de tekst er nog even bij als je niet meer weet welke patronen dit waren.

- *Zijn er patronen bij die je herkent in jullie relatie? Welke? Hoe zouden jullie dat anders kunnen doen? Hoe kun jij de ander en hoe kan de ander jou helpen om anders te reageren?*
- *Schrijf hieronder om de beurt twee complimenten op voor elkaar. Zorg dat je je waardering heel concreet benoemt. Bijvoorbeeld:*
 - Ik waardeer het heel erg dat jij elke morgen ons bed opmaakt en de slaapkamer netjes houdt.
 - Wat mooi dat je elke week even langs gaat bij je oma om haar eenzaamheid een beetje te doorbreken.
 - Jij kunt enorm goed schilderen. Elke keer als ik een nieuw schilderij van je zie, bewonder ik je talent.

Nu jullie:

Compliment 1 van man aan vrouw:

Compliment 2 van vrouw aan man:

Compliment 3 van man aan vrouw:

Compliment 4 van vrouw aan man:

Hoe voelt het om te lezen wat de ander over jou opschrijft? Maak het uiten van waardering en het geven van complimenten tot een gewoonte. Dat doe je nooit te vaak!

Je vader, moeder, schoonvader en schoonmoeder

(individueel maken, daarna samen de antwoorden bespreken; 20 minuten)

Deze opdracht gaat over de rugzak, de bagage van vroeger, die de deelnemers met zich meedragen. De deelnemers kunnen deze opdracht samen op een rustige plek maken. Het is ook mogelijk deze opdracht als huiswerk mee te geven. In Bijlage 3 is deze opdracht weergegeven met ruimte voor antwoorden.



Seksualiteit en gezinsvorming

Ons huwelijksformulier noemt drie doelen van het huwelijk. Het eerste doel is dat man en vrouw elkaar in het huwelijk helpen in alle dingen die bij het tijdelijke en eeuwige leven horen. Het tweede en derde doel hebben te maken met het thema dat we nu behandelen. Het tweede doel is dat man en vrouw samen vruchtbaar zullen zijn en een gezin zullen vormen waarin ze hun kinderen, als ze die krijgen, opvoeden tot Gods eer. Dit doel gaat dus met name over gezinsvorming. Het derde doel gaat vooral over seksualiteit, namelijk dat man en vrouw door samen te leven, seksueel contact te hebben, niet zullen toegeven aan overspel. Door zuiver en kuis seksueel samen te leven in het huwelijk, worden hun lichamen als tempels van de Heilige Geest niet verontreinigd door overspel.

Seksualiteit

Het huwelijksformulier spreekt de Spreuken van Salomo na. Ook Salomo vraagt zich af waarom we nog naar seksualiteit met een vreemde zouden verlangen als de Heere ons een eigen man of vrouw heeft gegeven: 'Waarom zoudt gij, mijn zoon, in een vreemde dolen, en den schoot der onbekende omvangen?' (Spr. 5:20). Salomo waarschuwt in zijn Spreuken niet alleen voor overspel, maar geeft ons ook een voorbeeld van open en zuiver spreken over seksualiteit. In Spreuken 5 jubelt Salomo over het huwelijk. Hij roept de lezer op zich te verblijden over de huisvrouw van zijn jeugd. Haar borsten mogen de mannelijke lezer altijd dronken maken, hij mag zich verheugen in haar liefde.

De diepste vorm van seksualiteit is wel het hebben van geslachtsgemeenschap. De Bijbel noemt dit 'één vlees zijn' (Gen. 2:24, Matth. 19:5). Het is belangrijk om hierbij te beseffen dat het bij gemeenschap niet alleen gaat om een éénwording van het lichaam (vlees), maar dat dit samen gaat met een éénwording van geest. Als het goed is vormen man en vrouw een geestelijke en emotionele eenheid en is de lichamelijke eenheid hier een uiting van. Als een man en een vrouw gemeenschap hebben geven zij alles aan elkaar, hun hele lichaam mét alle emotie die daarbij gevoeld wordt. Het is een intiem moment waarin man en vrouw zich aan elkaar **geven**. Dominee

W. Pieters benadrukt dit als hij zegt dat man en vrouw op seksueel gebied niet **nemen**, maar **krijgen**. Als het goed is **geven** beiden zich in hartelijke liefde aan elkaar en hoeft er dus niet genomen te worden, maar wordt er gegeven en ontvangen.¹ In onze maatschappij is seks een lustartikel geworden waarmee we onze eigen lusten kunnen bevredigen wanneer, met wie en hoeveel we maar willen. Maar, zegt ds. R. van Kooten, we kunnen de seksuele eenwording niet losmaken van het huwelijk, want God Zelf heeft het huwelijk en de geslachtsgemeenschap aan elkaar verbonden. Als we dit van elkaar losmaken door seksueel contact te hebben buiten het huwelijk rust Zijn toorn daarop.

Op seksueel contact buiten het huwelijk rust Gods toorn, maar in seksueel contact binnen het huwelijk heeft Hij een behagen. We mogen deze gave van God met dankzegging gebruiken. Er is geen manier waarop je beter aan elkaar duidelijk kunt maken dat je voor altijd bij de ander wilt horen dan door seksualiteit. In tederheid en met respect kunnen we onszelf als man en vrouw in het huwelijk weer blootgeven. Ds. Van Kooten legt hierbij een link met Genesis waarin man en vrouw zich om hun naaktheid voor elkaar verborgen. Het naakt-zijn mag binnen het huwelijk zonder schaamte weer functioneren. In zuivere liefde geven we ons aan elkaar om zo de diepste eenheid te beleven. Dat zijn we ook aan elkaar verplicht (1 Kor. 7). Ds. P. den Ouden schrijft zelfs dat volgens de puriteinen geslachtsgemeenschap het beste middel is om de wederzijdse liefde te bewaren en te bevorderen. In andere woorden: het is bindmiddel, een middel waardoor we steeds sterker aan elkaar verbonden worden. De puriteinen spraken honderden jaren geleden al van de vreugde en het genoegen dat beleefd wordt aan de geslachtsgemeenschap. Wat God geeft is zuiver en heilig. Zo kan de diepste liefde en genegenheid worden uitgedrukt.

Ze waarschuwen wel voor buitensporige losbandigheid. Man en vrouw kunnen niet doen wat ze willen, maar moeten steeds gericht blijven op de ander. Dit betekent dus ook dat we van elkaar moeten weten wat we fijn vinden. Daarvoor is het nodig elkaar door en door te kennen en ook aan elkaar te vertellen wat we wel en niet fijn vinden. Dat kan een heel proces zijn, want ieder beleeft dit op een andere manier en aan het begin van je huwelijk zullen de meesten ook nog voor zichzelf moeten ontdekken wat ze fijn vinden. Samen mag je dit proces ingaan door voorzichtig met elkaar om te gaan en ook telkens te zoeken naar manieren waarop je de ander in het seksuele leven blij kunt maken.

Verschillen

In de zoektocht naar ‘wat vind ik en wat vindt de ander fijn?’ zal al gauw blijken dat man en vrouw hierin heel verschillend zijn. Zoals er verschillen zijn in liefdestalen, zoals er verschillen zijn tussen man en vrouw wat betreft hun emotionele leven, zo zijn er ook verschillen tussen mannen en vrouwen wat betreft hun seksualiteit².

Een verschil wat in veel relaties tussen man en vrouw herkend zal worden is de behoefte aan genegenheid bij de vrouw en de behoefte aan gemeenschap bij de man. Iemand schreef het zo aan een vrouw: ‘Zoals hij liefdevolle aandacht moet hebben voor jouw hart om toegang te krijgen tot je lichaam, zul jij liefdevolle aandacht moeten hebben voor zijn lichaam om toegang te krijgen tot zijn hart.’ In dit citaat blijkt duidelijk waar het verschil in zit: de man wil graag lichamelijk contact en is daar vaak sneller voor ‘klaar’ dan de vrouw. De vrouw heeft vaak eerst behoefte aan emoti-

1 Overigens: je mag wel **vragen** om seksualiteit als je daar behoefte aan hebt. Zo lang het maar geen **eisen** wordt, is het aangeven van je behoefte juist heel goed.

2 G. Chapman noemt in zijn boekje de volgende: mannen zijn gericht op de daad, vrouwen op de relatie en voor vrouwen is het voorspel belangrijker, voor mannen de geslachtsgemeenschap zelf.

onele intimiteit (denk aan goede gesprekken, aandacht voor haar gevoel en waar ze mee zit), veiligheid en geborgenheid voordat ze zich lichamelijk kan geven. Je zou kunnen zeggen dat seksualiteit bij de man vooral om het lichaam draait en dat emotie daarbij komt en bij de vrouw vooral om emotie en dat het lichaam daarbij komt.³ Hierbij speelt ook het verschil mee dat mannen eerder opgewonden worden door 'zien' en vrouwen door 'horen'. Mannen worden geraakt door wat ze zien (bijvoorbeeld het lichaam van hun vrouw) en vrouwen vaak meer door wat ze horen. Voor vrouwen is het daarom ook heel belangrijk om te horen dat hun man veel van hen houdt. Als man en vrouw in het seksuele contact rekening houden met de verschillen die ze tussen hen ontdekken, hoeven deze verschillen geen problemen op te leveren, maar kunnen man en vrouw in wederzijds begrip en tederheid samen genieten.

Gezinsvorming

Genieten is een aspect van seksualiteit dat in onze samenleving veel aandacht krijgt. Het lijkt zelfs vaak alleen te draaien om genieten. Voor de Heere is er echter nog een aspect dat hoort bij seksualiteit. God heeft gezinsvorming verbonden aan seksualiteit. Op de meest intieme momenten in het huwelijk wil de Heere nieuw leven laten groeien; Hij geeft ons ook de opdracht ons te vermenigvuldigen en vruchtbaar te zijn (Gen. 1:28). Waarom vindt God gezinsvorming zo belangrijk? Volgens de puritein Whately is het huwelijk Gods middel om Zijn Koninkrijk te laten komen. Door binnen het huwelijk samen de Heere te dienen, zijn we middelen in Zijn hand om Zijn Koninkrijk te laten komen. Als er kinderen geboren worden en we die opvoeden tot Zijn eer, gebruikt God het huwelijk tot uitbreiding van Zijn Koninkrijk. Wat is een betere plaats om kinderen op te voeden dan een huwelijk waarin man en vrouw voor het leven aan elkaar zijn toegewijd?

Niet iedereen ziet gezinsvorming echter als iets positiefs. Voor veel jonge stellen is het iets waar ze tegen op zien of nog niet aan toe denken te zijn. Uiteraard kunnen er redenen zijn om te zeggen dat het beter is te wachten met het krijgen van kinderen (denk aan psychische problemen bij de vrouw), maar over het algemeen kunnen we toch zeggen dat de Heere wil dat we openstaan voor kinderen als we trouwen. Hij noemt het een beloning (Ps. 127:3) en een zegen (Ps. 128:4).

In het huwelijk gaat het aan de ene kant om seksualiteit en daarin het genieten en liefhebben van elkaar. Aan de andere kant om de gave van vruchtbaarheid en de opdracht van het verwekken van kinderen. Hiertussen bestaat soms een spanning. In die spanning mogen man en vrouw samen voor Gods aangezicht nadenken over de keuzes die ze maken. We moeten in elk geval oppassen om het accent eenzijdig op één van beide te leggen. *'Wat God samengevoegd heeft, scheidde de mens niet'* geldt ook voor huwelijk en seksualiteit en voor seksualiteit en de kinderzegen. Vanuit deze visie is het onnatuurlijk om het krijgen van kinderen uit te stellen.

Als er redenen zijn om het krijgen van (meer) kinderen wel uit te stellen verdient een natuurlijke vorm van geboorteregeling de voorkeur boven het gebruik van de pil of andere voorbehoedsmiddelen, omdat het man en vrouw samen verantwoordelijk maakt. Daarnaast houdt het rekening met alle kenmerken van de cyclus van de vrouw, zoals God die geschapen heeft. Met kunstmatige middelen schakelen we de schepping uit, maar als we natuurlijke middelen gebruiken zoals periodieke onthouding en het bijhouden van de cyclus⁴, gebruiken we de signalen die God Zelf in de schepping heeft gelegd.

De Bijbel geeft het bevel tot vermenigvuldiging, maar de Heere geeft geen 'richtgetal' voor het aantal kinderen. Het behoort tot de christelijke vrijheid van echtparen om te beslissen hoeveel kinderen ze aankunnen, met welke spreiding ze geboren worden en op welke manier ze een

³ In het boekje *Toch horen we bij elkaar* van A. Brouwer-Otterspeer worden verschillen besproken tussen man en vrouw op allerlei gebied.

⁴ Om dit te leren is een cursus Sensiplan een aanrader.

ongewenste zwangerschap wensen te voorkomen.⁵ Deze christelijke vrijheid is vrijheid in gebondenheid aan Gods Woord. Dat Woord blijft altijd onze richtlijn. We moeten ons steeds afvragen of we redenen bedenken om onze eigen voorkeur uit te kunnen voeren, of dat we ons echt laten leiden door Gods Woord. Misschien moet er wel een streep door onze voorkeuren. Het gaat niet in de eerste plaats om onze voorkeuren en ons genot, maar vanuit de gemeenschap met Christus zijn we als het goed is ook bereid tot het brengen van offers.

Kinderloosheid

Soms kan een streep door onze voorkeuren echter ook een heel andere invulling krijgen. Het uitblijven van de kinderzegen en de ervaring dat God de baarmoeder toesluit, kan een grote worsteling betekenen. Het kan veel spanning geven om elke maand te hopen op een zwangerschap en steeds weer een teleurstelling te moeten verwerken. Daarbij komen de vragen 'of er nog wat aan te doen is' en hoe ver daarin gegaan mag worden. Bovendien, hoe moeten we onze bijdrage aan de uitbreiding van Gods Koninkrijk zien als er geen kinderen komen?

Voor zo'n echtpaar is het belangrijk te beseffen dat ook door een kinderloos huwelijk Gods Koninkrijk kan worden uitgebreid. Niet in het minst in de diepte, door elkaar te stimuleren de Heere te zoeken en samen met Hem te leven. Door elkaar zo ook geestelijk tot een hand en een voet te zijn. Daarnaast is het mooi om als echtpaar wat te betekenen voor kinderen in de gemeente (en/of evangelisatiewerk) en in eigen familie. Maar veel echtparen zullen ook verder kijken en onderzoeken of er nog wat te doen is aan hun kinderloosheid. De problemen kunnen van allerlei aard zijn. In het geval van spanningen in het seksuele contact kan psychische hulp van bijvoorbeeld een seksuoloog van grote betekenis zijn. Als de problemen vooral lichamelijk van aard zijn, zijn er in het ziekenhuis mogelijkheden tot behandeling. Het dragen van een verantwoordelijkheid hierin betekent echter niet dat we alles mogen doen wat er medisch mogelijk is. Ook hierin moeten we ons laten leiden door de Schrift en zullen deze echtparen voor Gods aangezicht biddend keuzes moeten maken. Bij de keuzes die hierin gemaakt worden is het vooral belangrijk om te blijven beseffen dat we een kind krijgen 'uit Gods hand'. Als dat besef door medisch ingrijpen verdwijnt, moeten we op onze hoede zijn en hierin grenzen in acht nemen.⁶

Extra leestips:

Gary Chapman (2010), 12 dingen die je moet weten voor je gaat trouwen, hoofdstuk 9.

Gary Chapman (2008), Huwelijk: verbond voor het leven, hoofdstuk 21.

Alie Hoek-van Kooten (2009), Trouw en teder. Seksualiteit in het huwelijk.

R. van Kooten (1993), Gij zult niet echtbreken (deel 1), hoofdstuk pagina 117-122, 173-177.

R. van Kooten (1993), Gij zult niet echtbreken (deel 2), hoofdstuk pagina 110-116, 127-128.

A.J. Köstenberger (2008), God, huwelijk en gezin, hoofdstuk 5, 6, 7 en 8.

Corina Schipaanboord (2018), Vertrouwelijk. Open gesprekken over seksualiteit binnen het huwelijk.

⁵ Het moet wel helder zijn dat voorbehoedsmiddelen die abortief werken per definitie af te keuren zijn.

⁶ Ds. R. van Kooten beschrijft in *Gij zult niet echtbreken* (deel 2) over het zevende gebod nuttige en Bijbelse richtlijnen die helpend kunnen zijn bij het nadenken over grenzen bij medisch ingrijpen bij een kinderwens.

Terugkomen op gelezen tekst

(15-20 minuten)

Bespreek plenair het thema 'Seksualiteit en gezinsvorming'. De volgende vragen kunnen als richtlijn voor het gesprek dienen:

1. **Welke drie doelen van het huwelijk noemt het huwelijksformulier?**
2. **Waarom is het zo belangrijk om te benadrukken dat we op seksueel gebied niet *nemen* maar *krijgen*?**
3. **Noem eens een verschil tussen mannen en vrouwen op seksueel gebied. Zijn er ook verschillen tussen mannen en vrouwen in hoe ze gezinsvorming beleven?**
4. **In hoeverre heeft het lezen van de tekst je visie op het huwelijk veranderd?**
5. **Welk gedeelte uit de tekst sprak jou aan? Waarom?**
6. **Welke vragen riep de tekst bij jou op? Welke dingen vind je moeilijk?**

Bijbelstudie Hooqlied 5:10-16 en 7:1-9 | Liefdesliederen

(25-35 minuten)

10 *Mijn Liefste is blank en rood, Hij draagt de banier boven tien duizend.*

11 *Zijn hoofd is van het fijnste goud, van het dichtste goud; Zijn haarlokken zijn gekruld, zwart als een raaf.*

12 *Zijn ogen zijn als der duiven bij de waterstromen, met melk gewassen, staande als in kasjes der ringen.*

13 *Zijn wangen zijn als een bed van specerijen, als welriekende torentjes; Zijn lippen zijn als leliën, druppelende van vloeiende mirre.*

14 *Zijn handen zijn als gouden ringen, gevuld met turkoois; Zijn buik is als blinkend elpenbeen, overtoegen met saffieren.*

15 *Zijn schenkelen zijn als marmeren pilaren, gegrond op voeten van het dichtste goud; Zijn gestalte is als de Libanon, uitverkoren als de cederen.*

16 *Zijn gehemelte is enkel zoetheid, en al wat aan Hem is, is gans begeerlijk. Zulk een is mijn Liefste; ja, zulk een is mijn Vriend, gij dochters van Jeruzalem!*

1 *Hoe schoon zijn uw gangen in de schoenen, gij prinsedochter! de omdraaiingen uwer heupen zijn als kostelijke ketens, zijnde het werk van de handen eens kunstenaars.*

2 *Uw navel is als een ronde beker, dien geen drank ontbreekt; uw buik is als een hoop tarwe, rondom bezet met leliën.*

3 *Uw twee borsten zijn als twee welpen, tweelingen van een ree.*

4 *Uw hals is als een elpenbenen toren, uw ogen zijn als de vijvers te Hesbon, bij de poort van Bath-rabbim; uw neus is als de toren van Libanon, die tegen Damaskus ziet.*

5 *Uw hoofd op u is als Karmel, en de haarband uws hoofds als purper; de koning is als gebonden op de galerijen.*

6 *Hoe schoon zijt gij, en hoe liefelijk zijt gij, o liefde, in wellusten!*

7 *Deze uw lengte is te vergelijken bij een palmboom, en uw borsten bij druif trossen.*

8 *Ik zeide: Ik zal op den palmboom klimmen, ik zal zijn takken grijpen; zo zullen dan uw borsten zijn als druif trossen aan den wijnstok, en de reuk van uw neus als appelen.*

9 *En uw gehemelte als goede wijn, die recht tot mijn Beminde gaat, doende de lippen der slapenden spreken.*

Punten om te bespreken / mee te geven / uit te werken:

De Bijbelstudie kan vormgegeven worden door de volgende vragen te bespreken. Bij de bespreking is het aan de gespreksleider om te overwegen de punten die bij elke vraag worden genoemd in te brengen of toe te voegen.

Wat we net gelezen hebben zijn lofliederen die uitgesproken zijn door de Bruidegom en de Bruid. In Hooglied 5 bezingt de Bruid het prachtige lichaam van de Bruidegom en in Hooglied 7 doet de Bruidegom dat over de Bruid. Het zijn lichamelijke beschrijvingen die we hier lezen.

1. Hoe lezen jullie dit?

- *Het Bijbelboek Hooglied wordt op meerdere manieren uitgelegd. Sommige uitleggers zien het Hooglied puur als een beschrijving van de liefde tussen man en vrouw. Anderen zien het juist als een beschrijving van de liefde tussen Christus en Zijn gemeente, terwijl het boek niets te zeggen heeft over het lichaam.*

Het is echter beter als we niet voor één van beide manieren van uitleggen kiezen, maar deze samen nemen. In het Hooglied wordt de liefde tussen man en vrouw beschreven. Die liefde kunnen we herkennen, al zouden wij tegenwoordig wat andere woorden kiezen om onze liefde uit te drukken. Door de innige liefde tussen man en vrouw open te beschrijven beeldt Salomo, de schrijver van het Hooglied, de liefde tussen Christus en Zijn gemeente uit. Hoe we dat weten? Uit Efeze 5:32 leren we dat de liefde tussen man en vrouw een beeld is van de liefde tussen de Bruidegom Christus en Zijn bruidsgemeente. Kortom: het Hooglied gaat over onze ziel én over ons lichaam, over liefde tussen mensen én over liefde tussen God en mens.

2. Wat zegt het ons dat de band tussen Christus en Zijn gemeente wordt uitgebeeld door de liefde tussen man en vrouw? Wat zegt ons dat over onze waardering van seksualiteit?

- *Dat het beeld van de liefde tussen man en vrouw wordt gebruikt om de band tussen Christus en Zijn gemeente uit te beelden zegt ons dat God de seksualiteit en de liefde binnen het huwelijk hoog waardeert. En Zijn hoge waardering hiervan leert ons dat wij het ook hoog mogen waarderen. Dat bewaart ons ervoor het ergens toch als 'vies' te zien of als iets wat je stiekem in het donker doet, wat je eigenlijk niet fijn mag vinden of waar je niet over praat. De Bijbel spreekt heel open en zuiver over seksualiteit, daarom mogen wij dat ook doen. In het Hooglied wordt open over het menselijke lichaam gesproken, maar het wordt niet plat. Dat is in onze samenleving een grote uitdaging, want we krijgen in de maatschappij vaak het slechte voorbeeld. Als christen mogen we hier echter anders in zijn door seksualiteit en ons praten erover respectvol en zuiver te houden.*

3. Wat doen deze beschrijvingen met je? Hoe vind je het dat dit allemaal zo concreet wordt verwoord? Zou jij dat ook zo doen?

- *Het gesprek kan gaan over de vraag of het Hooglied hierin voor ons de norm moet zijn. Op de meeste andere plaatsen in de Bijbel wordt het lichamelijke/seksuele meer impliciet aangeduid. Denk aan 'Adam bekende Eva' (Gen. 4:1) en 'Het had Sara opgehouden te gaan naar de wijze der vrouwen' (Gen. 18:11). In Leviticus 18 wordt steeds gesproken over 'de schaamte' van de man en de vrouw. Enzovoorts. Er kan ongezonde schaamte zijn, maar ook (ook binnen het huwelijk) een gezonde schaamte. Bovendien: wij zijn nog steeds vleselijk... Hoe kunnen vleselijke mensen op geestelijk niveau zuiver blijven in het spreken over het lichamelijke en seksuele? Of is er misschien een verschil tussen het spreken hierover in de slaapkamer als echtbaar en het benoemen van dingen buiten die slaapkamer (zoals bijvoorbeeld het benoemen van deze zaken in de Bijbel)?*

4. Wat leer jij hiervan voor je eigen denken over seksualiteit?

- *Het Hooglied leert ons dat God ook de God is van ons lichaam. Dat betekent dat je binnen de liefdesband van het huwelijk je niet hoeft te schamen voor je lichaam, dat je de dingen mag benoemen. Waardering en respect mag er zijn, dat mag (en moet) benoemd worden; God is de Schepper van ons lichaam. Het is belangrijk dat je verder kijkt dan het lichaam van je man of vrouw. Bedenk dat zijn/haar prachtige lichaam geschapen, gewild en uitgedacht is door jullie Schepper. Hij geeft jou (of zal jou geven als je trouwt) zo'n mooie man/vrouw; jullie mogen dus ook samen genieten van elkaars lichaam. Maar vergeet niet Hem de dank te brengen die Hij hiervoor waard is!*

Het feit dat Hij jullie lichamen en de seksualiteit uitgedacht heeft, betekent ook dat Hij er graag helemaal bij betrokken is. Hij kijkt mee in de slaapkamer. Dat is geen rare gedachte, maar een wonderlijke. Als we onze lichamen gebruiken zoals Hij dat van ons vraagt, behaagt seksualiteit Hem. Zou dat niet maken dat je ook samen een zegen vraagt voor het beleven van seksualiteit en Hem er achteraf voor dankt?

Het boek Hooglied is ook een spiegel voor ons. De bruid en de bruidegom zijn ten eerste als één man en één vrouw in het huwelijk. Dit staat haaks op de mogelijkheden die in ons land geboden worden om te trouwen als man en man of vrouw en vrouw. Alleen het huwelijk tussen één man en één vrouw behaagt de Heere. Ten tweede wordt seksualiteit in dit Bijbelboek zo respectvol en waardevol beschreven, dat we gaan beseffen hoe verdorven onze beleving van seksualiteit vaak is. Door de zondeval vinden we het moeilijk om er in Bijbelse taal over te spreken. Dit wordt nog eens versterkt door maatschappelijke invloed van internet, advertenties, billboards, etc. De bruid bewondert de bruidegom en andersom. Het gaat hen, in tegenstelling tot de heersende gedachte om ons heen, dus niet puur om seks.

Stelling(en) bespreken

(plenair ongeveer 15 minuten per stelling)

Bespreek plenair één of meerdere van de volgende stellingen. Laat de deelnemers reageren op elkaar en probeer hen uit de tent te lokken en/of te prikkelen om (eerlijk) te reageren. Het is ook een optie de deelnemers eerst individueel een reactie op de stelling op te laten schrijven en dan pas plenair de stelling te bespreken. Dan weet je zeker dat iedereen iets te zeggen heeft. Om de deelnemers een nog veiliger gevoel te geven om te reageren, kun je ze hetgeen ze individueel opgeschreven hebben nog 2 minuten in stellen laten bespreken, zodat ze vervolgens als stel een mening over een stelling kunnen geven in de groep. Dit werkt vaak drempelverlagend.

Je hoeft niet per se vanaf het begin van je huwelijk open te staan voor kinderen.

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

Het is nuttig om met de deelnemers door te spreken over de vraag wat goede redenen zijn om het krijgen van kinderen uit te stellen. Je kunt dan denken aan psychische problemen, moeilijke ervaringen met seksualiteit in het verleden, etc. Geef de deelnemers mee dat financiën, werk, huisvesting en egoïstische motieven in de meeste gevallen geen goede motieven zijn.

Gemeenschap hebben en kinderen krijgen moeten we niet van elkaar losmaken, God Zelf heeft het aan elkaar verbonden.

Geef eventueel als tip dat periodieke onthouding een mooi alternatief is voor voorbehoedsmiddelen. Natural family planning kan hier van betekenis zijn, denk aan een cursus van Sensiplan.

Ik ben verplicht mijn man/vrouw seksualiteit (seksueel contact) te bieden als hij/zij dat wil.

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

Elkaar seksualiteit bieden is inderdaad een plicht. Als er geen zwaarwegende redenen zijn om het te weigeren, is het goed om elkaar daarin zoveel mogelijk te geven wat de ander verlangt. Er zijn echter zeker ook situaties dat (grote) voorzichtigheid geboden is. Spanningen of zelfs pijn bij seksueel contact of onredelijke eisen van één van beiden kunnen zeker redenen zijn om liefdevol te weigeren. Als het goed is, is weigeren echter niet nodig. Als beiden het welzijn van de ander op het oog hebben, zal dit altijd in overleg gebeuren. Man en vrouw moeten bereid zijn zichzelf hierin te verloochenen en soms, of misschien zelfs vaak, hun verlangens uitstellen als dat nodig is.

Als we niet snel in verwachting raken, stappen we naar de huisarts.

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

Als het ons binnen twee weken niet lukt om geslachtsgemeenschap te hebben, stappen we naar de huisarts.

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

In deze kwesties is iedereen geheel vrij. Of een stel wel of niet naar de huisarts stapt in het geval zich niet snel een zwangerschap aandient, dat is aan hen. Het is alleen belangrijk de deelnemers mee te geven dat er altijd mensen zijn die kunnen helpen als iets niet vanzelf gaat (hoewel we helemaal afhankelijk zijn en blijven van de Heere, dat wordt zeker in deze zaken gemerkt). Een huisarts kan doorverwijzen naar een ziekenhuis om daar onderzoek te laten doen. Ook kan doorgesproken worden over mogelijke problemen bij het hebben van gemeenschap; wellicht kan een seksuoloog daarbij helpen. Het is ook niet vanzelfsprekend dat een stel in de eerste huwelijksnacht direct soepel geslachtsgemeenschap heeft. Voor heel veel stellen geldt dat dit niet direct lukt of de eerste tijd nog pijnlijk is. Dat is dus niet vreemd of verontrustend. Pas als er problemen blijven kan dit erop wijzen dat het niet 'vanzelf' zal verdwijnen. Dan is hulp zoeken een aanrader.

Mannen en vrouwen

(15-30 minuten)

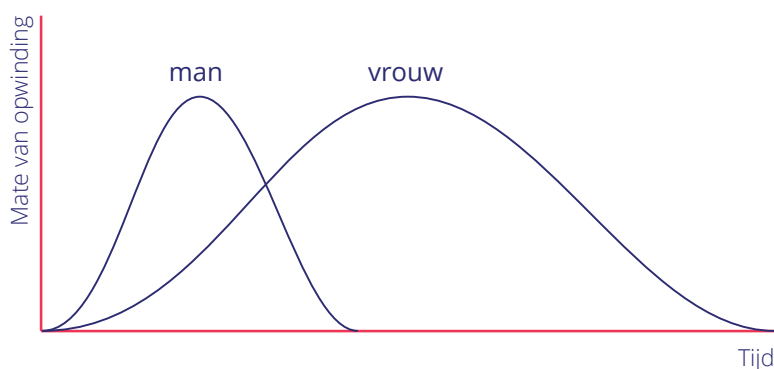
Afhankelijk van de openheid in de groep, is het mogelijk een gesprek over seksualiteit te voeren met mannen en vrouwen apart. Als sommige mensen echter alleen wat zeggen in nabijheid van

de ander, is het de vraag of deze werkvorm gaat werken. Dan kan er ook voor gekozen worden (een deel van) de onderstaande vragen plenair te bespreken.

In een gesprek kunnen de volgende vragen gesteld worden om over te praten. Ook is het aan te raden deelnemers ruimschoots de gelegenheid te geven zelf vragen te stellen aan de leidinggevende of aan elkaar.

- 1. Praten jullie als stel over seksualiteit?**
- 2. Hoe vindt je het om over seksualiteit te praten? Vind je het belangrijk om dit te doen? Waarom?**
- 3. Hoe concreet praten jullie als stel samen over seksualiteit?**
- 4. In hoeverre ben je gewend over seksualiteit te praten in het gezin waar je uitkomt?**
- 5. Hoe zou de communicatie over seksualiteit binnen jullie relatie voor jou ideaal zijn?**
- 6. Zie je op tegen het hebben van geslachtsgemeenschap en overig seksueel contact binnen het huwelijk? Waar zie je vooral tegen op?**

Als leidinggevende kun je de deelnemers een verschil tussen man en vrouw op het gebied van seksualiteit uitleggen door het beeld van het strijkijzer en de lamp te gebruiken. Mannen worden vaak vergeleken met een lamp. Zij raken heel snel opgewonden (bij het zien of aanraken van een vrouw, of zelfs al door alleen aan een vrouw te denken). Zij zijn dus als het ware heel snel heet (net als een lamp die gelijk aangaat als je de knop omzet). Na het hebben van geslachtsgemeenschap is de man vaak ook snel weer 'afgekoeld' (de lamp gaat uit). Je ziet dat hieronder in het grafiekje in de eerste curve (M). De meeste mannen zijn snel opgewonden en de opwinding kan ook snel weer weg zijn.



Vrouwen worden vaak vergeleken met een strijkijzer. Als je de stekker van een strijkijzer in het stopcontact doet, wordt hij langzaam warm. Hoe langer je wacht, hoe heter hij wordt; dat duurt alleen wel een poosje. Dat zie je terug in de curve van de vrouw in de grafiek (V). Het duurt lang voordat de vrouw net zo opgewonden is als de man en als zij eenmaal zover is, duurt het vaak ook veel langer voor de opwinding weer is verdwenen. Een man kan dus snel intens opgewonden zijn, bij een vrouw kost het veel meer tijd om dit punt te bereiken.

- 7. Herkennen jullie deze vergelijking (nu al) in jullie relatie op het gebied van seksualiteit? Hoe gaan jullie daarmee om?**

- 8. Wat kunnen gevolgen zijn van dit verschil in de beleving van seksualiteit in het huwelijk?**
- *Als de man snel opgewonden is en de focus daar ook al snel op ligt, is de kans groot dat de vrouw niet tot een hoogtepunt komt, of dat de vrouw pas tot een hoogtepunt komt als het hoogtepunt voor de man al voorbij is. Vrouwen komen minder makkelijk tot een hoogtepunt; om een vrouw zover te brengen, moet de man vaak meer inspanning leveren en tijd nemen (voorspel) dan de vrouw bij de man nodig heeft.*
- 9. Als de man snel opgewonden is en de focus daar ook al snel op ligt, is de kans groot dat de vrouw niet tot een hoogtepunt komt, of dat de vrouw pas tot een hoogtepunt komt als het hoogtepunt voor de man al voorbij is. Vrouwen komen minder makkelijk tot een hoogtepunt; om een vrouw zover te brengen, moet de man vaak meer inspanning leveren en tijd nemen (voorspel) dan de vrouw bij de man nodig heeft.**
- 10. Hoe zouden man en vrouw met dit verschil om kunnen gaan om te voorkomen dat ze los van elkaar een hoogtepunt bereiken?**

Onder onsje

(15-30 minuten)

Het onder onsje kan op meerdere manieren worden ingevuld. Het is bedoeld als aanmoediging voor de stellen om samen over deze intieme, tere onderwerpen in gesprek te gaan. Als de opdracht 'Mannen en vrouwen' in gescheiden groepen (M/V) is gedaan, is het aan te raden de stellen nog wat tijd te geven om samen na te bespreken wat er naar voren kwam in de mannen- en vrouwengroep. Als hier echter geen tijd voor is, kan dit ook als aanbeveling meegegeven worden voor thuis.

Als de opdracht 'Mannen en vrouwen' niet is gedaan, kunnen bepaalde vragen uit deze opdracht samen worden besproken. Er kan ook voor gekozen worden andere vragen samen te laten bespreken, zoals:

- 1. Zijn er dingen in je verleden die invloed (kunnen) hebben op jullie seksuele leven?**
- 2. Als je naar jullie seksuele leven kijkt, waar zie je dan (nog meer) naar uit?**
- 3. Als je naar jullie seksuele leven kijkt, waar zie je dan (nog steeds) tegen op?**
- 4. Hoe zou seksualiteit en gemeenschap voor jou ideaal zijn?**
(denk aan: hoe vaak per week, spontaan laten gebeuren of inplannen, etc.)



Huisgodsdienst

Wat is huisgodsdienst?

De meesten van ons hebben als kind van hun ouders geleerd een avondgebedje te doen voordat ze gingen slapen. Misschien werd er voorgelezen uit een kinderbijbel. Toen je wat ouder werd, leerde je een vrij gebed doen en las je zelf een stukje uit een dagboek en de Bijbel. Van jongs af aan is er dan een persoonlijke omgang met de Heere. Het is belangrijk dat deze persoonlijke omgang met de Heere niet stopt als je trouwt. Het blijft nodig om persoonlijk je zonden aan de Heere te belijden, Hem te danken voor alles wat Hij geeft en Hem te prijzen om Wie Hij is. In het huwelijk komt er echter wel een aspect bij. Naast de persoonlijke omgang is het belangrijk om als echtpaar ook samen de Heere te zoeken, met Hem 'om te gaan'.

Dat samen de Heere dienen in het dagelijkse leven noemen we 'huisgodsdienst'. God dienen in huis. Hoe je dat in het huwelijk vormgeeft, zal afhankelijk zijn van jullie ervaringen in het gezin waar je opgroeide. Dat kan heel verschillend zijn en dan moet je samen zoeken naar een nieuwe manier hierin, een manier waar je samen achter staat en waar je samen van overtuigd bent: zo wil de Heere het. Huisgodsdienst krijgt niet pas vorm als er kinderen komen. Want ook als er (nog) geen kinderen komen, ziet de Heere graag dat man en vrouw samen Zijn aangezicht zoeken, samen Zijn Woord bestuderen en samen tot Zijn eer zingen.

Waarom huisgodsdienst?

Maar waarom zouden we zoveel moeite doen voor huisgodsdienst? Is het niet genoeg om zelf af en toe de Bijbel te lezen en te bidden? J.R. Beeke noemt vijf redenen voor huisgodsdienst.

1. De eeuwige bestemming van je familie

God gebruikt middelen om mensen tot Zich te trekken en Zijn genade in hen te openbaren. Huisgodsdienst is zo'n middel. De Heere wil het samen bezig zijn rondom het Woord zegenen tot eeuwig welzijn van man en vrouw en, als ze die krijgen, van hun kinderen. Beeke zegt: "Vaders, ge-

bruik elk middel om uw kinderen als vuurbranden uit het vuur te rukken. Bid met hen, onderwijs hen, zing met hen, ween over hen, vermaan hen, smeek met hen en pleit op hun doop. Bedenk dat u op elk moment van huisgodsdienst uw kinderen brengt in de nabijheid van de Almachtige. Smeek om genade waardoor de zegen van de almachtige God op uw gezin komt.”

2. De rust van een goed geweten

De Heere vraagt van ons om éérst Zijn Koninkrijk en Zijn gerechtigheid te zoeken, ook voor onze kinderen. Als we straks zien dat onze kinderen de wereld dienen en wij hebben niet gedaan wat Hij van ons vroeg, zal ons geweten ons altijd blijven aanklagen.

3. Hulp in het opvoeden

Huisgodsdienst bindt samen en bevordert de band in het gezin. Samen bezig zijn met de Bijbel en samen zingen helpt om ook gezamenlijk te groeien in kennis van de Heere. Huisgodsdienst geeft ons wijsheid om de wereld om ons heen tegemoet te treden en ook “openheid om over belangrijke zaken te spreken. Zij geeft een hechte band tussen ouders en kinderen.”

4. De tijd is beperkt

Ons leven is maar kort. De Heere komt spoedig terug. Dat betekent dat we nú ernst moeten maken met de godsdienst in onze huwelijken en gezinnen. Nú spreekt de Heere tot ons en wil Hij graag onze stem horen. We weten niet hoe lang dat nog kan.

5. Liefde voor God en Zijn kerk

Een man en vrouw die God liefhebben willen ook dienstbaar zijn in Zijn kerk. Door gefundeerd te zijn in Gods Woord en dagelijks met Hem te wandelen, kan de Heere ons gebruiken in Zijn Koninkrijk. En als er kinderen komen, is het verlangen van zulke ouders dat hun zonen en dochters tot Gods eer een plek in Zijn kerk zullen innemen.

Wanneer huisgodsdienst?

Het kan moeilijk zijn om in de drukte van elke dag tijd te vinden voor huisgodsdienst. Het is echter zeker wel mogelijk. De woorden ‘regelmaat’ en ‘structuur’ zijn hierbij belangrijk. In Deuteronomium 6 vers 7 staat: ‘En gij zult ze uw kinderen inscherpen en daarvan spreken, als gij in uw huis zit en als gij op den weg gaat, en als gij nederligt en als gij opstaat.’ De activiteiten in deze tekst hebben betrekking op de dagelijkse activiteiten in een gezin. Denk hierbij aan het opstaan ’s morgens, het aanwezig zijn thuis en het samen op pad gaan.

Regelmaat en structuur zijn belangrijke voorwaarden voor huisgodsdienst. Als een gezin geen regelmaat kent, komt er van huisgodsdienst meestal weinig terecht. De dagelijkse structuur van samen ontbijten, ’s avonds samen eten, bij het slapen gaan gezamenlijk bidden en Bijbellezen biedt mogelijkheden voor geregelde en dagelijkse momenten van onderwijs, gesprek en gebed. J.R. Beeke houdt ons voor dat we ons voor de momenten van huisgodsdienst ook moeten laten leiden door Deuteronomium 6 vers 7. We moeten over deze dingen spreken, zegt Mozes in dit vers, als we opstaan, als we gaan slapen (nederliggen), als we in huis zijn (overdag thuis dus) en als we onderweg zijn. Oftewel: elk moment is een geschikt moment voor huisgodsdienst! Dat wil twee dingen zeggen.

Ten eerste, zoals we al zagen, is regelmaat belangrijk. Wen je zelf als man en vrouw dus aan elke morgen te bidden en te lezen. De dag ook samen af te sluiten met Bijbel lezen en gebed. Verder bijvoorbeeld na het eten samen een psalm te zingen en ook eens samen een boek ter verklaring van de Bijbel te lezen. Die gewenning bewaart ervoor dat we laks worden. Als je samen een regel instelt, kun je elkaar eraan herinneren.

Naast de regelmaat is het ten tweede ook belangrijk om elk moment van de dag gericht te zijn

op de Heere. Als je onderweg bent kun je elkaar wijzen op de prachtige regenboog en benoemen hoe trouw de Heere is in Zijn verbond. Als er een ongeluk gebeurd is, kun je eens richting de ander benoemen hoe groot het wonder is dat jullie nog steeds samen zijn, dat de Heere jullie spaart. In huis zijn er ook genoeg redenen om samen te spreken over de Heere. Als je hoort van een zwangerschap of van een overlijden, als je de krant leest en weer leest over oorlogen en rampen. Laat al die momenten regelmatig een aanleiding zijn om samen Zijn Naam te noemen. Dat wordt huisgodsdienst verweven met het leven van alledag. Zo wandel je samen elk moment van de dag met de Heere.

Hoe huisgodsdienst?

Nu we gezien hebben wat huisgodsdienst is, waarom het belangrijk is en wanneer we hier aandacht aan kunnen besteden, is het goed om nog na te denken over hoe we huisgodsdienst vorm kunnen geven. Matthew Henry geeft hier zes richtlijnen voor.

1. **Besef samen** en met je gezin in de allereerste plaats dat je niet met hard je best doen en regelmatig Bijbel lezen iets kunt 'maken'. Realiseer je dat je met elkaar **afhankelijk** bent van God en van Zijn Geest. "Bij alle godsdienstoefeningen gaat het er vooral om dat we 'de HEERE de eer Zijns Naams' geven (Ps. 96:8)."
2. **Belijd** samen jullie **zonden** voor God. De persoonlijke zonden en de zonden waaraan jullie samen en als gezin schuldig zijn. Misschien door onder het eten te roddelen over iemand of door een ruzie met elkaar.
3. **Dank God** samen voor alle zegeningen Die Hij jullie geeft. Voor de overvloed aan eten op tafel, voor de gezondheid, het werk, de dagelijkse bezigheden, de kinderzegen, de gezelligheid en de goede nachtrust. Er is een overvloed om voor te danken.
4. **Bid** ook samen om **alles wat je samen als gezin nodig hebt**. Gods barmhartigheden en Zijn genade zijn elke dag weer nodig. Breng alle noden heel concreet bij Hem. Vergeet niet te bidden voor de moeilijke toets op school, het bezoek aan de buurvrouw, om vrede in het gezin en wijsheid om met andere mensen om te gaan.
Het is mooi om in eigen woorden te bidden. Dit is niet altijd eenvoudig, maar wel heel waardevol. Je kunt elkaar ook vragen gebedspunten aan te dragen of om de beurt voor een gebedspunt te bidden. Dat geeft betrokkenheid van iedereen bij het gezamenlijke gezinsgebed. Het maakt ook duidelijk dat we met al onze zorgen en vragen bij de Heere terecht kunnen.
5. **Bid** samen ook **voor anderen**. Denk aan je familie, je kennissen en vrienden, de burens. Maar ook 'anderen' ver weg. Mensen in oorlogsgebieden of in hongersnood. Vervolgde christenen, evangelisten en zendelingen. De baas op je werk en de juf op school hebben jullie gebed ook nodig. "Het gebed reikt ver, want Hij Die het gebed hoort, kan Zijn hand en barmhartigheid uitstrekken tot de uiterste einden van de aarde en tot hen die ver weg op zee zijn."
6. **Zing samen** psalmen, vooral op de zondag. Het is belangrijk om samen na te denken over hoe je de zondag in wilt vullen. Het zingen van psalmen en geestelijke liederen is hier een prachtige invulling voor.

Naast bidden en zingen is samen Bijbel lezen ook heel belangrijk. Het is mooi om elk gezinslid mee te laten lezen. Je kunt bijvoorbeeld ook iemand mee laten lezen uit de Bijbel met kanttekeningen en een ander uit de Bijbel met uitleg. Doordat iedereen andere uitleg in zijn Bijbel heeft staan, kan ook iedereen wat inbrengen bij een gesprekje over het gelezen gedeelte. Het is mooi als de man dan wat extra uitleg geeft, vragen stelt en ook vraagt of iedereen het begrepen heeft. Samen kun je zo ook bedenken wat het gedeelte betekent voor jullie.

Als man kun je terugschrikken voor de taak van priester.¹ Deze taak geeft de Heere zelf aan de man in het gezin. Matthew Henry heeft het over een man van kennis. Dat is een man die graag wil groeien in kennis en die kennis ook wil doorgeven aan anderen. Streef ernaar zo'n man in je gezin te zijn! Lees eens een goed boek over de Bijbel of over een praktisch onderwerp dat wordt belicht vanuit de Bijbel. Door je eigen kennis biddend te verdiepen en te verbreden, kun je zelf de andere gezinsleden onderwijzen. Je vrouw kan je hierin ook zeker aanvullen. Niet iedereen heeft dezelfde gave gekregen en de Heere gaf jullie juist aan elkaar om elkaar te helpen. Juist ook, zoals het huwelijksformulier zegt, "in alle dingen die tot het (...) eeuwige leven behoren"!

Zorg voor elkaars ziel

Bij de dingen die tot het eeuwige leven behoren, hoor ook het zorgen voor elkaars ziel. William Gouge bindt de lezers op het hart om onophoudelijk voor elkaar te bidden. Hij wijst op Izak: de Heere verhoorde Izaks gebed voor Rebekka en zij raakte zwanger. Volgens Gouge is er niets mooiers dan elkaar helpen op weg naar de hemel. Ten eerste moeten we, zegt hij, elkaar winnen voor het ware geloof. Daarna elkaar ook opbouwen in dat geloof (1 Thess. 5:11). Als gewone christenen onder elkaar dat al moeten, dan zeker man en vrouw in het huwelijk! We moeten elkaar behoeden voor de zonden en elkaar ook steunen in het gevecht tegen de zonde. Moedig elkaar aan om het goede te doen, naar de kerk te gaan en Gods Woord te onderzoeken.

Elkaar zo tot steun te zijn in de geestelijke dingen geeft ook geestelijke intimiteit. We begrijpen allemaal dat seksuele en emotionele intimiteit heel belangrijk zijn in het huwelijk. Maar dat geldt ook voor geestelijke intimiteit. Het is belangrijk om samen te **spreken** (let op: **niet preken**; vertel de ander dus niet hoe het moet of hoe het zit, maar **spreek samen**) over geestelijke zaken. Deel met elkaar wat God in je leven werkt, Wie Christus voor je is en op welke manier de preek je aansprak. Als je dit moeilijk vindt, kan het helpen om samen elke week een Bijbelgedeelte te bespreken en dit toe te passen op jullie eigen leven. Benoem na elke preek één ding dat je bemoedigend of leerzaam vond en probeer te vertellen waarom. Het is ook een idee om elke week allebei hetzelfde hoofdstuk uit een christelijk boek te lezen en daar samen over te praten.² Zo zijn er allerlei manieren om elkaar ook in het geestelijke beter te leren kennen. Vergeet hierbij niet wat je leerde over communicatie: probeer echt goed te luisteren en niet te snel te denken dat je wel weet wat de ander wil zeggen.

Extra leestips:

*J.R. Beeke (2006), **Aangaande mij en mijn huis. Het geloof gestalte geven in het gezin.***

*Gary Chapman (2010), **12 dingen die je moet weten voor je gaat trouwen, hoofdstuk 11.***

*Gary Chapman (2008), **Huwelijk: verbond voor het leven, hoofdstuk 22.***

*Matthew Henry (2018), **Een huis voor de Heere. Huisgodsdienst in de praktijk.***

¹ Deze taak hoeft overigens niet altijd alleen maar op de schouders van de man te liggen. Het is iets waar de vrouw zeker in meedenkt. En als de man niet thuis is, is het belangrijk dat de vrouw dit overneemt als er kinderen zijn.

² Tip: spreek met elkaar een vast moment hiervoor af. Doe het niet alleen als de man het initiatief neemt, maar maak er afspraken over. Dat helpt om het tot een gewoonte te maken. Bijvoorbeeld: we bespreken altijd na de dienst de preek, of: elke zondagavond bespreken we samen een gedeelte uit een boek.

Terugkomen op gelezen tekst

(15-20 minuten)

Bespreek plenair het thema 'Huisgodsdienst'. De volgende vragen kunnen als richtlijn voor het gesprek dienen:

1. **Welke vijf redenen noemt Beeke voor huisgodsdienst? Ben je het met hem eens? Waarom?**
2. **Op welke manieren kun je huisgodsdienst vorm geven? (denk aan de zes richtlijnen van Matthew Henry)**
3. **Op welke momenten van de dag kun je huisgodsdienst een plaats geven?**
4. **Welk gedeelte uit de tekst sprak jou aan? Waarom?**
5. **Welke vragen riep de tekst bij jou op? Welke dingen vind je moeilijk?**

Bijbelstudie Deuteronomium 6:4-9 en 20-25 | Overal huisgodsdienst

4 Hoor, Israël! de HEERE, onze God, is een enig HEERE!

5 Zo zult gij den HEERE, uw God, liefhebben, met uw ganse hart, en met uw ganse ziel, en met al uw vermogen.

6 En deze woorden, die ik u heden gebiede, zullen in uw hart zijn.

7 En gij zult ze uw kinderen inscherpen, en daarvan spreken, als gij in uw huis zit, en als gij op den weg gaat, en als gij nederligt, en als gij opstaat.

8 Ook zult gij ze tot een teken binden op uw hand, en zij zullen u tot voorhoofdspannelsen zijn tussen uw ogen.

9 En gij zult ze op de posten van uw huis, en aan uw poorten schrijven.

20 Wanneer uw zoon u morgen zal vragen, zeggende: Wat zijn dat voor getuigenissen, en inzettingen, en rechten, die de HEERE, onze God, ulieden geboden heeft?

21 Zo zult gij tot uw zoon zeggen: Wij waren dienstknechten van Farao in Egypte; maar de HEERE heeft ons door een sterke hand uit Egypte uitgevoerd.

22 En de HEERE gaf tekenen, en grote en kwade wonderen, in Egypte, aan Farao en aan zijn ganse huis, voor onze ogen;

23 En hij voerde ons van daar uit, opdat Hij ons inbracht, om ons het land te geven, dat Hij onzen vadersen gezworen had.

24 En de HEERE gebood ons te doen al deze inzettingen, om te vrezen den HEERE, onzen God, ons voor altoos ten goede, om ons in het leven te behouden, gelijk het te dezen dage is.

25 En het zal ons gerechtigheid zijn, als wij zullen waarnemen te doen al deze geboden, voor het aangezicht des HEEREN, onzes Gods, gelijk Hij ons geboden heeft.

Punten om te bespreken / mee te geven / uit te werken:

De Bijbelstudie kan vormgegeven worden door de volgende vraag te bespreken. Bij de bespreking is het aan de gespreksleider om te overwegen de punten die worden genoemd in te brengen of toe te voegen.

Ga met elkaar in gesprek over de volgende vraag: Hoe kun je de opdracht in dit Bijbelgedeelte praktisch gestalte geven in je gezin?

- *Deuteronomium 6 benadrukt de verantwoordelijkheid van de ouders. De Heere roept ouders op om Zijn bevelen bij kinderen in te prenten (inscherpen) als ze in huis zitten, als ze op weg zijn, als ze liggen en als ze opstaan. God heeft hiermee een doel: Hij wil dat de ene na de andere generatie in Zijn wegen zal wandelen. De Heere bereikt dit doel mede door middel van de huisgodsdienst in de opvoeding.*
- *Het inscherpen van vers 7 kan pas echt als voldaan is aan de voorwaarde van vers 6: “deze woorden (...) zullen in uw hart zijn”. Gods woorden, God Zelf, moet ontzettend belangrijk voor je geworden zijn. Je hart is het centrum van je bestaan. Het draait om liefde, dat is de kern en het fundament van de huisgodsdienst. Heb de HEERE, uw God, lief “met uw ganse hart, en met uw ganse ziel, en met al uw vermogen.” Pas als je zelf voortdurend met de Heere leeft en als Hij steeds in je gedachten is, kun je ook in allerlei situaties en op allerlei momenten over Hem spreken met je man of vrouw en/of met je kinderen.*
- *De opdracht krijgt praktisch gestalte door middel van gesprek. Het eerste deel (vers 4-9) richt zich vooral op het gesprek dat de ouders beginnen. Zij moeten in allerlei situaties over de geestelijke dingen beginnen en in gesprek gaan. Dat kan overigens ook als er geen kinderen zijn: man en vrouw mogen er samen op gericht zijn steeds opnieuw de Heere te betrekken in hun dagelijkse leven.
Het tweede deel (vers 20-25) gaat vooral over het antwoorden op vragen van kinderen. De Heere vraagt van ouders om in antwoord op die vragen de grote werken van de Heere in het heden en verleden aan kinderen te vertellen. Om zo steeds groot van Hem te spreken en de kinderen mee te geven dat het dienen van de Heere het heerlijkste is wat er is. Vragen van kinderen moeten niet even afgedaan worden met een kort of ontwijkend antwoord, ook al zijn het aparte vragen voor ons gevoel. Het zijn kansen om iets van God te vertellen en om Bijbels licht te laten vallen over hun leven!*
- *Erover spreken is dus een opdracht. Je geeft hier dus ook gestalte aan als je geen zin hebt, geen tijd hebt en/of niet in de stemming bent.*
- *Matthew Henry tekent bij vers 8 en 9 aan dat we ons niet voor onze godsdienst moeten schamen. Je mag openlijk laten zien dat je met je gezin de Heere dient. De Joden schrijven belangrijk Bijbelteksten zoals Deuteronomium 6:4-9 op kleine papiertjes. Die papiertjes rollen ze op en stoppen ze in doosjes en kokertjes. Zo klein dat ze zo'n doosje of kokertje aan de deurpost kunnen bevestigen en aan een riem op hun voorhoofd en aan hun arm. Dat doen ze zodat ze telkens worden herinnerd aan Gods geboden. Het is hun bedoeling dat hun handelen, denken en hart steeds weer op het Woord van God worden gericht.*
- *Zoals de Joden tekenen op hun hand, tussen hun ogen, op de deurposten en op de poorten hadden, zo mogen wij ook aan de buitenwereld laten zien welke God we dienen. Dat betekent dus ook tijdens een dagje uit samen bidden voor het eten (gerust hardop). En als je kind in de supermarkt een psalm begint te zingen geef je het verkeerde voorbeeld als je het kind tot stilte maant...*
- *Om vragen van kinderen te kunnen beantwoorden, moet je zelf kennis hebben en die ook proberen te vergroten door middel van lezen, Bijbelstudie, bijbelkringen, enzovoorts. Hoe kun je hun anders geestelijk leiding geven?*

Stelling(en) bespreken

(15-20 minuten)

Bespreek plenair één of meerdere van de volgende stellingen. Je kunt de stellen eventueel een stelling laten kiezen die ze willen bespreken. Laat de deelnemers reageren op elkaar en probeer hen uit de tent te lokken en/of te prikkelen om (eerlijk) te reageren.

Het is ook een optie de deelnemers eerst individueel een reactie op de stelling op te laten schrijven en dan pas plenair de stelling te bespreken. Dan weet je zeker dat iedereen iets te zeggen

heeft. Om de deelnemers een nog veiliger gevoel te geven om te reageren, kun je ze hetgeen ze individueel opgeschreven hebben nog 2 minuten in stellen laten bespreken, zodat ze vervolgens als stel een mening over een stelling kunnen geven in de groep. Dit werkt vaak drempelverlappend.

Als deelnemers het lastig vinden hun reactie te verwoorden, kun je ze een kruisje laten zetten op onderstaande lijn. Door het kruisje geven ze aan waar ze ongeveer zitten met hun mening. Het gesprek kan dan gaan over: waarom daar? Waarom niet wat meer naar links/rechts?

Huisgodsdienst krijgt pas echt vorm als er kinderen zijn.

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

Geef de deelnemers mee dat ook een huis waar alleen een getrouwde man en vrouw samenleven, omdat ze (nog) geen kinderen hebben, samen de godsdienst in het huis moet vormgeven. Samen zingen na het eten, samen bidden en samen nadenken over thema's of de preek nabespreken, kan net zo goed met z'n tweeën. Het is ontzettend belangrijk om, ook met het oog op de komst van kinderen, al gewoonten aan te leren die makkelijk in stand te houden zijn.

Ik waarschuw de ander als ik merk dat hij/zij niet elke dag stille tijd houdt.

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

Het is belangrijk om elkaar te waarschuwen op geestelijk gebied of om anderen dingen waar je je zorgen om maakt. Dit waarschuwen moet altijd in liefde gebeuren en nooit vanuit de hoogte of uit boosheid en frustratie. Het is goed om de waarschuwing middels een (vraag)gesprek te laten landen. Je zou bijvoorbeeld kunnen vragen: Houd je nog wel eens stille tijd? Ik heb het idee dat de preken jou niets zeggen, klopt dat? Naar aanleiding van zulk soort vragen kan een gesprek ontstaan. Zo lang degene die zich zorgen maakt het gesprek voert met 1 Korinthe 13 in het achterhoofd, is er veel kans op een goed gesprek hierover.

Als we bezoek hebben passen we onze huisgodsdienst aan. (bijvoorbeeld: niet zingen na het eten, 's avonds niet samen op je knieën)

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

Het is belangrijk dat de deelnemers hierover nadenken voordat ze er mee te maken krijgen. Voor de een zal dit meer van toepassing zijn dan voor de ander, omdat het ene echtpaar vaker bezoek ontvangt dan het andere echtpaar. Ook is het afhankelijk van of het bezoek mee eet of ook blijft logeren. Echtparen kunnen hierin verschillende keuzes maken, maar het is belangrijk om te beseffen dat structuur in de huisgodsdienst niet hoeft te wijken voor bezoek. We hoeven ons ook niet voor ons (huis) godsdienst te schamen... Het is goed om aan mensen die komen ook te laten zien dat met het gezin (of samen) de Heere wordt gediend. Het is des te mooier als het bezoek hierin betrokken wordt en er zo

gemeenschap wordt geoefend met elkaar.

Je moet meer denken aan de noodzakelijkheid van de huisgodsdienst, dan aan de moeilijkheid van de huisgodsdienst. (Thomas Brooks)

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

De plicht tot huisgodsdienst kan zwaar wegen. Als je zelf vroeger nooit een goed voorbeeld hebt gehad hierin, kun je er tegenop zien de huisgodsdienst vorm te geven in je huwelijk. Als je jezelf echter blind staart op de moeilijkheid van de plicht, weerhoudt dat je er waarschijnlijk van om dingen aan te pakken en een structuur op te bouwen samen. Daarom raadt Thomas Brooks aan om niet steeds te benadrukken hoe moeilijk het is, maar meer te kijken naar hoe noodzakelijk het is. We moeten ons verdiepen in het belang van huisgodsdienst, met elkaar nadenken over 'waarom we dit eigenlijk willen' en ook in de Bijbel lezen hoe belangrijk de Heere het Zelf vindt en hoe vaak Hij belooft het ook te zegenen. Dit zal ons aanmoedigen om stapje voor stapje ons toch in te zetten om huisgodsdienst gestalte te gaan geven. Met vallen en opstaan, biddend om Zijn zegen en aanwezigheid.

“Zaken, hobby’s, sport en schoolactiviteiten zijn ondergeschikt aan de huisgodsdienst.” Daarom is het altijd mogelijk om tijd te maken voor huisgodsdienst. (citaat J.R. Beeke)

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

Hier zullen de reacties op uiteenlopen. Beeke wil hiermee zeggen: wat is er nou belangrijker? Als we de zaligheid van onze ziel van belang vinden boven al het andere, moet ook al dat andere ondergeschikt zijn aan wat we doen voor de zaligheid van onze ziel: de huisgodsdienst.

Invulling huisgodsdienst

(2 variaties; 1: plenair 35-45 minuten, 2: als stel 20-30 minuten)

Deze opdracht kan op twee manieren ingezet worden. Vorm 1 wordt gedaan als groep en vorm 2 als stel, in tweetallen dus.

A. Stel de volgende vragen aan de groep: Wat is huisgodsdienst? Waarom zouden we überhaupt aan huisgodsdienst doen?

Op een flip-over stellen we vervolgens in gesprek met elkaar de ideale invulling van huisgodsdienst vast voor een doordeweekse dag en voor een zondag. Zorg dat van te voren twee grote vellen papier klaar hangen en zorg ook voor stiften.

Denk aan en vraag door op:

- **Bijbellezen:** na elke maaltijd? Hardop? Meelezen? Wie leest? Praten we er over door of gaat de Bijbel direct dicht? Bijbellezen bij het begin en einde van de dag? Samen of alleen? Lezen we ook wat anders naast de Bijbel? Wanneer en wat?
- **Bidden:** wie bidt? Altijd samen of ook alleen? Hardop of zachtjes voor jezelf? Wat bidden we: formuliergebed of vrij gebed? Waar bidden we voor: alleen het eten of ook voor de nood van mensen dichtbij en ver weg? Wanneer bidden we met elkaar buiten de maaltij-

den om?

- **Zingen:** wat en wanneer?
- **Kerkgang:** hoe bereiden we ons voor op de zondag? Preekbespreking/-verwerking. Invulling zondag. Gesprek over eigen geestelijk leven van de gezinsleden. Bezoeken andere activiteiten rond de Bijbel: bijbellezingen, bezinningsuur, catechisatie, vereniging etc.

B. Laat de stellen met elkaar de volgende vragen maken op een groot papier of op een bord

- Welke vormen van huisgodsdienst zijn er in het gezin waarin jij bent opgegroeid? Neem een stift en schrijf het op groot papier/het whiteboard.
- Wat werkt(e) wel/wat werkt(e) niet in jullie gezin? Zet daar een + of – achter.
- Ga met elkaar in gesprek. Waarom werkt een bepaalde vorm bij de één wel en bij de ander niet?

Invulling huisgodsdienst

(15 minuten)

Deze opdracht is een vervolg op Invulling huisgodsdienst I. In deze opdracht gaan de stellen samen bespreken wat er in de vorige opdracht in vorm A of B is gedaan. Opnieuw kan de opdracht op twee manieren vorm krijgen.

1. Aansluitend bij vorm A uit de vorige opdracht

Bespreek in hoeverre je de ideale situatie zoals samen bedacht haalbaar vindt in jullie (a.s.) huwelijk. Wat zou je anders willen en waarom? Zijn er dingen die je hetzelfde of juist anders wilt doen dan je vanuit je ouderlijk huis gewend bent? Heb je uit de bespreking in de vorige opdracht nieuwe ideeën gekregen waar je nog nooit aan gedacht had? Hoe zou je die kunnen toepassen in jullie situatie? Wanneer gaan jullie hiermee beginnen?

2. Aansluitend bij vorm B uit de vorige opdracht

a. **Voor stellen die nog niet getrouwd zijn:** Bespreek hoe jullie straks in jullie huwelijk samen invulling willen geven aan de huisgodsdienst. Zijn er dingen die je hetzelfde of juist anders wilt doen dan je vanuit je ouderlijk huis gewend bent?

Bespreek ook wat je graag eens zou willen proberen als het gaat om huisgodsdienst.

b. **Voor getrouwde stellen:** Bespreek in hoeverre jullie de manier waarop jullie in het huwelijk samen invulling geven aan de huisgodsdienst wenselijk vinden. Wat zou je anders willen en waarom? Zijn er dingen die je hetzelfde of juist anders wilt doen dan je vanuit je ouderlijk huis gewend bent?

Bespreek ook wat je graag eens zou willen proberen als het gaat om huisgodsdienst. Wat is daarvoor nodig? Wanneer gaan jullie hiermee beginnen?

Eigen stille tijd

Laat de deelnemers individueel de volgende stellingen beantwoorden. Laat ze daarna in stellen samen hun antwoorden vergelijken en hierover in gesprek gaan. Als er tijd genoeg is, is het mooi om plenair hier nog over door te praten en eventueel voorbeelden te (laten) geven van hoe mensen dit in de praktijk doen. Hiermee help je de deelnemers om over deze onderwerpen samen in gesprek te gaan, ook al is het soms moeilijk en kwetsbaar.

Met 'de ander' wordt in deze opdracht de vriend/vriendin/man/vrouw bedoeld.

1. Ik vraag soms aan de andere hoe het met hem/haar gaat op geestelijk gebied.	oneens - beetje oneens - beetje eens - eens
2. Ik vind het belangrijk om aan de ander te vertellen hoe het geestelijk met mij gaat.	oneens - beetje oneens - beetje eens - eens
3. Ik vertel mijn geestelijke worstelingen aan de ander.	oneens - beetje oneens - beetje eens - eens
4. Ik vind het belangrijk om te weten Wie de Heere Jezus is voor de ander.	oneens - beetje oneens - beetje eens - eens
5. Ik praat alleen over geestelijke dingen als het echt moet.	oneens - beetje oneens - beetje eens - eens
6. De ander moet echt aan mij vragen hoe het gaat op geestelijk gebied. Uit mezelf zeg ik niks.	oneens - beetje oneens - beetje eens - eens
7. Ik zoek naar momenten om samen te praten over ons geestelijk leven.	oneens - beetje oneens - beetje eens - eens



Overige leestips

De puritein *William Gouge* schreef drie boeken over de thema's huwelijk en gezin: **Building a Godly home**. Deze boeken zijn helaas niet in het Nederlands vertaald. Als je een beetje Engels kunt, is het mooi om eens zo'n boek ter hand te nemen en je te verdiepen in literatuur van een paar honderd jaar terug over dit onderwerp. De boeken zijn verkrijgbaar bij Boekhandel Den Hertog. De titels zijn:

- **A holy vision for family life** (2013)
- **A holy vision for a happy marriage** (2013)
- **A holy vision for raising children** (2014)

Frans en Andrea van Hartingsveldt, **Huwelijksreis. Bijbelse navigatie voor (aanstaande) echtparen**. (2016)

Een boekje om als stel samen hoofdstuk voor hoofdstuk door te nemen. Met een Bijbelstudie, een stukje informatieve tekst, vragen om te bespreken en casussen om het samen over te hebben. Mooi om met dit boekje samen in gesprek te blijven na deze modules!

Tim en Kathy Keller, **Het huwelijk. Gods wijsheid over gevende liefde**. (2013)

Tim Keller deelt diepe gedachten over het huwelijk en illustreert dit vaak met aansprekende voorbeelden uit zijn eigen huwelijk.

Maarten Luther, **De gouden huwelijksregels** (2015). (Dit kleine boekje met slechts 63 pagina's laat helder zien hoe de reformator tegen het huwelijk aan keek. Als ex-monnik had hij een verrassende kijk op de waarde van dit verbond.)

Drs. P. den Ouden, **Liefde en trouw bij de puriteinen**. (2010)

Dit boek laat zien dat de puriteinen eeuwen geleden al diep nadachten over liefde en trouw, het huwelijk. Als je goed Engels kunt lezen, kun je er ook voor kiezen een Engelse bron zelf te lezen waar ds. P. den Ouden zich veel op baseert. (3 delen van William Gouge, Building a Godly Home)

*Ds. W. Pieters, **Een beschermend schild. Over liefde en het zevende gebod.** (2013)*

Ds. Pieter behandelt in dit boek de catechismusvragen over het zevende gebod. Allerlei thema's die te maken hebben met liefde (en dus ook het huwelijk) komen aan de orde.

*John Piper, **Gedeeld geluk. Wat Gods liefde betekent voor je huwelijk.** (2010)*

John Piper baseert zich op de Bijbel en trekt diepe lessen uit verschillende Bijbelteksten.

*Ds. P. van Ruitenburg, **Elkaar begrijpen. 52 bijbeloverdenkingen over hoe we met elkaar omgaan in huwelijk en gezin.** (2013)*

Mooi om samen wekelijks na te denken over de omgang met elkaar in het huwelijk en in het gezin. Ds. P. van Ruitenburg schreef hiervoor 52 korte Bijbelstudies die je samen door kunt nemen.

*Tripp, T., **Anders dan je droomde. Waar het echt om gaat in je huwelijk.** (2011)*

Tripp schrijft een prachtig boek over allerlei zaken die soms niet zo soepel lopen in je huwelijk. Hij wijst man en vrouw vanuit de Bijbel op een heel praktische en aansprekende manier hierin de weg. Echt een aanrader!

*Ds. W. van Vlastuin, **Het huwelijksformulier. De actualiteit van het klassieke formulier.** (1999)*

Ds. Van Vlastuin behandelt in dit dunne boekje uitvoerig alle aspecten uit het huwelijksformulier. Zeer het lezen waard ter voorbereiding op de trouwdag waar dit formulier ook gelezen zal worden.

*Ed & Gaye Wheat, **Liefde voor twee. Seksuele technieken en seksuele harmonie in het christelijk huwelijk.** (2016)*

Zeer praktisch boek. Fijn als je tot in detail wilt weten hoe het mannelijk en vrouwelijk lichaam in elkaar zit en werkt. Wel kritisch lezen: te weinig positief over de kinderzegen. Dat is jammer. Laat je ook niet ontmoedigen door zó'n rooskleurig beeld van de seksualiteit. Als het bij jullie iets minder geweldig is, kan het alsnog erg mooi en bijzonder zijn!

Bijlage 1

Onze communicatie

(individueel maken; daarna samen de antwoorden bespreken)



Gebaseerd op hoofdstuk 7 uit *Huwelijk: verbond voor het leven* (2005) van Gary Chapman.

1. Onze communicatie gaat tot niveau .. (omcirkel het hoogste niveau)	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2. Welk niveau behoeft meer aandacht in jullie relatie?	1 - 2 - 3 - 4 - 5
3. Hoe goed ben jij in geïnteresseerd luisteren? Geef jezelf een cijfer.	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
4. Hoe goed is de ander in geïnteresseerd luisteren? Geef hem/haar een cijfer.	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
5. Hoe goed ben jij in geïnteresseerd vragen stellen tijdens een gesprek? Geef jezelf een cijfer.	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

<p>6. Hoe goed is de ander in geïnteresseerd vragen stellen tijdens een gesprek? Geef hem/haar een cijfer.</p>	<p>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</p>
<p>7. In hoeverre lukt het jou om de ander echt het gevoel te geven dat je helemaal beschikbaar bent tijdens een gesprek? (geïnteresseerde luisterhouding) Geef jezelf een cijfer.</p>	<p>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</p>
<p>8. In hoeverre lukt het de ander om jou echt het gevoel te geven dat hij/zij helemaal beschikbaar is tijdens een gesprek? (geïnteresseerde luisterhouding) Geef hem/haar een cijfer.</p>	<p>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</p>
<p>9. Over welk onderwerp zou je graag eens een goed gesprek willen met de ander?</p>	
<p>10. Over welk onderwerp praat je liever niet of vind je het moeilijk om te praten?</p>	
<p>11. Stel je voor: jullie hebben een woordenwisseling. Over welk(e) onderwerp(en) gaat dit waarschijnlijk?</p>	
<p>12. Hoe zouden jullie de communicatie over het onderwerp bij vraag 11 kunnen verbeteren?</p>	
<p>13. Haal je een gesprek voor de geest in het gezin waar je uitkomt. Wat typeert zo'n gesprek? (denk bijvoorbeeld aan: open/gesloten, veel/weinig vragen stellen, korte/lange antwoorden, gevoelens wel/niet benoemen, discussie wel/niet in goede harmonie, wel/geen interesse in elkaar, een enkeling/iedereen praat, vredig/met veel wrijving)</p>	
<p>14. Doe hetzelfde voor het gezin waar de ander uitkomt. Wat typeert daar een gesprek?</p>	
<p>15. Wat heb jij qua communicatiepatronen overgenomen uit het gezin waar je uitkomt? Ben je daar blij mee?</p>	
<p>16. Als er dingen zijn die je anders zou willen doen in de communicatie tussen jou en de ander, hoe kan de ander jou daarbij helpen?</p>	

Bijlage 2

Ongezonde communicatiepatronen

(samen maken)

1. Streep in de volgende zinnen aan waar het mis gaat in de communicatie en benoem wát er mis gaat. Hoe kan het beter?

- 'Het punt is dat jij niet geïnteresseerd bent in hoe ik me voel.'
- 'Dat zeg jij nou áltijd. Ik ben er klaar mee. Nooit zul je eens aan mij vragen wat ik ergens over denk. Altijd bepaal jij wat we gaan doen.'
- 'Ik heb nu een paar weken niks gezegd als ik me aan je ergerde, maar nu is de maat vol. Je gaat er maar mee door om me te kleineren als we bezoek hebben.'
- 'Nu denk je natuurlijk dat ik er met mijn gedachten niet bij ben...'
- 'Ik heb een beetje een droge mond...'
- 'Als jij alleen maar vraagt hoe het op mijn werk was, is het toch logisch dat ik 'goed' zeg? Ik heb daar verder niks over te vertellen. Ik vind het veel belangrijker dat we een gesprek over diepere dingen voeren.'
- 'Ik liep vanmiddag door het dorp en toen dacht ik... ach, laat ook maar.' 'Wat dacht je?' 'Nee, het hoeft al niet meer.'

2. Het is belangrijk om elkaar tijdens gesprekken belangstellende vragen te stellen die een gesprek verdiepen en waardoor je elkaar beter leert kennen. Daarbij sla je geen verwijtende of kritische toon aan. Schrijf samen drie belangstellende, niet kritische/ verwijtende, vragen op:

.....

.....

.....

3. In de tekst over Communicatie die jullie als voorbereiding hebben gelezen ging het ook over ongezonde communicatiepatronen. Pak de tekst er nog even bij als je niet meer weet welke patronen dit waren.

Zijn er patronen bij die je herkent in jullie relatie? Welke? Hoe zouden jullie dat anders kunnen doen? Hoe kun jij de ander en hoe kan de ander jou helpen om anders te reageren?

.....

.....

.....

.....

4. Schrijf hieronder om de beurt twee complimenten op voor elkaar. Zorg dat je je waardering heel concreet benoemt. Bijvoorbeeld:

- Ik waardeer het heel erg dat jij elke morgen ons bed opmaakt en de slaapkamer netjes houdt.
- Wat mooi dat je elke week even langs gaat bij je oma om haar eenzaamheid een beetje te doorbreken.
- Jij kunt enorm goed schilderen. Elke keer als ik een nieuw schilderij van je zie, bewonder ik je talent.

Nu jullie:

Compliment 1 van man aan vrouw:

.....

Compliment 2 van vrouw aan man:

.....

Compliment 3 van man aan vrouw:

.....

Compliment 4 van vrouw aan man:

.....

Hoe voelt het om te lezen wat de ander over jou opschrijft? Maak het uiten van waardering en het geven van complimenten tot een gewoonte. Dat doe je nooit te vaak!

Bijlage 3

Je vader, moeder, schoonvader en schoonmoeder

(individueel maken, daarna samen de antwoorden bespreken)

Deze opdracht is gebaseerd op hoofdstuk 3 uit 12 dingen die je moet weten voor je gaat trouwen van Gary Chapman.

- 1. Man: schrijf op wat je waardeert/waardeerde in je eigen vader. Schrijf ook op wat je als negatief ervaart/ervaarde in je eigen vader.**

Schrijf hierna hetzelfde (waardering en negatieve ervaring) op over je (a.s.) schoonmoeder.

(Denk aan: communicatie, gedrag, karakter, omgang met anderen.)

Vrouw: schrijf op wat je waardeert/waardeerde in je eigen moeder. Schrijf ook op wat je als negatief ervaart/ervaarde in je eigen moeder.

Schrijf hierna hetzelfde (waardering en negatieve ervaring) op over je (a.s.) schoonvader.

(Denk aan: communicatie, gedrag, karakter, omgang met anderen.)

- 2. Man: Op welke punten zou je graag anders willen zijn dan je vader? Hoe kun je dat voor elkaar krijgen? Op welke punten zou je je vrouw/vriendin graag anders willen hebben dan haar moeder?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Vrouw: Op welke punten zou je graag anders willen zijn dan je moeder? Hoe kun je dat voor elkaar krijgen? Op welke punten zou je je man/vriend graag anders willen hebben dan zijn vader?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bijlage 4

Het huwelijksformulier

Overmits den gehuwden gewoonlijk velerhande tegenspoed en kruis vanwege de zonde overkomt; opdat gij, N. en N. (die uw echtelijke verbintenis in Gods Naam openlijk alhier in de Kerk wilt laten bevestigen), in uw harten ook verzekerd moogt zijn van de gewisse hulpe Gods in uw kruis; zo hoort uit het Woord Gods, hoe eerbaar de huwelijke staat is, en dat hij een inzetting van God is, die Hem behaagt; waarom Hij ook de getrouwen wil zegenen, en hen bijstaan, gelijk Hij beloofd heeft; daarentegen de hoereerders en overspelers wil Hij oordelen en straffen.

En *eerstelijk* zult gij weten dat God, onze Vader, nadat Hij hemel en aarde, en alles wat daarin is, geschapen had, den mens schiep, naar Zijn beeld en Zijn gelijkenis; opdat hij heerschappij zou hebben over de dieren der aarde, over de vissen der zee en over het gevogelte des hemels; en nadat Hij den mens geschapen had, sprak Hij: *Het is niet goed, dat de mens alleen zij; Ik zal hem een hulp maken, die als tegen hem over zij. Toen deed de HEERE God een diepe slaap op Adam vallen en hij sliep; en Hij nam een van zijn ribben en sloot derzelve plaats toe met vlees. En de HEERE God bouwde de ribbe, die Hij van Adam genomen had, tot een vrouw; en Hij bracht haar tot Adam. Toen zeide Adam: Deze is ditmaal been van mijn benen en vlees van mijn vlees; men zal haar Manninne heten, omdat zij uit den man genomen is. Daarom zal de man zijn vader en zijn moeder verlaten en zijn vrouw aankleven, en zij zullen tot één vlees zijn.*

Daarom zult gij ook niet twifelen, of de huwelijke staat behaagt aan God den Heere; overmits Hij Adam zijn huisvrouw geschapen, zelf toegebracht, en hem tot een huisvrouw gegeven heeft; daarmede betuigende dat Hij nog heden ten dage aan een iegelijk zijn huisvrouw als met Zijn hand toebrenkt. Daarom heeft ook de Heere Jezus Christus dien zo hoog geëerd met Zijn tegenwoordigheid, giften en wondertekenen te Kana in Galiléa, om daarmede te betuigen dat de huwelijke staat behoort eerbaar gehouden te worden bij allen, en dat Hij den getrouwen Zijn hulp en bijstand altijd wil bewijzen, ook wanneer men zulks allerminst verwacht.

Maar opdat gij in deze staat godzaliglijk leven moogt, zo zult gij, *ten andere*, weten de oorzaken waarom God de huwelijken staat heeft ingezet.

De eerste oorzaak is, opdat de een de ander trouwelijk helpe en bijsta in alle dingen die tot het tijdelijke en eeuwige leven behoren. *De andere*, opdat zij hun kinderen die zij krijgen zullen, in de waarachtige kennis en vreze Gods, Hem ter eer en tot hun zaligheid opbrengen. *De derde*, opdat een iegelijk, alle onkuisheid en boze lusten vermijdende, met een goede en geruste consciëntie moge leven. Want om hoererij te vermijden, zal een iegelijk man zijn eigen vrouw hebben en een iegelijke vrouw haar eigen man; also dat allen die tot hun jaren gekomen zijn en de gave der onthouding niet hebben, naar het bevel Gods verbonden en schuldig zijn, zich tot den huwelijken staat, naar Christelijken ordening, met weten en wil hunner ouders, of voogden en vrienden, te begeven; opdat de tempel Gods, dat is ons lichaam, niet verontreinigd worde; want zo iemand de tempel Gods schendt, dien zal God schenden.

Daarna zult gij, ten derde, ook weten hoe zich de een jegens den ander naar Gods Woord schuldig is te houden.

Eerstelijk zult gij, man, weten dat God u gezet heeft tot een hoofd der vrouw, opdat gij haar naar

uw vermogen verstandiglijk leidende, zoudt onderwijzen, troosten en beschermen, gelijk het hoofd het lichaam regeert, ja, gelijk Christus het Hoofd, de Wijsheid, de Troost en de Bijstand Zijner gemeente is. Bovendien zult gij uw huisvrouw liefhebben als uw eigen lichaam, gelijk Christus Zijn gemeente liefgehad heeft. Gij zult niet verbitterd tegen haar worden, maar bij haar wonen met verstand, en aan het vrouwelijke vat, als het zwakste, eer geven, als die ook medeerfgenaam der genade des levens met haar zijt; opdat uw gebeden niet verhinderd worden. En naardien het Gods bevel is dat de man in het zweet zijns aanschijns brood zal eten, zo zult gij ook getrouwelijk en naarstiglijk in uw Goddelijk beroep arbeiden, opdat gij uw huisgezin met God en met ere moogt onderhouden, en ook daarenboven iets hebt om den nooddruftigen mede te delen.

*Desgelijks zult gij, vrouw weten, hoe gij u naar het Woord Gods houden zult jegens uw man. Gij zult uw wettigen man liefhebben, eren en vrezen, ook hem gehoorzaam zijn in alle dingen die recht en billijk zijn, als uw heer; gelijkerwijs het lichaam aan het hoofd, en de gemeente aan Christus onderdanig is. Gij zult geen heerschappij gebruiken over uw man, maar stil zijn. Want Adam is eerst gemaakt, daarna Eva, Adam tot hulpe. En na den val heeft God tot Eva, en in haar persoon tot het ganse vrouwelijk geslacht gesproken: *Tot uw man zal uw begeerte zijn, en hij zal over u heerschappij hebben.* Deze ordinantie Gods zult gij niet tegenstaan, maar veelmeer het gebod Gods gehoorzaam zijn, en het voorbeeld der heilige vrouwen navolgen, welke op God hoopten, en haar eigen mannen onderdanig waren; gelijkerwijs Sara haar man Abraham gehoorzaam geweest is, hem noemende haar heer. Gij zult ook uw man in alle goede en oprechte dingen behulpzaam zijn, op uw huishouding goede acht hebben, en in alle ingetogenheid en eerbaarheid, zonder wereldlijke pracht, wandelen, opdat gij anderen een goed voorbeeld van zedigheit moogt geven.*

Daarom, gij N. en N., nadat gij verstaan hebt dat God den huwelijken staat ingezet heeft, en wat u daarin van Hem bevolen is; zijt gij des zins en willens in dezen heiligen staat alzo te leven, gelijk gij hier betuigt voor de Christelijke gemeente; en begeert gij dat deze uw huwelijke staat bevestigd worde?

Antwoord: Ja.

Daarna spreekt de dienaar tot de gemeente:

Ik neem u allen die hier nu vergaderd zijt, tot getuigen dat er geen wettige verhindering tegen dit huwelijk voorgekomen is.

Voorts tot de trouwenden:

Naardien het dan recht en behoorlijk is dat uw zaak voortgang hebbe; zo wille onze Heere God uw voornemen, hetwelk Hij u gegeven heeft, bevestigen; en uw beginsel zij in den Naam des Heeren, Die hemel en aarde geschapen heeft.

Daarna zullen zij elkaar de rechterhand geven; en de dienaar spreekt eerstelijk tot de bruidegom:

N., bekent gij hier voor God en Zijn heilige gemeente, dat gij genomen hebt en neemt, tot uw wettige huisvrouw N. hier tegenwoordig; haar belovende dat gij haar nimmermeer zult verlaten; dat gij haar zult liefhebben, en trouwelijk onderhouden, gelijk een getrouw en godvrezend man aan zijn wettige vrouw schuldig is; dat gij ook heiliglijk met haar leven wilt, haar trouw en geloof houdende in alle dingen, naar uitwijzen van het heilig Evangelie?

Antwoord: Ja.

Daarna tot de bruid:

N., bekent gij hier voor God en Zijn heilige gemeente, dat gij genomen hebt en neemt, tot uw

wettige man N. hier tegenwoordig; en belooft gij hem gehoorzaam te zijn, hem te dienen en te helpen, hem nimmermeer te verlaten, heiliglijk met hem te leven, hem trouw en geloof in alle dingen te houden, gelijk een vrome en getrouwe huisvrouw haar wettige man schuldig is, naar uitwijzen van het heilig Evangelie?

Antwoord: Ja.

Zo spreekt de dienaar:

De Vader der barmhartigheid, Die u door Zijn genade tot dezen heiligen staat des huwelijks geroepen heeft, verbindt u met rechte liefde en trouw, en geve u zijn zegen. Amen.

Hoort nu uit het Evangelie hoe sterk de band des huwelijks is, gelijk Matthéüs beschrijft, hoofdstuk 19:3-9:

En de farizeeën kwamen tot Hem, verzoekende Hem en zeggende tot Hem: Is het een mens geoorloofd zijn vrouw te verlaten om allerlei oorzaak? Doch Hij antwoordende zeide tot hen: Hebt gij niet gelezen, Die van den beginne den mens gemaakt heeft, dat Hij hen gemaakt heeft man en vrouw? En gezegd heeft: Daarom zal een mens vader en moeder verlaten en zal zijn vrouw aanhangen, en die twee zullen tot één vlees zijn? Alzo dat zij niet meer twee zijn, maar één vlees. Hetgeen dan God samengevoegd heeft, scheidt de mens niet. Zij zeiden tot Hem: Waarom heeft dan Mozes geboden een scheidbrief te geven en haar te verlaten? Hij zeide tot hen: Mozes heeft vanwege de hardigheid uwer harten u toegelaten uw vrouwen te verlaten; maar van den beginne is het alzo niet geweest. Maar Ik zeg u, dat zo wie zijn vrouw verlaat, anders dan om hoererij, en een andere trouwt, die doet overspel; en die de verlatene trouwt, doet ook overspel.

Geloof dezer woorden van den Heere Christus, en zijt daarvan verzekerd, dat onze Heere God u samengevoegd heeft tot dezen heiligen staat. En daarom zult gij ook alles wat u daarin overkomt, met geduld en dankzegging aannemen, als van de hand des Heeren; zo zal het u ook alles ten beste en ter zaligheid gedijen.

Maar overmits wij van onszelven niets goeds hebben, en dat alle goede gaven van boven komen, zo vermaant de dienaar de getrouwden dat zij nederknielen, en vermaant ook de gemeente voor hen te bidden.

O almachtige God, Gij Die Uw goedheid en wijsheid in al Uw werken en ordeningen bewijst, en van den beginne gesproken hebt dat het niet goed is dat de mens alleen zij, en daarom hem een hulpe, die als tegenover hem zou zijn, geschapen hebt, en verordineerd hebt dat die twee waren, één zouden zijn, en ook alle onreinheid straft; wij bidden U (aangezien Gij deze personen tot den heiligen staat des huwelijks geroepen, en samen verbonden hebt), dat Gij hun Uw Heiligen Geest wilt geven, opdat zij in een waarachtig en vast geloof heiliglijk leven, naar Uw Goddelijken wil, en alle boosheid tegenstaan. Wil ze alsdan ook zegenen, gelijk Gij de gelovige vaders, Uw vrienden en getrouwe dienaars, Abraham, Izak en Jakob, gezegend hebt, opdat zij, als mede-erfgenamen des verbonds (hetwelk Gij met die vaders opgericht hebt), de kinderen die het U belijft hun te geven, godzaliglijk opbrengen mogen, tot eer Uws heiligen Naams, tot stichting Uwer gemeente, en tot uitbreiding van Uw heilig Evangelie. Wil ons verhoren, o Vader van alle barmhartigheid, door Jezus Christus, Uw lieven Zoon, onzen Heere, in Wiens Naam wij onze gebeden aldus besluiten:

Onze Vader, Die in de hemelen zijt,

Uw Naam worde geheiligd.

Uw Koninkrijk kome.

Uw wil geschiede, gelijk in den hemel, alzo ook op de aarde.

Geef ons heden ons dagelijks brood.

En vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onzen schuldenaren.

En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van den boze.

Want uw is het Koninkrijk,, en de kracht, en de heerlijkheid, in der eeuwigheid.

Amen.

Hoort nu de belofte van God uit de 128sten psalm:

1. *Welgelukzalig is een iegelijk die den HEERE vreest, die in Zijn wegen wandelt.*

2. *Want gij zult eten den arbeid uwer handen; welgelukzalig zult gij zijn, en het zal u welgaan.*

3. *Uw huisvrouw zal wezen als een vruchtbare wijnstok aan de zijden van uw huis, uw kinderen als olijffplanten rondom uw tafel.*

4. *Zie, alzo zal zekerlijk die man gezegend worden, die den HEERE vreest.*

7 De HEERE zal u zegenen uit Sion, en gij zult het goede van Jeruzalem aanschouwen, al de dagen uws levens.

6. *En gij zult uw kindskinderen zien. Vrede over Israël.*

Onze lieve Heere God vervulle u met Zijn genade, en geve u dat gij in alle godzaligheid, liefde en enigheid, lang en heilig, samen leven moogt. Amen.



HHJO - 2020

Jullie huwelijk | Liefde en trouw in de praktijk