

Hoofdstuk 1

ZIEKTE EN GEZONDHEID

Er is een tijd om te baren en een tijd om te sterven

Het leven is een lange, rechte weg van glad asfalt waar je zonder al te veel inspanning overheen scheurt. Toch? Regelmatig rijd ik een stuk met de auto. Ik heb zo mijn eigen ideeën over fileproblemen en medeweggebruikers. Ik woon in de Randstad en daar rijden we met tienduizenden tegelijk over vier- of vijfbaanswegen. Eigenlijk vind ik dat mensen onder de vijftwintig en boven de vijfenzestig, samen met de vrachtwagens en angstige huismoeders op de rechterbaan moeten rijden en eventueel mogen inhalen op de tweede baan. De rest, de mensen die écht auto kunnen rijden, mogen op de overige rijstroken. Daar kun je mij dan ook vinden.

Het liefst zit ik alleen in de auto. Cd'tje aan, lekker meezingen, nadenken en bidden. Gewoon lekker hardop en ongenueanceerd. Alsof ik met Jan Willem praat. Ik heb niks met vrome en formele gebeden die bol staan van de dooddoeners en manipulatieve vragen aan God. Bidden is voor mij een gesprek van hart tot hart waarin alles aan de orde kan komen, en waarin we (God en ik) dan ook wel eens van mening kunnen verschillen.

Rijden op de snelweg is wat mij betreft favoriet. Maar het wordt anders als ik naar een onbekende bestemming moet en na het verlaten van de snelweg blindelings op mijn navigatie hoor te vertrouwen. Het lastigste vind ik de bochten. Vooral toen ik me op een dag realiseerde dat je eigenlijk niet kunt weten wat er zich om de bocht bevindt. Eigenlijk moet je daar ook helemaal niet over nadenken, maar het gebeurde gewoon. Opeens bedacht ik me dat niemand me kan garanderen dat er om de bocht niet zomaar een muur staat. Of dat ik zo een sloot inrijd. Of dat de weg niet meer verhard is en ik in een of ander modderig weiland vast kom te zitten. Ik geef toe dat het belachelijke gedachten zijn, zeker als je in zo'n beschaafd land als Nederland woont, maar het zou kunnen.

Je leven een lange, rechte, geasfalteerde weg? Bij mij niet. Het lijkt er niet op. Afgezien van de doodlopende zijweggetjes die ik regelmatig insla, bestaat mijn weg uit hobbelige, soms onverharde wegen waarin de nodige kuilen zitten. Natuurlijk zijn er ook gladde en rechte stukken met een weids uitzicht om van te genieten.

Er zijn in mijn leven een heel aantal momenten en ook wel perioden geweest waarin ik het gevoel had dat ik in een eindeloze tunnel zat, of op een bochtige weg waarvan ik niet wist wat me daarna te wachten stond.

Misschien zit jij nu wel in zo'n periode. Je bent net je baan kwijt en alle sollicitaties die je doet, leveren alleen maar afwijzingen op. Je huwelijk loopt niet meer 'vanzelf' en het lijkt wel of alle pogingen om toenadering te zoeken alleen maar meer afstand opleveren. Je maakt je zorgen over je kind omdat je ziet dat hij steeds verder in de problemen komt maar geen hulp wil accepteren. Je gezondheid laat het afweten. Waar je vroeger eindeloos door kon gaan zit er nu opeens een grens aan je energie. Of misschien heb je wel een diagnose gehad die uitzichtloos is. Als ik kijk in mijn directe omgeving of in mijn praktijk, dan zie ik talloze mensen die op een bochtig stuk van hun levensweg zitten waarbij ze maar heel beperkt zicht hebben op wat er na de volgende bocht komt.

Zoiets kan je angstig en wantrouwend maken. Het kan je laten twijfelen aan alles. Ik herinner me de periode nadat wij gehoord hadden dat we ongewenst kinderloos zouden blijven nog goed. We waren jong, net vijftientwintig. We hadden ons eerste huis gekocht, hadden allebei een leuke baan en waren klaar om een gezin te stichten, dachten we. Maar het liep anders en binnen drie maanden na ons eerste bezoekje aan de gynaecoloog ging de deur naar een gezellig gezinnetje definitief dicht. Onvruchtbaar. Natuurlijk deed ik mijn best om met dooddoeners en pasklare antwoorden, die best ook nog wel vroom klonken, de schone schijn op te houden. Maar vanbinnen lag alles overhoop. Ik zat in een hele scherpe bocht en zette me schrap voor wat er zou komen. En daar had ik zo mijn eigen ge-

dachten over. Ik maakte een optelsommetje en wist eigenlijk al wat er zou gaan gebeuren. Want, zo redeneerde ik, blijkbaar was ik de aangewezen persoon om alle ellende die je maar kunt bedenken te (ver)dragen. Ik was als kind seksueel misbruikt. Als puber maakte ik nog zo'n ervaring mee. Ik had daar veel problemen aan overgehouden die ik maar met moeite de baas kon worden. Een zware depressie als gevolg hiervan, was nauwelijks onder controle te krijgen zonder medicijnen. De nachtmerries waren wel minder dan eerst, maar in mijn hoofd was het nog regelmatig een chaos. Maar, ik leefde en was redelijk gelukkig. Nu kwam daar de ongewenste kinderloosheid bij.

'Kinderen zijn een zegen van de Here', stond dat niet ergens in de Bijbel? Blijkbaar wilde God ons deze zegen niet geven. Het voelde alsof God vanuit de hemel met Zijn armen over elkaar stond toe te kijken hoe ik op dit nieuwe drama in mijn leven zou gaan reageren. Ik twijfelde. Wat zou er gebeuren als ik dit verdriet een plekje zou geven? Waarschijnlijk zou er zich dan wel weer iets anders voordoen. Ik vulde het voor het gemak maar alvast in. Jan Willem zou ziek worden en doodgaan, of verongelukken. Hij was zo'n beetje de enige persoon in mijn leven waar ik heel erg veel van hield. Dat zou me dan natuurlijk ook nog afgenomen worden. Het waren gekmakende gedachten en verwarrende emoties die er niet mochten zijn, maar die toch schreeuwden om gehoord te worden.

Herkenbaar? Misschien werkt het bij jou op een iets andere manier, of geloof je niet in God, maar herken je je in die fatale gedachten die met je op de loop kunnen gaan. Gedachtecronkels die je verlammen en het zicht op de toekomst vertroebelen.

Het lastige met het leven is dat je niet weet wat er zich 'om de bocht' bevindt. Je weet niet eens hoe de bocht er precies uitziet, hoe scherp hij is en hoe lang het gaat duren voordat je weer op een recht stuk weg zit. Maar realiseer je het volgende: er komt een eind aan iedere bocht! Of zoals ze ook weleens zeggen: 'Er is licht aan het einde van de tunnel!'

Ik wil je bemoedigen met een paar tips voor zo'n bochtig stuk weg in je leven. Want, eerlijk is eerlijk, in een bocht is je rijgedrag anders dan op een rechte snelweg waar je honderddertig mag.

Rem af maar sta niet stil

Als je niet weet hoe een bocht eruit ziet, matig je je snelheid. Je wilt niet het risico nemen eruit te vliegen. Je remt wat af maar je blijft wel rijden, want stilstaan in een bocht is levensgevaarlijk. Misschien moet je een tijdje wat gas terugnemen. Je agenda eens goed onder de loep nemen en wat dingen schrappen. Kijken waar je energie aan opgaat, en waar je energie van krijgt. Is dat nog met elkaar in verhouding? Niets doen of in bed blijven liggen lost je probleem niet op. Je mag wel kritisch kijken naar de balans in je leven. Als je jarenlang meer energie hebt verbruikt dan je hebt opgedaan, gaat je kaarsje langzaam uit. Je loopt het risico burn-out te raken. Je batterij laadt niet goed meer op. Rem dus af! Voor alles is een tijd. Ook voor rustig aan doen.

Wees je bewust van de omstandigheden

Als het regent kan de weg glad zijn. Als de zon fel schijnt heb je kans dat je wordt verblind wanneer je door de bocht gaat. Ik wil je aanmoedigen om eerlijk te worden. In de eerste plaats tegenover jezelf, maar zeker ook naar je omgeving toe. Twijfels mogen. Frustratie en boosheid, teleurstelling, verdriet, onbegrip, verwijten, alles mag er zijn. Ja, ook als je christen bent. Lees de Psalmen maar eens, of het boek Job. Emoties kunnen heftig zijn, maar als je ze onderdrukt komen ze er op een ongewenst moment in alle hevigheid uit. Ben je, net als ik, niet goed in het onder woorden brengen van emoties of gedachten? Zoek dan naar andere manieren. Ga schrijven, tekenen, zingen, muziek maken, schilderen, kleien of iets anders waar jij je ei in kwijt kunt. Laat die innerlijke vulkaan stoom afblazen voordat hij uitbarst en schade veroorzaakt.

Blijf in beweging en kijk vooruit

Alleen door te blijven rijden en te kijken waar de volgende meters naar

toe gaan, kom je verder en beland je uiteindelijk weer op een recht stuk weg. Als het zicht slecht is omdat het mistig is of als het heel hard regent of sneeuwt, doe je je felste licht aan en rijd je, al is het stapvoets, verder. In beweging blijven terwijl alles om je heen, of jijzelf, in lijkt te storten, lijkt soms een onmogelijke opgave. Ook daar mag je eerlijk over zijn. Misschien is er iemand dicht bij je die een stukje met je mee mag rijden? Iemand bij wie je je hart kunt luchten zonder direct een antwoord te krijgen? Kijk naar de kleine dingen die wél goed gaan en waar je van kunt genieten. De lichtpuntjes, de lantaarns op je weg. Misschien denk je dat het niet opschiet maar ongemerkt leg je toch een afstand af. Blijf vooruit kijken, ook al werp je af en toe een blik in je achteruitkijkspiegel. Het is goed om te kijken naar waar je vandaan bent gekomen, zolang je focus maar blijft liggen op waar je naar toe wilt.

Nee, ik heb niet makkelijk praten, maar na de diverse bochten die ik in mijn leven heb genomen, heb ik wel een zekerheid gekregen: je komt er doorheen! Om de bocht kan het er heel verrassend uitzien. Toen wij de bocht van onze kinderloosheid doorgekropen waren kwam pleegzorg op ons pad. Inmiddels zijn we ouders van veel kinderen geworden doordat we een gezinshuis konden beginnen voor kinderen die een plek nodig hadden om op te groeien. Zo hadden we het van tevoren niet kunnen bedenken. Alles op z'n tijd!

Als je door de bocht heen bent en je bevindt je weer op een overzichtelijk stuk weg of misschien zelfs wel bovenop een heuvel, waar je zo naar beneden het dal in kunt kijken, zoek dan even een rustplaats op en kijk eens terug naar hoe je weg is gegaan. Mij maakt dat dankbaar en het geeft me vertrouwen dat als ik weer in een bocht terecht kom, ik niet hoeft te twijfelen over de uitkomst.

Een tijd om te baren

Prediker begint zijn poëtisch meesterwerk over de tijd met de opmerking: 'Er is een tijd om te baren, en een tijd om te sterven.' Een logische gedachtegang. Zo gaat het inderdaad. Je wordt geboren en op een onbekend, soms onverwacht moment sterf je weer. Wat daartussen zit noemen we 'het leven'. Hoe de weg door het leven eruit ziet weet niemand. Het is van vele factoren afhankelijk. Van grote invloed is het gezin waarin je bent geboren en het voorbeeld dat je van je ouders hebt gekregen.

In hun 'Handboek psychosociale hulpverlening'¹ maken Roel en Sonja Bouwkamp een onderverdeling in grofweg vijf gezinstypen:

Het evenwichtige gezin

In dit gezinstype is er zowel ruimte voor zelfstandigheid als voor gezamenlijk omgaan met elkaar. Er is onderling respect, maar er zijn ook onderlinge verschillen. Door overleg (en soms ook strijd) wordt gezocht naar een leefwijze waarin iedereen kan genieten van zichzelf en van de ander.

Het kluwen-gezin

Het grootste goed in een kluwen gezin is de saamhorigheid. Er is een sterke onderlinge band en weinig ruimte voor zelfstandigheid. De onderlinge verbondenheid kan verstikkend werken omdat er nauwelijks eigen keuzes worden gemaakt.

Het los-zand-gezin

Hierbij gaan de gezinsleden hun eigen gang en is er weinig saamhorigheid en betrokkenheid. Ieder leeft als het ware op zijn eigen eiland en er wordt weinig rekening gehouden met elkaar.

Het onthechte gezin

In deze gezinsvorm is er meestal sprake van dreigementen, intimidatie,

dwang, geweld en angst. Ouders zorgen niet goed voor zichzelf en verwaarlozen of misbruiken hun kinderen.

Het conflictueuze gezin

In deze verwarrende gezinsconstructie wisselen aantrekken en afstoten elkaar voortdurend af. Ouders zijn inconsequent en onbetrouwbaar en kinderen weten niet waar ze aan toe zijn. Dit heeft grote gevolgen voor de ontwikkeling van hun zelfbeeld.

Natuurlijk zijn bovengenoemde gezinstypen niet altijd zo strikt op een gezin te plakken. Het is een model dat een indeling aangeeft, maar in de praktijk lopen de verschillende typen door elkaar heen. Het kan voor jezelf verhelderend zijn om eens te kijken naar het gezin waarin jij bent opgegroeid.

Sta eens even stil

- Wat heb jij meegekregen aan saamhorigheid en onderlinge verbondenheid?
- Hoe werd jij gestimuleerd om je te ontwikkelen tot een zelfstandig mens?
- Mocht jij je eigen keuzes maken of liet je die vooral bepalen door je ouders?
- Deden jullie dingen samen of was het meer ieder voor zich?
- In welk gezinstype herken jij jezelf vooral?
- Hoe ziet het gezin eruit waar jij nu deel van uitmaakt?
Wil je daar dingen in veranderen, en zo ja, hoe ga je dat aanpakken?

We groeiden lang niet allemaal op in harmonieuze, evenwichtige gezinnen, waar we er onvoorwaardelijk mochten zijn met onze goede en minder goede kanten. Ook onze ouders groeiden in een bepaald gezin op en hadden hun eigen geschiedenis, waarin ze gevormd en soms misvormd zijn.

Soms gaan tragedies als misbruik, psychische problemen of agressie over van generatie op generatie.

Toch ben ik hoopvol over de toekomst. Jij bent namelijk de volgende schakel in de ketting van geslachten. Vanaf jouw bestaan in de familielijn kan het anders. Jij kunt een streep zetten en dingen doorbreken en veranderen. Je hoeft het patroon van jouw gezinstype niet over te nemen en in hetzelfde straatje verder te lopen. Je hebt een keuze in hoe jij in het leven wilt staan.

Zelf kom ik uit een los-zand-gezin. De samenstelling (grote leeftijdsverschillen tussen de kinderen) hielp daar ook aan mee. Als ik terugdenk aan mijn kinder- en jeugdtijd, dan was het vooral ieder voor zich. Er waren, behalve de maaltijden, weinig gemeenschappelijke elementen in ons gezin. Ik had soms het gevoel dat ik op kamers woonde in mijn eigen huis. We konden allemaal gewoon onze gang gaan, zolang we maar om half zes aan tafel zaten voor de warme maaltijd. Het waren vooral de vaste patronen, het terugkerende ritme van dagelijkse dingen die voor de verbinding zorgden. Vrijdagmiddag kibbeling, makreel of garnalen, zaterdag patatdag en op zondag soep of kip. Op feestdagen kwam het fonduestel op tafel en verder hield je je aan de dagelijkse afspraken waarvan het vaste tijdstip van de avondmaaltijd er dus één was. Af en toe ging ik wel eens met mijn vader naar een concert of deden we 's avonds een potje rummikub. Maar ik deed vooral waar ik zelf zin in had. 's Zomers fietste ik met mijn vriendinnen naar het strand. Ik vroeg nooit om hulp bij huiswerk of spreekbeurten. Vanaf mijn dertiende werkte ik in de zomervakantie zodat ik wat te besteden had naast mijn zakgeld. Ik koos zelf mijn vervolgstudie. Nou ja, zelf? Ik koos wat mijn decaan bij me vond passen.

Op mijn achttiende ging ik op kamers. Ik vond het heerlijk en redde me prima. Ik ontmoette Jan Willem en zo kwam ik terecht in een familie die het tegenovergestelde was van ons gezin. Het eerste weekend werd ik aan de hele familie voorgesteld. Jan Willem, die allemaal getrouwde broers en zussen had, vond het belangrijk dat ik iedereen ontmoette. Zijn ouders

liepen over van hartelijkheid en gezelligheid. Ik werd als volwaardig gezinslid in de familie opgenomen en de weekenden die we bij Jan Willem doorbrachten waren voor mij als een warm bad.

Toen we trouwden en zo samen een nieuw gezin vormden, kwamen we er al snel achter dat we heel verschillend waren in onze ideeën over zorgen voor jezelf (autonomie) en zorgen voor elkaar (verbondenheid). Het leverde grappige momenten op. Als we samen gegeten hadden, bracht ik mijn bord naar de keuken. Dat van Jan Willem liet ik gewoon staan. Op een keer zag ik Jan Willem met mijn schoenen naar de gang gaan. 'Wat ga je doen?', vroeg ik. 'O, ik ruim de schoenen even op!', antwoordde Jan Willem alsof het de normaalste zaak van de wereld was. Ik stond perplex. Zo gewend was ik dat je gewoon je eigen zaken regelt. Ik had van huis uit meegekregen dat je alles zelfstandig doet, je doorgaat tot je erbij neervalt en je geen hulp vraagt aan anderen. Emoties waren al helemaal verboden. Er was ook een andere kant. Ik merkte al snel dat ik het irritant vond dat we naar iedere verjaardag van zo'n beetje ieder neefje of nichtje van Jan Willem toe moesten. Als we niet gingen, of het vergeten waren, kwam er meestal de volgende dag een telefoontje van mijn schoonmoeder. Niet dat ze boos was, helemaal niet, maar ze vond het gewoon normaal dat je naar zo'n verjaardag gaat. Die sterke onderlinge band voelde voor mij, afkomstig uit een 'ieder-op-z'n-eigen-eiland-cultuur', benauwend aan.

Jan Willem en ik zijn inmiddels ruim twintig jaar getrouwd en hebben samen een goede middenweg gevonden. Ik ben erachter gekomen dat 'los zand' eigenlijk heel eenzaam is. In de loop van de jaren heb ik geleerd dat hulp vragen best mag. Dat verbondenheid met elkaar waardevol is en je leven diepere betekenis geeft. We bezoeken lang niet elke verjaardag meer, maar als we elkaar zien als familie is het goed. We proberen met elkaar een evenwichtig gezin te vormen, maar af en toe zitten er wel eens uitschieters tussen waarbij we elkaar te dicht op de huid zitten of elkaar juist te vrij laten. Het zij zo. Alles op z'n tijd!

Een tijd om te sterven

Terwijl het orgel speelt en de kist met het lichaam van een nog maar 52-jarige vrouw uit onze gemeente wordt binnengedragen, draai ik me een kwartslag om. Ik sta op het hoekje van een rij. De stoet van familieleden stopt om de dragers de gelegenheid te geven de kist op het podium te zetten. Twee oogjes kijken me aan. Een baby'tje op de arm van haar moeder. Dood en leven in één familie, zo kort na elkaar. In het ene gezin nieuw leven, in het andere gezin de dood. Een man die zijn vrouw naar het graf moet brengen en achterblijft met een jongetje van tien, dat ook nog eens levenslange zorg en begeleiding nodig heeft omdat hij is geboren met het syndroom van Down. Een klein mensje, veilig bij haar moeder, nog aan het begin van het leven, onwetend van wat er allemaal nog zal komen. Dood en leven, een paar meter van elkaar verwijderd. Een paar jaar van elkaar verwijderd. Wat is tweeënvijftig jaar? Of wat is tachtig jaar, of honderddrie?

Mozes schrijft er in Psalm 90 het volgende over:

Gij doet de sterveling wederkeren tot stof,
en zegt: Keert weder, gij mensenkinderen.
Want duizend jaren zijn in Uw ogen
als de dag van gisteren, wanneer hij voorbijgegaan is,
en als een nachtwake.

(Psalm 90:3-4)

We zingen een psalm, de dienst begint. De zon schijnt helder en valt door de ramen van de kerk precies naar binnen waar de kist staat. Op de kist staan een bloemstuk en een foto. Mijn ogen dwalen langs de familie en ik laat mijn gedachten de vrije loop. Een moeder die haar dochter moet begraven; wat een verdriet, wat een pijn, wat onnatuurlijk. Een man die zijn vrouw los heeft moeten laten maar toch deze dienst als 'dankdienst' heeft bestempeld. Het zoontje is er niet bij, maar toch ook weer wel. Hij heeft

vast een plaats in ieders gedachten. Kan een kind zonder moeder op zo'n leeftijd? Zal hij het beseffen?

We zingen hoopvolle, troostende liederen. Het woord van God klinkt. Een bijzonder gedeelte dat eigenlijk zo mooi verwoordt waar het vandaag om gaat: 'Wees niet bedroefd, want de vreugde die de HEER u geeft, is uw kracht' (Nehemia 8:10). Misschien lijkt deze tekst, als ik het zo opschrijf, een beetje ongepast. Het is zeker niet bedoeld om het verdriet en gemis met vrome woorden weg te wuiven, maar ze vormen eigenlijk het schilderij van de laatste periode van deze vrouw. De vreugde van God, Hem te kennen, met Hem door die vreselijke ziekte heen te kunnen gaan, het te kunnen dragen, de kracht krijgen om los te kunnen laten. Wat een getuigenis! Wat mooi en kostbaar als je zo het leven af mag sluiten.

Ik laat de woorden op me inwerken. We zingen weer een lied. Een broer van de overledene bidt. Ik huil in stilte. Een traan rolt over mijn wang. Ik laat het maar zo. Het mag. Naast de vreugde die God wil geven en naast de dankbaarheid voor wat geweest is, is er ook verdriet, zijn er vragen, zijn er achterblijvers.

Als een vriendin het lied 'Friends' van Michael W. Smith zingt, volgen er nog meer tranen. Ik sta er eigenlijk nooit zo bij stil dat er naast een echtgenoot, kind en familie ook vrienden zijn die hun vriendin hebben verloren. Ik ga in gedachten langs mijn eigen leven. Wat ben ik dankbaar voor mijn vriendin met wie ik al zoveel heb beleefd, zoveel lief en leed heb gedeeld. Ik sta mezelf toe om even te denken aan het moment dat één van ons twee er niet meer zal zijn en er voor de ander dat afscheid is. De woorden van het lied dat ik vroeger grijs gedraaid heb, klinken troostend door de ruimte:

And friends are friends forever
If the Lord's the Lord of them
And a friend will not say 'never'
'Cause the welcome will not end
Though it's hard to let you go
In the Father's hands, we know

That a lifetime's not too long
To live as friends

Ik zucht als de laatste klanken van de piano wegsterven. Nog meer woorden, een gedicht en dan de moedige echtgenoot die vertelt over zijn leven, zijn ontmoeting met de liefde van zijn leven, hoe goed ze het samen hadden en het proces van die vreselijke ziekte. Woorden vol liefde, vol dank, getuigend van Gods vrede en trouw. Woorden vol verdriet en zorg om hoe het verder zal gaan. Een beroep op iedereen: 'Help ons, laat mij en mijn zoon niet alleen na vandaag!' Het raakt me. Er trekt even een rilling door me heen. Ze ontdekte drie jaar geleden een kleine melanoom, intussen verwijderd, maar twee procent kans op uitzaaiingen. En toch, die twee procent bleek funest. De ziekte was agressief en niet meer te stoppen.

Ik besluit om zorgvuldig te zijn en alert te blijven op alle veranderingen in mijn eigen huid. Dat is wat ik kan doen en verder mag ik rusten in de wetenschap dat mijn tijd, net als de tijd van deze vrouw, in Gods hand is.

We luisteren naar het prachtige lied: 'Stil, mijn ziel, wees stil'³. De vorige avond zongen we het nog in onze woonkamer, toen we als kring bij elkaar kwamen. Wetend dat dit lied op haar rouwkaart stond, denkend aan en biddend voor de familie. Dan is de dienst zo goed als voorbij.

We krijgen de hoopvolle tekst mee uit Romeinen 8:38-39: 'Want ik ben verzekerd, dat noch dood noch leven, noch engelen noch machten, noch heden noch toekomst, noch krachten, noch hoogte noch diepte, noch enig ander schepsel ons zal kunnen scheiden van de liefde Gods, welke is in Christus Jezus, onze Here.'

De dragers komen weer naar voren en we staan op om naar het laatste lied te luisteren: 'Ik zal er zijn'⁴. Een lied dat van zoveel betekenis was voor de overledene. Als het laatste couplet klinkt wordt de kist de kerk uitgedragen. Gevolgd door familie, vrienden, bekenden en gemeenteleden. De heldere stem van zangeres Kinga Bán klinkt:

O Naam aller namen, aan U alle eer
Niets kan mij ooit scheiden van Jezus mijn Heer
Geen dood en geen leven, geen moeite of pijn
Ik zal eeuwig zingen, dicht bij U zijn

Inderdaad, de dood kan ons niet scheiden van Jezus. De dood heeft Jezus en deze kostbare vrouw juist met Hem verenigd. De laatste vijand is verslagen. De dood heeft niet het laatste woord. Jezus heeft het laatste woord! Hij, de Opgestane. Hij roept ons uit de dood vandaan. Om eeuwig met Hem te leven. Daar waar geen moeite, pijn, ziekte en verdriet meer zullen zijn. Ik ben diep onder de indruk. We lopen achter de rouwauto aan naar de begraafplaats. De zon schijnt en de warmte van haar stralen is aangenaam. We komen bij de begraafplaats. Ik kijk op een afstand toe hoe zorgvuldig en rustig alles gaat. Mijn oog valt op de middelste drager; het is haar echtgenoot. Ik schiet vol. Wat een gebaar van liefde. Het allerlaatste dat je kunt doen voor je vrouw. In gedachten verzonken loop ik mee naar haar laatste rustplaats. We zingen het 'Onze Vader'. Daar onder de open hemel, bij het open graf, klinkt het uit vele monden: 'Want van U is het koninkrijk, de kracht en de heerlijkheid, tot in eeuwigheid!'

Diep onder de indruk, vol gedachten en emoties, ga ik terug naar huis. Biddend zonder woorden. Wetend dat Jezus zelf hier bij was vandaag. Dat Hij er al die tijd is geweest. Dat Hij meegaat met de achterblijvers. Wetend dat Hij alles, ja ook dit sterven, zal laten meewerken ten goede. Hij die belooft: 'Ik ben met jullie al de dagen, tot aan de voleinding der wereld.' Hij wiens naam is: Ik zal er zijn! Maar ook: Ik ben! Zachtjes zingend fiets ik naar huis.

Ik ben die Ik ben, is Uw eeuwige naam
Onnoembaar aanwezig deelt U mijn bestaan
Hoe adembenemend, ontroerend dichtbij
Uw naam is Ik ben, en Ik zal er zijn

ADEM IN ADEM UIT

Voor alles is een tijd.
Er is een tijd om te baren en er is een tijd om te sterven.

Als je jarenlang meer energie hebt verbruikt dan je hebt opgedaan, gaat je kaarsje langzaam uit. Je loopt het risico burn-out te raken. Je batterij laadt niet goed meer op. Rem dus af! Voor alles is een tijd. Ook voor rustig aan doen.