

<i>preek</i>	25 januari 2026
<i>thema</i>	Bidden zonder woorden
<i>tekst</i>	Romeinen 8:22-27
liturgie:	
<i>begroeting ingeleid met kindermoment</i>	Kom als je honger hebt of dorst (Schrijvers voor gerechtigheid)
<i>gebed</i>	kinderlied: Ik draag de wapenrusting van God (Opwekking Kids 12)
<i>kinderen naar hun club</i>	Luid roep ik tot God zal horen (DNP Psalm 77:1,2)
<i>lezen Romeinen 8:18-30 BGT</i>	
<i>preek</i>	Hoe wonderlijk mooi is uw eeuwige naam (Opwekking 770)
<i>de wet van het leven</i>	Hoe mooi en hoe heerlijk (Opwekking 767 naar Psalm 133)
<i>gebedspunten</i>	Laat het huis gevuld zijn met wierook van aanbidding (Opwekking 623:1,2)
<i>gebed</i>	
<i>kinderen komen terug</i>	
<i>collecte</i>	
<i>geloofsbelijdenis = zegen</i>	We believe in God the Father (Opwekking 347 origineel)

Heb je deze foto al gezien?



Ik zag hem afgelopen maandag voor het eerst.

Het was afgelopen maandag Blue Monday en het 113 Fonds luidde juist op die maandag de noodklok. Dit fonds zet zich in voor mensen die denken aan zelfdoding. Als je denkt aan zelfdoding kun je gratis en anoniem bellen of chatten met 113 zelfmoordpreventie. Dit fonds publiceerde deze foto, op Blue Monday.

Het 113 Fonds vraagt met deze foto aandacht voor zelfdoding onder jongeren.

Het totaal aantal zelfdodingen in Nederland daalt maar onder jongeren zie je juist een toename van het aantal zelfdodingen: in 2015 overleden 223 jongeren onder de 30 jaar door zelfdoding; vorig jaar was dat aantal gegroeid naar 290: elke maand een schoolklas vol. Op de foto zie je zo'n schoolklas; zo heftig! elk van deze jongeren is overleden door zelfdoding; van elk van deze jongeren kun je het verhaal lezen;

het doet me zo'n pijn.

Een eenvoudig antwoord op het waarom van zelfdoding is er niet, bij ouderen niet, bij jongeren niet. Duidelijk is wel dat veel jongeren het leven zwaar vinden.

Ik las dat minder dan de helft van de jongeren vertrouwen heeft in de eigen toekomst. Ze ervaren veel stress, prestatiedruk en eenzaamheid. Veel jongeren zijn bang om het verkeerd te doen; ze zijn gefrustreerd als dingen niet lukken; ze zijn moe; ze zijn angstig; ze hebben depressieve gevoelens. Dat geldt voor heel veel jongeren.

Misschien worstel jij daar ook mee.

Misschien denk je dat je de enige bent die het leven moeilijk vindt. Je trekt je daarom het liefst maar terug op jezelf, in je eigen kamer, in je eigen bed, met je eigen gedachten. Want niemand zal je snappen, denk je. Iedereen zal je raar vinden, denk je.

Een belangrijk advies is: praat met elkaar over hoe het gaat.

Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als iemand aan jou vraagt: hoe gaat het? dan zeg je niet gauw: slecht! maar dan zeg je liever: prima hoor! Laten we toch proberen om echt contact te maken met elkaar, om echt te luisteren, om er echt te zijn voor elkaar.

En daarbij nog: Laten we ons samen richten op God.

Laten we dat nu gaan doen via een psalm van Asaf. Asaf vertelt aan het begin van deze psalm over de wanhoop die hij voelt en over het verdriet waar hij mee worstelt, zeker ook in zijn relatie tot God. Misschien sluit het wel aan op *jouw* wanhoop en *jouw* verdriet. Misschien voel je hiermee vooral de wanhoop en het verdriet van iemand die jou lief is. Ik hoop dat je deze psalm mee kunt zingen en daarbij de pijn voelt over slapeloze nachten en eenzame dagen.

“Luid roep ik tot God zal horen” (DNP Psalm 77:1,2).

Laten we eens horen hoe God reageert op het refrein: “zou Hij mij vergeten zijn?” Laat maar binnenkomen wat God zegt in Romeinen 8. We lezen het uit de Bijbel in Gewone Taal.

Weet je waar ik blij van word als ik dit hoor? Ik wil twee dingen noemen.

Er is hoop! Het gaat goedkomen! Zeker weten! Want God houdt van ons! Da's prachtig toch? om dat te horen! Paulus schrijft het ons, als apostel van Christus.

Maar tegelijk is Paulus eerlijk over hoe het leven er op dit moment uitziet. Er is nu nog veel pijn en ellende! Het leven op aarde is er vol van. Weet je: ik ben blij dat Paulus dat niet wegmoffelt, dat niet kleiner maakt, maar het gewoon opschrijft. Da's tenminste eerlijk. Dat klopt met wat wij regelmatig in het nieuws horen, dat klopt met wat we om ons heen zien gebeuren, dat klopt met hoe we ons soms voelen. Het leven valt niet altijd mee.

Ik ben blij dat Paulus die twee dingen allebei noemt: Het leven valt niet altijd mee. En: Er is hoop! Hij verbindt die twee dingen via het woord 'zuchten'.

Daar kom je alleen achter als je naast de BGT nog een andere vertaling gebruikt, bijvoorbeeld de NBV. Dat is ook gelijk mijn advies: gebruik de BGT om de woorden van God direct binnen te laten komen; gebruik de NBV om wat meer studie te maken van de woorden van God en zo wat meer inzicht te krijgen in wat God zegt.

Het woord 'zuchten' kom je drie keer tegen in Romeinen 8.

De eerste keer is dat in vers 22: de hele schepping **zucht** en lijdt als in barensweeën.

Paulus vergelijkt de schepping met een vrouw die een kind gaat krijgen. De weeën zijn heftig. Het is heel pijnlijk. En het schiet maar niet op. Het is nauwelijks meer vol te houden.

Zo kijkt Paulus naar de schepping. Wat zijn de pijnlijke dingen die de schepping meemaakt? Een orkaan die alles vernietigt wat was gegroeid en wat was opgebouwd; een vulkaanuitbarsting waarbij alles met een gloeiende stroom lava wordt overdekt; een aardbeving waardoor alles vernietigd wordt; vreselijke branden waarbij heel veel bos in vlammen opgaat. Wij zijn daarbij vaak gefocust op de mensen die hun huis verliezen, die hun geliefden moeten begraven, die niet meer weten hoe ze verder moeten met hun leven. Maar denk ook eens aan de dieren (groot en klein), al die dieren die omkomen bij de ramp, andere dieren die weten te ontkomen maar vervolgens nergens meer eten kunnen vinden en alsnog doodgaan. En denk ook eens aan alle bomen en planten die eraan gaan. En vergeet daarbij niet hoe wij met z'n allen de schepping naar onze hand willen zetten, er alles uit willen halen wat er in zit, heel veel kapot maken. Het is allemaal zo pijnlijk als wat; de schepping lijdt eronder en *zucht*.

De tweede keer dat Paulus het woord 'zuchten' gebruikt, dat is in vers 23: ook wij **zuchten** in onszelf.

Een bijzonder voorbeeld van het zuchten van Gods kinderen vind je in het Oude Testament, in Exodus 2. De Israëlieten hebben een vreselijk leven want ze moeten hard werken, ze worden voortdurend opgejaagd en ze worden afgeranseld als ze niet opschieten, ze gaan er aan kapot. Ze schreeuwen het uit.

Dat schreeuwen, dat zou je kunnen vergelijken met dat jij je vinger tussen de deur krijgt en het uitschreeuwt van de pijn. Als je zo aan het schreeuwen bent, is dat een roep om hulp? Nee. Is dat een gebed? Nee. Je zit helemaal in jezelf, in je pijn. Maar je schreeuwt het uit. En je mag hopen dat iemand je hoort, dat iemand jou hoort schreeuwen, dat iemand komt kijken wat er is, dat iemand jou komt helpen.

Dat is precies wat er gebeurt in de geschiedenis van Exodus 2. De Israëlieten schreeuwen het uit en het bijzondere is: God hoort hun geroep, Hij denkt aan wat Hij allemaal beloofd had, Hij ziet hoe moeilijk de Israëlieten het hebben en Hij komt in actie, als reactie op het schreeuwen van de Israëlieten.

Maar soms schreeuwt een mens niet meer. Soms is er zo'n wanhoop en verdriet in je leven dat je de aanwezigheid van anderen niet meer kunt verdragen maar je terugtrekt en in je eentje stilletjes *zucht*, niks meer weet te zeggen, niks meer weet te bidden (hoe graag je ook zou willen bidden), alleen maar *zucht*. Dat je *zucht* omdat iemand je aangetast heeft, je bevuild heeft, je gekwetst heeft tot in het diepst van je ziel, dat je *zucht* omdat je alles kwijt bent waar je blij van werd, dat je *zucht* omdat iemand (met wie jij je verbonden voelde) niets meer van je wil weten, dat je *zucht* omdat je het leven niet meer ziet zitten, dat je *zucht* in jezelf, geen oplossing meer ziet, niet meer weet wat je nog wilt en geen idee hebt wat je zou moeten vragen, alleen maar *zucht*. En het bijzondere is dat God het hoort! Als jij *zucht*, is dat een gebed: het is *bidden* maar dan zonder woorden.

Paulus voegt daar Gods belofte aan toe als hij voor de derde keer het woord 'zuchten' gebruikt. In vers 26 schrijft hij: de Geest zelf pleit voor ons met woordloze **zuchten**.

Dit is zo'n geschenk van God! Dat wil ik graag verduidelijken aan de hand van een

voorbeeld.

Als een baby huilt, dan probeer je er achter te komen wat er is. Heeft het kleintje honger? Heeft 'ie een poepluier? Heeft 'ie misschien buikkrampjes? Is er iets anders? De baby kan het niet vertellen. Als ouders zoek je naar de oorzaak en probeer je er iets aan te doen zodat het kleintje niet langer verdrietig is want je wilt graag een blij baby die zich goed voelt.

Vergelijk dat eens met ons in relatie tot God.

Als wij ergens mee zitten, ergens verdriet over hebben, maar het niet weten te zeggen (misschien wel omdat we onszelf nauwelijks begrijpen), als wij maar wat zitten te *zuchten*, dan doet de heilige Geest mee! We hoeven niet in ons eentje te zuchten want de heilige Geest zucht mee! We hoeven niet te bidden met goed gekozen woorden. Je mag bidden zonder woorden en de heilige Geest bidt zonder woorden mee. Dus als jij zucht, dan maakt de heilige Geest daar een gebed van. Hoe mooi is dat?!

En er komt nog iets bij: voor ouders kan het een raadsel zijn waarom de baby huilt en maar blijft huilen, maar voor God is het geen raadsel waarom wij zuchten en maar blijven zuchten. God hoeft niet na te denken over wat er toch met ons aan de hand is. Hij doorgrondt ons en kent ons, ons zitten en ons staan. Hij kent onze gedachten, ons liggen en ons gaan. In een bepaald opzicht kun je dat eng vinden want we kunnen ons tegenover God niet mooier voordoen dan we zijn; God heeft ons altijd door. Maar tegelijk kan dat je vandaag al blij maken: zelfs als niemand je snapt, dan snapt God je wel.

En daar komt nog iets overheen: ouders staan soms machteloos bij het gehuil van hun baby; wat is *dat* erg: als het kind huilt en je weet niet meer wat je eraan moet doen. Maar God staat niet machteloos te kijken naar onze wanhoop en ons verdriet. Nog voor we zitten te zuchten ... was Hij al bezig: had Hij zijn eigen Zoon al naar de schepping toegestuurd om de schepping te bevrijden, had Gods Zoon alles al gegeven (inclusief zijn leven) om ons te redden, was Gods Geest al uitgestort over de mensen, had God zijn apostelen al de wereld in gestuurd om duidelijk te maken dat er (ondanks alles wat moeizaam is en pijn doet) toch hoop is: het gaat goed komen; vandaag mogen we al genieten van voorproefjes daarvan (kleine en soms ook grote dingen waar je blij van wordt) en het wordt nog mooier dan je ooit zou kunnen bedenken, omdat Jezus Christus *leeft* en omdat wij mogen *leven*, samen met Hem. God is in control.

Een boog in de wolken als teken van trouw, staat boven ons leven (Opwekking 770).