



# *Eenzaamheid*

Aukelien van Abbema

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council (FSC) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

ISBN 978 90 239 2761 7

NUR 707

Eindredactie Marije Vermaas

Vormgeving Sam Loman

Bijbelteksten zijn genomen uit De Nieuwe Bijbelvertaling,

© 2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem,

tenzij anders aangegeven.

© 2014 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden

[www.uitgeverijboekencentrum.nl](http://www.uitgeverijboekencentrum.nl)

[www.essentialsvrouw.nl](http://www.essentialsvrouw.nl)



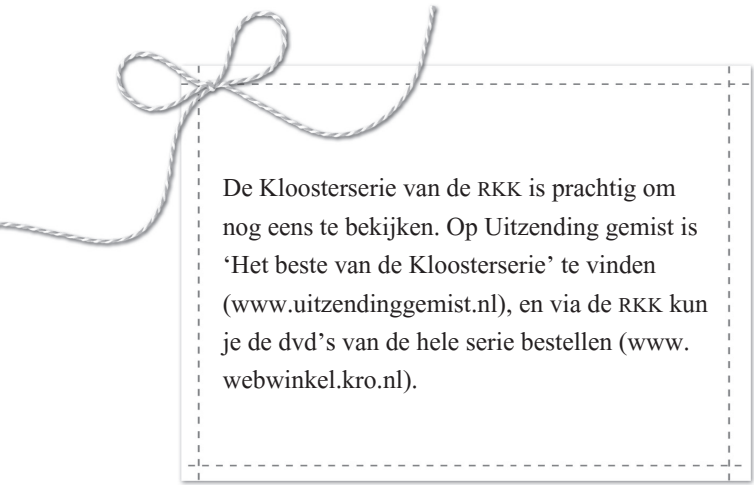
# De grote stilte voor de storm

*'Ja, we organiseren een diner voor singles en eenzame mensen,' klonk het opgewekt. 'En dan met kerst doen we ook nog een bijeenkomst, en met oud en nieuw organiseren we een feest. Want er is nooit iets voor die mensen.' Voor me staat Doortje, een gezette, vriendelijke dame uit een van de kerken waarvoor ik gesproken heb. Een echte moederkloek. Haar eigen kinderen zijn het huis uit en nu heeft ze zich gestort op de 'singles en eenzame mensen'. Superlief. Maar ze mist iets. Singles zijn niet per definitie eenzame mensen. En alleen wonen betekent niet altijd dat je je eenzaam voelt. Alleen zijn is voor sommige mensen juist heel verfrissend, inspirerend of rustgevend. Alleen zijn is niet hetzelfde als eenzaam zijn. Maar Doortje, die in haar leven voortdurend is omringd door mensen van wie ze houdt, heeft daar weinig ervaring mee.*

Wat is eenzaamheid? Vraag het tien mensen en je krijgt tien verschillende antwoorden. Maar meestal is de strekking gelijk, namelijk: de afwezigheid van de verbondenheid met een ander levend wezen. Eenzaamheid wordt ook wel gedefinieerd als 'het ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan bepaalde sociale relaties'. De woorden 'onplezierig' en 'ontoelaatbaar' zijn hier gekozen, maar worden niet altijd zo beleefd. Er zijn mensen die kiezen voor een kluzenaarsbestaan. Zij zijn niet omringd door mensen maar ervaren dat ook niet als gemis, al benoemen ze wel de eenzaamheid van hun bestaan.

## Sociale en emotionele eenzaamheid

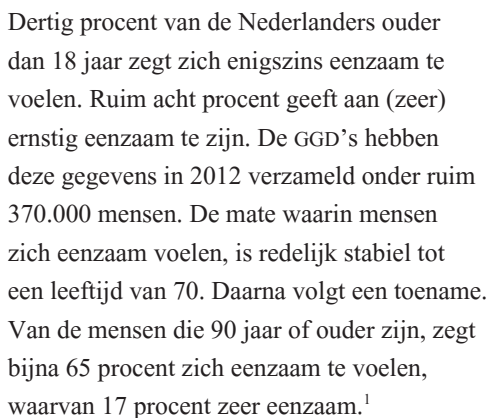

In de Kloosterserie van de RKK is op enig moment kluizenaar André Louf aan het woord. Hij noemt zijn eenzaamheid 'Verbonden zijn met God, en met iedereen omdat je verbonden bent met God'. Hij staat iedere nacht om 12 uur op om drie uur lang te bidden voor 'hen die slapen', voor de mensheid, 'om hun zorgen aan de Heer aan te bieden, om over hen te waken', zoals hij het zelf zegt. Hij benoemt zijn bestaan als eenzaam, maar ervaart dit niet als een onplezierig of ontoelaatbaar gemis.



De Kloosterserie van de RKK is prachtig om nog eens te bekijken. Op Uitzending gemist is 'Het beste van de Kloosterserie' te vinden ([www.uitzendinggemist.nl](http://www.uitzendinggemist.nl)), en via de RKK kun je de dvd's van de hele serie bestellen ([www.webwinkel.kro.nl](http://www.webwinkel.kro.nl)).

Eenzaamheid wordt ook wel onderscheiden in emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotioneel eenzamen zijn mensen die wel veel anderen om zich heen hebben, maar bij wie het ontbreekt aan een hechte, emotionele band met die mensen. Sociaal eenzamen zijn mensen die minder contacten hebben dan ze zouden willen. Een kluizenaar als André Louf is dus theoretisch gezien sociaal eenzaam, maar ervaart dat niet als emotionele eenzaamheid. Hij heeft deze eenzaamheid zelf opgezocht, zelf gekozen.





Dertig procent van de Nederlanders ouder dan 18 jaar zegt zich enigszins eenzaam te voelen. Ruim acht procent geeft aan (zeer) ernstig eenzaam te zijn. De GGD's hebben deze gegevens in 2012 verzameld onder ruim 370.000 mensen. De mate waarin mensen zich eenzaam voelen, is redelijk stabiel tot een leeftijd van 70. Daarna volgt een toename. Van de mensen die 90 jaar of ouder zijn, zegt bijna 65 procent zich eenzaam te voelen, waarvan 17 procent zeer eenzaam.<sup>1</sup>

Uit onderzoek blijkt dat mensen minder stress ervaren, zich gelukkiger voelen en beter functioneren als ze op een gezonde manier aan andere mensen verbonden zijn. Zelfs de aanwezigheid van een geliefd huisdier kan het gevoel van welbevinden al verhogen. Verbondenheid met een ander levend wezen maakt rustiger en gelukkiger. De afwezigheid daarvan maakt eenzaam.

Ook onder dertigers en veertigers is veel eenzaamheid. Die kan variëren in oorzaak. Ik heb bijvoorbeeld getrouwde vriendinnen met kinderen, die zich eenzaam voelen omdat ze overdag vooral alleen thuis zijn. Maar er zijn er ook die de uren van de dag waarop de kinderen slapen of op school zitten, heerlijk vinden om te besteden aan studie of thuiswerk. Er zijn twintigers die net studeren en eenzaam zijn doordat ze in een nieuwe omgeving wonen en nog geen vrienden gemaakt hebben.

Het zusje van een vriendin vertelde me dat laatst nog. 'Ik had er zo veel van verwacht, studeren, de grote stad. Maar de werkelijkheid is dat ik vier van de vijf avonden alleen thuis macaroni zit te eten. En dan heb ik ook geen zin meer om nog iemand te bellen. Dan voel ik me gewoon heel alleen.'



Met wie voel jij je het meest verbonden? Maak een lijstje.

- .....
- .....
- .....

Wat betekent het voor jou om je verbonden te voelen met die persoon?

Vaak schrijven mensen hier de naam van hun partner op, of van hun beste vriendin of van hun moeder. Soms schrijven mensen hier de naam van God op. Maar het komt ook voor dat het lijstje leeg blijft. Niet per se omdat zij geen mensen in hun omgeving hebben.

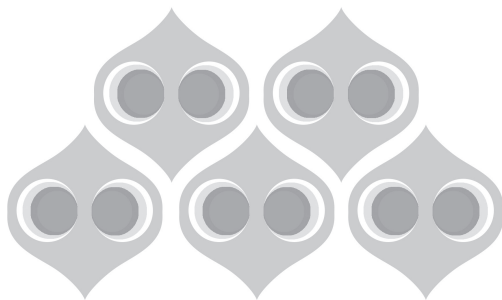
***Maar sommige mensen hebben niemand met wie ze zich zo verbonden voelen dat deze hun diepste verlangens en gedachten kent.*** Zelfs al zijn ze omringd door mensen.



## God begon alleen

De God van de Bijbel was eerst alleen. Pas later kwam de wereld met alle dieren en mensen. Hij was alleen en tegelijk niet alleen. Hij was alleen met zichzelf, maar hij was God in drie personen. ‘Wij’ staat er verschillende keren in de Bijbel, en: Nu gaan Wij de mens maken, als evenbeeld van Ons (Genesis 1:26). Was het eenzaam voor God, voordat de mensen er waren? De wereld was leeg, er was niets te beleven. Er was als het ware stilte voor de storm. Met de komst van mensen zou de aarde druk worden, en vol. Volgebouwd met huizen en snelwegen, maar ook met tropische regenwouden en zingende orka’s in oceanen. Er zouden bruggen komen en schepen, er zouden ijsbergen komen en bruine beren. Er zouden mensen komen, veel mensen. Maar eerst was het nog stil op aarde. Er was nog niets. God was hier alleen.

Waar kwam hij vandaan? Waar was hij voordat de aarde ontstond? Verveelde hij zich weleens? Vond hij het stil, en schiep hij daarom die mensen? God was alleen en God was één met zichzelf. ***En in die eenheid was geen eenzaamheid.*** Er was wel creativiteit. Mensen zonderen zich weleens af om creatief te worden. Zelf schrijf ik het liefst in een klooster. Ook voor dit boek heb ik me ‘opgesloten’. In de stilte is er ruimte voor het bedenken en maken van nieuwe dingen.



‘De Engelse taal kent, anders dan het Nederlands, aparte begrippen voor “gezonde” eenzaamheid, *solitude*, en “ongezonde” eenzaamheid, *loneliness*. *Solitude*: eenzaamheid niet als afgrond maar als vindplaats. Van creativiteit, God, je bestemming, jezelf. Het is deze opvatting waarin de filosoof Jan Bor zich herkent. Hij zingt de lof van de innerlijke eenzaamheid die, eenmaal doorleefd, een mens gevoeliger en ontvankelijker maakt. Hij schrijft: “Zij is het beste dat een mens heeft. Ze vormt de toegang tot het rijke innerlijke landschap.”’

Colet van der Ven in dagblad *Trouw*, 3-12-2013,  
‘Eenzame zielen en hun kracht’.

God maakte in zijn stilte, in zijn afzondering, een aarde. Met dieren, met mensen, met rivieren en planten en vogels en vissen, met licht en ruimte, met zee en vasteland, met plezier en schoonheid en leven. Met een creativiteit en oog voor detail die zijn weerga niet kent. Wist je bijvoorbeeld dat in je brein neuronen zijn die je helpen de lippen van je geliefde te vinden in het donker? Zo’n Schepper. Die dat bedenkt.

### **De stilte als ruimte**

In het begin. Het klinkt zo mysterieus en mooi tegelijk. Het begin van alles, van de wereld, van het hele bestaan. In het begin was God. Zijn geest zweefde over het water, staat er. De aarde was woest. De aarde was leeg. Duisternis lag als een donkere deken over de diepte. Verlaten klinkt het. Mistroostig. Toch wilde God er niet weg. Nee, hij bleef.





*In het begin schiep God de hemel en de aarde. De aarde was nog woest en doods, en duisternis lag over de oervloed, maar Gods Geest zweefde over het water. God zei: 'Er moet licht komen,' en er was licht.*

Genesis 1:1-3

*In het begin was het Woord, het Woord was bij God en het Woord was God. Het was in het begin bij God. Alles is erdoor ontstaan en zonder dit is niets ontstaan van wat bestaat. In het Woord was leven en het leven was het licht voor de mensen. Het licht schijnt in de duisternis en de duisternis heeft het niet in haar macht gekregen.*

Johannes 1:1-5

Juist in die rust en stilte van dat begin bleef hij, en kwam zijn schepende kracht in beeld. En het eerste wat God deed was licht brengen. Licht waarvoor de duisternis moest wijken. Als je googelt op plaatjes over eenzaamheid vind je bijna alleen maar donkere, sombere, schaduwachtige plaatjes. Kennelijk staat licht voor leven, en vreugde, gezelschap. God begon met licht. Zijn licht gaf warmte en troost.

In dit boek gaan stilte, alleen zijn en eenzaamheid soms hand in hand, en soms lopen ze ver uit elkaar. Ik ga dieper in op eenzaamheid in allerlei situaties. Maar allereerst wil ik je uitnodigen om stilte te zoeken. Stilte als ruimte. Om dichterbij God, jezelf, de mensen om je heen te komen. In de stilte worden de mooiste dingen bedacht, wordt geschapen, gecreëerd. In de stilte is God. En God is in de stilte. Maar met God wordt de stilte licht.



---

## VERDIEPING

1. Lees Genesis 1 en Johannes 1 helemaal door. Wat blijft hangen?  
Waar zie jij licht in je leven? En waar is het donker, of misschien zelfs eenzaam?
  2. Wanneer zoek jij de stilte op? Wat brengt het je dan? Maakt het je bang alleen te zijn? Er zijn mensen die een avond alleen thuis koste wat kost proberen te vermijden. Ben jij een van hen? En zo ja, hoe komt dat dan?
  3. Wanneer heb jij zelf eenzaamheid gekend in je leven? Was dat gebonden aan een periode in je leven, bijvoorbeeld single zijn, zoeken naar een baan, of wachten op een kind, een moeilijke tijd in je huwelijk of in een hechte vriendschap? Ervaar je nog weleens een dergelijke eenzaamheid?
- 

