

HET GEBED EN GEZONDHEID

Piet Schelling

Bidden is verbinden, verbinden is helen

Er wordt in het kader van omzien naar en hulp aan elkaar door christenen veel gebeden. Gaat er van bidden mentale kracht uit? Is het gebed een waardevolle aanvulling op de reguliere inzet voor zorg en welzijn? Treffen we bijbelse noties aan die hier hun licht over laten schijnen?

Dr. P. Schelling is predikant te Monster en lid van de redactieraad van Interpretatie. Onlangs verscheen van hem bij Kok te Kampen: Daar word je beter van! Geloof, ziekte en genezing.

Doet bidden mensen mentaal goed? Heeft bidden een positieve invloed op het welzijn van mensen? En trek de cirkel maar breder dan het gebed: is het gerechtvaardigd te zeggen dat geloven mensen weldoet?

Primair ben je als pastor geneigd om te zeggen: natuurlijk doet bidden mensen goed. Vooral in het gebied van geloof-ziekte-genezing komen we die vanzelfsprekendheid bij herhaling tegen. Er wordt in sommigen christelijke stromingen zelfs mee gekoketteerd. Alleen, hoe weten en meten we dat?

In mijn werk heb ik nogal eens mensen ontmoet voor wie het geloof, met daarvan gebed als onderdeel, ooit deel uitmaakte van hun leven. Later vervreemdden zij van hun geloof en het gebed verdween uit hun leven. Meer dan eens heb ik hen horen zeggen dat ze niets misten en dat het verlies van geloof hun welzijn niet verminderde. Een enkele keer wel het tegenovergestelde: men voelde zich bevrijd van een last.

Het is dus niet zo gemakkelijk om vast te stellen dat de rol van het gebed daadwerkelijk bijdraagt aan iemands welzijn. De uitspraken dat dit wel het geval is, zijn gegrond op eigen waarneming, ingegeven door vermoedens en ervaringen. Subjectief dus, wat niet wil zeggen dat daarin geen waarde en waarheid schuilen.

De laatste tijd zien we op werkplekken in ons land en ver daarbuiten gebedsgroepen en gebedsmomenten ontstaan. Ergens in het bedrijf is een ruimte gecreëerd waarin mensen, individueel of in groepsverband, zich kunnen terugtrekken om te bidden. De gedachte is dat dit werknemers goed doet en dat zij zich beter voelen, waardoor ze beter presteren op het werk. Inderdaad, wie beter in zijn vel zit, zal vermoedelijk beter functioneren.¹ De vraag is of dit echt door bidden komt of door andere factoren, zoals rusten, bezinnen, samen ergens voor staan, je richten op anderen. In elk geval is bidden een vorm van positief denken, omdat de bidder in het gebed aan anderen denkt.

Onze ervaringen en intuïtie, gevoed door geloofstraditie en geloofspatronen, zeggen: bidden is mentaal goed voor mensen.

Wij kunnen de kwestie ook tot object van wetenschappelijk onderzoek maken. Wat zien we dan? Uit onderzoek blijkt dat de invloed van gebed op het welzijn van de mens pover is. Hetzelfde geldt van het geloof in zijn geheel. Hierbij moeten we wel de kanttekening maken dat het verre van gemakkelijk is om een sluitende en geschikte toetsingmethode te ontwerpen. In Amerika is onderzoek gedaan onder mensen die een hartoperatie moesten ondergaan. Een deel van hen begeleidde dat proces met gebed, bij het andere deel speelde gebed geen rol. De invloed van het gebed op het verloop van de operatie en de resultaten daarvan bleken miniem. Daarmee is niet gezegd dat de mensen die baden, zich daar niet wel bij vonden. Ze kunnen zich beter gevoeld hebben zonder dat dit gevoel invloed had op de genezing van de lichamelijke kwaal.

Het is goed dat de professionele hulpverlener die benaderingen van en die antwoorden op de beginvragen toelaat en overweegt. Het maakt hem bescheiden en leidt tot genuanceerd denken.

Bijdragen aan sjaloom

Bij de vraag of bidden (en geloof) positief invloed heeft op de mentale gezondheid, ontcom je er niet aan om het begrip gezondheid nader te duiden. Er circuleren diverse definities. Met de meeste daarvan valt goed te werken.

Ik zou gezondheid willen omschrijven als de levenskunst om je lichamenlijk, geestelijk en sociaal in balans te voelen en te houden. In het verlengde hiervan spreken we van ziekte als die balans verstoord is. En van daaruit is werken aan genezing de inzet om die balans terug te krijgen. De woorden lichamenlijk, geestelijk en sociaal hangen heel nauw samen. Het een heeft invloed op het ander. Het is goed te beseffen dat niemand voor honderd procent gezond is. We kunnen echter een lichamenlijke beperking hebben, terwijl we geestelijk in balans zijn. Ik ontmoette eens een oude vrouw die zei: 'Ik kan moeilijk meer lopen, mijn hart functioneert slecht en ik heb suikerziekte – maar ik voel me zo gezond als een vis.' Een veelzeggende opmerking die geldt als een ironische knipoog naar elke definitie van gezondheid.²

Hebben we vanuit de bijbelse theologie hieraan

¹ Op de website www.bedrijfsgebed.nl staat hierover uitgebreide informatie.

² Zie hierover het bekroonde boek van Dick Stap, *Ziek zijn en God. De spiritualiteit van het niet meer beter worden*, Tiel 2005.



nog iets toe te voegen? Ik denk van wel. In mijn omgang met pastoranten en bij mijn keuzes in de maatschappij heb ik houvast aan en haal ik inspiratie uit het bijbelse begrip sjaloom.³ Ruwweg treffen we zeven betekenissen van sjaloom aan, deze zeven lopen in elkaar over, veronderstellen elkaar en vullen elkaar aan. Ik noem ze kort:

- welzijn en welvaart;
- open communicatie met medemensen en God;
- geborgenheid en eenheid;
- vrede, harmonie, compleetheid;
- vriendschap en bevestiging;
- heelheid en gezondheid;
- voltooiing en bestemming.

Voor alle zeven facetten van sjaloom vinden we onderbouwing in de bijbel. Het zou in dit artikel te ver voeren om die teksten te bespreken. Met dit begrip sjaloom, met zijn verschillende kanten, heb ik een kader om mensen bij te staan en de wereld om me heen te benaderen. Het is voor mij een bron en oriëntatiepunt tegelijk. Als ik in mijn werk (en natuurlijk evengoed in mijn privébestaan) een

stukje bij mag dragen aan de sjaloom van iemand of van een groep, dan ervaar ik daaraan veel levenszin en levensvreugde. Daarbinnen neemt het gebed een plaats in.

Bidden

Mijn ervaring is dat bidden met en voor mensen positieve gevolgen heeft voor hun geestelijk welzijn. Ik zeg nadrukkelijk dat dit *mijn ervaring* is. Ik kan dat niet bewijzen. Het is mijn waarneming, gevoed door wat pastoranten en hun omgeving aanreiken. Is die ervaring te onderbouwen?

Om daar antwoord op te geven, kijken we naar wat er kan gebeuren als de een voor de ander bidt. Let wel: kan gebeuren. Het is geen patroon dat altijd en bij iedereen werkt. Vorm, inhoud en plaats van het gebed voor de ander is maatwerk. En het maatwerk ontstaat doorgaans in overleg met elkaar. Ook kan iemand voor zichzelf, in een louter persoonlijke context, bidden. Wat brengt bidden teweeg in het leven van mensen? Ik zie minstens vier mogelijke invloeden op hun mentale gezondheid.

Foto: Anton Sinke

Bidden houdt in dat er een adres is tot wie wij ons kunnen richten. Een plaats, een naam, een iets of iemand waar wij terecht kunnen met wat er in ons leeft. We krijgen een kans ons te uiten. Delen is helen. De Psalmen staan vol voorbeelden van gelovigen die met hun nood God aanspreken, al dan niet via de liturgische bedding. Meerdere psalmen eindigen, na de ellende met de Eeuwige te hebben gedeeld, met een uiting van vertrouwen, zoals Psalm 17, 27, 41 en 140. Niet dat de nood daarna is verdreven, maar er is iemand die luistert, en dat verlicht en vermindert de pijn van de nood.

Bidden geeft de mogelijkheid *schuld te belijden*. Het verleden, met zijn duistere kanten, kan zwaar op ons drukken. We raken dan uit balans en vervreemden van sjaloom. Het gebed is een instrument om dat verleden achter ons te laten door het te delen met God. Indrukwekkend is het gedicht dat we in Psalm 32 aantreffen. De dichter beschrijft met indringende beelden zijn situatie vóór hij zijn schuld had uitgesproken: zijn gebeente kwijnende weg, een zware last drukte op hem, zijn merg verdroogde alsof een enorme hitte op hem brandde. Met andere woorden, hij ging er aan kapot. En dan, wetend van dat adres, vertelt hij de Eeuwige zijn duistere kant. Daardoor komt er een omkeer in zijn geestelijke toestand. Gejammer staakt, vreugdebetoon breekt baan. Eerst mentaal een wrak, later, na de belijdenis, een krachtadige man.

Bidden in en door de geloofsgemeenschap is een vorm van weldadige *aandacht*. De joodse traditie zegt dat bezoek een zieke voor eenzestigste kan genezen. Van aandacht gaat een helende werking uit. In het project *Ziekte & Gezondheid*, uitgevoerd in de gemeente Monster, waarbij ik nauw betrokken ben geweest, is naar voren gekomen dat mensen aandacht als een kracht en steun ervaren. Niet alleen mensen die uit balans zijn, ook bij mensen die niet ziek zijn doet dat goed. Wie aandacht krijgen, ervaren dat zij geteld en gezien worden. Zij worden bevestigd in hun zijn en dat roept positieve krachten in hen wakker.

Lucas vertelt in hoofdstuk 13:10-13 over een vrouw met een geest die haar ziek maakt; ze is geheel kromgegroeid en kan zich niet oprichten. Als zij in Jezus' omgeving komt, nota bene in de synagoge, gebeurt er wat met Jezus. En omdat er iets met Jezus gebeurt, gebeurt er veel met haar. Jezus ziet haar, roept haar erbij, noemt haar pijn en raakt haar aan. Vier momenten in de communicatie tussen hem en de vrouw. Zie wat het gevolg is: de vrouw richt zich op! Er staat niet dat Jezus haar opricht, maar dat zij zelf dat doet. Mogen we dat zo interpreteren, dat door de manier van Jezus' omgang met de vrouw – ultieme aandacht – haar verborgen krachten ontwakent?

Bidden is een intensieve manier van aandacht.

Weten dat iemand voor me bidt, doet me beseffen dat die ander mij toelaat in zijn intimiteit en verborgenheid, want dat is spreken met God. Ik voel dat die ander mij toelaat, mij het allerbeste gunt. Dat te weten schuurt heilzaam langs mijn ziel.

Bidden is *verbinden*. Wie voor zichzelf bidden, verbinden zich met zichzelf. Zij kijken naar binnen, geven stem aan wat er innerlijk gaande is. Wie voor anderen bidden, verbinden zich met hen. Zij denken aan hen, zij proberen in hun wereld te komen. En als het goed is sluiten zij aan bij het verlangen van die ander. Dat laatste is van groot belang. Te vaak zie ik om me heen dat mensen voor anderen bidden vanuit louter hun eigen gedachtenwereld en beleving en zich te weinig afvragen: wat zou hij of zij willen dat ik bid? Bidden met de ogen van de ander. (Tussen haken: Ik vind het fijn als mensen tegen mij zeggen dat ze voor me bidden. Wel heb ik de neiging te vragen: wat bidt u? Want probeert die ander te bidden met mijn ogen?)

Bidden is bovenal dit: degene voor wie wordt gebeden, wordt verbonden met God. De blinde Bartimeüs legt die verbinding door hard te roepen, en als omstanders de uitgeworpen lijn proberen te verbrekken, roept hij nog harder: 'Zoon van David, Jezus, ontferm u over mij!' Het antwoord van Jezus is dat hij zich met de man verbindt (Mar. 10:46-52). De basis van de gedachte dat verbinding mogelijk is, ligt onder andere in het geloof dat God ons kent. Wij zijn bekend bij God. De dichter van Psalm 139 verwoordt dat prachtig: Hij doorgrondt en kent mij, al mijn gedachten en wegen zijn Hem bekend. De mens is geen vreemde voor God.⁴

We verbinden in ons gebed de mens met God. We vragen of God in ons leven wil komen. We vragen of Hij, zoals Hij is, zich verbindt met ons. Hij die zich laat aanspreken met de naam Aanwezige. Waar zijn aanwezigheid zich manifesteert, gebeurt wat. Wat gebeurt er? Dat valt op voorhand niet te zeggen. Maar zijn aanwezigheid zal hem die bidt en hem voor wie gebeden wordt, goed doen.

Van deze vier – adres, schuldbelijdenis, aandacht, verbinding – gaat positieve invloed uit. Kracht, troost, hoop en sjaloom kunnen het gevolg zijn. Dat hebben de bijbelse personages ondervonden, dat hebben gelovigen door de eeuwen heen ervaren en daarover hoor ik vandaag spreken door christenen in de wereldkerk. Dat alles maakt mij bewust dat het gebed een mooi instrument is om elkaar helend nabij te zijn.



Foto: Anton Sinke

³ In mijn boek *Het gaat om leven – werken aan een wereld van sjalom*, Kampen 1992, heb ik voor dit uitgangspunt de contouren aangegeven.

⁴ Vgl. Joh. 10:1-21, met in vs. 14 de uitspraak van Jezus: 'Ik ben de goede herder en Ik ken de mijne...'