



bij Open Deur 3, maart 2025

In gesprek over Vallen en opstaan

‘Vallen en opstaan’, ik kreeg gelijk de associatie met een liedje van Elly en Rikkert:

*‘t Is vallen en opstaan
Vallen en opstaan
Zo zijn de regels zo is het spel
Vallen en opstaan
En lukt het vandaag niet
Dan lukt het morgen wel*

Ook Rob de Nijs heeft er een liedje over:

*Want het is vallen
Vallen en opstaan
Vooruit of kapot gaan
Vallen en opstaan
Naar de duivel of naar God gaan
Vallen en toch weer opstaan*

Vallen en opstaan heeft natuurlijk ook alles te maken met Pasen, het feest van de opstanding. We gaan erover in gesprek!

Om te beginnen

- Wat roept het thema van dit nummer bij u op aan gedachten, gevoelens, woorden en beelden?

Dit nummer begint met de zin: *We hebben allemaal onze verhalen van hoe we gevallen zijn.*

- Welke valpartij komt er bij u naar boven bij het horen/lezen van deze zin, van uzelf of van een ander? Hoe liep die af?

Pasen

We gaan straks verder met ‘Vallen en opstaan’ maar eerst met elkaar in gesprek over Pasen.

- Hoe viert u Pasen? Is dat een groot verschil met hoe u als kind Pasen vierde?
- Vroeger kregen kinderen vaak nieuwe kleren met Pasen. Was dat bij u thuis ook zo?
- Hoe hebben Pasen en de lente/het voorjaar voor u met elkaar te maken?
- Wat betekent Pasen voor u?

Jaap Zijlstra noemt in zijn gedicht *Opstanding* op pag. 11 een heleboel dingen bij opstanding. Hij begint steeds met ‘Opstanding is ...’

- Wat zou u hier nog aan toe willen voegen?

Op pag. 9 schrijft Francisca Folkertsma dat we ‘met Pasen het licht, het leven vieren: de hoop dat we zelf uit de dood met Christus zullen opstaan’.

- Wat betekent dat voor u?
- Wat heeft het thema ‘Vallen en opstaan’ voor u met Pasen te maken?



Bent u het met de volgende stelling eens: 'Om te kunnen opstaan moet je eerst ten val komen'?

Noot voor de gespreksleider: sommige vragen uit het volgende onderdeel vragen om echte veiligheid in de groep. Wanneer u het idee heeft dat die er onvoldoende is, kunt u die vragen beter overslaan.

Leven met littekens

Folly Hemrica schrijft op pag. 2 (*Leven met littekens*) dat vallen en opstaan (figuurlijk gezien) voor de meeste mensen een levensmotto zou kunnen zijn.

- Geldt dat voor u ook?
- Herinnert u zich een recente (figuurlijke) uitglijder van uzelf waar u wat over zou willen vertellen?

Hemrica schrijft: *Niet de val in de diepte heeft het laatste woord, maar zijn* (Jezus') *verrijzenis*.

- Bemerkt u daar ook iets van in uw leven? Kunt u dat toelichten?

Hemrica stelt de vraag of mensen kunnen opstaan en of het verhaal van Jezus daarbij kan bemoedigen.

- Kunt u een voorbeeld delen vanuit uw eigen leven waar dat ook gebeurd is? Hielp iemand anders u daarbij?
- Herkent u wat Hemrica stelt, dat het vallen iets doet met het opstaan, dat het vaak een of meer littekens achter laat?

Ook Jezus is niet ongeschonden uit zijn vrije val gekomen. Ook na zijn opstanding blijven zijn wonden nog zichtbaar. (pag. 3)

- Op welke manier is dat een troost voor u of zou dat een troost kunnen zijn?

Je kunt niet dieper/verder vallen

Een aantal keer komt in dit paasnummer de term *dieper/verder vallen* voor. Er is een uitspraak die zegt *Je kunt niet dieper vallen dan in Gods eigen hand*.

- Is dat voor u herkenbaar of juist helemaal niet? Licht toe.
- In hoeverre heeft deze uitspraak voor u met Pasen te maken?

Arno Pöttsch, Duits predikant en tegenstander van Hitler, troostte in de Tweede Wereldoorlog met onderstaande woorden doodzieke en ter dood veroordeelde soldaten:

*Je kunt niet dieper vallen dan in Gods eigen hand,
waarmee Hij ons barmhartig omvat aan alle kant.*

*Eens komen alle paden van lot en schuld, van dood,
bijeën in zijn genade, voorbij aan alle nood.*

*Door God zijn wij omgeven zoals wij hier bestaan.
In Hem zullen wij leven en tot zijn feest ingaan.*

Pöttsch vertrouwde erop dat alles wat we doen en ons overkomt, alle wegen die we gaan, uitkomen bij God. Zijn hand vangt ons op en omvat ons met barmhartigheid en genade.

- Ervaart u dat zo ook in uw eigen (geloofs)leven of juist helemaal niet?



Eind 1940 reisde Pötzsch af naar Parijs om te pleiten voor de vrijlating van een ter dood veroordeelde. Tijdens dit verblijf ziet hij het beeld *La main de Dieu* (de hand van God) van Rodin.



- Wat ziet u in dit beeld?

Rodin laat in dit beeld zien hoe God twee mensen uit een aardklomp scheidt. In het beeldhouwwerk zit een beweging van beneden naar boven: de hand van God rijst op uit een ruig blok marmer. Met zijn hand kneedt hij de aardklomp waar twee mensen uit ontwaken. Het laat God zien als een beeldhouwer of misschien nog meer: de kunstenaar die als een god de wereld scheidt. Als Pötzsch het beeldhouwwerk ziet, treft hem dit beeld op een andere manier. Midden in de verschrikkingen van de oorlog ziet hij niet een scheppingsdaad, hij ziet een omgekeerde beweging: een mens die uit de hemel naar beneden tuimelt en valt totdat de hand van God hem opvangt.

- Hoe zou u dat betrekken op uw eigen leven?
- Wat heeft dit voor u met vallen en opstaan te maken?
- Kan dit beeld ook een beeld voor Pasen zijn volgens u? Waarom wel/niet?

André Troost schreef dit gebed:

*Wanneer ik val, dan valt U mee,
al valt U mij ook tegen –
soms roep ik ja, maar zegt U nee,
al smee ik om Uw zegen.
En hoe ik dan ook zuchtend zoek
naar zon en licht, de nacht vervloek,
ik voel mij doodgezwegen.*

*Wanneer ik val, dan valt U mee,
Uw vleugels zullen dragen!*



*Al val ik in de diepste zee,
een oceaan vol vragen –
U blijft de grond van mijn bestaan,
mijn sterke rots van jongs af aan,
in al mijn levensdagen.*

*Wanneer ik val, dan valt U mee,
U zult mij niet beschamen:
zeg ik geen ja, roep ik zelfs nee,
dan nog zegt U geen amen,
dan draagt U mij door het heelal,
dan valt U tot ik niet meer val,
dan valt U met mij samen.*

- Is dit een gebed dat u zou kunnen bidden? Waarom wel/niet?
- Wat spreekt u aan in dit gebed en wat minder?
- Herkent u de dubbelheid zoals Troost die in de eerste zin beschrijft: *Wanneer ik val, dan valt U mee, al valt U mij ook tegen?*

Om af te sluiten

Bid met elkaar het eerdergenoemde gebed van André Troost.

Geef alle deelnemers een bloembol mee naar huis en zing of luister met elkaar Lied 982 (uit *Liedboek. Zingen en bidden in huis en kerk*): 'In de bloembol is de krokus'.

Deel n.a.v. het artikel over de Oekraïense moeder en zoon (pag. 14-15) bloembollen en paaskaarten uit aan Oekraïners in de omgeving.

Zing met elkaar lied 362 (uit *Liedboek. Zingen en bidden in huis en kerk*): 'Je kunt niet dieper vallen dan in Gods eigen hand' of een paaslied als 'U zij de glorie' of 'De steppe zal bloeien'. Spreek ter afsluiting een van de gedichten uit dit paasnummer uit.

ds. Anne ter Schuur, predikant in Ammerstol

Op theologie.nl/gesprekssuggesties vindt u alle gesprekshandreikingen bij de nummers van *Open Deur* vanaf januari 2007.

[Neem een proefabonnement van drie nummers](#)