

Leven in liefde

Johannes Reimer

Leven in liefde

**Hoe je eenzaamheid overwint in
een cultuur van liefde**



Leven in liefde

Hoe je eenzaamheid overwint in een cultuur van liefde

Johannes Reimer

©2026 Scholten Uitgeverij BV

info@scholtenuitgeverij.nl

www.scholtenuitgeverij.nl

Vertaling: Tirza Keesmaat

Omslag: Marcin & Milou

Binnenwerk: Piet Versteeg

Eerste druk, september 2026

ISBN: 9789083733180

NUR: 707

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Liebe leben – Einsamkeit in einer Kultur der Liebe überwinden*.

Copyright ©2025 Johannes Reimer.

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de Herziene Statenvertaling. Alle rechten voorbehouden.

Copyright ©2010/2016 Stichting HSV.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Daarnaast mag geen enkel deel van deze uitgave worden gebruikt voor het trainen of ontwikkelen van systemen voor kunstmatige intelligentie zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Aanbeveling	9
Voorwoord	11
DEEL I In de schaduw van de nacht – eenzaamheid	13
Hoofdstuk 1 Eenzaamheid – een verschijnsel dat om zich heen grijpt	
1.1. Een modern monster grijpt om zich heen	15
1.2. Wat is eenzaamheid en hoe ontstaat dit?	18
1.3. Terugtrekken in jezelf	20
1.4. Gevangen in de verstarring van de angst	23
Hoofdstuk 2 Samen tegen eenzaamheid	
2.1. Uitweg uit de ellende	27
2.2. Zonder God – leven in woede	30
2.3. Herstel van sociale banden	33
2.4. Terug naar de kern	36
Hoofdstuk 3 Verzoening begrijpen	
3.1. De plaats waar verzoening thuis is	39
3.2. Ontmoetingsruimten aanbieden	41
3.3. Toenadering door relaties	44
3.4. Vertrouwen door getuigen	45

Hoofdstuk 4 Eenzaamheid herkennen en het genezingsproces op gang brengen

4.1.	Het gaat niet zonder diagnose	49
4.2.	Vertrouwen is de sleutel	51
4.3.	Waar ontstaat eenzaamheid?	53
4.4.	Wat veroorzaakt eenzaamheid?	55
4.5.	Een woord van kennis opent deuren (van het hart)	59

Hoofdstuk 5 De uitweg uit de eenzaamheid

5.1.	Helpen en laten helpen	61
5.2.	In Gods aanwezigheid brengen	62
5.3.	De nieuwe mens aantrekken	63
5.4.	Het doel voor ogen	66

DEEL II Een cultuur van liefde – waar eenzaamheid geen kans krijgt

Hoofdstuk 6 Leven in het licht – leven in liefde

6.1.	In Gods licht leven we in verbondenheid met elkaar	71
6.2.	Leven uit liefde – wat is dat?	73
6.3.	Liefhebben zoals God liefheeft	76
6.4.	Leven in een cultuur van liefde	77
6.5.	Hoe kun je een cultuur van liefde scheppen?	83

Hoofdstuk 7 Hoe Jezus leefde uit liefde

7.1.	Hoe herkenden ze Jezus aan zijn liefde?	87
7.2.	Als mens onder de mensen	88
7.3.	Wij zijn gezonden zoals Hij gezonden werd!	92
7.4.	Als iemand in Christus is...	95

Hoofdstuk 8 De plaats waar we in liefde kunnen leven

8.1.	Ieder op zijn plek	99
8.2.	In de school van de Geest	101
8.3.	Het apostolische team in de gemeente	102
8.4.	Liefde is elkaar de hand reiken	104
8.5.	Alleen dromen is niet genoeg	105

Hoofdstuk 9 Een cultuur van liefde scheppen

9.1.	Ga systematisch te werk	107
9.2.	Eerst de voeten wassen	108
9.3.	Verbondenheid met mensen die je vertrouwt	111
9.4.	Midden in een wereld die vijandig tegenover God staat	113
9.5.	En dan neemt de liefde haar intrek...	116

DEEL III Liefde uitdragen voor de wereld 119

Hoofdstuk 10 Het missionaire karakter van de cultuur van liefde

10.1.	De liefde drijft ons naar anderen toe	121
10.2.	De kerk als centrum van verzoening	123
10.3.	Licht is alleen nuttig in het donker	125
10.4.	De cyclus van missionaire praktijk volgen	126

Hoofdstuk 11 Eenzamen van harte welkom

11.1.	Waar mensen mensen missen	129
11.2.	Gezonden naar de eenzamen in de samenleving	131
11.3.	Van de zegen zijn we verzekerd	133

Aanbeveling

We leven in een opmerkelijke paradox. Hoewel mensen dichter op elkaar wonen en door sociale media en communicatietechnologie voortdurend met elkaar verbonden lijken, groeit tegelijkertijd de eenzaamheid. Pijn, gebrokenheid en het ontbreken van werkelijk dragende relaties zorgen ervoor dat veel mensen zich steeds verder van anderen verwijderen.

In dit boek laat Johannes Reimer zien dat Gods antwoord op deze nood niet alleen ligt in de verticale relatie tussen de mens en God, maar ook in de horizontale verbondenheid tussen mensen. Wij zijn geroepen om als gelovige onder de gelovigen te leven. Gezonde en liefdevolle gemeenten, waarin mensen gezien, gekend en opgenomen worden, zijn daarom van onschatbare waarde.

Ik waardeer het dat Reimer de Bijbel als het gezaghebbende Woord van God laat spreken en tegelijk benadrukt hoe belangrijk het is dat gelovigen en pastorale werkers anderen dienen in afhankelijkheid van de Heilige Geest. Leven in liefde is een actueel, bijbels en hoopvol boek dat de gemeente uitdaagt om werkelijk een plaats van liefde, herstel en verbondenheid te zijn. Van harte aanbevolen!

Lourens de Plessis – directeur Stichting Opwekking

Voorwoord

Toen vrienden uit Amsterdam mij enkele jaren geleden uitnodigden om op hun conferentie over eenzaamheid te komen spreken, was ik op zijn zachtst gezegd verrast. Ze hadden deelgenomen aan een onderzoek naar psychische aandoeningen in hun bruisende stad. Ze ontdekten dat de meeste psychisch labiele personen onder eenzaamheid leden en dat een derde van de bevolking hierdoor was getroffen.

Ik heb de handschoen opgepakt en sindsdien op veel plaatsen in Europa over dit onderwerp gesproken. Het probleem van eenzaamheid hangt als een donkere wolk boven onze samenleving. En hier in mijn eigen land melden zich steeds weer mensen die over depressie klagen. Het begon allemaal met dat doffe gevoel van leegte en verlatenheid, vertellen de getroffen mij.

Zo is dit werkboek ontstaan. Het is geschreven voor christenen om hen zo breed mogelijk over deze oprukkende eenzaamheid te informeren en hen zo bewust te maken van de mogelijke slachtoffers in hun directe omgeving. Dit kunnen familieleden, vrienden, kennissen en collega's zijn. Het is belangrijk om te begrijpen waarom zij zich eenzaam voelen, want alleen zo kunnen we hun de helpende hand reiken.

We moedigen je aan om in jouw christelijke gemeenschap een plek in te richten waar we eenzaamheid kunnen aanpakken en overwinnen. Zo'n plek moet gekenmerkt worden door een cultuur van liefde, naar het voorbeeld van Jezus Zelf. Daarom wijd ik een groot deel van het boek aan het opbouwen van zo'n cultuur.

Maar dit werkboek is ook bedoeld voor de betrokkenen zelf en wil hen aanmoedigen om een uitweg uit de vicieuze cirkel van eenzaamheid te vinden. Net zoals de mensen hebben gedaan wier verhalen ik hier vertel. Ik ben hen dankbaar, want zij hebben mij toestemming gegeven om hun voorbeeld te gebruiken om anderen moed in te spreken. Uiteraard zijn de mensen in deze verhalen wel anoniem gemaakt.

Hoe ga je met dit werkboek aan de slag? Je kunt het alleen doorlezen, of samen met je kring of kleine groep, of met vrienden. Bespreek de onderwerpen indien mogelijk in deze groep. De vragen aan het einde van elk hoofdstuk bieden je hiervoor voldoende aanknopingspunten.

Veel plezier en inzicht toegewenst bij het lezen van het boek.

Johannes Reimer
Bergneustadt (DE), winter 2025

DEEL I

In de schaduw van de nacht – eenzaamheid

Hoofdstuk 1

Eenzaamheid – een verschijnsel dat om zich heen grijpt

1.1. Een modern monster grijpt om zich heen

Artsen, psychologen en zelfs politici zijn gealarmeerd door en waarschuwen voor de eenzaamheid die in westerse samenlevingen steeds meer om zich heen grijpt. De Amerikaan Amir Levine spreekt zelfs van een ‘moderne epidemie’,¹ en Sarah M. van ‘het fenomeen van de 21^{ste} eeuw’.²

1 Amir Levine: ‘Combating Loneliness: The Modern Epidemic’, in: *Psychology Today* van 8 augustus 2024, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/things-to-consider/202408/combating-loneliness-the-modern-epidemic> (geraadpleegd maart 2026).

2 Sarah M.: ‘Phänomen des 21. Jahrhunderts’, in: *DoktorABC* van 9 september 2023, https://www.doktorabc.com/de/blog/allgemein/einsamkeit-das-phanomen-des-21-jahrhunderts?af=go21&ad_id=666540275437&cmp_id=20385415830&grp_id=151428445853&utm_source=Google&utm_medium=cpc&utm_term=&utm_campaign=DE++BCS++Antibaby+Dynamic+Ads&hsa_acc=4463884766&hsa_cam=20385415830&hsa_grp=151428445853&hsa_ad=666540275437&hsa_src=g&hsa_tgt=dsa-19959388920&hsa_kw=&hsa_mt=&hsa_

Het Duitse Zukunftsinstitut noemt het ‘een modern monster’.³

Hierdoor getroffen mensen melden ziekteverschijnselen die met hun eenzaamheid gepaard gaan. Katja König vertelde in augustus 2024 op het Duitse journaal:

‘Ik had nooit gedacht dat ik ooit zo eenzaam en alleen zou zijn’. Maar nu brengt ze veel tijd alleen door en malen haar gedachten maar door. ‘Eenzaamheid is pijnlijk’, vertelt ze onder tranen. ‘Ik schaam me ook voor mijn eenzaamheid. Het lijkt wel een depressie. Ik ben het zo beu om op mezelf te moeten babysitten, maar het is nu eenmaal zo: ik vind het gewoon vreselijk.’⁴

Er zijn veel oorzaken voor de vereenzaming van mensen. In het geval van Katja König waren dat het overlijden van haar man gecombineerd met het vertrek van haar volwassen kinderen naar elders. Over haar toestand zegt ze:

‘Het komt vaak voor dat ik niet alleen twee of drie dagen niemand zie, maar soms kan het ook een hele week achter elkaar zijn. Je eenzaam voelen is een heel heftig gevoel. Niemand weet hoe erg dat werkelijk is. Als het

net=adwords&hsa_ver=3&gad_source=1&gbraid=0AAAAAC_rAz7Mk8U3TpX8TQoloPkkLHWnz&gclid=EAIaIQobChMIIm6LIr-DTiAMVDIKDBx1BuD1UEAAYAyAAEgIaX_D_BwE (geraadpleegd maart 2026).

3 Zukunftsinstitut: ‘Das Monster der Moderne’, in: *Zukunftsinstitut* van 3 december 2022, <https://www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/das-monster-der-moderne-einsamkeit> (geraadpleegd maart 2026).

4 In: Jens Eberl und Monika König: ‘Wenn die Leere das Leben bestimmt’, in: *Tagesschau* van 13-08-2024, <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/einsamkeit-146.html> (geraadpleegd maart 2026).

heel erg is, voelt het alsof je een ontsteking hebt. Dan zit de eenzaamheid overal; in je buik, in je hart, in je botten.’⁵

Zoals Katja, die op het journaal over haar lijden durfde te praten, vergaat het in onze landen veel, heel veel mensen. Volgens het Bondsinstituut voor Bevolkingsonderzoek (BfB) voelt bijna een op de drie mensen tussen 18 en 53 jaar in Duitsland zich eenzaam. De Duitse minister van Gezinszaken, Paus, spreekt zelfs van een probleem voor de democratie.⁶ En de Duitse regering zoekt naar oplossingen. Het ministerie van Gezinszaken heeft een strategie tegen eenzaamheid gepubliceerd.⁷

En het probleem blijft zeker niet beperkt tot Duitsland. De auteurs van het Zukunftsinstitut schrijven: ‘Meer dan negen miljoen Britten – veertien procent van de bevolking – voelt zich vaak of altijd eenzaam. In de VS is dat een derde van de totale bevolking. In Japan leidt het hoge aantal zelfmoorden onder ouderen tot meer aandacht voor het onderwerp sociaal isolement’.⁸

In Nederland heeft het ministerie van VWS een website speciaal over eenzaamheid in het leven geroepen. Op eentegeneenzaamheid.nl valt te lezen dat bijna de helft van de volwassen Nederlanders zich eenzaam voelt. Het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) houdt jaarlijks de

5 Eberl und König: ‘Wenn die Leere das Leben bestimmt’.

6 Ibid.

7 <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit>. (geraadpleegd 27 juni 2026)

8 Zukunftsinstitut: *Das Monster der Moderne*.

cijfers over eenzaamheid onder scholieren en jongeren bij, op <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-eenzaamheid>.

Eenzaamheid is duidelijk een probleem. Een groot probleem! Maar wat is eenzaamheid en wat zorgt ervoor dat mensen zich zo eenzaam en alleen voelen?

1.2. Wat is eenzaamheid en hoe ontstaat dit?

Tegenwoordig spreken we van eenzaamheid wanneer mensen een duidelijk verschil ervaren tussen de gewenste en de feitelijke sociale relaties. Het gaat om een subjectief en vaak pijnlijk gevoel dat de hierdoor getroffen mensen ervaren, namelijk dat de bestaande sociale relaties en contacten niet de gewenste kwaliteit hebben.⁹ Mensen die hiermee te maken hebben, voelen zich alleen gelaten, niet begrepen en niet geliefd. Hun sociale netwerk is verdwenen, bijvoorbeeld door een verhuizing of het overlijden van hun partner. Alleen gelaten raken ze steeds meer in een isolement, gaan ze relaties uit de weg, zijn ze eenzaam en worden ze mogelijk zelfs ziek. Vroeger sprak men in dit verband van een gevoel van verlatenheid.

Eenzaamheid is in het Westen een universeel probleem. Het raakt alle generaties. Volgens een onderzoek van de BBC zijn jongeren het zwaarst getroffen. Veertig procent van de ondervraagde jongeren tussen 16 en 24 jaar gaf aan zich vaak

⁹ Petra Bühring; 'Einsamkeit. Ein schmerzhaftes Gefühl'. In: *Deutsches Ärzteblatt*. Jaargang 121, Nummer 7, 5 april 2024, B 383–387.

eenzaam te voelen.¹⁰ Deze gegevens komen overeen met de gevolgen van het veelvuldige gebruik van internet en sociale media.

Eenzaamheid kan ook cultureel bepaald zijn. Migranten, vooral die uit collectieve culturen, kunnen zich in ons individualistische Westen niet staande houden.¹¹ Er bestaat zelfs een sterk vermoeden dat de individualistische cultuur hier in het Westen in belangrijke mate aan de ontwikkeling van dit verschijnsel heeft bijgedragen.¹² Recent onderzoek wijst uit dat eenzaamheid erfelijk kan zijn.¹³

Is onze samenleving bezig met een ontwikkeling die mensen sociaal en emotioneel steeds labiel en uiteindelijk ziek maakt? Niet weinig deskundigen uit de wetenschap en de samenleving zijn hier inderdaad bang voor.

Het is de hoogste tijd om dit groeiende probleem onder ogen te zien en de oorzaken van deze moderne pandemie aan te pakken. Dit verschijnsel is immers een plaag van deze tijd. De vorige generaties kenden weliswaar ook sociaal isolement en verlatenheid, maar golven van eenzaamheid die

10 Claudia Hammond: 'The surprising truth about loneliness', in: *BBC* van 1 oktober 2018, <https://www.bbc.com/future/article/20180928-the-surprising-truth-about-loneliness> (geraadpleegd maart 2026).

11 R.L. ten Kate, B. Bilecen en N. Steverink (2020). 'A closer look at loneliness: why do first-generation migrants feel more lonely than their native Dutch counterparts?', in: *The Gerontologist* 60 (2): 291–301.

12 F. Bound Alberti: *A Biography of Loneliness: The History of an Emotion*, Oxford: Oxford University Press 2019, p. 1–40.

13 J. Gao et al. (2016), 'Genome-Wide Association Study of Loneliness Demonstrates a Role for Common Variation', in: *Neuropsychopharmacology*, 42 (4), p. 811–821.

hele bevolkingsgroepen treffen, waren toen onbekend. Het probleem krijgt hiermee een nieuwe urgentie.

1.3. Terugtrekken in jezelf

Wat is er nu anders dan vroeger? Waar komt die enorme toename van gevallen van chronische eenzaamheid vandaan? Politicoloog Martin Hecht publiceerde enkele jaren geleden een boek over eenzaamheid. Hij stelt vast dat er een direct verband bestaat tussen eenzaamheid en de individualisering van onze samenleving.¹⁴ De radicale terugtrekking van grote bevolkingsgroepen in hun eigen ik heeft uiteindelijk tot het ontstaan van een steeds dieper gevoel van sociale afstand geleid. En, volgens de auteur, zelfs tot een bedreiging voor de democratie in het land.

Communicatiedeskundige Helena Pabst schrijft:

‘Individualisme en zelfontplooiing behoren tot de centrale waarden die we onze kinderen al vroeg bijbrengen. Voor de meeste ouders is het belangrijk om hun kleintjes op te voeden tot onafhankelijke mensen die zich vrij kunnen ontplooiën, hun persoonlijke sterke punten kennen en hun eigen beslissingen nemen. In de zelf ingerichte kinderkamer groeien individualisten in de dop op die in hun volwassen leven ‘hun eigen ding willen doen’ – vaak verhuizen, veel reizen en veel ervaringen opdoen. Vanaf Generatie Y zijn de effecten op het sociale leven zichtbaar.

¹⁴ Martin Hecht, *Die Einsamkeit des modernen Menschen. Wie das radikale Ich unsere Demokratie bedroht*, Bonn: J.H.W. Dietz Verlag 2021.

We verzamelen honderden Facebookvrienden, talloze ex-relaties, kennissen en ex-collega's. Maar onze ouders en andere familieleden en de goede vrienden uit onze kindertijd laten we meestal achter. Ook in onze huidige woonplaats is het moeilijk om een hecht sociaal netwerk op te bouwen, want op jacht naar ervaringen zijn we vaak op reis, veranderen we regelmatig van baan, woning, partner en vriendenkring.¹⁵

In het uitvoerigste onderzoek naar geluk tot nu toe hebben onderzoekers van de Amerikaanse Harvard-universiteit hun proefpersonen bijna tachtig jaar lang gevolgd en hen regelmatig bevraagd over hun manier van leven en welzijn. Hun conclusie: hechte relaties zijn de belangrijkste factor voor geluk. De auteurs van het onderzoek schrijven:

‘Meer dan geld of roem zijn het hechte relaties die mensen hun leven lang gelukkig maken. Deze banden beschermen mensen tegen de teleurstellingen van het leven, vertragen geestelijke en lichamelijke aftakeling, en zijn betere voorwaarden voor een lang en gelukkig leven dan je maatschappelijke klasse, je IQ of zelfs je genen.’¹⁶

Dit onderzoek van Harvard is lang niet het enige dat een direct verband legt tussen de relaties tussen mensen en hun

15 Helena Pabst, ‘Wir einsamen Wölfe: Macht der Individualismus glücklich?’, in: *7Mind*, <https://www.7mind.de/magazin/wir-einsamen-woelfe-macht-individualismus-gluecklich> (geraadpleegd maart 2026).

16 Liz Mineo, ‘Good genes are nice, but joy is better’, in: *The Harvard Gazette* van 11 april 2017, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/> (geraadpleegd maart 2026).

welzijn. Tegelijkertijd stellen deze onderzoeken vast dat het aantal mensen met hechte relaties de afgelopen 25 jaar drastisch is afgenomen. Volgens Stephen Marche is het gemiddelde netwerk van vertrouwenspersonen gedaald van 2,94 personen in 1985 tot 2,08 in 2004. Een kwart van de ondervraagden in 2004 had helemaal niemand met wie ze vrijuit konden praten en twintig procent had er maar één.¹⁷ En de cijfers zijn sindsdien nog aanzienlijk verslechterd. Wat wél groeit, is het leger van professionele begeleiders, psychotherapeuten en maatschappelijk werkers.

Eenzaamheid – met alle negatieve gevolgen van dien – is dus het resultaat van een gebrek aan hechte sociale relaties. En dat in tijden van permanente onlineverbinding via Facebook, WhatsApp, Instagram en wat niet al aan apps. Mensen staan voortdurend aan en communiceren met talloze mensen tegelijk. De smartphone trilt constant en we worden overspoeld met likes. Maar al deze sociale netwerken blinken bij nader inzien uit in oppervlakkigheid. Ze bevorderen zelden echte relaties; integendeel, volgens Marche maken ze mensen juist eenzamer.¹⁸

Zelden laten mensen zich op sociale media zien zoals ze werkelijk zijn. Ze zoeken likes, ze laten zich van hun beste kant zien om met goed uitziende en geslaagde mensen te kunnen concurreren. En uiteindelijk voldoen ze niet aan hun eigen overspannen verwachtingen. Hier wordt het eigen ik

17 Stephen Marche, 'Is Facebook making us lonely?', in: *Atlantic*, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/05/is-facebook-making-us-lonely/308930/> (geraadpleegd maart 2026).

18 Ibid.

opgepoetst en egoïsme gekoesterd – ten koste van alles. Hoe kun je dan nog verbondenheid vinden?

Het trieste feit is dus dat terugtrekken in onszelf eenzaamheid in onze samenleving veroorzaakt en de gevolgen ervan versterkt. Digitale vormen van communicatie vergroten deze eenzaamheid en verlatenheid onbedoeld. Eenzaamheid is ook een verschijnsel onder ik-gerichte mensen. Wanneer je wereld rond je eigen ik is opgebouwd, wanneer het bevredigen van je eigen behoeften op de eerste plaats komt, wanneer je medemensen uiteindelijk slechts een decor voor jouw successen vormen, dan zijn diepe persoonlijke relaties op de lange termijn moeilijk. Daarom vallen huwelijken en vriendschappen uit elkaar en ontstaan er diepe scheuren in familierelaties.

1.4. Gevangen in de verstarring van de angst

Het egoïsme dat door het individualisme van onze tijd in de hand gewerkt wordt, is een oorzaak van eenzaamheid. Andere oorzaken van eenzaamheid kunnen ingrijpende negatieve levenservaringen zijn, zoals misbruik. Vooral wanneer deze ervaringen in de vroege kinderjaren hebben plaatsgevonden.

Zelf was ik nog maar net een jaar oud toen ik doodziek werd. In het Siberische verbanningsoord waar wij als Duitsers gedwongen werden te leven, was geen dokter. En voor een Duits kind zou sowieso niemand een vinger uitsteken. Meer dan eens werd mijn ouders toegeroepen dat we allemaal konden verrekken. Onder de gedeporteerde Duitsers bevond zich een genezeres die verstand had van allerlei bezweringen.

In hun wanhoop haalden mijn radeloze ouders haar naar mijn bedje.

De vrouw nam mijn gloeiendhete lijfje en dompelde me onder in ijskoud water. Ondertussen mompelde ze allerlei bezweringsformules. Vervolgens ging ze weg. Maar ik voelde me inderdaad beter en een paar weken later was ik weer zo gezond als een vis. De ziekte was verdwenen, maar nu kwamen er angsten in me naar boven. Meer dan drie decennia lang had ik het gevoel dat ik door onzichtbare wezens werd omringd. En als ik er eens over probeerde te praten, kneep iets mijn keel dicht. Dan restte me maar één ding: vluchten naar een eenzaam hoekje.

Pas toen ik jaren later besepte dat mijn angsten werden veroorzaakt door de aanwezigheid van demonische machten en ik hun aanspraken op mijn leven radicaal verbrak, verdwenen de angsten en daarmee ook de vlucht in de eenzaamheid.

Iets soortgelijks overkwam me toen ik als kind seksueel misbruikt werd. Ik was zes jaar toen jongens uit de buurt me seksueel misbruikten. Het was verschrikkelijk. Jarenlang kon ik er niet over praten. Wat ze me hadden aangedaan, was te gênant en te pijnlijk tegelijk. En dus trok ik me steeds meer terug in mijn eigen droomwereld, waarin ik sterk en onoverwinnelijk was. Dat hielp helemaal niets. Mijn gevoel dat ik alleen was en dat niemand me begreep, werd steeds heviger.

Veel mensen maken nu hetzelfde mee als ik destijds. Misbruik, verwaarlozing en allerlei innerlijke wonden zijn

aan de orde van de dag en vormen een voedingsbodem voor eenzaamheid. Als je zulke barsten in je leven niet aanpakt, is de kans groot dat een van de volgende tegenslagen je de eenzaamheid in drijft. Maar we hoeven niet met lijken in de kast te leven. Het onrecht dat ons is aangedaan moet aan het licht komen, willen we niet onder de gevolgen ervan bezwijken.

Maar net zoals negatieve invloeden van buitenaf hun weerslag op ons hebben, hebben ook onze eigen verkeerde daden, misstappen en zonden invloed op onze persoonlijkheid. Ook hier kan snel een ruimte ontstaan waarin eenzaamheid wortel schiet. Net zoals een cobra zijn prooi hypnotiseert totdat hij zijn dodelijke beet toebrengt, zo doen ook onze eigen zonden dat; zonden waarover we liever niet praten of die we voortdurend goedpraten. In een mum van tijd brengen we onszelf zo in een isolement. En daar wacht niets anders dan eenzaamheid.

Gespreksvragen:

1. Ken je eenzaamheid? Hoe zou je deze toestand beschrijven?
2. Wat veroorzaakt bij jou het gevoel dat je alle houvast hebt verloren?
3. Zijn er mensen in je directe omgeving die hiermee te maken hebben? Wat valt je op aan hun gedrag?