
MENSEN ZOALS JIJ EN IK
IK TWIJFEL
Over vragen, onzekerheid
en blijven zoeken
Bidden
Zoeken
Vragen
Vertrouwen
Een themaboekje voor mensen
die soms twijfelen.
Je mag vragen stellen, zoeken
en toch bij God blijven.
Hans Vermeulen

Soms weet je het niet

Soms weet je niet wat je moet denken. Je hebt een keuze te maken. Je vraagt jezelf af: „Doe ik het wel goed?” Of je vraagt je af: „Klopt dit eigenlijk wel?” Soms twijfel je aan jezelf. Soms twijfel je aan andere mensen. En soms twijfel je aan God. Dat kan best moeilijk zijn. Misschien denk je: „Een gelovig mens hoort toch niet te twijfelen?” Maar dat is niet waar. Ook mensen die in God geloven kunnen vragen hebben. Ook mensen in de Bijbel hebben getwijfeld. Twijfel betekent niet meteen dat je geen geloof hebt. Twijfel kan ook betekenen dat je op zoek bent naar een eerlijk antwoord.



„Ik weet het niet”

Abel zit op de bank. Hij heeft een belangrijke beslissing te nemen. Hij kan een andere baan krijgen. Maar dan moet hij verder reizen. Hij weet niet wat hij moet doen. Hij denkt: „Wat is de goede keuze?” Hij vraagt advies aan anderen. Hij bidt. Maar toch blijft hij twijfelen. Abel vindt dat lastig. Hij zou graag een duidelijk antwoord willen. Maar soms komt dat antwoord niet meteen. Dan moet je stap voor stap verder. Niet alles hoeft vandaag opgelost te worden.

Thomas twijfelt

In de Bijbel lezen we over Thomas. Thomas is één van de leerlingen van Jezus. Na de dood van Jezus vertellen de andere leerlingen dat Jezus leeft. Maar Thomas gelooft het niet zomaar. Hij zegt: *„Ik geloof het pas als ik de wonden van Jezus zie.” (Johannes 20:25)* Thomas twijfelt. Hij wil het zelf zien. Hij wil zekerheid. Een week later is Jezus bij de leerlingen. Ook Thomas is erbij. Jezus wijst hem op Zijn wonden. Thomas ziet Jezus. Dan zegt Thomas: *„Mijn Heer en mijn God!” (Johannes 20:28)* Jezus wordt niet boos omdat Thomas vragen had. Hij komt Thomas tegemoet. Dat is bijzonder. Jezus laat een twijfelende Thomas niet vallen.

Je mag vragen stellen

Misschien heb jij ook vragen. Bijvoorbeeld: „Bestaat God echt?” „Waarom gebeuren er slechte dingen?” „Waarom helpt God niet altijd?” „Waarom voel ik God soms helemaal niet?” Dat zijn geen domme vragen. Je mag ze stellen. Je hoeft niet te doen alsof je alles begrijpt. Geloof betekent niet dat je op alle vragen meteen een antwoord

hebt. Soms blijft een vraag langer bij je. Soms vind je later een antwoord. En soms blijft er een stukje geheim. Dat kan moeilijk zijn. Maar je mag blijven zoeken.

Twijfelen aan jezelf

Twijfel gaat niet alleen over geloof. Soms twijfel je aan jezelf. „Kan ik dit wel?" „Ben ik wel goed genoeg?" „Vinden mensen mij wel aardig?" „Doe ik het wel goed?" Als je steeds aan jezelf twijfelt, kan dat vermoeiend zijn. Je kunt dan vergeten wat je allemaal wél kunt. Praat daarom met iemand die je vertrouwt. Misschien ziet die persoon dingen in jou die jij zelf niet meer ziet. En vergeet dit niet: Jouw waarde hangt niet af van wat jij allemaal kunt. God houdt van je. Niet omdat je alles goed doet. Maar omdat je Zijn kind bent.



Twijfelen aan andere mensen

Soms vertrouw je iemand niet meer. Misschien heeft iemand tegen je gelogen. Of iemand is een afspraak niet nagekomen. Dan denk je: „Kan ik deze persoon nog wel vertrouwen?" Je twijfelt aan diens betrouwbaarheid. Dat is een begrijpelijke vraag. Vertrouwen komt soms te voet en gaat te paard. Dat betekent: Vertrouwen kan lang duren om op te bouwen en heel snel verdwijnen. Je hoeft niet zomaar iedereen te vertrouwen.

Je mag voorzichtig zijn. Maar probeer ook niet iedereen te wantrouwen omdat één persoon je heeft teleurgesteld. Geef vertrouwen de tijd.

Ook Johannes de Doper had vragen

Johannes de Doper had Jezus aangekondigd. Hij wist wie Jezus was. Maar later zit Johannes gevangen. Hij krijgt moeilijke vragen. Misschien vraagt hij zich af: „Is Jezus werkelijk degene die komen zou?" Johannes laat zijn leerlingen naar Jezus gaan. Ze vragen: *„Bent U degene die komen zou?" (Mattheüs 11:3)* Jezus geeft geen boos antwoord. Hij wijst op wat er gebeurt. Mensen worden geholpen. Zieken worden genezen. Het goede nieuws wordt verteld. Jezus helpt Johannes om opnieuw te kijken. Ook Johannes kende dus een moment van twijfel. Terwijl niemand Jezus beter zou moeten kennen als zijn eigen neef Johannes. Johannes' moeder Elisabeth was een tante van Maria, de moeder van Jezus.

Als God ver weg voelt

Misschien geloof je wel in God. Maar soms voel je helemaal niets. Je bidt. Maar het lijkt alsof er niemand luistert. Je leest in de Bijbel. Maar de woorden doen niets met je. Dan kun je denken: „Waar is God?" Dat kan een moeilijke tijd zijn. Maar geloven betekent niet dat je God altijd moet voelen. Gevoelens veranderen. God verandert niet mee met jouw gevoelens. Je mag tegen God zeggen: „Ik voel U niet, maar ik wil U niet loslaten." Dat kan ook geloof zijn.

Geloof en twijfel kunnen naast elkaar bestaan

Misschien denk je: „Of ik geloof, of ik twijfel." Maar soms kan het dus allebei tegelijk. Je kunt zeggen: „Ik geloof, maar ik heb ook vragen." Dat zien we bij mensen in de Bijbel. Ze vertrouwen op God. En toch hebben ze momenten van angst, vragen en twijfel. Geloof is niet hetzelfde als altijd zeker zijn. Geloof kan ook betekenen: blijven zoeken, blijven bidden, blijven hopen. Zelfs als je niet alles begrijpt.



Jezus loopt met je mee

Jezus zegt niet: „Kom maar terug als je al je vragen hebt opgelost." Hij nodigt mensen uit om Hem te volgen. Ook als ze nog veel moeten leren. Ook als ze fouten maken. Ook als ze bang zijn. Ook als ze twijfelen. De leerlingen begrepen Jezus vaak niet. Toch bleef Hij bij hen. Dat geeft hoop. Je hoeft niet alles te begrijpen voordat je bij Jezus mag horen.

Wat kun je doen als je twijfelt?

1. Geef je vraag eerlijk toe -Zeg: „Ik twijfel." Je hoeft je niet te schamen.
2. Praat erover - Zoek iemand die rustig naar je luistert.
3. Blijf vragen stellen - Lees. Luister. Praat. Denk na.
4. Blijf bidden - Ook als je niet weet wat je moet zeggen. Je kunt heel eenvoudig bidden: „God, help mij."
5. Geef jezelf tijd- Niet iedere vraag heeft vandaag een antwoord. Sommige dingen hebben tijd nodig.

Twijfel hoeft je niet alleen te maken

Als je twijfelt, kun je denken dat je de enige bent. Dat is meestal niet zo. Veel mensen hebben vragen. Ook mensen die al heel lang geloven hebben vaak vragen. Daarom is het goed om samen te praten. In een kerk. In een gespreksgroep. Met een vriend. Met een pastor. Of met iemand die jij vertrouwt. Je hoeft je twijfel niet te verbergen. Een eerlijke vraag kan soms een mooi gesprek beginnen.

Vijf vragen om over na te denken

1. Waar twijfel jij wel eens over?
2. Praat je gemakkelijk over je twijfels?
3. Wie zou goed naar jouw vragen kunnen luisteren?
4. Heb jij wel eens gemerkt dat God toch dichtbij was, ook toen je Hem niet voelde?
5. Welke vraag zou je graag aan God willen stellen?

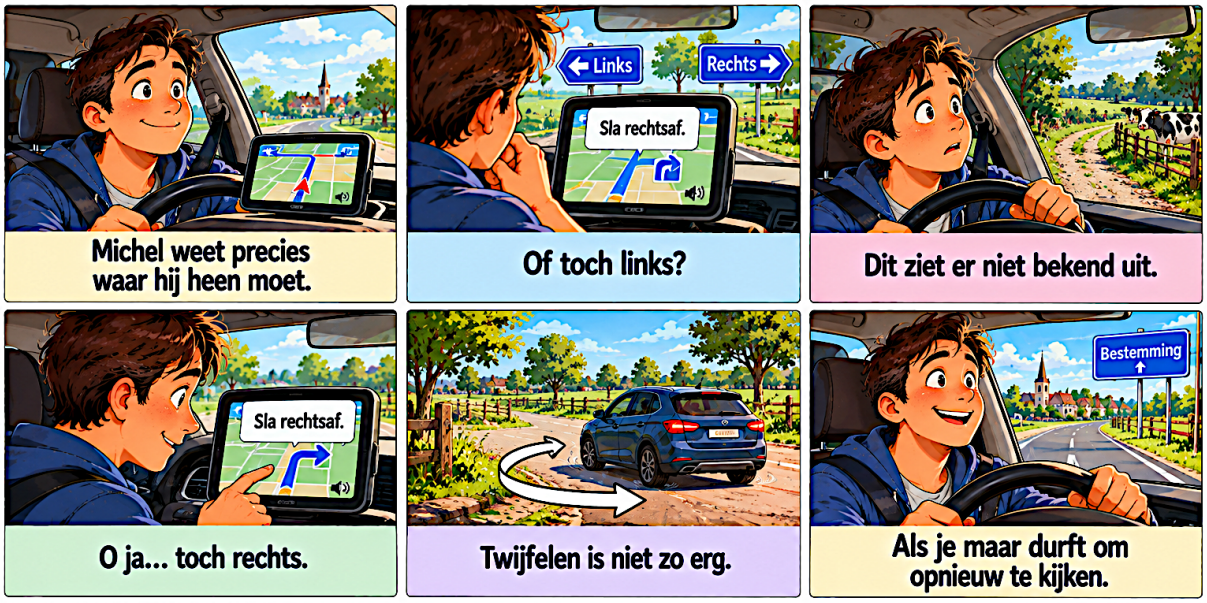
Mijn vragen bij God brengen

Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: **Dit begrijp ik niet.**
Schrijf daarna op wat je bezighoudt. Je hoeft geen mooie woorden te gebruiken. Schrijf gewoon eerlijk.
Daarna kun je opschrijven: **Dit hoop ik.**
Misschien hoop je op een antwoord. Misschien hoop je op rust. Misschien hoop je dat God dichtbij blijft. Breng het daarna bij God.
Je kunt bidden:
God, soms weet ik het niet. Ik heb vragen.
Soms twijfel ik. Soms begrijp ik niet waarom dingen gebeuren.
Help mij om eerlijk te zijn. Help mij om te blijven zoeken.
Geef mij mensen met wie ik kan praten. En als ik U niet voel,
help mij dan toch om te vertrouwen.
Dank U dat U mij niet loslaat. Amen.

Een Bijbeltekst om te onthouden

„Ik geloof. Help mij om sterker te geloven.” (Marcus 9:24) Dat is misschien wel één van de eerlijkste gebeden uit de Bijbel. „Ik geloof.” Maar ook: „Help mij.” Er kan dus geloof zijn en toch twijfel. Je hoeft niet eerst alle vragen op te lossen. Je mag met je vragen naar Jezus gaan. Hij wijst je niet weg.

Even glimlachen en nadenken



Twijfelen betekent niet dat je verdwaald blijft.
Soms helpt het om even stil te staan en opnieuw te kijken.

Ook met je vragen mag je bij God komen.