

Ps 71 – op adem komen bij God
Votum/groet; LB 985; gebed; Ps 25: 2 (ob); lezen Ps 71; Ps 92: 7, 8; preek; Ps 71: 9, 10; gebed; LB 90a; luisterlied https://www.youtube.com/watch?v=L2-SKcwY1dM&ab_channel=AntoineHouben ; gelbel; collecte; LB 415: 1, 2; zegen; LB 415: 3
Bergschenhoek 11.9.2022

Op adem komen bij God – oog in oog met ouderdom

Dia Wie van jullie wil graag worden? En wie van jullie wil graag oud zijn?

Kijk, oud worden willen we allemaal wel, oud zijn is een ander verhaal. Want oud zijn – dat is niet altijd fijn. Er zijn heus mooie dingen te noemen. Maar het kan ook een opgave zijn. Je bent minder fit. Je geest is minder flexibel. Je man of je vrouw is er niet meer. Je wordt minder serieus genomen in de samenleving of in de kerk. Alles draait om jong en vitaal zijn en jij staat daar een beetje buiten. Wie ben je dan nog? Doe je er nog toe?

Vanmorgen lezen we Psalm 71. Een lied van een ouder iemand. *‘Nu ik oud en grijs ben’*, zegt de dichter. Ik las deze psalm eens bij een oud gemeentelid en ze was verrast dat dit lied in de Bijbel stond. Dat wist ze niet. Een generatiegenoot aan het woord. Je hoort iemand die op adem wil komen bij God oog in oog met ouderdom. Ik loop er graag met jullie doorheen.

Hoe kijk je terug? **Dia**

Als je oud bent, heb je veel om op terug te kijken. Er waren hoogtepunten waar je dankbaar voor bent. Maar vaak genoeg maakte je ook moeilijke dingen mee. Hoe langer een leven duurt, hoe vaker is dat het geval. Juist als je oud bent kan het je nog bezighouden. De oude dichter van Psalm 71 benoemt dat ook in zijn lied, vers 20: *‘U hebt mij doen zien veel ellende en nood’*. Hier spreekt iemand uit eigen ervaring. Ik heb veel gezien en meegemaakt, en het was niet allemaal mooi.

Als ik bij ouderen kom, luister ik graag naar hun levensverhalen. Er komt veel los. Hoogtepunten zorgen voor een lach. Dieptepunten geven een traan. Verhalen die je meenemen naar een andere tijd. Unieke verhalen, waar je van kunt leren. Je zou eens bij een ouder iemand op bezoek moeten gaan. Vragen naar zijn of haar leven. Ik weet zeker dat je een mooi gesprek zult krijgen.

Maar terugkijken, hoe doe je dat? Je kunt terugkijken in dankbaarheid. Dat gebeurt. Maar ook in verdriet. Ook dat gebeurt. Soms allebei tegelijk. Sommige dingen van vroeger doen nog steeds veel pijn. Je kunt boos zijn, op mensen, op God. Je kunt verbitterd zijn. Ik kom ook tegen dat oudere mensen terugkijken in schuld: ik had er meer voor mijn kinderen moeten zijn, ik had dit of dat anders moeten aanpakken.

De dichter van Psalm 71 kijkt ook terug. Wat hij vooral doet is aanwijzen hoe in alle ellende en nood God er was. *'Mijn rots, mijn burcht, dat bent u'*, zegt hij (vers 3), *'al vanaf mijn geboorte steun ik op u'* (vers 6). Zijn lied begint met *'Bij u schuil ik, Heer'* en eindigt met *'Mijn lippen zullen juichen wanneer ik voor u zing'*. Je hoort de grondtoon van dankbaarheid. God was erbij. Ik heb zijn trouw en zijn grootheid gezien.

Dia Ontroerend vind ik dat. Als je zo kunt terugkijken: wat er ook was, hoe mooi of hoe moeilijk, je kunt *God* aanwijzen. Zijn trouw, zijn steun. Oudere mensen kunnen dat vaak, beter dan generaties onder hen. Zij hebben dingen in hun lange leven geleerd, die ik wel eens moeilijk vind, of waar jongeren mee worstelen. Hoe je je leven aanvaardt kunt met al zijn hoogte- en dieptepunten, hoe je kunt blijven geloven in de stormen van je leven. Alleen als je oud bent kun je daarover meepraten: God was er en Hij is mij altijd trouw gebleven.

Wat is je houvast vandaag? **Dia**

Oud worden, ja dat willen we graag. Oud zijn is iets anders. Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst, zeggen we. Dus jongeren krijgen veel aandacht of eisen de aandacht op. Ouderen kunnen worden vergeten. In de Bijbel wordt om respect voor ouderen gevraagd. Maar eerbied voor grijze haren is er vandaag echt niet overal.

Naar ouderen kan een beetje meewarig worden gekeken. Of ze worden gezien als een blok aan het been. Zeker als ze gebrekkiger worden, hulp nodig hebben. Vroeger was jij degene die anderen hielp, nu moet je hulp aanvaarden. Je wordt afhankelijk en je haat het. De dichter van Psalm 71 benoemt het ook: *'Mijn krachten wijken'* (vers 9). Ja, dat hoort bij ouder worden. Onherroepelijk. Krachten wijken.

Oude mensen hebben het vaak over inleveren. Niet ineens, maar stapje voor stapje. En dat dat moeilijk is om te accepteren. Waar ze het ook vaak over hebben: hoe om je heen allerlei mensen wegvallen. Je eigen man of vrouw. Broers, zussen, leeftijdsgenoten. Het wordt

steeds stiller. Er kan iets van eenzaamheid komen. Je bent niet meer nodig. Anderen hebben je plaats ingenomen. Verlieservaringen. Iedere oudere kan ervan meepraten.

De dichter van Psalm 71 heeft het over vijanden die hem belagen. Heeft hij meegemaakt, maakt hij nu nog mee. Dat zal niet altijd de ervaring zijn van ouderen nu. Maar iets van niet meer serieus worden genomen, soort van afgedankt, opzij moeten gaan voor anderen – dat is er wel.

Dia Wat is je houvast in verlieservaringen? De dichter van Psalm 71 zoekt het nadrukkelijk bij God. *'Verlaat mij niet', 'U bent mijn enige hoop', 'blijf niet ver van mij', 'kom mij te hulp'*. Houvast bij God. Als je Hem niet hebt, ja, dan heb je niks meer. Ook dat zeggen regelmatig ouderen tegen mij. Wat had ik zonder God gemoeten? Dat zegt deze dichter ook: Hoe zou ik zonder u kunnen? Als mensen weg vallen, je verlaten of je aan de kant schuiven, dan is God er nog. Hij loopt niet bij je weg, Hij gaat jou niet voorbij. Bij Hem word je voor vol aangezien, geliefd en gewaardeerd. God, je houvast in het heden. Het enige dat je hebt.

Hoe kijk je naar de toekomst?

En de toekomst... Wat ligt er als oudere nog voor je in het verschiet? Je hebt je tijd gehad. Anderen maken de beslissingen. Soms krijg je het gevoel dat je niet meer bijdraagt, maar alleen nog maar geld kost. Dat kan ook anders, hoor. Er zijn oudere mensen die vanaf hun 65^{ste} of 70^{ste} een soort doorstart maken. Haast een tweede jeugd beleven. Eindelijk de dingen doen die je altijd had willen doen. Je gaat je ergens in verdiepen. Je wordt vrijwilliger. Of onderdeel van de grijze gol... Maar het kan dus ook zo: min of meer buiten het leven komen te staan.

Wat gaat de toekomst mij nog brengen? Naarmate je ouder wordt ga je het meer beseffen: Mijn leven hier houdt een keer op. Misschien tref je er al voorbereidingen voor. De dingen goed regelen voor wie achterblijven. Ook de dichter van Psalm 71 is zich bewust van de dood die eens zal komen. *'Laat mij herrijzen uit de diepte van de aarde'*, zegt hij (vers 20). Een wat poëtische verwijzing naar de dood is dat. God, wilt u ook dan met mij zijn?

Als oudere leef je dichterbij de dood. Dat is niet iets waar je nou zoveel bij wilt stil staan. Als je nog midden in het leven staat. Je geniet van je kleinkinderen. Bent nog vitaal, lichamenlijk en geestelijk. Moet je dan met de dood bezig zijn? Nee hoor. Daar mag je van genieten – het is iets dat God geeft. Zolang je de mogelijkheden hebt: pak de goede dingen aan en wees er maar dankbaar voor.

Maar vooruitkijken zul je altijd ergens gaan doen. Vaak wordt doodgaan gezien als het einde. Zeker in de wereld om ons heen. Het grote niets. Dan is alles weg. Je leven zit erop. Maar als ik de dichter van Psalm 71 goed begrijp, dan wacht je juist iets moois. *‘Verhoog mij in aanzien, omgeef mij met uw troost’* (vers 21). Je leven zit erop? Echt niet. Het mooiste komt nog. Nu ga je pas echt leven, verhoogd door God. Daar mag je naar uitkijken. Minder zal het niet worden. We zouden allemaal wel wat meer zo tegen ouderen mogen aan kijken: zij staan dichterbij het *echte* leven dan een ieder van ons...

Het is maar goed dat je er bent dia

Oud worden gaat vanzelf, oud zijn is een kunst. Het vraagt wat van je. Oud zijn betekent niet dat je leven minder wordt, alleen dat het anders wordt. Er is een boekje van iemand die schrijft over ouderdom met als titel: Reizen door een nieuw land.

Nou, mooi, kun je zeggen als oudere. Maar wie luistert er naar me? Wie heeft er iets aan mij? Of je zit hier als jongere en denkt: die ouderen, ouwe hap, hoe zou ik ooit iets aan hen kunnen hebben? Soms werken ouderen hier ook wel aan mee. Met grijsheid komt niet altijd wijsheid. Als je alleen maar moppert over hoe het er nu aan toe gaat, zegt dat het vroeger allemaal beter was en dat het nooit meer zal worden zoals het was... Ja, dan heb je maar weinig bij te dragen...

Dat kan anders, blijkt uit Psalm 71. Deze dichter neemt zich voor om te blijven spreken over Gods macht en zijn rechtvaardigheid te roemen – vers 16. *‘Nu ik oud en grijs ben, verlaat mij niet, o God, zodat ik het nageslacht, elk nieuw kind, kan verhalen van de macht van uw naam’*. Hij wil zijn ervaring doorgeven. Hij wil de volgende generatie vertellen over Gods trouw, over hoe God je nooit loslaat, wat er ook gebeurt in je leven. Oude mensen kunnen zeggen: ik heb hetzelfde meegemaakt als jij nu. Stel je voor dat je daarmee verschil kunt maken in het leven van een jongere. Hoe belangrijk kan het zijn dat zij en wij allemaal iemand horen die spreekt uit ervaring. Iemand, door schade en schande wijs geworden. Alles meegemaakt en toch het geloof behouden.

Dus, oudere, het is maar goed dat je er bent. Ouderen zijn een levend bewijs dat het geloof niet bij jou of bij mij is begonnen. Ouderen maken zichtbaar dat God door de generaties heen trouw is. De jongere generaties kunnen van hen leren. Jij, als oudere, kunt meehelpen om het stokje van het geloof door te geven, de volgende generatie enthousiast te maken voor God.

Slot dia

Oud worden willen we allemaal, oud zijn vinden we moeilijker. Daar begonnen we mee. Bij God kun je op adem komen oog in oog met ouderdom. Je kunt in dankbaarheid terugkijken, je kunt je aan God vasthouden vandaag, en er ligt een mooie toekomst op je wachten. En je bent belangrijk om de volgende generatie te vertellen van Gods macht, Gods trouw.

Als je oud bent – voor zover je je als oud beschouwt – denk hier dan eens over na: wat kan ik met mijn levenservaring betekenen voor anderen? En als je tot een jongere generatie behoort, vraag je dan eens af: welke oudere zou ik eens kunnen opzoeken om te vragen naar zijn of haar leven, naar God?

Amen