

## Eenzaam – zonder of met relatie(s)

Om eenzaam te zijn hoef je niet alleen te zijn. Je kunt je eenzaam voelen in een stad, in een dorp, in een klas, in een groep – en ook thuis. Je kunt je eenzaam voelen binnen een een-op-een-relatie. Je kunt jarenlang getrouwd zijn, én van elkaar vervreemd. Om wat voor reden dan ook.



*Nels Fahner* is een journalist, die een boek vulde met wat diverse deskundigen over eenzaamheid te melden hebben. Zie zijn eigen blog: <https://nelsfahner.wordpress.com>; voor de inhoudsopgave en meer: <https://books.google.nl/books/about/Eenzaam.html?id=BY5IDwAAQBAJ>. Wat blijkt? Onder andere *zingeving*-vragen spelen een rol bij eenzaamheid. Om dat te signaleren hoef je geen pastor te zijn. *Nienke Wijnants* is psychologe, loopbaanadviseur en redacteur bij Psychologie Magazine – en ook zij is zich op dat soort vragen gaan richten. Vragen als: waar doe ik het allemaal voor? Waar leef ik *überhaupt* voor? Met dat soort vragen lopen twintigers en dertigers blijkbaar rond. Maar wanneer vinden we de woorden of de gelegenheden om hierover aan de praat te raken?

Nu kan ik als pastor natuurlijk snel schrijven dat je juist voor dat soort vragen bij kerken terecht kunt. Dat is ook waar, dus ja: welkom; kijk eens op [www.kerkwijzer.nl](http://www.kerkwijzer.nl). Maar daar heb ik wel een *disclaimer* bij: de realiteit. In kerken zitten gewoon *mensen*. Wie christen wordt, is niet opeens mens-af. Vandaar: ook in kerken kom je mensen tegen die eenzaam zijn; die zomaar in een sociaal isolement terecht komen. Dat mag juist in een kerk honderd keer niet de bedoeling zijn – want een kerkgemeenschap is een soort *gezinsvervangend tehuis* –, maar helaas: dat ideaal is niet de realiteit.

### *Mooi weer spelen*

De realiteit is dit: een levende kerkgemeenschap bestaat uit *singles*, homo's, hetero's, ouderen, jongeren, wel of (nog) niet gescheiden stellen met en zonder kinderen, weduwen, weduwnaars, ga maar door. En al is een stel jarenlang getrouwd, je bent het onderlinge contact toch zomaar kwijt, of er zijn 'ongebruikte kamers' in je relatie. Door iets wat gebeurd is. Door lichamelijke of psychische handicaps. Ook die zijn in een kerk niet opeens verdwenen. Eenzaam kun je ook zijn binnen je relatie.

Als je in een kerkelijk 'gezin' meedraait, kun je wel elkaar opzoeken, en proberen elkaar in het leven te steunen. Maar dat vraagt eerlijkheid en vertrouwen. En ook in een kerk komen eerlijkheid en vertrouwen niet spontaan uit de lucht vallen. Ja, (leren) bidden kan een stap zijn. Maar onderling vertrouwen winnen, dat vraagt nu eenmaal tijd. Veel tijd. En openheid. Van beide kanten. Geen mooi weer blijven spelen.

Dat kan een mooie oefening zijn nu de lente doorbreekt en de kans op mooi weer groeit. Geniet van mooi weer om je heen, maar durf zelf intussen in contacten wat minder mooi weer te spelen. Eerlijk duurt het langst. Zeker als je relaties, ook met beperkingen, wilt aangaan, volhouden of verdiepen.

Rob Nijhoff, 22 maart 2019; reacties: [predikant@duiven-velp.nl](mailto:predikant@duiven-velp.nl).