

Hoe kan de ouderdom een rijke ervaring zijn?

Je kunt op verschillende manieren oud worden. Bijvoorbeeld: je kunt, als je ouder wordt, altijd blijven drijven op de roem van vroeger. 'Vroeger, toen ik jong was...' Eigenlijk lééf je in het verleden. Je kunt je ook helemaal richten op alles wat je níét meer kunt. Dan leef je wel in het hier en nu, maar dan zie je alleen de nadelen, de moeilijke kanten. 'Ik kan niet meer zelf autorijden, en ik vergeet zoveel, en ik heb altijd pijn in mijn heupen.' Wat is nu een manier om gelukkig ouder te worden? Wat is de sleutel?



Paul Tournier

Er is een Zwitserse arts geweest, Paul Tournier, die daar een boek over geschreven heeft: 'De seizoenen van het leven'. Paul Tournier was niet alleen arts, maar ook theoloog en psycholoog. Hij schrijft dit: 'Echt geluk is altijd verbonden met een diepe, innerlijke

harmonie. Dat betekent dat je altijd je leeftijd aanvaardt. Als je jong volwassen bent, accepteer je dat je geen kind meer bent. En als je ouder wordt, accepteer je dat je bepaalde doelen uit je actieve leven moet gaan loslaten. Het is de leeftijd dat je gepensioneerd raakt. Voor de één is dat een heel mooie, rijke ervaring, voor de ander is het een kwelling.

Waar zit 'm dat verschil in? Gedeeltelijk komt het door ons karakter. De mensen die altijd klagen als ze ouder worden, zijn meestal precies dezelfde mensen die altijd hebben geklaagd toen ze nog jong en fit waren.'

Dat is wat Paul Tournier schrijft. En Psalm 71 geeft een prachtig voorbeeld van hoe je positief ouder kunt worden. Wie deze Psalm heeft gedicht, dat weten we niet. Maar deze dichter is oud geworden, dat blijkt wel. Vers 9: 'Verwerp mij niet ten tijde van de ouderdom.' Het is ook duidelijk dat deze dichter bepaald geen gemakkelijk leven achter de rug heeft. En hij heeft het nog steeds niet gemakkelijk. Er zijn vijanden die loeren op zijn leven. Allerlei mensen zijn erop uit om hem een hak te zetten. Vers 4: 'O God, bevrijd mij uit de hand van de goddeloze, uit de greep van booswicht en geweldenaar.'

En nu is de vraag: wat doet dat met je?

Voortdurend moeilijkheden, voortdurend zorgen, problemen, tegenslag. Je kunt daardoor een mens worden, die zich naar binnen keert, die zich gaat afschermen, en die bitter wordt. Bitter naar de buitenwereld, bitter naar mensen, bitter naar God. Je kunt in de egelstand gaan, met je stekels omhoog. Om jezelf te beschermen tegen nog meer teleurstelling. Alleen... bitterheid vreet je op, van binnenuit.

Deze Psalm laat zien hoe je óók ouder kunt worden, temidden van allerlei moeilijkheid, temidden van enorme tegenslag en tegenstand. En de lessen uit deze Psalm gelden evengoed vandaag, als je teleurgesteld bent, misschien wel in je kinderen, die het allemaal zo druk hebben, maar niet met jou. Of als je elke keer weer pijnlijk merkt hoe afhankelijk je bent. Wachten op de taxi, wachten op de thuiszorg, wachten in het ziekenhuis, wachten totdat iemand tijd heeft om dat schemerlampje te repareren. Afhankelijkheid. Hoe word je ouder temidden van tegenslag? Vier dingen.

1. Door te bidden

Door te bidden. Deze dichter eert zich niet van God af, bitter en wrokkig. Hij maakt God geen verwijten. Integendeel. Hij zoekt God juist op! Dit is een lange Psalm, en dat is geen toeval. Juist als je ouder wordt kun je steeds dichter bij God komen. Door tijd te nemen, tijd voor gebed, tijd om rustig in de nabijheid van God te zijn, tijd voor de Bijbel. God verwijten maken, daar schiet je niks mee op. Zoekt u Hem maar! Zoek Hem intens! En bidt u dan maar, net als die Psalm dichter: 'Bij U, o HERE, schuil ik, laat mij nimmer beschaamd worden.' Vers 3: 'Wees mij tot een Rots ter woning, waarheen ik bestendig kan gaan.' En vers 9: 'Verwerp mij niet ten tijde van de ouderdom, begeef mij niet, nu mijn kracht vergaat.' Het grootste geschenk dat u als oudere kunt geven aan uw omgeving, aan uw familie, aan de mensen die u ontmoet, dat is: dat ze zien, dat ze merken, dat u met God leeft! Zoek Hem maar op! Uw hemelse Vader laat u niet los! Ook al zit alles tegen! Het gebed, dat is de eerste sleutel voor een werkelijk rijke oude dag.

2. Door God te loven om alles wat Hij gaf

Hoe word je ouder temidden van tegenslag? Door God te loven om alles wat Hij gegeven

heeft. Dat is het tweede. Als u terugblijkt op uw leven, natuurlijk kunt u dan letten op alles wat niet goed ging. Op de zorgen en moeiten. U kunt terugdenken aan mensen die u hebben bedrogen, mensen die u hebben vernederd of van alles hebben aangedaan. maar wat doet deze Psalm dichter? Hij let op wat Gó d allemaal gedaan heeft! En dáár looft Hij God om. Kijkt u maar: vers 5, 'Want Gij zijt mijn verwachting, Here HERE, mijn vertrouwen van mijn jeugd aan; op U heb ik gesteund van de moederschoot aan, van het ingewand van mijn moeder aan zijt Gij mijn helper; U geldt bestendig mijn lofzang.' En dan vers 7: 'Ik ben voor velen als een wonder geweest, doch Gij waart mijn machtige toevlucht.' Oftewel: veel mensen hebben zich erover verbaasd dat ik leef, dat ik al die rampen heb doorstaan, maar dat was niet aan mij te danken, nee, Ú was mijn machtige toevlucht!' Als u terugkijkt op uw leven, doe dat dan niet in wrok, of in voortdurend heimwee om alles wat er ooit was en nu niet meer. Wentel u niet in het verdriet, maar kijk naar wat Gó d heeft gedaan! En loof Hem om al zijn wonderen! Eén van de ouderen liet mij een keer een lijst zien. 'Kijk,' zei ze, 'ik heb opgeschreven op welke momenten God ons zo wonderlijk heeft geholpen en gered.' Dat is het! 'Van het ingewand mijner moeder aan zijt Gij mijn helper.'

3. Door te hopen op God

En dan het derde. Deze Psalmist bidt, hij looft God om alle zegen die God al heeft gegeven, en hij hoopt op God. Vers 14: 'Maar ik zal bestendig hopen en al Uw lof vermeerderen.' Daar spreekt hij



het uit, maar deze hele Psalm ademt hoop. 'U zult mij redden, U zult mij helpen, want U bent toch altijd mijn God geweest?' Hoop. Waar kun je nog op hopen, als je oud bent? Als je geen God zou hebben, waar zou je dan nog op kunnen hopen? Misschien kun je dan alleen nog maar hopen dat je niet teveel zult lijden, dat je niet zult gaan dementeren. Dat je kinderen het goed zullen doen. En misschien dat er iets van je werk blijft bestaan in deze wereld. Maar wie leeft met God, die heeft een hele wereld te hopen! Als

je leeft met Hem, dan weet je: 'Het wordt avond in mijn leven, de zon gaat onder over mijn bestaan hier op aarde, maar ik weet, ik mag er vast op hopen, dat die zon weer zal opgaan voor eeuwig!' We hebben ervan gezongen: 'Ik zie een poort wijd open staan, waardoor het licht komt stromen!' En als God ons die belofte geeft, zou Hij ons dan nu, in de ouderdom, loslaten? Wie leeft vanuit de hoop, mag een gegronde hoop hebben, dat God ook hier ons even draagt. Hij heeft immers Zijn Zoon gegeven, Jezus Christus? Als Hij het liefste wat Hij had heeft opgeofferd, zou Hij ons dan alleen laten, als wij het steeds moeilijker krijgen?

U mag het bidden: 'Verlaat mij niet als ik ouder wordt. Blijf bij mij.' Maar u mag tegelijkertijd een vaste, gegronde hoop hebben: God zál u niet loslaten. Nooit en te nimmer!

4. Door Gods liefde door te geven

1. Bidden. 2. God loven om wat Hij heeft gedaan. 3. Hopen op God voor nu en voor de toekomst. En tenslotte: 4. Zijn liefde doorgeven. Vertelt het maar, wie Hij voor u is! Geef het door! Dat is wat deze Psalm dichter doet. Vers 15: 'Mijn mond zal uw gerechtigheid vertellen, de ganse dag uw heil, want ik weet de maat daarvan niet.' En vers 18: 'Wil mij dan ook tot mijn ouderdom en grijsheid, o God, niet verlaten, totdat ik aan dit geslacht uw arm verkondig, aan ieder die komt, uw sterkte.' Deze dichter wil het doorgeven, aan 'dit geslacht' zegt hij, aan de volgende generatie. U moet niet denken dat jongeren ouderen niet serieus nemen, of maar onbelangrijk vinden. Kijk, ouderen die altijd klagen en altijd ontevreden zijn, daar ga je als jongeren niet zo graag mee om. Maar ouderen die echte wijsheid hebben, ouderen die laten zien wat het is om God te kennen, ouderen die vertellen over wie Hij is, die merken het: jongeren willen dat graag horen. 'Ieder die komt,' zegt de dichter, 'ieder die komt, vertel ik van Uw sterkte.' U als ouderen heeft veel te geven aan jongere generaties. Heel veel. Elke dag is uw leven intens waardevol, voor God, en ook voor mensen.

Laten we het maar veel bidden, voor elkaar en voor onszelf: 'Here God, verlaat ons niet als we jong zijn. Verlaat ons niet als we in de kracht van ons leven zijn, druk met van alles en nog wat. En verlaat ons niet als we ouder worden. Gebruik ons maar, Here God, elke dag van ons leven, totdat we onze ogen opslaan in Uw heerlijkheid.' Amen.