

Gemeente van onze Here Jezus Christus, beste mensen, beste luisteraars,

Depressiviteit

Elia plofte neer onder een bremstruik in de woestijn van Berseba. Moederziel alleen ging hij verlangen naar de dood.

Hij zei: *“Het is genoeg geweest Heer, neem mijn leven, want ik ben niet beter dan mijn voorouders”*. Elia had het helemaal gehad. Hij was doodmoe en zwaar teleurgesteld. Hij was al lang over zijn grenzen heen.

Hij voelde zich als een zeilschip waar de zeilen naar beneden hingen, de vaart was eruit en hij dobberde stuurloos rond.

Dat gevoel van Elia kan ons bekend voorkomen. Je bent zelf ervaringsdeskundige of je kent in je eigen nabije omgeving mensen die ermee zitten. Volgens het CBS zijn er een miljoen Nederlanders die te maken hebben gehad met depressiviteit en daarbij hulp nodig hadden. In de cijfers komen drie groepen sterk naar voren: jonge vrouwen tussen 25 en 35 jaar die al of niet met zwangerschap te maken hebben, de midden generatie van 40 tot 55 jaar en de ouderen van 75 jaar en ouder. En elke groep zal daar zijn eigen redenen voor hebben. Al komt het natuurlijk net zo goed bij jongeren voor.

De vraag voor van vandaag is: Kan die ervaring van Elia ons helpen? Kunnen we zo meer inzicht krijgen in wat er dan allemaal gebeurt en dat is volgens mij ook wel een belangrijke vraag; Wat moet ik met mijn geloof? En wat moet ik eigenlijk met God in zo'n situatie?

Depressiviteit in Nederland

Volgens het woordenboek is een depressie een stemmingsstoornis die zich laat kenmerken door een verlies aan levenslust of zware neerslachtigheid.

Je voelt je overbodig, je hebt nergens meer plezier in en je durft niets meer te ondernemen. En wanneer het te lang duurt wordt er geadviseerd om hulp te zoeken bij de huisarts en de psychiater. Die gaan proberen je weerstand te verhogen, door rust te nemen, soms medicijnen te gebruiken en door gesprekken met je te voeren om je weerbaarder te maken. Tegelijkertijd proberen ze je omgeving zo aan te passen dat je ergens weer kunt instappen.

Het lijkt wel of mensen in Nederland steeds meer last krijgen van depressiviteit en daar worden verschillende redenen voor genoemd. Ik noem er een paar:

- Ons leven wordt steeds drukker, meer prikkels, meer activiteit en minder rust.
- We moeten steeds meer ballen tegelijk in de lucht houden en daarbij is ons verwachtingspatroon heel erg hoog: werk- relatie- gezin- eigen privéleven- sport etc. en dat moet allemaal perfect verlopen.
- En we raken steeds meer op ons zelf teruggeworpen, steeds minder verbondenheid met anderen, met de natuur en met God.

De depressiviteit van Elia

Elia vluchtte naar de woestijn van Berseba, daar was hij veilig voor Izebel en Achab.

De woestijn lag in het koninkrijk Juda en daar mocht Achab niet komen. Izebel had Elia goed te pakken. Want in plaats van dat ze het leger op hem afstuurde, stuurde ze een bode met een boodschap, die Elia de stuipen op het lijf joeg. Izebel verklaarde hem te zullen doden, maar ze doodde hem niet meteen. Nu zocht hij bescherming onder de bremstruik en legde zich neer.

● Elia was moe, doodmoe. Geen wonder als je ziet wat hij allemaal gelopen had. Eerst die reis naar de Karmel en dan die vreemde reis terug. We lezen in het slot van hoofdstuk 18 het volgende *“In minder dan geen tijd werd de hemel verduisterd door wolken, stak de wind op en barstte er een enorme regenbui los. Achab reed in de richting van Jizreël. ⁴⁶Elia werd door de hand van de HEER gegrepen. Hij schortte zijn lendendoek op en rende voor Achab uit, helemaal tot Jizreël”*. Dat was meer kilometers hardlopen dan er in een marathon van 42 kilometer zitten en daarna vlucht hij nog naar de woestijn van Berseba, dat was ongeveer de afstand van een Elfstedentocht, ruim 200 kilometer. Elia moet lichamelijk doodop zijn geweest. Maar dat niet alleen, emotioneel was hij ook kapot. Ze vroegen te veel van hem; eerst werd hij verantwoordelijk gehouden voor de hongersnood die al drie jaar in Israël heerste en dan nog die heftige ervaring op de Karmel. Een hele dag in spanning zitten of God vuur zou zenden om de offers te laten ontbranden en tenslotte nog het doden van 450 Baalpriesters. Elia had zijn part wel gehad. Bovendien was hij diep teleurgesteld, hij had er zoveel van verwacht. De Karmel was een topervaring, maar dan verwacht je ook iets blijvends en niet die boodschap van Izebel. Dan ben je terug bij af. Hij begreep God niet meer, hij begreep Achab niet en hij was ook zichzelf kwijt. Hij was helemaal op.

● Daarnaast was hij ook bang. Bang voor Izebel. Ze had al veel meer profeten gedood en het was nu wel duidelijk dat Achab haar niet tegensprak. Izebel had blijkbaar thuis het laatste woord. Elia was bang dat hij op een wrede manier gedood zou worden en daarom vluchtte hij. En blijkbaar was hij ook zijn vertrouwen in God kwijtgeraakt.

● Tevens vond hij zichzelf zielig. Hij voelde zich in de steek gelaten. Niemand begreep hem. Zelfs God niet. Niemand zag zijn enorme inspanning en niemand leek van hem te houden *“Ik heb mij met volle overgave ingezet voor de Heer”* schamperde hij, maar wat levert dat op?

● En nu zonderde hij zich af. Zijn knecht had hij weggestuurd en daarna zocht hij de stilte in de woestijn. Juist nu hij mensen nodig had die hem moed en hoop konden inspreken, had hij de behoefte om alleen te zijn. Hij zei dat hij het verlangen had om te sterven, maar wat hij bedoelde was dat hij graag een ander leven wou. Dit leven viel hem te zwaar, hij wilde weg uit de hectiek en zocht de rust.

● Elia voelde zich ook minderwaardig. Zijn zelfbeeld was gekanteld. De negatieve aspecten overheersten en het goede was verdwenen. Natuurlijk had hij zijn goede momenten gekend: hij mocht een dode opwekken, zag hoe de olie van de weduwe van Sarefat nooit oprakte en liet zich voeren door de raven. Steeds ervoer hij Gods voorzienigheid en trouw. En dan dat moment op de Karmel waar God te midden van vele Israëlieten had laten zien wie nu werkelijk de levende God was. Zo'n moment waar je geloof een hele tijd op kon teren.

Elia voelde zich moe, bang en zielig. Hij wou alleen zijn en voelde zich minderwaardig. Het zijn de verschijnselen die wij kunnen herkennen als iemand te maken heeft met depressiviteit. In die zin is deze ervaring van Elia heel herkenbaar. Wat Elia overkwam en voelde ervaren mensen die lijden aan depressiviteit. Maar hoe kunnen we hen helpen en hoe doet God dat eigenlijk?

De hulp van God

God toonde barmhartigheid. En dat was Elia zien, medelijden met hem hebben en hem helpen. Zo gaat de Here Jezus later ook steeds te werk. God stuurde een engel en die richt zich eerst op de lichamelijke gesteldheid van Elia. Hij moest eerst rusten en bijkomen. Hij kreeg brood in gloeiende kooltjes gebakken en een kruik met fris water. De engel nam de tijd, stelde geen moeilijke vragen en ging zelfs niet met Elia in gebed.

De engel sprak niet over eigen schuld, ook niet over zijn gebrek aan vertrouwen in God of dat hij zich eigenlijk moest schamen na zoveel wonderen te hebben meegemaakt. Nee, Elia hoefde alleen maar te slapen en bij te komen.

Dat is wat we kunnen leren van de engel; tijd nemen, verzorgen en het niet meteen willen oplossen. En pas als Elia lichamenlijk weer is hersteld, dan pas begint de engel over zingeving. Elia moet terug naar de Horeb. Daar waar het ooit begonnen was, waar Mozes en het volk Israël God zijn tegengekomen, waar afspraken zijn gemaakt en waar het eigenlijke doel van je leven was uitgesproken.

Dat was geen eenvoudige reis. Die reis was zwaar en duurde lang. Dat was vallen en opstaan en dat was met kleine stukjes vooruit en dan weer een heel eind achteruit. Wie een depressie heeft gekend kan erover meepraten. De bijbel noemt het 40 dagen en nachten, daarmee verwijzend naar de veertig jaren die de Israëlieten nodig hadden om in het beloofde land te komen. De reis naar de Horeb was in werkelijkheid ongeveer 400 kilometer onder slechte omstandigheden. Dat was afzien en vroeg om een grote lichamenlijke en geestelijke inspanning.

De nieuwe zinervaring van Elia

Als Elia bij de Horeb aankomt vraagt God wat hij hier doet. Welke verwachtingen heeft hij eigenlijk? Elia gaf aan hoe bij hem de batterij was leeggeraakt. De Israëlieten hadden de afspraken naast zich neergelegd, de altaren verwoest en de profeten gedood. En ondanks zijn inzet had hij dit niet tegen kunnen houden.

Toen deed God iets opmerkelijks. Je moet even terug naar het begin van het boek Deuteronomium omdat te begrijpen. God laat daar zien dat Hij twee kanten heeft, die ene kant is liefde, genade en geduld en die andere kant is waarheid, oordeel en heiligheid. Net als bij een munt of medaille, een voorwerp, twee kanten.

Als Mozes en het volk God ontmoeten op de Horeb, dan krijgen ze eerst te maken met die kant van de heiligheid. Storm, aardbeving en vuur en pas dan maakt God zich bekend als liefdevolle, genadige, geduldige, trouwe en waarachtige God. Zo spreekt Hij Mozes en het volk aan. En dat ervaart Elia nu ook. Zelf had hij God mogelijk alleen gezien in het natuurgeweld en het vuur, maar daar is God nu niet, nee alleen in het fluisteren bij een zachte bries klonk de aanwezigheid van God. En daar ervaart Elia dat hij er niet alleen voor staat. God is zijn redder en bondgenoot.

En na deze ervaring gaf God Elia zijn vertrouwen terug. Hij mag weer als bode van God aan het werk. Heel opmerkelijk laat God hier ook meteen weer die andere kant zien, die van de waarheid en het oordeel. Elia moet koningen zalven en die koningen moeten gerechtigheid brengen. Achab en Izebel worden op een wrede wijze vermoord en onder het volk zullen alleen de vromen overblijven. En Elisa wordt zijn opvolger. Zijn werk was niet voor niets en zelf mocht hij het rustiger aandoen.

Wat wij met dit verhaal kunnen

Wat kun je nu van dit verhaal leren?

1. In ieder geval dat ook gelovigen last kunnen krijgen van depressiviteit. Je bevindt je in goed gezelschap. Elia, Jeremia, Job, David en Paulus. Allemaal gelovigen die worstelden met depressiviteit.
2. Het is belangrijk om de symptomen te herkennen. Symptomen zoals je die bij Elia zag. En dat je dan weet, dat je er iets mee moet doen. Rust nemen, jezelf verzorgen en hulp zoeken.
3. Ga in therapie en laat je helpen. Kijk hoe God te werk ging: Eerst lichamelijke hulp, dan pas op zoek naar nieuwe zingeving en dan pas langzaam opnieuw beginnen. Belangrijk daarbij is je om eigen zelfbeeld en het beeld van God te corrigeren.
4. En realiseer je dat God je hierbij wil helpen. We zongen zo net van Psalm 139 *Heer die mij ziet zoals ik ben, dieper dan ik mijzelf ooit ken, kent Gij mij, Gij weet waar ik ga, Gij volgt mij waar ik zit of sta.* Zelfs in de woestijn. Dat was Elia zijn ervaring en mag ook onze ervaring worden.
5. En tenslotte besef dat een depressie niet het einde is van de wereld, ook niet van jouw wereld. Maar dat het een begin kan zijn van een verandering. Er is een leven na een depressie, een leven dat je nooit alleen hoeft te gaan, maar altijd in verbondenheid met anderen en met God.

Hoe het verhaal afloopt

Ja en hoe loopt dat nu met Elia af?

Elia moest zijn Godsbeeld bijstellen. God had twee kanten en vanuit die twee kanten mocht hij ook aan het werk gaan.

Hij moest ook zijn zelfbeeld bijstellen. Hij was niet alleen overgebleven. God zag nog 7000 man aan zijn kant staan. En 7000 betekent hier het volgende: zeven is het getal van de volheid en dat 1000 x en dat staat hier dus voor heel veel.

Elia ging ook werkelijk weer aan de slag. Maar hij deed het wel anders. Hij deed niet meer dan wat hij op een dag kon volbrengen. En zo kwam hij nooit aan die beide zalvingen van die koningen toe. Zijn opvolger Elisa heeft dat later uitgevoerd.

En onderweg naar Damascus kwam hij Elisa tegen en die liet zich vooral kennen door zijn enthousiasme. Dat was de man die Elia nodig had, een fijne collega en een waardig opvolger.

En tenslotte vertelt ons het verhaal dat Elia niet in de woestijn is gestorven onder een bremstruik, maar dat hij met paarden van vuur en met een wagen van vuur door God zelf is opgehaald. Elia is nooit gestorven. En als later de Here Jezus een hoge berg beklimt samen met zijn discipelen Jacobus, Johannes en Petrus, dan mogen Mozes en Elia als levende getuigen van het oude testament daarbij zijn. En zo hoort Elia er weer helemaal bij en is er ondanks zijn depressiviteit een vreugdevolle toekomst. Amen.

Bronvermelding: Voor de preek heb ik gebruik gemaakt van een artikel van Leo Habets, een bekende evangelist in Nederland die twee keer in zijn leven een ernstige depressie heeft meegemaakt en vanuit die ervaring schreef hij een stuk over hoe hij dit verhaal in 1 Koningen 19 heeft beleefd.

Pieter Knijff

26 juli 2020