

Bijbelstudies Fresh Start with Jesus –2015

Aan de hand van het boek “Heilig Leven - Met beide benen op de grond”

Table of Contents

1	JEZUS VOLGEN: EIGENWAARDE VS EGO	3
1.1	WAT IS EIGENWAARDE?	3
1.2	VORMING VAN ONZE EIGENWAARDE	4
1.3	EIGENWAARDE GEBASSEERD OP ANDERE MENSEN EN JEZELF	5
1.4	EIGENWAARDE GEBASSEERD OP JEZUS	7
1.5	EIGENWAARD – SLOT	9

Bijbelstudies Fresh Start with Jesus

1 Jezus volgen: Eigenwaarde vs Ego

1.1 Wat is eigenwaarde?

Vandaag een onderwerp over gevoel. Een onderwerp over hoe we ons zelf ervaren, zien en vandaaruit vaak ook handelen. Hoe waardevol vinden wij onszelf?

Eerst even een testje:

- Schrijf eens op wat het mooiste compliment is dat je ooit hebt gehad en waarom je dit het mooiste compliment vond
- Schrijf eens op wat het vervelendste is dat ooit tegen je gezegd is en waarom je dit vervelend vond

Is het je opgevallen dat je meteen door een hoop situaties heen bent gegaan in je hoofd? Afwegend hoe je het ervaren had wat iemand tegen je zei?

Blijkbaar is het een belangrijk voor ons mens om gewaardeerd te worden. Om waardevol gevonden te worden en jezelf waardevol te voelen. Er zijn heel veel onderzoeken gedaan op dit gebied door de wetenschap en blijkbaar zorgt een goede eigenwaarde voor groei en bloei in je leven en een slechte eigenwaarde kan er voor zorgen dat er problemen ontstaan. Zo kun je van een slechte eigenwaarde psychische aandoeningen krijgen. Psychische aandoeningen worden door de medische wetenschap opgedeeld in groepen zoals: angststoornissen, aanpassingsproblemen, ontwikkelingsproblemen, persoonlijkheids- en psychotische stoornissen, ontwikkelstoornissen en verslavingen. Eigenlijk wordt er dus gezegd dat je afwijkend of ongewenst gedrag gaat ontwikkelen als je geen goede eigenwaarde hebt. Je krijgt irreele angsten, hebt moeite met andere mensen om je heen, je durft niet meer jezelf te ontwikkelen en mogelijk dat je dit gaat verbloemen met verslavingen (zodat je je even wat beter voelt). Dat is nogal wat... Als ik dus geen goed gevoel over mezelf heb, ontstaan er dus vanzelf problemen...

En dan kun je ook nog teveel eigenwaarde hebben. Dat je te goed over jezelf denkt, dat je meer en beter kunt dan de ander. Dat je jezelf en je eigen kunnen overschat en daarbij vaak neerkijkt op de ander. Dit wordt ook wel hoogmoed of trots genoemd (ik kwam 18(!) andere woorden voor hoogmoed tegen toen ik er even op zocht). De Bijbel waarschuwt heel vaak voor deze vorm van eigenwaarde. De meesten kennen dan ook wel de uitspraak "Hoogmoed komt voor de val". Dus wie zich hoger inschat dan dat hij/zij is en kan, valt vanzelf wel een keer.

Al met al dus nogal belangrijk over hoe we naar ons zelf kijken. Hoe we ons zelf waarderen. Wanneer we slecht over onszelf denken, worden we behoorlijk psychisch (en mogelijk ook fysiek) ziek. En als we te goed over onszelf denken dan komen we een keer ten val, met alle schade voor anderen en ons zelf tot gevolg. Mensen die op je vertrouwd worden teleurgesteld en ook raak je dan teleurgesteld in jezelf, waardoor je zomaar het risico loopt dat je uiteindelijk weer te slecht over je zelf gaat denken...

Vandaag wil ik het niet hebben over het waarom. ik wil het niet hebben over wat de reden is dat wij mensen het zo belangrijk vinden om goed gewaardeerd te worden.

Bijbelstudies Fresh Start with Jesus

Ik wil het hebben hoe om te gaan met het vormen van je eigenwaarde. Eigenwaarde is dus hoe we over onszelf denken en het is dus belangrijk om daar een goede balans in te vinden. Blijkbaar hebben we het dus nodig om goed te kunnen functioneren, om te kunnen groeien en gezond door het leven te kunnen. Hoe wordt onze eigenwaarde dan eigenlijk bepaald?

1.2 Vorming van onze eigenwaarde

Eigenwaarde wordt eigenlijk bepaald door drie factoren:

- Waardering die we van anderen krijgen voor wat we doen
- Hoe wij denken dat andere over ons denken?
- Ons eigen oordeel over wat we kunnen en wie we zijn

Dat zijn nogal subjectieve punten, helemaal omdat het allemaal onderhevig is aan hoe wij het ervaren. Als je in een optimistische bui bent en iemand zegt tegen je dat haar leuk zit, dan kun je dat snel als compliment ervaren. Als je in een slechte bui zit en iemand zegt dat je haar leuk zit kan het maar zo zijn dat je reageert met “alsof het anders zeker niet leuk zit”... En hoe je dingen ervaart hangt heel erg af van wat je achtergrond is en in welke situatie je op dit moment zit. Alles wat we ervaren is blijkbaar ook nog situatie gevoelig, je perceptie dus. Even een spelletje, misschien ken je het al, dan toch gewoon even meedoen (uitschrijven op bord). Schrijf het antwoord wat jij denkt dat het is voor jezelf op.

Je bent thuis en vetrekt naar rechts en begint met zo hard mogelijk te rennen. Als je op de hoek aankomt, sla je af naar links en rent zo hard mogelijk verder. Als je op de hoek aankomt sla je weer af naar links en blijft zo hard mogelijk rennen. Dan kom je weer bij een hoek aan en je slaat weer af naar links. Als je dan weer thuis komt staan er twee gemaskerde mannen op je te wachten. Wie zijn deze gemaskerde mannen?

Wie dachten jullie dat deze twee gemaskerde mannen waren?

Het waren de scheidrechter en de catcher (honkbal)

Dit was even een kort voorbeeld van hoe je iets ervaart wat je verteld wordt en hoe je deze informatie verwerkt. De meesten van jullie (zeker de mannen) zullen zich hebben ingebeeld wat er gebeurde, een plaatje proberen te vormen. Was er iets ergs aan de hand? Was het een normale situatie? Dit was even een kort voorbeeld van hoe je een verhaal ervaart en wat het uiteindelijk echt betekende. Niet direct iets met eigenwaarde te maken, maar wel hoe we dingen interpreteren en ervaren. Als eigenwaarde zo erg afhankelijk is van wat er om ons heen gebeurd en hoe we dit ervaren, dan kan dat dus behoorlijk moeilijk zijn om goed te bepalen wat er aan de hand is en wat dit voor jou betekend. Het kan zelfs risico vol zijn, dat je in je gevoel misleidt wordt. En als je dan beseft dat je eigenwaarde wordt gevormd door dit gevoel dan kan dat dus best moeilijk zijn en verkeerd uitpakken.

Bijbelstudies Fresh Start with Jesus

1.3 Eigenwaarde gebaseerd op andere mensen en jezelf

Laten we beginnen met een eigenwaarde waarbij we kijken naar andere mensen en onszelf. Dit is eigenlijk de meest voorkomende vorm van eigenwaarde bepaling. We zijn snel geneigd om naar andere te kijken, zowel positief waarbij we mensen als ons voorbeeld nemen, als ook negatief waarbij we ons beter voelen dan de ander. Helaas is de uitkomst eigenlijk al te voorspellen wanneer we ons richten op andere mensen en onszelf voor het bepalen van onze eigenwaarde. Dan kom je uiteindelijk uit op een van de volgende twee vormen: Je vind jezelf niets waard, of je vind je zelf waardevoller dan de ander. Dit zijn beide vormen van eigenwaarde die uiteindelijk negatief zijn voor jezelf.

Hoe komt het eigenlijk dat als je naar andere mensen en jezelf kijkt, dat je eigenwaarde dan negatief wordt en je jezelf of waardeloos gaat voelen of juist waardevoller dan anderen? Dit gebeurt eigenlijk in drie stappen:

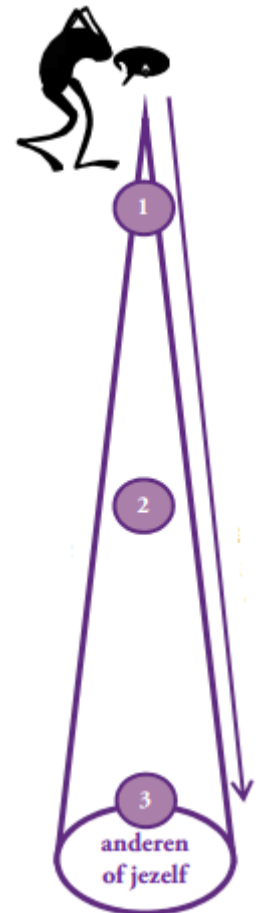
1. Je vergelijkt jezelf met iemand anders of met je eigen ideale zelfbeeld.

Je maakt je beeld van een ander mens of je ideale zelfbeeld tot focus van je leven. Je vergelijkt jezelf voortdurend met dit beeld van de ander of met je ideale zelfbeeld. Daardoor ontstaan de volgende negatieve gedachten, gevoelens en handelingen:

Waardeloos voelen	Waardevoller dan de ander
Je voelt je slechter of minderwaardig	Je voelt je juist beter en boven de ander verheven
Je houdt niet van jezelf	Je houdt niet van de ander
Je bent ontevreden over hoe andere over jou denken en kijkt neer op jezelf	Je pronkt met jezelf, je bezittingen en/of prestaties en kijkt neer op de ander
Je bent bang voor wat de ander over je denkt	Het kan je helemaal niet schelen wat de ander over jou denkt
Je bent kritisch over je eigen tekortkomingen en veroordeelt jezelf	Je bent kritisch over de tekortkomingen van de ander en veroordeelt hem
Je vermijdt de ander omdat je niet door hem gekwetst wilt worden	Je bent ongevoelig en tactloos tegenover de ander en het kan je niet schelen of hij zich gekwetst of afgewezen voelt
Je probeert de ander altijd een plezier te doen zodat hij jou accepteert	je bent bazig en verwacht of eist dat hij jou een plezier moet doen

2. Je gaat steeds negatiever over de ander en jezelf denken en voelen, en steeds negatiever handelen.

Telkens wanneer je jezelf met de ander vergelijkt, versterk je dit proces. Je gaat steeds negatiever over de ander en jezelf denken. En je gaat je steeds negatiever voelen en handelen. Je voelt je steeds onveiliger en waardelozer en het leven lijkt steeds minder zinvol. Of je wordt juist steeds arroganter en grover in je spreken en gedrag, enz. Soms kan deze neerwaartse spiraal jaren doorgaan.



Bijbelstudies Fresh Start with Jesus

3. Je karakter wordt uiteindelijk precies zoals je denkt en voelt.

Wanneer je voortdurend bepaalde gedachten, gevoelens en handelingen in je leven zaait, zul je uiteindelijk ook hetzelfde soort karakter oogsten. Laten we lezen Galaten 6:7-8

Waardeloos voelen	Waardevoller dan de ander
Wanneer je voortdurend slechte en minderwaardige gedachten, gevoelens en handelingen in je leven zaait, zul je een instabiel en depressief karakter oogsten. Je gaat jezelf minderwaardig voelen, jezelf minachten en andere mensen vrezen. Dan heb je een lage eigenwaarde gebaseerd op leugens.	Wanneer je juist voortdurend overschatte en trotse gedachten, gevoelens en handelingen in je leven zaait, zul je een arrogant, grof, ongevoelig en afstotend karakter oogsten. Je gaat jezelf verheven voelen boven andere mensen en andere mensen minachten of domineren. Dan heb je een opgeblazen eigenwaarde gebaseerd op leugens.

Als we de bijbel erbij pakken kom je beide vormen van een verkeerde eigenwaarde tegen.

De eerst negatieve vorm, die van onderschatting, je zelf niets waard vinden, wordt veelal getoond door de verhalen heen. Denk daarbij aan de verhalen waarbij mensen fouten maakten en zich eigenlijk niet goed genoeg meer vinden. Maar ook een misschien minder voor de hand liggend verhaal. Het verhaal van Noomi, de schoonmoeder van Ruth. In Ruth 1:20 lezen we dat Noomi terugkomt in Betlehem. Ze was naar het buitenland gegaan (Moab) met haar man en zonen om de hongersnood te ontvluchten. Helaas verliest ze in die tijd zowel haar man als haar zonen en blijft ze alleen achter met haar twee schoondochters. Beiden uit het land van Moab. Ze besluit om terug te gaan, waarbij Ruth als enige met haar mee gaat. Als de mensen haar ontmoeten en welkom heten zegt ze tegen de mensen: noem me maar Mara, bitter, verbitterd. Want God heeft mijn lot zeer bitter gemaakt. Wat heeft dit verhaal van Noomi, de schoonmoeder van Ruth, te doen met eigenwaarde?

Bitterheid is een van de vormen waarmee we uiting geven aan een negatieve eigenwaarde. Noomi was alles kwijt geraakt, geen zonen en geen man meer. Ze was weduwe geworden. Los van het verdriet om het verlies van je geliefde heeft het tegenwoordig heeft dat niet meer dezelfde betekenis als vroeger in Israel. In Israel was een weduwe er slecht aan toe. Ze had geen rechten meer, stelde niets meer voor. Geen sociale bescherming en kon makkelijk een slaaf worden als ze haar schulden niet meer kon betalen. Dit kunnen we terugvinden in Leviticus 27:1-11. Dat is nou niet echt bepaald een positieve indruk en ervaring die Noomi ondervond. De maatschappij vond haar niets meer waard en als je bedenkt dat deze situatie (de gevolgen van weduwe zijn) voorkomt uit de wet die God aan de Israelieten gegeven had, dan kun je je mogelijk voorstellen dat Noomi zich niet meer veel waard achtte. Eigenlijk dus een heel duidelijk verhaal van de gevolgen als we onze eigenwaarde laten bepalen door hoe we naar anderen kijken en hoe we ons door andere laten beoordelen.

Als we naar de andere negatieve vorm kijken dan is het die van overschatting, jezelf waardevoller vinden dan de ander. Voor deze vorm van eigenwaarde worden we nogal voor gewaarschuwd in de Bijbel. Niet een paar keer, maar de hele bijbel door. Laten we maar eens een paar gedeeltes lezen: Spreuken 11:2, 16:18, 29:23 en Jeremia 17:5-8. Zo even een paar teksten met waarschuwingen en duidelijke beloften voor degene die zich hooghartig, hoogmoedig gedragen. Blijkbaar kun je dus zo makkelijk doorschieten in je gevoel van eigenwaarde dat God het nodig vind om je er voor te waarschuwen. En zoals gezegd de hele bijbel door, dus niet alleen in het oude testament, ook het

Bijbelstudies Fresh Start with Jesus

nieuwe testament: Romeinen 12:3, 12:16 en Filipensen 2:3-4 Allemaal waarschuwingen over hoe om te gaan met overschatting van je eigenwaarde.

1.4 Eigenwaarde gebaseerd op Jezus

Blijkbaar geeft God dus aan dat een goede eigenwaarde belangrijk is. Dat daar balans moet zijn en dat je er goed mee om moet gaan. Wat is deze vorm dan en hoe zorg je ervoor dat je deze kunt ontwikkelen?

Daar waar we vaak bij de negatieve vormen een soort “aanleg” hebben om de 3 stappen te doorlopen, zijn de stappen die bij een goede eigenwaarde horen blijkbaar iets minder voor de hand liggend (anders zouden we die eerder doen, toch?):

4. Laat je oude focus los: concentreer je niet langer meer op anderen of jezelf.

Door jezelf met je ideale zelfbeeld of met andere mensen te vergelijken, ontstaan allemaal negatieve gedachten, gevoelens en handelingen, die uiteindelijk resulteren in een negatief, ongezond zelfbeeld. De God typeerd deze zelfs als zonde. Door steeds deze zonden aan Jezus te belijden, zijn vergeving te accepteren en jezelf door Hem te laten reinigen, kom je los van je oude en verkeerde focus. En als andere mensen of gebeurtenissen jou vroeger erg gekwetst of pijn gedaan hebben, dan moet je deze dingen onder ogen willen zien en bij Christus brengen voor genezing. Het begint dus met alles bij Jezus te brengen en Hem te vragen om vergeving en kracht om niet meer naar jezelf of andere mensen te kijken. Deze stap is essentieel. Onder andere in 1 Johannes 1:8-9 kunnen we hier over lezen

5. Richt je op je nieuwe focus: Richt je op Jezus

Richt je niet langer op de zondige wereld om je heen en beschouw de mensen en processen hierin niet langer als ‘het ideaal’ of ‘het normale’. Richt je in plaats daarvan op Christus en maak Hem tot focus van je leven. Je leeft en werkt voor Christus, omdat je nú weet dat je bestemd bent om met Christus in luister te verschijnen en met Hem de eeuwige erfenis in ontvangst te nemen

Laten we hiervoor lezen Kolossenzen 3:1-4, 1Petrus 1:13 en Hebreeën hoofdstuk 12:1-4

6. Laat je eigenwaarde groeien door te leren (geestelijke groei)

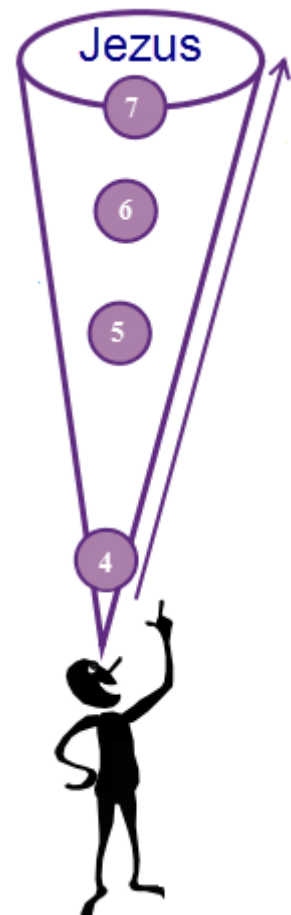
Als we kijken naar wie we zijn volgens Jezus dan leren we nog veel meer belangrijke dingen.

- a. Leren hoe God over je denkt

Dit is misschien wel het allerbelangrijkste punt! Weten hoe God naar ons kijkt is essentieel om te begrijpen hoe waardevol je bent. In het oude testament laat God zien hoeveel Hij om de mensen geeft via het volk Israel, zijn volk, en de mensen die toetreden tot het volk van Israel en God als hun God aannemen. Laten we eens naar een aantla versen kijken.

- i. Je bent kostbaar en waardevol in Gods ogen (Jesaja 43:4-7)

God spreekt hier tegen Jakob een belofte uit waaruit we mogen leren hoe



Bijbelstudies Fresh Start with Jesus

God kijkt naar "...allen over wie Mijn naam is uitgeroepen..."! God is en blijft dezelfde, juist in hoe Hij naar de mensen kijkt!

- ii. God belooft dat hij ons een hoopvolle toekomst wil geven (Jeremia 29:11-14a)

Ook hier laat God weer zien hoe belangrijk zijn volk (en dus ook wij als zijn kinderen) voor Hem zijn!

- iii. God wil je altijd zegenen (Deuteronomium 5:28-29)

Het volk van God heeft net de geboden gehad en aangegeven dat ze graag willen dat Mozes hen verteld wat God wil vertellen. En dan zegt God dat ze goed hebben gesproken: "...Hadden ze altijd maar zo'n verlangen (verlangen van het hart) om mij te vereren en mijn geboden na te leven; voor eeuwig zou het hun en hun kinderen goed gaan."!

- iv. God heeft je gemaakt, mooier dan al het andere op de wereld, kroon op de schepping (Psalm 139:13-18)

Ook al maken we fouten, we zijn het allermooiste wat God heeft gemaakt en dat wil Hij je elke dag laten weten. Hij is onze maker en Hij laat niet los wat Hij ooit begonnen is. In Jezus is herstel, herstel van wat God zo mooi maakt naar ook weer zo mooi leven met God, zoals we bedoelt waren om te leven

In het nieuwe testament mogen we dankzij Jezus bij God komen en misschien nog wel een mooiere relatie hebben. In het nieuwe testament worden we Gods kinderen genoemd. Het allermooiste, meest dierbare en waardevollen dat er voor ouders is, hun kind/kinderen, daarvan zegt God dat wij Zijn kinderen zijn! De teksten hierover zijn zoveel dat ik een aantal op een rijtje heb gezet. Dit zijn 8 teksten en 1 heel hoofdstuk waarin we kinderen van God en Gods erfgenamen worden genoemd.

1. Openbaringen 21:5-7; Matteus 5:9; Galaten 3:26-27; Johannes 1:12; 1 Johannes 3:1; 1 Johannes 3:2; Filipensen 2:15; Lukas 20:36; Heel Romeinen hoofdstuk 8

- b. Leren wat we kunnen doen om zelf te groeien in eigenwaarde

Zoals je bij het vorige punt kunt zien staat de Bijbel **VOL** met wie God voor ons wil zijn en hoe Hij naar ons kijkt en over ons denkt. Dit kun je maar op 1 manier ontdekken, namelijk door te praten met God (bidden) en Zijn woord te lezen (Bijbel). Praat met God, vraag om leiding en inzicht van de Heilige Geest en vraag Jezus hulp bij het volgen van Hem. Overal in de Bijbel belooft God dat Hij zich laat vinden en begrijpen en belooft Jezus dat alles wat we in Zijn naam vragen zullen ontvangen. Het klinkt simpel, maar is o zo essentieel. En onder leiding van de Heilige Geest mag je dan teksten gaan ontdekken zoals 1 Petrus 2:2, dat we mogen verlangen om meer van God te leren en te weten door zijn woord en wel met zo'n sterk verlangen als dat van een pasgeboren baby.

- c. Leren wat we kunnen doen om andere te laten groeien in eigenwaard

Je staat er niet alleen voor. Je hebt God, Jezus, de Heilige Geest, alle voorbeelden van geloofsgetuigen uit de Bijbel (Hebreeen 12:1) en... ELKAAR. Je hebt elkaar nodig om te bemoedigen, aan te sporen, te corrigeren, te helpen en te ondersteunen. Zoals we worden opgeroepen in Hebreeen 12:24-25 en 1 Petrus 2:4-5 om bij elkaar

Bijbelstudies Fresh Start with Jesus

te komen wordt in Efeziërs 3:17-19 uitgelegd waarom: Zodat we God echt zullen leren kennen.

7. Je karakter wordt gevormd door de Heilige Geest: Je gaat op Jezus lijken

Door deze geestelijke groei zullen we meer en meer op Jezus gaan lijken. Daarbij zal onze eigenwaarde steeds stabiel en gezonder worden, namelijk onze eigenwaarde zal worden zoals God dat bedoelt heeft: Tot opbouw van jezelf en anderen, niet vallend in de valkuilen van negatieviteit en hoogmoed. In Efeziërs 5:1-2 en 2 Korintiërs 3:18 mogen we dit lezen.

1.5 Eigenwaard – Slot

Het is heel belangrijk dat je een goede eigenwaarde hebt.

De wetenschap koppelt psychische problemen aan een negatieve eigenwaarde en teleurstelling aan een overschatting van de eigenwaarde (wat dus weer kan omslaan een negatieve eigenwaarde). De Bijbel is ook heel duidelijk over eigenwaarde. Het is belangrijk om niet negatief naar jezelf te kijken en ook niet door te schieten in hoe je jezelf ervaart. Deze laatste is wel zo belangrijk dat we de hele bijbel door worden gewaarschuwd om niet door te schieten in overschatting van onze eigenwaarde (hoogmoed).

Uiteindelijk geeft de Bijbel ook het antwoord op de vraag hoe we onze eigenwaarde moeten bepalen om tot een gezonde situatie te komen.

Hoe we een gezonde eigenwaarde mogen ontwikkelen hebben we mogen zien in de volgende stappen:

- Laat je oude focus (die gericht is op andere mensen en jezelf) los.
- Zorg dat je focus gericht is op Jezus
- Laat je eigenwaarde groeien door te leren (geestelijke groei)
 - Leren hoe God over je denkt (we zijn Zijn kostbaarste bezit, zijn kinderen)
 - Leren wat we zelf kunnen doen om geestelijk te groeien
 - Leren wat kunnen doen om anderen te laten groeien in eigenwaarde
- Dat we door de geestelijke groei op Jezus mogen gaan lijken. Een gezondere eigenwaarde kunnen we niet krijgen ;-)

Gericht zijn op Jezus heeft dus meerdere facetten in zich. Vorige week hadden we het over omgang met weerstand, vandaag over gevoel van eigenwaarde. Beiden kennen vrijwel vergelijkbare oplossingen: Je blik op Jezus gericht houden (dus van Hem de antwoorden verwachten) en elkaar stimuleren om te groeien door elkaar te ontmoeten (niet alleen op zondag), gebed en de bijbel lezen.