

## 1. Wat geloof ik? | d. diversen

kernwoord: twijfel

# Help, ik twijfel!

Bijbelgedeelte: Marcus 9:14-29

---

## Bijlagen

Bijlage bij introductie – Mijn dagelijkse twijfels (2.1)

<i>Relaties familie / vrienden</i>	<i>Relatie met God / Geloven</i>
<i>Kerk / Gemeente</i>	<i>Schoolkeuze / Opleiding</i>
<i>Zelfbeeld / Uiterlijk</i>	<i>Toekomst</i>

## Vragen:

1. Op welke terreinen heb je wel eens last van twijfels? Maak een top-drie en schrijf ook op waarover je dan twijfelt.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Kun je een voorbeeld noemen van omgaan met twijfel, die jou geholpen heeft?

.....

.....

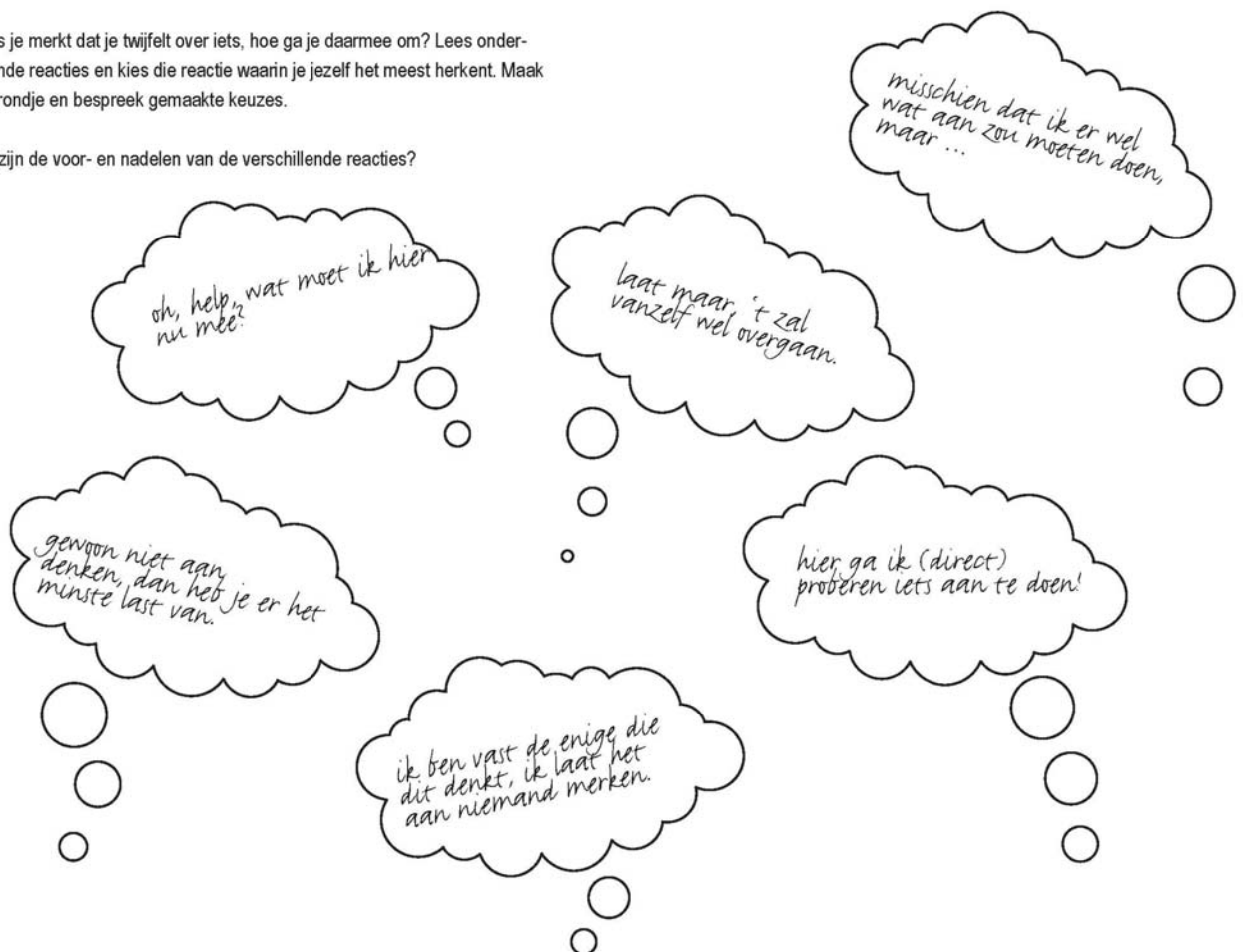
.....

.....

.....

2. Als je merkt dat je twijfelt over iets, hoe ga je daarmee om? Lees onderstaande reacties en kies die reactie waarin je jezelf het meest herkent. Maak een rondje en bespreek gemaakte keuzes.

Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende reacties?



## Bijlage bij introductie – Test: Ben jij een twijfelgeval? (2.2)

*Twijfelen, iedereen doet dat wel eens. De één vaak, de ander wat minder. Ook als het om geloven gaat, hebben veel mensen last van twijfel. Hoe zit dat bij jou? Waarover twijfel je wel eens als het om geloven gaat? Doe de test en ontdek het!*

### 1. Je zit in de kerk en de dominee vraagt een reactie op zijn vraag 'Geloof jij werkelijk dat God bestaat en dat Hij leeft?'. Hoe reageer jij?

- a. Ach ja, ik geloof het wel, maar toch is het niet altijd zichtbaar in mijn directe omgeving en in de wereldgeschiedenis. Ik weet ook niet altijd waarom ik nu eigenlijk geloof.
- b. Het zou kunnen, maar ik weet niet of ik wel in een God wil geloven.
- c. Ik geloof het wel, maar ik ervaar het niet altijd zo.
- d. Met overtuiging kan ik daar direct 'ja' op zeggen.

### 2. Als ik denk aan de twijfels in mijn geloof, twijfel ik vooral over:

- a. een heleboel vragen die ik heb over God en wat er in de Bijbel staat. Ik vraag me dan af: wie is God nu echt en is wat in de Bijbel geschreven is echt zo gebeurd?
- b. heel veel dingen. Eigenlijk twijfel ik bijna overal nog aan. Ik vind het lastig om daarom een keuze te maken en om me over te geven aan God.
- c. wie God nu werkelijk voor mij wil zijn. Ik vind het soms verwarrend als ik Hem door omstandigheden niet ervaar, terwijl ik wel wil geloven.
- d. ...ja, eigenlijk twijfel ik niet zoveel in mijn geloof.

### 3. Welke van de volgende uitspraken past het beste bij jou?

- a. Ik vind argumenten belangrijk, voordat ik een keuze maak.
- b. Niet kiezen is beter dan een slechte keuze maken.
- c. Als ik ergens voor kies, ga ik vooral op mijn gevoel af.
- d. Ik durf mezelf over te leveren aan het onzekere.

### 4. Hoe reageer jij op het verhaal van Thomas, die eerst Jezus wil zien en dan pas kan geloven dat Jezus het ook echt is?

- a. Beste Thomas, wanneer je teruggaat naar wat Jezus gezegd heeft voor Zijn dood, dan had je kunnen weten dat Hij terug zou komen.
- b. Thomas, ik begrijp je volledig. Maar één ding snap ik niet helemaal: hoe kan het dat je na het zien van Jezus wél overtuigd was? Ik bedoel... niets is zeker, ook niet als je het ziet.
- c. Ja, ik herken me wel in Thomas. Ik wil echt geloven, maar wanneer ik het niet zeker weet, dan wil ik eerst iets ervaren en zien.
- d. Gelukkig vond Thomas Jezus, maar ik kan mezelf niet echt in hem herkennen. Ik zou hier niet over getwijfeld hebben.

### 5. Hoe zou jij deze zin afmaken? Als ik twijfel aan mijn geloof in God...

- a. dan weet ik dat ik dit te boven kan komen door na te gaan wat God allemaal gedaan heeft in de geschiedenis en in mijn leven.
- b. dan realiseer ik me dat ik bijna iedere dag twijfel en dat ik het nooit zeker kan weten of ik wel echt geloof.
- c. dan bemerk ik vaak later dat ik een dipje had en dat een mooie preek of een goed gesprek me weer meer van God laat zien.
- d. dan ben ik erg verbaasd, want dat gebeurt me bijna nooit.

### 6. Hoe heb jij deze test gemaakt en beleefd?

- a. Het kostte me even wat tijd omdat ik ging nadenken hoe ik in het verleden met geloven en twijfel omging.
- b. Ik bleef veel twijfelen, en wilde de test eigenlijk niet afmaken.
- c. Ik heb de test vooral gemaakt door te luisteren naar wat mijn gevoel me ingaf.
- d. Ik had de keuze steeds erg snel gemaakt.

### Antwoorden:

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....
- 6. ....



## Uitslag

### Heb je de meeste keren antwoord a?

#### Verstandstwijfel

Jij vindt het belangrijk dat het geloof onderbouwd is met stevige argumenten. Wanneer deze argumenten ontbreken, dan sla je aan het twijfelen. Het is overigens goed dat jij kernvragen durft te stellen. Het kan je ver brengen en inzicht geven in het christelijk geloof. Je valkuil is dat je je verschuilt achter het idee dat je eerst argumenten wil horen voordat je je kunt overgeven aan God. Het is goed om niet te vergeten dat geloven ook iets van je hart is.

### Heb je de meeste keren antwoord b?

#### Wilstwijfel

De grote vraag die je aan jezelf mag stellen, is deze: wil jij wel geloven? Het is makkelijk om je te verschuilen achter een groot mistgordijn. Daarmee neem je niet altijd je verantwoordelijkheid om te kiezen. Als je je begeeft op het terrein van het christelijk geloof, vraag je om een keuze. Blijf dus niet oneindig in het wazige hangen.

### Heb je de meeste keren antwoord c?

#### Gevoelstwijfel

Je vindt het belangrijk dat je iets ervaart van God en daar ben je ook naar op zoek. Dat is mooi, want geloof is niet alleen iets van je hoofd, maar ook van je hart. Maar kijk uit! Soms geeft geloven geen goed gevoel en dan moet je, op basis van wat je al van God hebt ontdekt en gezien, doorgaan met geloven. Ga nu niet tegen jezelf zeggen dat je niet mag twijfelen, maar erken je twijfel en ga op zoek naar de oorzaak daarvan. Misschien komt het wel doordat je moe bent, stress hebt of even een dipje hebt.

### Heb je de meeste keren antwoord d?

Twijfel is voor jou vaak een vreemde gast. Je herkent het niet zo. Dat is mooi, want je geloof laat zich niet zomaar beïnvloeden door alles wat er om je heen gebeurt. Ben je bang voor twijfel? Dan is het misschien toch eens goed om verder te kijken, want twijfel kan je soms ook verder brengen doordat het je helpt in je zoektocht.

#### Vragen:

- Herken je je in de uitslag? Heb je als het om geloven gaat inderdaad vooral last van die soort twijfel?
- Wat doe je als je zulke twijfels hebt?

Markus 9:14-29

14 En toen Hij bij de discipelen gekomen was, zag Hij een grote menigte om hen heen en *enige* schriftgeleerden, die met hen aan het redetwisten waren. 15 En meteen toen heel de menigte Hem zag, raakte zij ontsteld, en zij liepen naar Hem toe en begroetten Hem. 16 En Hij vroeg aan de schriftgeleerden: Waarom redetwist u met hen? 17 En iemand uit de menigte antwoordde: Meester, ik heb mijn zoon, die een geest heeft *die maakt* dat men niet kan spreken, bij U gebracht. 18 En waar hij hem ook aangrijpt, werpt hij hem tegen de grond, en het schuim staat hem op de mond en hij knarst met zijn tanden en verstijft; en ik heb tegen Uw discipelen gezegd dat zij hem moesten uitdrijven, maar zij konden het niet. 19 En Hij antwoordde hem en zei: O ongelovig geslacht, hoelang zal Ik nog bij u zijn? Hoelang zal Ik u nog verdragen? Breng hem bij Mij. 20 En zij brachten hem bij Hem; en toen hij Hem zag, deed de geest hem meteen stuiptrekken; en hij viel op de grond en wentelde zich met schuim op de mond. 21 En Hij vroeg aan zijn vader: Hoelang is het *al* dat dit hem overkomt? En hij zei: Van jongs af aan. 22 En vaak heeft hij hem ook in het vuur en in het water geworpen om hem om te brengen; maar als U iets kunt, wees dan met innerlijke ontferming over ons bewogen en help ons. 23 En Jezus zei tegen hem: Als u kunt geloven, alle dingen zijn mogelijk voor wie gelooft. 24 En meteen riep de vader van het kind onder tranen: Ik geloof, Heere! Kom mijn ongeloof te hulp. 25 En toen Jezus zag dat de menigte samenstroomde, bestrafte Hij de onreine geest en zei tegen hem: Geest *die maakt dat* men niet kan spreken en die doof *maakt*, Ik beveel u: ga uit van hem en kom niet meer in hem! 26 En onder geschreeuw en hevig stuiptrekken ging hij uit; en *de jongen* werd als een dode, zodat velen zeiden dat hij gestorven was. 27 En Jezus pakte hem bij de hand en richtte hem op; en hij stond op. 28 En toen Hij in huis gegaan was, *en zij alleen waren*, vroegen Zijn discipelen Hem: Waarom hebben wij hem niet kunnen uitdrijven? 29 En Hij zei tegen hen: Dit soort kan nergens *anders* door uitgaan dan door bidden en vasten.

Vragen:

1. Stel dat je – letterlijk – zomaar verplaatst wordt naar de geschiedenis die hier beschreven wordt. Je bent getuige geweest van wat er is gebeurd. Als Jezus het huis is ingegaan met zijn discipelen, blijven de vader, zoon en omstanders achter. Wat zou je willen zeggen of vragen aan:

- a. de vader
- b. de zoon die genezen is
- c. schriftgeleerden
- d. de discipelen

2. Wat doet deze geschiedenis met jou? Als ik dit verhaal lees, dan ...

## Bijlage bij Bijbelstudie – Als ik twijfel, dan ... (3.2)

### Gespreksvragen:

1. De overgebleven leerlingen, de menigte, de vader en de schriftgeleerden waren met elkaar in discussie. Zonder Jezus. En daar komen de moeilijke vragen en de momenten van twijfel... Herken je dat, van die gesprekken, waarin je zelf aan het twijfelen gebracht wordt over wie Jezus is en wat je van Hem gelooft? Van die discussies zonder Jezus...? Kun je een voorbeeld geven? Wat doe je dan meestal?
2. De vader van de jongen gaat uiteindelijk met zijn vraag naar Jezus toe. Daarin spreekt hij ook duidelijk uit dat hij twijfelt. Wat doe jij als je twijfelt? Vecht je je twijfels uit voor en met God of vlucht je voor Hem weg? Wat vind je daaraan moeilijk/ makkelijk?
3. Lees vers 23. Wat vind je van het antwoord van Jezus? Het draait niet om Gods kunnen, maar om mijn geloven. Wat heeft dat jou te zeggen als het gaat om omgaan met je twijfels?
4. De vader van de jongen zegt: Heer, ik geloof, kom mijn ongelooft te hulp. Hij heeft het over geloof én ongelooft. Wat leer jij hieruit? Lees ook Mattheüs 17:20.

## Wie is er eigenlijk echt ziek?

Bijbelstudie over het (on)geloof van een vader en zijn zieke zoon

Twijfel. Wie heeft er geen last van? Niet alleen als het gaat om heel alledaagse dingen als: 'Welke kleren zal ik vandaag aan doen?' of 'Wat zal ik op mijn brood doen?' Misschien twijfel je over je opleiding en werk. Of over die jongen of dat meisje waarvan je al een hele tijd denkt: 'Past hij of zij nu wel of niet bij mij?' Toch staan we in deze bijbelstudie niet stil bij dit soort twijfels. Want het wordt pas echt moeilijk als je twijfelt aan de zin van je leven en het bestaan van God.

Mag je als gelovige twijfelen? Is twijfel iets wat hoort bij geloven of is het eigenlijk zonde? Daarover wordt verschillend gedacht: Sommigen zeggen: 'Als christen mag je niet twijfelen. Als je echt gelooft, ben je zeker van je zaak.' Maar anderen zeggen weer: 'Twijfelen? Natuurlijk mag dat, dat is zelfs gezond. Het hoort bij het leven, ook bij geloven. Iedereen twijfelt toch wel eens?!' Ken jij twijfels rond geloven? Wanneer komt bij jou de vraag op: is het allemaal wel waar? Probeer voordat je verder leest, deze vraag eens te beantwoorden. Waarover twijfel jij wel eens als het om geloven gaat en wat doe (of deed) je als je zulke twijfels hebt?

*We gaan vanuit een bijbelgedeelte aan de slag met deze vragen. Lees daarom eerst Markus 9:14-29.*

### Discussie zonder Jezus

- In de verzen 2-13 lezen we dat Jezus met Petrus, Jakobus en Johannes de berg op is gegaan. Daar hebben ze Mozes en Elia gezien. Ondertussen verzamelt zich beneden bij de andere leerlingen een grote menigte. Jezus zelf is er niet. Wel zijn er schriftgeleerden en een vader die zijn zoon bij de leerlingen brengt, in de hoop dat hij genezen kan worden.
- De jongen is ziek. Zelden vind je in de Bijbel zo'n uitgebreide beschrijving van een ziekte. Het is onduidelijk wat deze jongen precies heeft; hij is door een geest bezeten, hij valt steeds op de grond en het schuim staat dan op zijn mond. Er wordt wel gezegd dat hij leed aan een erge vorm van epilepsie.
- De mensen uit dit verhaal (de menigte, de schriftgeleerden, de vader van deze jongen en de discipelen) zijn aan het discussiëren. Waarover? Je kunt het wel nagaan: 'Zie je wel dat jullie niets kunnen. Je meester is er niet bij en jullie kunnen meteen niets meer. Wie is Hij nou...? Gewoon een mens als jij en ik, meer niet.' Jezus is weg en daar komen de moeilijke vragen die twijfel zaaien... Discussie, zonder Jezus!

### Ontmoeting mét Jezus

- Plotseling ontstaat er onrust, verbazing en reageren mensen geschokt; lees vers 15 maar. Eigenlijk staat er een woord dat maar op een paar plaatsen in het Nieuwe Testament gebruikt wordt (o.a. bij het open graf). Het betekent zoiets als 'ontzet'. Want, daar is Jezus weer... Waarom reageren de mensen zo? Hadden ze Hem niet meer verwacht? Snel lopen ze naar Hem toe en begroeten Hem. Een beetje overdreven, en een tikkeltje schijnheilig komt het op mij wel over. Net zoals mensen je welkom heten die zich betrappt voelen. Maar het zet me ook aan het denken: hoe zou ik gereageerd hebben in bepaalde discussies als Jezus ineens binnengelopen zou zijn? Discussiëren zonder Jezus, oké, maar wat als Hij erbij zou zijn?
- En meteen stelt Jezus Zijn vraag: 'Waarover waren jullie aan het discussiëren?' Ik denk dat het even stil is gebleven. Moeten ze Hem nu vertellen dat ze aan het ruziën waren over het uitvallen van Zijn macht? Dat er twijfel ontstond over wie Hij was en de kracht die Hij zou hebben? De vader van de jongen redt het gesprek: zijn zoon was de aanleiding. Het valt mij op dat hij Jezus 'rabbi' noemt. Er klinkt respect in door, maar niet meer... Hij vertelt wat er is voorgevallen. Dat hij zijn zoon

bij de discipelen heeft gebracht, in de hoop dat hij zou genezen. Maar dit was niet gebeurd. Wat zal Jezus nu zeggen?

- Maar Jezus slaakt geen verzuchting over de bezetenheid van de jongen. Opvallend dat de omstandigheden van de jongen (die zo uitgebreid vermeld waren) nu ineens achtergrond zijn voor iets heel anders: 'Wat zijn jullie toch een ongelovig volk!' Wie is er nu eigenlijk echt ziek... Je hoort Jezus niet over de jongen die bezeten is, maar over de menigte, de schriftgeleerden, de vader en misschien zelfs de leerlingen die bezeten zijn van ongeloof! Jezus prikt door al die opgeklopte goedgelovigheid heen. Het is niets anders dan ongeloof. Al dat gediscussieer over wie Hij is en wat Hij allemaal kan... Jezus lijdt eronder.

#### Kan Jezus genezen of kan de vader geloven?

- De vader zegt: 'Maar als u iets kunt doen...' Jezus reageert: 'Of ik iets kan doen?' En Hij zegt er nog iets bij. Daarmee wijst Hij precies de zwakke plek aan: 'Alle dingen zijn mogelijk voor wie gelooft. Het gaat erom of u kunt geloven.' Jezus sluit aan bij het werkwoord 'kunnen' dat de vader heeft gebruikt en Hij buigt dit om. De vraag is niet of Jezus iets kan, maar of de vader kan *geloven* dat Jezus alles kan!
- Voordat de onreine geest de zoon verlaat, zien we hoe de vader schreeuwend zijn ongeloof verliest. Hij had Jezus eerst op veilige afstand gehouden, nu schreeuwt hij het uit: 'Ik geloof Heer, kom mijn ongeloof te hulp!' (Mooi: 'Meester' is 'Heer' geworden!)
- Ik denk nog even verder over het woord 'ongeloof'. Dat kan van alles zijn: iets in de vader wat hem weerhoudt om zich over te geven, of misschien liever 'eerst zien, dan geloven'. Of dacht hij: alles mogelijk, ja ja... Je ziet de twijfel. Waar zit bij mij eigenlijk de twijfel, het ongeloof?

#### Om persoonlijk over na te denken

- *1. Ga met je twijfels naar Jezus*  
Aan het begin van deze bijbelstudie vroeg ik: mag een gelovige twijfelen? Om maar met de deur in huis te vallen: ja, het hoort er ergens bij. Iemand zei eens: 'Twijfel hoort bij geloof zoals ziekte bij gezondheid hoort.' Alleen direct daarbij gezegd: een zieke wil wel graag gezond worden... Zonde is het als je niets met je twijfels doet en ze rustig laat zitten. Of maar blijft discussiëren, zonder Jezus... Deze vader van de zieke jongen gaat naar Jezus. Dat is belangrijk. Vecht ik mijn twijfels voor en met God uit, of vlucht ik voor Hem weg? Verval ik in discussies over God en Jezus, zonder Hem persoonlijk te ontmoeten? Of spreek ik mijn twijfels voor Hem uit?
- *2. Leer omgekeerd te denken*  
Als het gaat om omgaan met twijfels, leggen we heel vaak het achterliggende probleem van onze twijfel bij Jezus. We blijven hangen op het punt van 'kunnen' of 'niet kunnen': 'Ja maar, ik kan het zo moeilijk geloven, want ...' Of: 'God kan toch wel...' In deze geschiedenis leer ik weer: het draait niet om Gods kunnen, maar om mijn geloven. Ik geef me over en ga met mijn twijfels naar Jezus.
- *3. Jezus neemt genoeg met een twijfelend geloof!*  
'Heer, ik geloof, kom mijn ongeloof te hulp.' Dat zegt de vader van de zieke jongen. Het gevoel dat hij hiermee verwoordt, vind ik wel herkenbaar. Zeker als het gaat over omgaan met twijfel. Ik wil wel geloven, maar het ongeloof, de twijfel, is soms zo sterk en lijkt zoveel groter. Mijn geloof is nog zo klein. Jezus heeft daar echter al genoeg aan. Jezus neemt genoeg met een twijfelend geloof. Mooi vind ik dat Mattheüs direct achter deze gebeurtenis het voorbeeld van een mosterdzaadje toevoegt. Zelfs al heb je maar een piepklein geloof, daar kun je al bergen mee verzetten!

Bron: HGJB Jongerenblad Cruciaal, jaargang 2008-2009, nummer 1



## Bijlage bij verwerking – Ik weet niet, ik wil niet, ik voel niet(s) (4.1)

### Verstandstwijfel

Twijfel kan in de eerste plaats te maken hebben met het verstand: allerlei vragen kunnen je belemmeren om tot werkelijke geloofsovergave te komen. Hoe zit het met het lijden in de wereld? Is Jezus echt opgestaan uit de dood? Kun je bewijzen dat God bestaat? Mensen die christelijk zijn opgevoed schrikken er vaak voor terug om deze vragen openlijk te stellen. Vaak worden ze dan weggestopt. Maar dat lost niets op. In de Bijbel wordt ook nergens gezegd dat je geen vragen mag stellen. Integendeel, als je kijkt naar Jezus' ontmoetingen met Nicodemus en Thomas, valt op dat Hij hun vragen serieus neemt. Ze mogen gesteld worden.

Aanpak voor verstandstwijfel: zoeken naar (beter) inzicht. Zet de argumenten maar eens op een rij, en vooral: lees de Bijbel goed. Veel jongeren geloven op hun gevoel, en gaan ook hun twijfel gevoelsmatig te lijf. Voorbeeldvraag: ben ik een kind van God? Veel jongeren zoeken dan antwoorden op het terrein van hun gevoel, maar het zit soms meer vast op gebrek aan inzicht: Wie is God? Wat zegt Hij in zijn Woord? Wat vraagt Hij van me? Vragen mogen dus gesteld worden. Niet over alle vragenstellerij is de Bijbel positief. Ook de Farizeeën stelden vragen aan Jezus, maar zij stonden niet open voor Zijn antwoorden. Ze deden of ze last hadden van verstandstwijfel, maar in werkelijkheid was het wat anders.

### Wilstwijfel

Geloven heeft namelijk ook te maken met de wil: Wil je wel geloven? Het lastige van deze vorm van twijfel is, dat hij zich bijna altijd vermomt als verstands- of gevoelstwijfel. Mensen doen alsof allerlei vragen hen belemmeren om te geloven, of dat ze twijfelen omdat ze het gewoon anders voelen, maar in werkelijkheid willen ze niet geloven. Want geloven betekent dat je niet meer van twee walletjes kunt eten, dat je moet kiezen.

Aanpak voor wilstwijfel: Over deze vorm van twijfel is de Bijbel erg negatief. Jezus roept als het om deze vorm van twijfel gaat vaak op tot bekering, tot het maken van een keuze. Want vragen zullen er altijd blijven, maar we hopen niet overal een antwoord op te hebben om te kunnen geloven. Op een gegeven moment komt alleen de vraag nog of je bereid bent een stap te zetten, anders zul je ook nooit tot zekerheid komen.

### Gevoelstwijfel

Tot slot geloof je ook met je gevoel. En ook je gevoel kan je aan het twijfelen brengen; dat hebben veel mensen wel eens ervaren. Ook als je gevoel beschadigd is, kan je dat belemmeren in geloven. Dit kan door traumatische ervaringen, maar ook door overspannenheid, vermoeidheid, depressiviteit. Gevoelstwijfel kan zich uiten in de vorm van bepaalde (verstandelijke) vragen bij het geloof. Je hoort dan vaak: 'Maar ik voel het gewoon heel anders.'

Aanpak voor gevoelstwijfel: Toch ligt de oplossing dan ten diepste niet in eventuele antwoorden op die vragen. Soms kun je je studieboeken dan maar beter weggelaten en gewoon rust nemen. Of de tijd nemen om negatieve ervaringen te verwerken en een plaats te geven. Belangrijk is ook dat je op zoek gaat naar positieve ervaringen. Zoek contact met anderen, ga iets leuks doen. Over deze vorm van twijfel is de Bijbel heel mild. God doet waartoe Hij Judas laat oproepen in zijn brief: Wees ook barmhartig jegens sommigen die twijfelen.

### Vragen:

1. Van welke soort twijfel heb jij het meeste last?
2. Wat doe je als je zulke twijfels hebt?
3. Denk je dat het onderscheid maken in verschillende soorten twijfel jou kan helpen bij het omgaan met je eigen twijfels?
4. Wat ga / kan jij concreet doen met de aanpak die in de uitslag van de test genoemd wordt?
5. Heb je zelf tips om met deze soort van twijfel om te gaan?