



KERST

NEDERLANDS DAGBLAD : 19 DECEMBER 2020

7 : ACHTERGROND

Troosten doe je met je lijf

Aanraking doet wat woorden niet kunnen bereiken. Het brengt je uit het hoofd, naar je lichaam.

15 : GEBEDEN

Bidden in een pandemiejaar

Almatine Leene, Jos Moons en Bernhard Reitsma delen op de pagina's 15, 20 en 28 een kerstgebed en blikken terug op hun afgelopen jaar.

27 : KOKEN

Zoete finale van 2020

'Het eten van comfortfood troost ons bij weemoed, tegenslag, heimwee en verdriet.'

Troost

KERST

DE KERST VAN ESTELA MANTILLA EN CEES MUUSSE



In de wereld van Estela staat Jezus centraal

TEKST MARTHA AALBERS BEELD DIRK HOL

'Kerst is het geboortefeest van Jezus van Nazareth. Hij is de centrale persoon in alle tijden en plaatsen, of je nu gelovig bent of niet', zegt Cees Muusse uit Nieuwerkerk aan den IJssel. Zijn vrouw Estela Mantilla vult aan: 'Het zijn de dagen om na te denken over alles wat er gebeurt in deze wereld. In mijn gebouwde wereld staat Jezus centraal, want Hij is de belangrijkste mens op aarde met de belangrijkste boodschap voor ieder van liefde en respect.' Half november begint Estela, lerares Spaans aan een middelbare school, met de opbouw van haar miniatuurwereld in een kamer van haar huis. 'Alle continenten en landen zijn vertegenwoordigd, zelfs de Noordpool en Zuidpool. Uit Peru, waar ik vandaan kom, heb ik bijvoorbeeld verschillende voorwerpen.' Centraal staan Jeruzalem en de kerststal. Cees vindt de wereld van zijn vrouw fantastisch. 'Er is vrede en ieder is op weg naar het wonder van de geboorte van de Mensenzoon, Gods Woord aan allen.'

Met de kerstdagen hoopt het echtpaar samen te komen met hun kinderen Michael en Talitha en hun kleinkind. 'We genieten aan tafel van een kerstdiner en praten erg veel over verschillende onderwerpen zoals religie, politiek, geschiedenis of actuele onderwerpen.' Half januari breekt Estela haar miniatuurwereld af, tot de volgende kerstperiode. ◀



Twaalf miljoen keer Immanuel in oorlogsgebied Jemen



RINKE VERKERK

journalist en verhalenverteller

Nog voordat Jezus twee jaar oud was, pakten zijn vader en moeder zijn spulletjes en liepen dagen met Hem langs de kust: Zijn vlucht naar Egypte. Ik zie Hem zo voor me, tien vingertjes houden stevig de manen van de ezel vast waarop hij zit. Soms zit hij een stuk in een doek op de heup van zijn moeder, met van die lieve babybillen onderin, een hoofdje erbovenuit, en twee uitstekende voetjes langsij. Ik zie Hem nieuwsgierig om zich heen kijken op de schouders van zijn vader. Soms dribbelt hij zelf een eindje vooruit op twee mollige beentjes. Daar gaat-ie. Immanuel. God met ons.

Immanuel. Die hier is en alles zelf voelt. Die in ons steeds opnieuw geboren wordt. In 2017 bijvoorbeeld in de kleine Fawaz, die ter wereld komt in Jemen, in de havenstad Hodeida. Nog voor hij twee jaar oud is pakken zijn vader en moeder zijn spulletjes en reizen dagen langs de kust: een vlucht naar Aden. Een paar maanden later ligt Fawaz in het El Sadaqah-ziekenhuis tussen dertig andere kinderen, allemaal zo ondervoed en ziek dat ze niet veel meer kunnen dan grommen en kronkelen. Na een maand overgeven en diarree weegt Fawaz nog vijf kilo. Ik zie foto's. Zijn beentjes zijn net twee stokjes. Zijn

ribben steken uit. Zijn buikje is opgezwollen. Zijn ogen lijken veel te groot voor zijn gevlekte hoofdje. Het uiterlijk van een oud mannetje in een lijfje van een baby van anderhalf. Hij is duizelig. Stoïcijns. Zijn moeder geeft hem melk met een spuitje. Ze houden elkaars blik vast. Het kost Fawaz alle moeite om de melk door te slikken. Antiallergene melk, die 30 dollar kost per blik terwijl zijn vader 6 dollar per dag verdient. Hij moet soms kiezen tussen melk voor Fawaz, of eten voor zijn drie andere ondervoede kinderen. Fawaz is één van de 2,4 miljoen kinderen in Jemen die lijden onder ernstige ondervoeding. Eén van de twaalf miljoen die afhankelijk zijn van noodhulp. Fawaz is een wonderbaby. Iedere tien minuten sterft in Jemen een kind aan ondervoeding en de gevolgen daarvan, maar Fawaz verliet na zestig dagen het ziekenhuis, en leeft. Nog.

Jezus had drie wijzen uit het Oosten. Hun gaven waren genoeg om te betalen voor de tijd dat Jezus in Egypte was. Immanuel. Geef ons ogen om licht te zien in Jemens donkere nacht. Maak ons wijs genoeg om de koninkrijkheid te herkennen in alle twaalf miljoen kinderen in wie U twaalf miljoen keer opnieuw geboren bent.

DE TROOST VAN VOORBIJGANGERS ALS LICHT VOOR DE WERELD

TEKST LEO FIJEN

BEELD PETER BEEMSTERBOER EN MAARTEN BOERSEMA

Wat voor troost kan Kerst je bieden in een wereld, lamgeslagen door corona? En waar tref je dat dan aan? Journalist, uitgever en gezicht van KRO-NCRV Leo Fijen vertelt in dit essay over drie momenten waarop hij dit jaar troost vond.

Het licht gaat voor je schijnen als je het niet verwacht. En het komt tot je via mensen die je soms maar heel even hebt gezien. Die mensen brengen je het licht van Kerst en leren ons: in de verborgenheid is Christus geboren. In de luwte van je leven wordt God opnieuw mens. Nooit waar je het verwacht, steeds weer op verrassende momenten en in mensen die maar even je pad kruisen. In voorbijgangers. Zo word je getroost. Zo word ik getroost. En zo wil ik zelf mijn verhaal van troost vertellen in deze dagen van het hoogfeest van Kerst dat laag bij de grond tot me komt, in de herders van vandaag die als engelen troost bieden.



Kerkgangers in de ruïne van de afgebrande kerk van Hoogmade.

1. De zegen komt van beneden

Een paar maanden geleden, nog midden in de zomer, zag ik een oudere heer in een sjofele regenjas heen en weer lopen. Ik kon hem niet plaatsen. Hij was geen zwerver, daarvoor oogde hij nog te verzorgd. Hij was evenmin een plaatselijke bobo, daarvoor bewoog hij zich te anoniem door de bezoekers. Het waren er zo'n vijftig in totaal, in een surrealistische omgeving op een knotsgek moment. Ze zaten verstopt onder poncho's of paraplu's, ze waren halve mummies in regenpakken van hun tenen tot hun kruin. Ze waren kerkgangers in de eerste viering van de totaal geruïneerde Katholieke Kerk in Hoogmade. Ze zaten op klapstoeltjes te wachten tot de viering zou beginnen in de ruïnes van hun zo geliefde dorpskerk, na de fatale brand een jaar geleden.

Dat was de context voor onze ontmoeting, daar sprak ik die oudere heer aan die heen en weer liep met een blocnote die totaal verregend was en waar geen woord meer op te herkennen was. Het was zomer en het was noodweer. Lachend zei de oudere heer me: de regen komt van boven. En gelijk had-ie, want niets hield de regen tegen. En toch bleven die kerkgangers daar zitten, in die ruïne die voor hen nog steeds een heilige ruimte was. Zonder dak, in storm en kou, maar altijd vervuld van hoop in de toekomst, hoe die ook zou worden. In deze apocalyptische ambiance maakte die oude heer zich bekend als kroniekschrijver van deze tijd, als huisarts met veertig jaren van dienstbaarheid en als ereburger van Leiden. Hij was daar met een missie om iedereen die zich alleen gelaten voelde hoop te geven. Daarom schreef hij een boek op eigen kosten, als een licht voor de wereld. Vlak voor Kerst stuurde hij het me toe: als een vierde kaars in de Advent. De gehele opbrengst van de paar duizend boeken gaat naar Onze Lieve Vrouwe van Hoogmade, de naam van de afgebrande kerk. Want een katholieke huisarts laat Maria niet vallen. Niet in de regen van de zomer, maar zeker niet vlak voor Kerst. En zo kwam de regen van boven, maar de zegen van beneden.

KERST

ESSAY



Zuster Anima Christi op Schiphol, op weg naar Siberië.

2. Huize Nazaret

De tweede voorbijganger woont aan het andere einde van de wereld, in een vlakte die op dit moment wordt beheerst door kou, wind, ijs en vorst, aan de randen van Rusland. Heel soms is er even mailcontact. De laatste keer dat ik haar ontmoette, is meer dan een jaar geleden. Ik bracht haar toen naar de luchthaven, droeg haar koffers en zwaaide haar uit. Het is Anima Christi, een Nederlandse religieuze die bijna altijd lacht, ook nu ze daar in de grootste verlatenheid woont. Zij heeft iets gedaan waar we allemaal van dromen: het roer omgooien en helemaal opnieuw beginnen. Ze was jarenlang de bezielende leider van een snelgroeiende congregatie van blauwe zusters die ook huizen in Nederland hebben. Ze reisde de wereld over, werd op handen gedragen en hoefde niets zelf te doen. Toen haar termijn voorbij was, koos ze de moeilijkste weg en ging ze terug in de anonimiteit. Ze ging aan de slag in de ijsvlakte van Rusland waar het leven zwaar is, waar het geloof bijna ontkend wordt en waar kerken honderden kilometers van elkaar liggen. En toch wilde ze daar een klooster bouwen. Met behulp van twee medezusters. Vaak met tegenwerking van autoriteiten. En toch lukte het haar, want vlak voor Kerst mailde ze me de foto's van het nieuwe verblijf, het huis van de blauwe zusters in de sneeuw van Rusland. Dat huis heeft Anima Christi 'Nazaret' genoemd, als een verwijzing naar de heilige familie, als een bemoediging voor iedereen. Want haar verhaal leert dat je overal het huis van de heilige familie kunt bouwen. Ook in deze tijden van corona, ook in het godsdienstvijandige Rusland. Als je maar stil kunt worden om de stem van God te horen. Als je maar durft te knielen en in nederigheid kunt bidden. Als je op die manier maar laat zien dat het niet om jou, maar altijd om die Ander gaat. Als je zo kunt leven, wordt God ook in jouw hart geboren. Als je zo kunt geloven, dan kan ieder huis – waar dan ook – als het huis van de heilige familie zijn. Nazareth is dan dichterbij dan je denkt en wordt ons gegeven door passanten als Anima Christi.

‘Als je maar stil kunt worden om de stem van God te horen.’



De kleurplaat van de kerk belandde in de dorpskrant van Maartensdijk.

3. Een Kindeke geboren

Troost komt soms van heel ver via de mail, maar soms ook van heel dichtbij: in het winkelcentrum van mijn dorp Maartensdijk, op zaterdagochtend. Daar spreek ik Saskia, de baas van onze dorpskrant die ook in vijf andere kernen verschijnt en zo 20.000 adressen bereikt. Ik vraag haar hoe het gaat in deze tijd van corona en of ze het nog redt met de werving van advertenties. Zij vraagt mij of wij het als dorpskerk nog bolwerken, ook naar Kerst toe. Ik vertel haar dat we juist uitpakken, met een kerk die al voor de Advent helemaal in kerstsefeer is, met vieringen rond Evensong en Lessons and Carols waarmee we uitpakken. Ook voor dertig mensen, met video's van zingende viertallen die in de montage een heel koor worden en zo toch op kerstavond voor het eerst sinds maart als Maartenskoor weer zichtbaar zijn. Met een tekening ook van de kerststal die door alle kinderen wordt gekleurd en op kerstavond ook alle kinderen aanwezig laat zijn in de kleurplaten die op de schermen worden getoond. Saskia reageert enthousiast, zegt daarop dat we dit voor alle dorpen kunnen doen en vraagt of wij als kerk dit financieel willen steunen. Ik zeg meteen ja en vraag aan de protestantse gemeente of die ook mee wil doen. Nog geen week later staat er in onze dorpskrant een door de kerken gefinancierde paginagrote tekening van de kerststal met daaronder een tekst gericht aan ieder kind: bewaar deze tekening, ga die kleuren, hang de kleurplaat voor je raam, maak daar een foto van, stuur die naar de dorpskrant en kijk twee dagen voor Kerst of jouw kleurplaat wordt afgedrukt in de dorpskrant. Zo is een toevallige ontmoeting op het dorpsplein, laag bij de grond, als een zegen voor de kerk en als een troost voor alle dorpen. Want voor vele ramen, in straten en op pleinen hangt nu de kleurplaat en is het geloof aanwezig met die ene boodschap: een Kindeke wordt geboren.

KERST

ZIEN EN DOEN

ROMAN

Langzaam maar zeker gaan ze elkaar vertrouwen

Tussen de regels door Rachel Hauck (vert. Margreet van Boheemen). Uitg. KokBoekencentrum, Utrecht 2020. 431 blz. € 22,99



Personal assistant Lexa en hoogleraar literatuur Jett zijn gescheiden. Op een dag krijgen ze een uitnodiging voor een bijeenkomst in een bijzondere, oude bibliotheek in New York. Hoewel beiden niet zitten te wachten op een ontmoeting, gaan ze toch. Dan blijken drie anderen dezelfde invitatie te hebben gekregen: de bejaarde weduwnaar Ed, Uber-chauffeur Chuck en topzakenvrouw Coral. Elk heeft zijn eigen verhaal en problemen. In Tussen de regels door beschrijft Rachel Hauck hoe de vijf wildvreemden door bibliothecaresse Gilda in een fraaie ruimte worden neergezet, met de uitnodiging om voortaan elke week bij elkaar te komen. Ondanks aanvankelijke aarzelingen gaan de vijf hier toch op in. Langzaam maar zeker gaan ze elkaar vertrouwen; ze worden zelfs vrienden die bij elkaar hun hart kunnen uitstorten. Stukje bij beetje wordt duidelijk wat er met elk van de hoofdpersonen aan de hand is. Hauck heeft weer een fijne roman afgeleverd. Het verhaal leest soepel: vlotte tekst, humor, spanning en een modern verpakte Boodschap. 'De uitnodiging geldt voor iedereen, maar je moet hem wel aannemen.' Mooi boek voor op de bank in de corona-kerstvakantie. ◀

TEKST Marianne Hoksbergen

ROMAN

Lugubere nabootsing in poppenhuis

De kamer met de gesloten deur Jamie Jo Wright (vert. Gerda Lok-Bijzet). Uitg. KokBoekencentrum, Utrecht 2020. 398 blz. € 21,99



In de zomer van 1945 vindt Imogen Grayson tot haar verbijstering het lichaam van haar geliefde zusje Hazel. Ze is dood, vermoord in haar eigen slaapkamer. Daarmee begint de roman De kamer met de gesloten deur van de Amerikaanse auteur Jamie Jo Wright. Een speurtocht naar de dader, onder leiding van Imogens broer Chet, leidt nergens toe. Zeven-tig jaar later ontdekt Aggie Dunkirk in de gesloten studeerkamer van haar oma, Mumsie, een bijzonder poppenhuis. In de zolderkamer daarvan is de moord op een jonge vrouw in scène gezet. Als Mumsie erachter komt dat Aggie de lugubere nabootsing heeft gevonden, zwijgt ze in alle talen over de betekenis ervan. De jonge vrouw laat het er echter niet bij zitten en zoekt samen met archeoloog Collin O'Shaughnessy naar de waarheid. Vervolgens vinden er allerlei bizarre, griezelige gebeurtenissen plaats en voelt Aggie zich bedreigd. Het thema van het verhaal, moordscène in een poppenhuis, is intrigerend. Het verhaal zelf valt tegen. Het is warrig, leest niet soepel en wordt af en toe zeurderig melodramatisch. Jammer. ◀

TEKST Marianne Hoksbergen

GADGET

Sluit het oude jaar af en geef richting aan het nieuwe

YearCompass. Gratis te downloaden via yearcompass.com



Het is bijna niet voor te stellen, maar het roerige jaar 2020 is alweer bijna ten einde. Het moment om stil te staan, terug te kijken en een blik vooruit te werpen. Maar hoe doe je dat op een gestructureerde manier? Voor dit moment is het YearCompass in het leven geroepen. Dit gratis werkboek, dat je in diverse talen kunt downloaden, bestaat uit twintig pagina's met bijzondere, persoonlijke en soms confronterende vragen over het jaar dat achter je ligt en het jaar dat gaat komen. Bedoeld als hulpmiddel bij reflectie op jezelf, je relaties en je werk, met de jaarwisseling als ankerpunt. Wat waren de mooiste momenten? Op welke werkprestaties ben je het meest trots? Met welke mensen ga je de banden opnieuw aanhalen? Maar ook: wie of wat moet je nog altijd vergeven? Om welke redenen ga je het komend jaar meer van jezelf houden? En wat moet je laten varen om met een gerust hart een nieuwe start te kunnen maken? Het zijn geen lichtzinnige vragen – maar het YearCompass is dan ook geen lichtzinnig project. Het is een van oorsprong Hongaars concept, in 2013 bedacht door een groep vrienden uit Boedapest. Inmiddels is het uitgegroeid tot een ware non-profitbewe-

ging, geleid door een klein kernteam van alumni van de Semmelweis University en de Budapest University of Technology & Economics. Het werkboek wordt elk jaar opgesteld in samenwerking met een toegewijde club van ruim honderd vrijwilligers, die ook de vertaling op zich nemen. Dat laatste is een mondiale megaklus – het boek is namelijk verkrijgbaar in maar liefst 48 talen, van Portugees tot Filipijns en van Suomi tot Esperanto. Vorig jaar gingen wereldwijd ruim een miljoen mensen aan de slag met het YearCompass. Bij het invullen ervan hoort zelfs een 'global event', dat plaatsvindt tussen 26 december en 6 januari, en waarvoor je je via Facebook kunt aanmelden. Maar vul je je kompas liever thuis in, bij een dampende kop thee, met een mooi muziekje aan en in het schijnsel van je kerstboom, dan is dat ook helemaal prima. ◀

TEKST Robin van Deutekom

GADGET

Meubels van peperkoek

Gingerbread Høme. Gratis te downloaden via ikea.com/ca



Van kalkoen tot kerstpudding – 'the most wonderful time of the year' kent overal zijn eigen eettradities. In Scandinavië, de VS en Canada is het gebruikelijk om samen met de kinderen peperkoekhuisjes te bakken. Meestal zijn deze rechthoekig, rechtaan: zes rechthoeken voor de muren en het dak, twee driehoeken ter ondersteuning en dan losgaan met een bak glazuur en een lading ronde zuurtjes. De Zweedse meubelgigant IKEA besloot dat het allemaal wel wat creatiever kon. Op de site van IKEA Canada plaatsten ze gratis instructies voor een peperkoekbed, een peperkoeksalontafel en peperkoekoorfauteuil. Je kunt zelfs aan de gang met het bekende schapenvachtje, in koekvorm, al klinkt dat niet zo heel lekker. Zo maak je van je gingerbread house een echte gingerbread hōme (grapje natuurlijk, die ö). ◀

TEKST Robin van Deutekom

PODCAST

Hoe grote wereldrijken ten onder gingen

Fall of Civilizations. O.a. te beluisteren via Spotify en YouTube, of fallofcivilizationspodcast.com



In de podcast *Fall of Civilizations* neemt journalist en historicus Paul M.M. Cooper je mee op reis langs wereldrijken van weleer, zoals die van de Maya's, de Han-dynastie en de Groenlandse Vikingen. Hoe was het om in dit soort rijken te leven? Wat veroorzaakte hun opkomst en – belangrijker nog – hun ondergang? De afleveringen zijn lekker lang, en worden ook steeds langer: de eerste, over Romeins Brittannia, duurt een uur, terwijl de meest recente, over het Byzantijnse Rijk, maar liefst 3,5 uur beslaat. Maar dan ben je in één middag wel helemaal bijgepraat over duizend jaar wereldgeschiedenis. Het maakt *Fall of Civilizations* tot heerlijk luistermateriaal voor de donkere dagen. ◀

TEKST Robin van Deutekom



TROOSTEN DOE JE MET JE LIJF

TEKST ELINE KUIJPER BEELD ISTOCK

Iemand niet kunnen troosten met een knuffel of een hand op de schouder is onmenselijk, zeggen beroepsaanrakers. Zelfs wie troost bij God zoekt, kan daarbij de aanraking van een mens goed gebruiken. Waarom fysiek contact onmisbaar is voor mensen met verdriet.



Wie een dierbare ziet huilen zal de neiging nauwelijks kunnen onderdrukken: voor je het weet heb je een hand uitgestoken om te troosten. Of het nu een stevige knuffel is of alleen een hand op de knie, op het moment dat twee lichamen elkaar raken, gebeurt er iets: schouders zakken, ingehouden tranen schieten los en na verloop van tijd volgt ontspanning. Aanraking doet wat woorden niet kunnen bereiken. Het brengt je uit het hoofd, naar je lichaam. Juist daar is troost het hardste nodig, want voelen doe je met je lijf. Dat aanraking mensen dieper raakt dan woorden, weten mensen die er hun beroep van hebben gemaakt, zoals haptotherapeut Ivo Lindner. Bij haptonomie is aanraking een belangrijk middel bij de behandeling van mensen met psychosomatische klachten. ‘Cliënten geven vaak aan dat ze bij een psycholoog nog een beetje om de zaak heen kunnen draaien’, vertelt Lindner. ‘Met woorden kunnen ze hun ware gevoel nog een beetje afschermen. Maar bij mij op de behandelbank lukt dat niet. Daar spreekt de taal van het lijf, en het lijf liegt niet.’ Hoewel het advies voor zijn beroepsgroep momenteel luidt om cliënten niet aan te raken, doet Lindner dat in een enkel geval toch. Met gedesinfecteerde handen, een mondkapje op en zijn gezicht afgewend. ‘Ik probeer zo toch in de taal van het lichaam te komen.’ Lindner wijst erop dat Jezus in de evangeliën continu mensen aanraakt. ‘In de grondtekst van de Bijbel wordt daarvoor het woord haptēin gebruikt. Daar is haptonomie van afgeleid. Haptēin is wat anders dan een kopje of een stoel vastpakken. Het is een bevestigende aanraking, die helend en genezend werkt. Dat is precies wat Jezus doet.’

tranen

Dat aanraking voor ontspanning en troost zorgt, heeft alles te maken met de aanmaak van het hormoon oxytocine, wat bekend staat als knuffelhormoon. Dat is nodig om stress te kun-

nen reguleren. Bovendien zorgt aanraking voor ontspanning van het zogeheten parasympatische zenuwstelsel, legt Tjitske Volkerink uit. Ze is eigenaar van het Christelijk Spiritueel Centrum, waar ze onder meer massages aanbiedt. ‘Het parasympatische zenuwstelsel zorgt ervoor dat het lichaam tot rust kan komen en kan herstellen.’ Ze ervaart dat aan den lijve in haar praktijk. Onder haar handen komen vaak de tranen los, vertelt ze. ‘Mensen kunnen nog zo goed voor zichzelf zorgen, als ze niet worden aangeraakt, bouwt er spanning op in hun lichaam.’ Sinds de coronacrisis heeft ze het drukker dan ooit. ‘Ik hoef nu niet meer uit te leggen waarom een massage geen luxeproduct is. Mensen ervaren zelf hoezeer ze het missen om aangeraakt te worden.’ Zo kwam er een gepensioneerd man bij haar die zijn vrouw had verloren. Hij had een prima band met zijn kinderen, maar kon door hen niet voldoende aangeraakt worden. ‘Zodra ik met mijn handen in de buurt van de zijne kwam, gréép hij ze vast. Hij liet zo openlijk zien hoe graag hij aangeraakt wilde worden, dat raakte me.’ Hoe kunnen we elkaar troosten nu we anderhalve meter afstand moeten houden? Eigenlijk kan dat niet, vinden Volkerink en Lindner. Ze pleiten daarom voor een klein beetje burgerlijke ongehoorzaamheid bij mensen die eenzaam zijn of iemand hebben verloren. ‘Als iemand heel verdrietig is, moet je gewoon naast diegene gaan zitten’, zegt Volkerink. Van

‘Bij mij spreekt de taal van het lijf, en het lijf liegt niet.’



‘Na een biecht raak ik aan, dat is onvervangbaar.’

eenvoudigweg dichtbij komen, zelfs zonder aanraken, kan een troostende werking uitgaan. ‘Als iemand dichtbij staat of zit, kom je in elkaars persoonlijke zone: de ruimte die we innemen buiten onze huid. We hebben het nodig om mensen daar binnen te laten komen, het is de ruimte waarin we elkaar ontmoeten.’ Sommige cliënten adviseert ze daarom om met één of twee mensen af te spreken de anderhalve meter afstand niet te houden. Niet onbezonnen tegen de regels in, maar weloverwogen, omwille van menselijkheid. Haptotherapeut Lindner geeft zijn cliënten datzelfde advies. Knuffelmaatjes zoeken, noemt hij dat. ‘Ik denk bijvoorbeeld aan een vrouw die alleen woont en eraan lijdt dat ze niet meer wordt aangeraakt. Zij heeft bij een bevriend gezin afgesproken dat ze er tijdelijk als een soort extra gezinslid bij hoort. Dat zijn de mensen die haar vasthouden en dat helpt haar door deze tijd heen.’

zegen

Zelfs wie troost zoekt bij God kan daarbij de hand van een ander mens goed gebruiken. Zo schrijft de anglicaanse priester Samuel Wells in zijn boek Oog in Oog over het belang van aanraking in pastoraat. ‘God is even dichtbij als de hand op je hoofd gelegd wordt.’ Precies zo spreekt ook de oud-katholieke aartsbisschop van Utrecht, Bernd Wallet, over aanraking.

Hij vindt het een enorm gemis dat gelovigen voorafgaande aan de eucharistie elkaar niet meer de hand geven, maar enkel naar elkaar knikken. En dat mensen die een persoonlijke zegen krijgen – omdat ze om welke reden dan ook de heilige communie niet ontvangen – geen hand op hun hoofd krijgen. ‘Normaal leg je de handen op het hoofd en bid je om de nabijheid van Christus. Dat kan nu niet. Ik sta daar dan van anderhalve meter wat te zwaaien.’

Een aanraking maakt algemene woorden als ‘genade’ en ‘vergeving’ ineens concreet en persoonlijk, vertelt Wallet. Daarom maakt hij bij twee kerkelijke riten een uitzondering op de regel van anderhalve meter afstand: de biecht, die eindigt met het sacrament van verzoening, en de ziekenzalving, die eindigt met een sacramentele zegen. ‘Na een biechtgesprek raak ik mensen aan, omdat de handoplegging een onvervangbaar teken is van Gods vergevende kracht. Ik ben niet degene die vergeeft, dat is God. Hij is het die zijn handen op je legt, zo waarlijk als deze hand op jou ligt. Dat is niet te vervangen met woorden.’

Ook bij de ziekenzalving heeft de handoplegging een troostende werking, weet Wallet uit ervaring. ‘Ik maak heel vaak mee dat mensen na zo’n aanraking een heel andere gelaatsuitdrukking krijgen. Het geeft innerlijke vrede en genezing, ook veel van mijn collega’s getuigen daarvan.’

Wallet waarschuwt dat je het gemis van aanraking niet op moet vullen door meer te gaan praten. ‘Een paar rake woorden kunnen mij kippenvel bezorgen. Maar die woorden hebben stilte nodig om hun werk te doen. Dan voel ik dat mijn lijf wordt geraakt en ik er als mens volledig bij betrokken ben, met geest en lichaam. Dan ervaar ik troost.’ Stilte voedt een verlangen, zegt Wallet. ‘Stilte kun je inzetten als handeling om geraakt te worden: God is hier, ik ben hier, we zitten samen hier. Zo basaal kan troost zijn.’ ◀



Een kaarsje voor mijn buurman

Een klein gebaar maakt
een wereld van verschil!

niet  alleen

Maak ook een klein gebaar en ga naar:

nietalleen.nl | [#eenkleingebaar](https://twitter.com/eenkleingebaar)

‘Genoeg is genoeg als je zwanger bent’

TEKST HARMKE ZONNEBELD BEELD DICK VOS

Charlotte Verloop-Brandhorst (27) uit Bergschenhoek verwacht in maart haar eerste kindje. ‘Het mooie van zwanger zijn in deze adventsperiode is dat er twee hoopvolle gebeurtenissen samenkomen.’

‘Dat wij kinderen willen, stond voor mijn man en mij altijd al vast, maar wanneer ben je er samen echt aan toe? Toen we besloten ervoor te gaan was ik al snel zwanger. We zijn heel dankbaar dat ik zo snel in verwachting raakte. Op dit moment ben ik zevenentwintig weken zwanger en ik vind het vooral heel leuk. Natuurlijk ben ik soms moe en word ik steeds minder mobiel, maar op de gewone klachten na verloopt de zwangerschap heel voorspoedig. Vanaf het begin voel ik mij heel verantwoordelijk voor ons kindje: slaap ik wel genoeg, eet ik gezond en heb ik niet te veel stress? Ik vind mijn baan in de communicatie heel leuk en ben geneigd vaak nog even door te gaan, maar nu werk ik niet meer over: genoeg is genoeg als je zwanger bent.’

Ik ben benieuwd hoe het straks gaat als de baby geboren is. Ik zie het eerste jaar best rooskleurig in, alleen tegen de onderbroken nachten zie ik op. Mijn man en ik bespreken ook samen hoe we tijd voor elkaar blijven maken. Zodra het kan willen we na de geboorte van onze baby graag weer een avondje of nachtje samen weg. Ik heb nog geen idee wanneer dat zal zijn, dat ligt natuurlijk helemaal aan wat voor kindje we krijgen.

Het mooie van zwanger zijn in deze adventsperiode is dat er twee hoopvolle gebeurtenissen samenkomen. Kerst ervaar ik altijd als een reminder van de hoop die God geeft en het doel dat wij in ons leven hebben. De verwachting die bij Kerst hoort, krijgt nu door mijn zwangerschap nog eens extra betekenis. Het is zo bijzonder dat er in mij een mensje groeit met alles erop en eraan en dat we mogen uitkijken naar zijn of haar komst. Ik weet dat het geboren wordt in een wereld waar van alles aan de hand is en tegelijk vind ik het hoopvol dat op die wereld nog steeds kinderen geboren worden die in liefde worden opgevoed en iets positiefs kunnen bijdragen. Voor onze baby hoop ik dat die altijd zichzelf kan zijn en zich nooit hoeft te schamen voor wie hij of zij is. Thuis willen we ons kindje laten voelen dat het enorm geliefd is, niet alleen door ons maar ook door God.’ ◀



‘We zijn heel dankbaar dat ik zo snel in verwachting raakte.’

LICHT IN DE DUISTERNIS

TEKST JAAP-HARM DE JONG BEELD PIXNIO

Met zijn allen naar de kerk
met Kerst kan dit jaar niet.
We kunnen wel in kleine
kring samenkomen.
Theoloog en spreker Jaap-
Harm de Jong maakte
deze kleine liturgie om
thuis Kerst te vieren.

Liturgie

Bid met elkaar

Heer, open mijn lippen.
En mijn mond zal uw lof verkondigen.
Van zonsopgang tot zonsondergang
moet uw naam worden geloofd.

God, kom mij te hulp,
Heer, haast U mij te helpen.
Eer aan de Vader en de Zoon en de heilige Geest
zoals het was in het begin en nu en altijd
en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Steek de kaars aan

Lees Lucas 1:76-79

En jij, kind, jij zult genoemd worden: profeet van de Allerhoogste, want voor de Heer zul je uit gaan om de weg voor hem gereed te maken, en om zijn volk bekend te maken met hun redding door de vergeving van hun zonden. Dankzij de liefdevolle barmhartigheid van onze God zal het stralende licht uit de hemel over ons opgaan en verschijnen aan allen die leven in duisternis en verkeren in de schaduw van de dood, zodat we onze voeten kunnen zetten op de weg van de vrede.

Luister samen 'Als alles duister is' door Sela

'Ontsteek dan een lichtend vuur dat nooit meer dooft'

KERST

LITURGIE

THEMA: LICHT IN DE DUISTERNIS

Voor velen heeft 2020 aangevoeld als een donker jaar. Richting Kerst is dat gevoel des te sterker. Niet samen te kunnen vieren zoals anders – in de kerk, met familie of vrienden – is schraal. We hunkeren naar iets troostrijks, naar licht in de duisternis. Daarom juist dit thema voor deze liturgie. Het doel is om vanuit verschillende invalshoeken zicht te krijgen op hoe God – in Jezus Christus, als kind gekomen naar deze aarde – doorbreekt in onze duisternis. Durf de duisternis onder ogen te komen en durf Gods licht daarover te laten schijnen. Hij noemt zijn zoon Immanuel. God met ons. Ook in donkere tijden.

VOORBEREIDINGEN

Wie in alle rust een thuisliturgie wil volgen, doet er wijs aan zich goed voor te bereiden. Kies iemand uit die het geheel leidt. Deze persoon leest alle normaal gedrukte teksten. Alle teksten die cursief gedrukt zijn, spreek je met elkaar uit. Zorg dat een kaars, waxinelichtjes en lucifers klaarliggen en zorg dat de liederen klaar zijn om afgespeeld te worden. Print alle teksten uit, zodat die kunnen worden meegelezen. Geef iedereen een comfortabele plek om te zitten. Zet telefoons op stille stand of uit. Knip de afbeelding bij deze liturgie uit en hang deze op een voor iedereen goed zichtbare plek. Neem een kort moment stilte, zodat iedereen met een open houding deel kan nemen aan wat komen gaat.

MET KINDEREN?

Deze liturgie is ook geschikt voor (oudere) tieners. Er wordt relatief weinig participatie gevraagd, dus ook wie zich onwennig voelt, kan redelijk anoniem meedoen. Dit geldt overigens ook voor volwassenen. Geef alle deelnemers steeds de ruimte om in stilte mee te doen. Voor jongere kinderen zullen de langere gebeden, momenten van stilte en volwassen liederen lastiger zijn. Kort voor hen de liturgie in. Steek de kaars aan. Luister naar het lied 'Vlammetje' van Trinity. Praat met behulp van het waxinelichtje over hoe je Gods licht kunt ontvangen en doorgeven. Durf ook stiltes in te lassen. Starend in een vlammetje houden jonge kinderen dat best een tijdje vol. Vier zo met elkaar dat Gods licht sterker is dan het donker.

MORGEN ZAL IK ER ZIJN

In de rooms-katholieke liturgie worden in aanloop naar Kerst, van 17 tot en met 23 december, de O-antifonen gezongen. Het gaat om zeven namen voor de Messias, steeds voorafgegaan door de uitroep 'O'. In het lied van Lars Gerfen en Reyer komen ze alle zeven terug. Het zijn achtereenvolgens Sapientia (Wijsheid, Spreuken 8:1-6), Adonai (Heer, Deuteronomium 10:16-22), Radix Jesse (Wortel van Jesse, Jesaja 11:1-10), Clavis David (Sleutel van David, Jesaja 22:20-22), Oriens (Opgaande Zon, Maleachi 4: 1-3), Rex Gentium (Koning der volken, Jeremia 10: 1-7) en Emmanuel (God-met-ons, Jesaja 7: 14). De eerste letters vormen, beginnend bij de laatste en eindigend bij de eerste, de woorden ERO CRAS staan. Die Latijnse woorden betekenen 'Morgen zal ik er zijn' en is de titel van het eerdergenoemde lied.

NUNC DIMITTIS

Toen Jezus door zijn ouders werd voorgesteld in de tempel, ontmoetten ze daar Simeon. Volgens de tekst in Lucas 2:25-35 was hij rechtvaardig en vroom en wachtte hij op de komst van de Messias. Door de Geest herkent hij in Jezus de gezalfde waar hij op hoopte. Hij neemt het kind in de armen en spreekt van 'een licht dat geopenbaard wordt aan de heidenen'. Zijn woorden worden 'de lofzang van Simeon' genoemd. Ze worden in de rooms-katholieke liturgie dagelijks gezongen voor het afsluitende gebed van de complete. De eerste woorden in het Latijn luiden 'Nunc Dimittis'. In het Nederlands 'nu laat heengaan'. Het afsluitende lied van deze liturgie bevat de complete Latijnse tekst van deze lofzang en voegt daaraan toe de laatste drie, dik gedrukte slotregels van het openingsgebed van deze liturgie.

Luister samen 'Geef kostbaar licht' van Mensenkinderen

'Geef, kostbaar licht, ons uw helderheid, dat wij Christus kennen voor altijd.'

Wees drie minuten stil met elkaar (of eventueel langer, als men al gewend is langere tijd stil te zijn)

Overdenk in deze stilte de vraag: waar heb jij de afgelopen tijd Gods licht opgemerkt, ook als de omstandigheden misschien donker waren? *Luister samen 'Morgen zal ik er zijn' van Lars Gerfen en Reyer*

'Heer, maak ons hart bereid. Wij zien verlangend, vol verwachting naar U uit.'

Licht doorgeven

Iedereen pakt een waxinelichtje en steekt dit aan de grote kaars aan. Deel met elkaar hoe je het licht van God met je mee wilt dragen voor jezelf de komende tijd en hoe je wat je ontvangen hebt van het licht kunt uitdelen aan de mensen om je heen. Neem de tijd voor dit onderdeel, maar beperk je tot wat ieder wil delen, zonder te reageren op elkaar. Bied ruimte aan wie een kort gebed wil uitspreken.

Wees opnieuw drie minuten stil met elkaar (of eventueel langer, als men al gewend is langere tijd stil te zijn)

Luister samen 'Light Will Dawn' van Rivers & Robots

'Though darkness surrounds, the Lord will arise and light will dawn across this land.'

Bid met elkaar het Onze Vader

*Onze Vader in de hemel,
laat uw naam geheiligd worden,
laat uw koninkrijk komen
en uw wil gedaan worden
op aarde zoals in de hemel.*

Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben.

*Vergeef ons onze schulden,
zoals ook wij hebben vergeven
wie ons iets schuldig was.*

*En breng ons niet in beproeving,
maar red ons uit de greep van het kwaad.
Want aan u behoort het koningschap, de macht
en de majesteit tot in eeuwigheid. Amen.*

Luister met elkaar 'Nunc Dimittis' van Voces8

Sta op, kijk elkaar aan en zeg tot de ander: Jezus Christus, Gods licht, ook voor jou.

Bid met elkaar Psalm 27

De HEER is mijn licht, mijn behoud,
wie zou ik vrezen?
*Bij de HEER is mijn leven veilig,
voor wie zou ik bang zijn?*

Kwaadwilligen kwamen op mij af
om mij levend te verslinden,
*mijn vijanden belaagden mij,
maar zij struikelden, zij vielen.*

Al trok een leger tegen mij op,
mijn hart zou onbevreesd zijn,
*al woedde er een oorlog tegen mij,
nog zou ik mij veilig weten.*

Ik vraag aan de HEER één ding,
het enige wat ik verlang:
*wonen in het huis van de HEER
alle dagen van mijn leven,*
om de liefde van de HEER te aanschouwen,
hem te ontmoeten in zijn tempel.

Hij laat mij schuilen onder zijn dak
op de dag van het kwaad,
*hij verbergt mij veilig in zijn tent,
hij tilt mij hoog op een rots.*

Daarom heft zich mijn hoofd
fier boven de vijanden rondom mij,
*ik wil offers brengen in zijn tent,
hem juichend offers brengen,
ik wil zingen en spelen voor de HEER.
Hoor mij, HEER, als ik tot u roep,
wees genadig en antwoord mij.*

Mijn hart zegt u na:
'Zoek mijn nabijheid!'
*Uw nabijheid, HEER, wil ik zoeken,
verberg uw gelaat niet voor mij,
wijs uw dienaar niet af in uw toorn.*

U bent mij altijd tot hulp geweest,
*verstoot mij niet, verlaat mij niet,
God, mijn behoud.*

Al verlaten mij vader en moeder,
de HEER neemt mij liefdevol aan.

Wijs mij uw weg, HEER,
leid mij op een effen pad,
*bescherm mij tegen mijn vijanden,
lever mij niet uit aan mijn belagers.*

Valse getuigen staan tegen mij op
en dreigen met geweld.

Mag ik niet verwachten
de goedheid van de HEER te zien
in het land van de levenden?
*Wacht op de HEER,
wees dapper en vastberaden,
ja, wacht op de HEER.*



Uw gift is dubbel zoveel waard

Doe mee
met de
verdubbelings-
actie

17 miljoen mensen sterven jaarlijks door het gebrek aan gezondheidszorg. Mercy Ships gaat de strijd aan met deze nood en bouwt momenteel een tweede ziekenhuisschip, de Global Mercy.



Speciaal hiervoor is er een verdubbelingsactie. Iedere gift tot een bedrag van 325.000 euro wordt verdubbeld door bevriende sponsors. De opbrengst gaat naar de inrichting van het nieuwe schip. **Doet u mee?**

Geef via
Tikkie:



Of ga naar
mercyships.nl/doemee!



Juist nu hebben we Uw heiligheid nodig

Heilige verwondering,

Drie-ene God, als ik nadenk over de geboorte van een baby dan is dat een wonder op zichzelf. Ik mocht dat zes maanden geleden weer meemaken. Na negen maanden van minuscuul wezentje naar een volwaardig en vertederend mensje. Daar kun je alleen maar verwonderd naar kijken. Maar Uw geboorte, Here, is de verwondering voorbij. U bent God die mens geworden is. De heilige Schepper die op een onheilige en onverwachte plek deel raakt van de schepping. Kwetsbaar en afhankelijk van mensen.

U wordt in de aankondiging aan Maria een heilig kind genoemd. Niet omdat U boven lijden en moeite verheven zou zijn, of omdat U er totaal anders uit ziet dan de andere schepselen, maar omdat U nog steeds God bent! Omdat U kon genezen, woorden van leven sprak en de relatie met Uw Vader perfect was. Maar U achtte Uzelf niet zo heilig dat U ver bleef van alles wat onheilig is. U zocht juist het onheilige op: zij die ziek waren, verstoten door de samenleving, of bloed aan hun handen hadden.

In deze coronatijd lijkt het soms of we extra onderscheid maken tussen wat heilig is en wat niet. We moeten ons terugtrekken als we ziek zijn en kunnen niet vrij bewegen. We dragen mondkapjes, omdat besmetting overal op de loer ligt en komen in de kerk is slechts voor een paar mensen weggelegd. Zelfs kraambezoek is anders en veel familie ziet de nieuwe spruit pas veel later dan men zou willen.

Juist nu hebben we Uw heiligheid zo nodig. Dank dat U de aarde bent komen heiligen zodat elk mens en elk plekje gevuld kan worden met uw liefde. Wilt U ons helpen om juist op die plekken waar we het niet verwachten, verwonderd te zijn over Uw heilige aanwezigheid in onze afhankelijkheid en kwetsbaarheid? Zoals U dat in de kribbe bent.

Amen



‘Deze decembermaand leef ik heel anders naar Kerst toe dan voorgaande jaren’

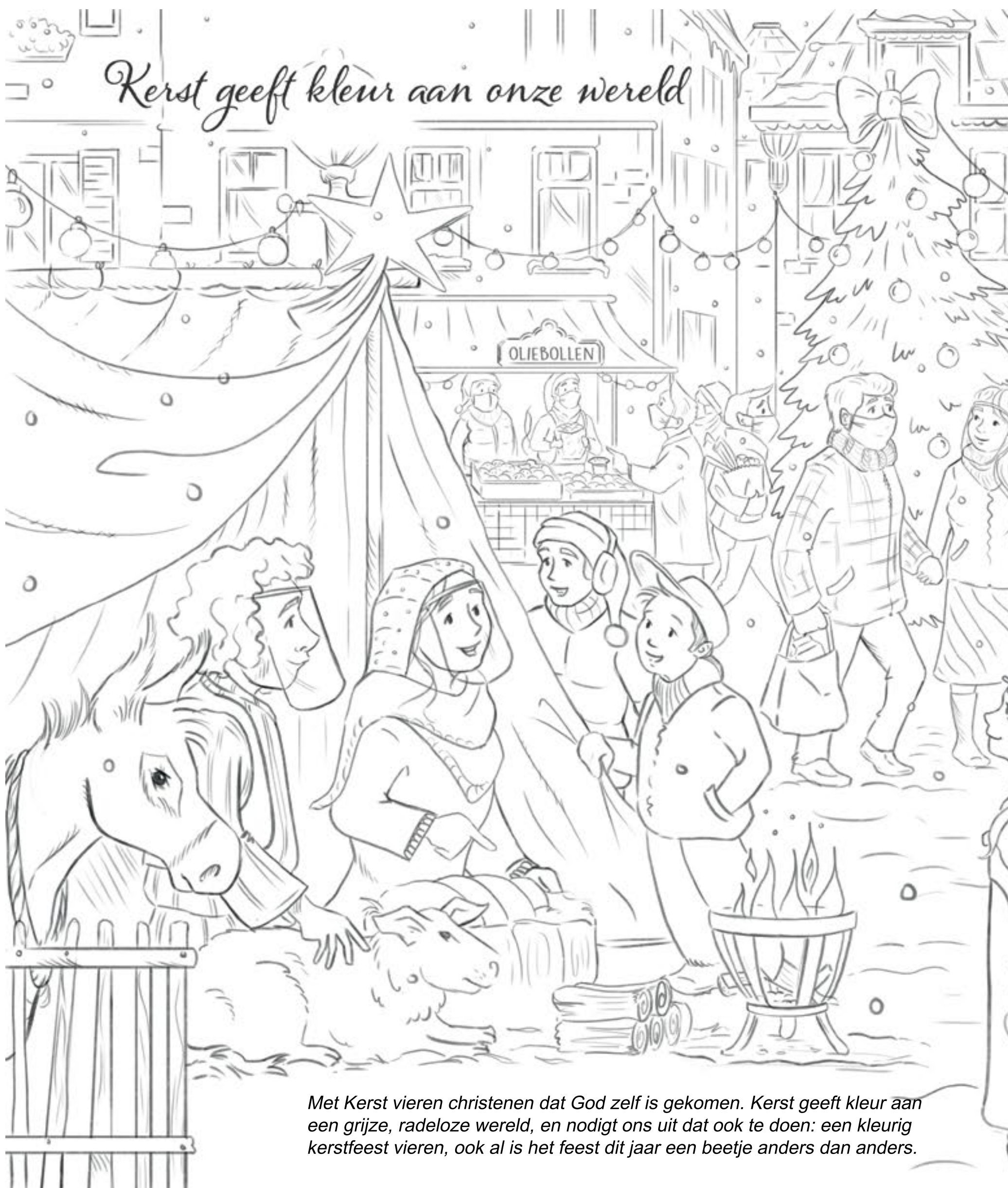
TEKST ALMATINE LEENE BEELD DICK VOS

‘Voor mij was dit een jaar van grote veranderingen’, vertelt theoloog Almatine Leene. ‘Ik kreeg een nieuwe baan als predikant van de vrijgemaakt-gereformeerde gemeente in Hattem-Noord, verhuisde midden in de coronatijd van Zuid-Afrika naar Nederland en werd vorige maand gekozen tot nieuwe Theoloog des Vaderlands. Al die veranderingen had ik een jaar geleden niet kunnen bedenken. Het is fijn om weer in Nederland te zijn en dichterbij mijn ouders te wonen, maar ik voel ook heimwee naar Zuid-Afrika. Ik mis het mooie landschap, de cultuur, onze vrienden en de gemeenteleden van de Nederduitse Gereformeerde Kerk waar ik predikant was. Het allermooiste van dit jaar is dat mijn man en ik in al die veranderingen Gods leiding hebben ervaren. We hebben ervaren hoezeer Hij betrokken is op ons leven en dat is enorm bemoedigend.

Deze decembermaand leef ik heel anders naar Kerst toe dan voorgaande jaren. Dat komt door onze verhuizing. In Zuid-Afrika is het nu hartje zomer. Omdat de meeste mensen met Kerst op vakantie zijn, vierden wij onze kerstdienst altijd al in november. Dit jaar leef ik bewuster toe naar Kerst doordat deze maand daadwerkelijk in het teken staat van het toeleven naar Kerst en Kerst zelf. Ook de sfeer is anders dan de afgelopen zestien jaar toen ik in Zuid-Afrika woonde. Hier in Nederland zijn lichtjes en kaarsen heel belangrijk, terwijl die geen rol spelen als het hartje zomer is. Dat heeft mij aan het denken gezet: hoe bepalend is sfeer voor de beleving van Kerst?’ ◀

KERST

KLEURPLAAT



Met Kerst vieren christenen dat God zelf is gekomen. Kerst geeft kleur aan een grijze, radeloze wereld, en nodigt ons uit dat ook te doen: een kleurig kerstfeest vieren, ook al is het feest dit jaar een beetje anders dan anders.

KERST

KLEURPLAAT



The ZOAC logo consists of the letters 'ZOAC' in a bold, red, sans-serif font, followed by a circular icon containing a stylized black and white graphic.

van noodhulp
naar wederopbouw

HOUD MOED!

Steun onze kerstactie!

Moed. Dat hebben we in deze donkere, onzekere tijd nodig. Juist daarom is het belangrijk elkaar te blijven bemoedigen. Zowel onze naasten dichtbij, als ver weg. Samen willen we er zijn voor mensen in crisisgebieden die de moed dreigen te verliezen.

Help mee op houdmoed.nu of via **NL46INGB0000000550**

scan de
QR-code →



‘Sinds de goede echo kan ik genieten’

TEKST ILONA DE LANGE BEELD DICK VOS

Harmke Zonnebeld (30) uit Kampen verwacht in april haar eerste kindje dankzij een ICSI-behandeling. ‘Na bijna vier jaar proberen, horen mijn man en ik opeens bij de gelukkigen.’

Vorig jaar werd ik vlak voor de eerste adventszondag ongesteld. Het derde teruggeplaatste embryo dat niet bij me bleef. Een jaar eerder, in 2018, zat ik vlak voor een mislukte vruchtbaarheidbehandeling bij een concert van Michael W. Smith. *You're the God of miracles*, zong hij. Ik geloof ook in een God van wonderen. Die er soms voor kiest om die niet te doen, wist ik na die mislukte embryoterugplaatsing.

Dit jaar ben ik zwanger met Kerst. Na bijna vier jaar proberen, horen mijn man en ik opeens bij de gelukkigen; maar blij zijn lukte eerst nog niet. Op de babyafdeling van een kledingwinkel keek ik of niemand mij zag – ik hoorde daar niet voor mijn gevoel. Het kon nog misgaan. Sinds de goede twintigweken-echo deze maand kan ik genieten, ook van mijn veranderende lichaam. Ik ben zwanger geraakt dankzij een ICSI-behandeling. Operatief is er bij mijn man zaad weggehaald. Daarna moest ik hormonen spuiten, zodat het ziekenhuis eicellen van mij kon krijgen. Ik zie me nog zitten bij de prik cursus. Die naald tegen mijn buik gedrukt. En nu? “Ja doorduwen!”, zei de verpleegkundige. Heel tegennatuurlijk. Ik ben dankbaar voor deze medische middelen, maar ik vind het niet vanzelfsprekend er gebruik van te maken.

Mensen willen een oplossing, ook christenen kunnen niet goed omgaan met lijden, ontdekten ik de afgelopen jaren. “Wanneer is de volgende terugplaatsing?”, werd er bijvoorbeeld na een mislukte poging gevraagd. Terwijl ik aan het rouwen was over het verloren kindje. Ook zei iemand onlangs wijzend naar mijn buik: “Zie je wel, als je maar geduld hebt.” Nee, dacht ik, de helft van de stellen in dit traject blijft definitief kinderloos. Daar willen mensen niet bijilstaan. Mijn vader durfde dat wel. Hij zag hoe zwaar het was en vroeg ons of het een optie was om met zijn tweeën te blijven. Dat was het, maar we zijn heel dankbaar met onze dochter op komst. Mijn man en ik werken allebei parttime en hopen allebei veel tijd met haar te besteden. We denken nu veel na over het eerste jaar samen. Hoe zorgen we bijvoorbeeld dat onze dochter zich goed hecht? Ik hoop dat zij zich in haar leven veilig voelt bij God, bij ons en bij zichzelf. ◀



‘Ook christenen kunnen niet goed omgaan met lijden, ontdekten ik.’

KERST

GEBED



*‘Het leven is voor mij
bleker geworden, ik
mis de ontmoeting
met anderen’*

TEKST HARMKE ZONNEBELD BEELD ANDRIES VERVAECKE

‘In België, waar ik woon, was al vrij vroeg een strenge lockdown’, blikt theoloog Jos Moons van de KU Leuven & Tilburg University terug. ‘Het was stil op straat, ik mocht alleen ons huis verlaten om boodschappen te doen of te sporten. Mijn ouders en andere familieleden heb ik sinds februari slechts één keer gezien, toen afgelopen zomer de maatregelen tijdelijk minder streng waren. Het leven is voor mij bleker geworden, ik mis de ontmoeting met anderen. Toch had ik best een goed jaar, hoewel ik het spannend vind dat hardop te zeggen. Ik weet dat voor veel mensen het negatieve overheerst en ik wil hun niet de ogen uitsteken. Wat ik mooi vind, is dat de gemeenschapszin is gegroeid, mensen steunen elkaar meer. Zelf heb ik zeven huisgenoten die net als ik jezuïet zijn en onze band is hechter geworden. Ik bof dat ik hen als huisgenoten heb en mijn dagen niet alleen door hoeft te brengen.

Dit jaar leef ik niet anders naar Kerst toe dan andere jaren, ik ben daar sowieso niet goed in, omdat ik in de adventsperiode nog druk ben met allerlei pastoraal en wetenschappelijk werk. Kerst beleef ik dus pas echt als het eenmaal kerstavond is. Bijna altijd ontroert de liturgie mij, hoewel ik dit keer denk dat de rijkdom en de genade van de kerstliturgie niet zoveel aanwezig zullen zijn als anders. Er zijn ook geen parochianen in de viering waarin ik voorga, zij kunnen via een livestream meekijken. Voor mij zou de genade van Kerst dit jaar zijn dat we ondanks alles het Licht kunnen zien, zonder weg te kijken van de huidige situatie en zonder onze eenzaamheid te ontkennen. Dat zou voor mij een echt kerstwonder zijn.’ ◀

Geef dat ik zien kan

Jij bent wel wat gewend, God,
maar voor ons is het een hele kluif.
Zo veel kwaad en al die ellende.
Armoede, eenzaamheid,
minachtig, misbruik,
geweld, en wanhoop.
Jij bent wel wat gewend, God.
(Of moet ook Jij steeds wennen?)
Maar voor ons ... het is zo donker, soms,
En wij zien zo slecht in het duister.

Laat dit dan ons gebed zijn, God:
geef dat ik zien kan.
Leer ons de legenda verstaan:
de tekens aan de hemel en hier op aarde
die getuigen van Jouw menslievendheid.
Peuter aan ons verstand, aan onze ziel, en toon
waar het kind te vinden is, Jouw licht, onze verlosser,
zodat ook wij hem hulde kunnen brengen.

Want ook in tijden van corona klinkt
Je geruststellende woord dat Je onze klachten hoort,
dat onze zuchten Je niet onberoerd laten;
dank daarvoor.
Want ook in tijden van corona beloof Je onvermoeibaar
Je licht dat schijnt in de duisternis,
en engelen die zingen van vrede;
dank daarvoor.
Want ook in tijden van corona zend Je steeds opnieuw
de Heilige Geest die leven wekt,
zoals ooit in Maria zo nu ook bij ons;
dank daarvoor.

Een ding slechts vraag ik Je,
meer zal ik niet wensen:
geef dat ik zien kan.
Amen

JOS MOONS



Madeline Bell (l.) en Vicky Brown (r.) in 1982 te Amsterdam, ter promotie van The Young Messiah.

HET LANGE LEVEN VAN THE YOUNG MESSIAH

TEKST RIMME MASTEBROEK BEELD ANP, ROBERT BAKKER

The Young Messiah van Tom Parker, een album met een mix van klassieke en popmuziek, is al meer dan veertig jaar een kersthit in christelijke kringen. Wat is toch die aantrekkingskracht?



Een versierde tram met ‘engel’ als promotiemateriaal.



Optreden van The Choir Company in de Veenendaalse Basiliek in 2017. Midden vooraan dirigent Maarten Wassink.

Misschien hoorde het bij mijn vrolijk-gereformeerde opvoeding, maar als tiener hoefde ik met Kerst altijd maar een keer naar de kerk. En dan ging ik altijd naar de kerstnachtdienst, want dan had je een koor, kaarsjes in een donkere kerk en na afloop een chocolade-kerstkrans en de onvermijdelijke sinaasappel-met-kerstboodschap. Wonderlijk hoe de sinaasappel onderdeel is geworden van de kerkelijke kersttraditie. Ook mijn vader had zo zijn tradities. Pasen maakte hem altijd blij als een kind. Hij was al vroeg klaarwakker en riep dan onderaan de trap: ‘De Heer is waarlijk opgestaan!’ Daar ging hij net zo lang mee door tot mijn broers en ik antwoord gaven vanuit onze bedden. Met heel veel goede wil klonk het gebrom uit de bedden als een ‘Hallelujah!’, maar waarschijnlijk pasten onze teksten beter in Klaagliederen.

langspeelplaat

Met Kerst gebeurde min of meer hetzelfde, al was het dan een langspeelplaat die ruim voor elfen – de normale opsta-tijd voor pubers op een vrije dag, zeker na een kerstnachtdienst – door het huis galmde. Ieder jaar dezelfde plaat: *The Young Messiah* (1979), van de Britse componist Tom Parker en The New London Chorale, met de solisten Vicki Brown, Steve Jerome, George Chandler en Madeline Bell, waarvan Bell de meest succesvolle carrière heeft gehad. Parker bewerkte het klassieke meesterwerk *Messiah* (1741) van Georg Friedrich Händel tot popsongs. *The Young Messiah* is zo’n plaat die ik zelf nooit bewust heb opgezet, maar toch in mijn geheugen gegrift staat. Als je het ouderlijk huis, met de eigen tradities, verlaat en een eigen gezin begint, is dat ook een moment om te kiezen welke tradities je meeneemt en welke niet. *The Young Messiah* heeft die schifting overleefd.

Het werk van Tom Parker is niet zo obscuur als ik lange tijd dacht. Sterker, het lijkt al een poos verankerd te zijn in de beleving van Kerst van (delen van) christelijk Nederland. Neem The Choir Company, organisator van korte koorprojecten met deelnemers uit heel Nederland. Sinds 2012 reist dit koor in de novembermaand door Nederland met hun uitvoering van *The Young Messiah*. Concerten trekken steevast volle zalen. ‘Het begon bij Dirk

‘In iets meer dan veertig minuten zing je het hele leven van Jezus Christus.’

Verburg, die drie jaar lang met een lokaal koor uit Lopik *Young Messiah*-concerten organiseerde’, vertelt The Choir Company-dirigent en koorleider Maarten Wassink. ‘Na die drie jaar was dit koor het wel zat. Dirk zag er echter nog genoeg potentie in. Toen is hij bij mij uitgekomen. Al in het tweede jaar pakten we het vrij groot aan. De laatste jaren eindigen we de tour in de Basiliek te Veenendaal. Daar past 1500 man in en de zaal zit dan bomvol.’ Inmiddels hebben The Choir Company en Wassink een kleine zeventig keer opgetreden met *The Young Messiah*, berekent Wassink. ‘We hebben een database met ongeveer 3000 zangers en zangeressen. Normaal gesproken bestaat ons koor voor *The Young Messiah* uit 250 tot 300 koorleden. Het is

geen enkel probleem om mensen, ook voor de negende keer, enthousiast te krijgen.’ Wassink kent het werk van Tom Parker al lang. ‘Vroeger, na de kerkdienst op kerstochtend, werd bij ons thuis de lp van *The Young Messiah* meteen aangezet.’ Hij denkt dat een soortgelijke nostalgie een grote rol speelt bij het succes van zijn koor. ‘In de zalen zie je vooral de oudere generaties. Parker was echt populair in de jaren tachtig. Hij vulde grote popzalen in Nederland. Als ik tijdens optredens van ons vraag wie er vroeger bij een concert van Parker is geweest, gaan er ontzettend veel handen de lucht in. Na een concert sprak een oudere meneer mij eens aan, met tranen in zijn ogen. Hij had in het verleden shows van Parker bezocht met zijn vrouw, maar zij was dat jaar overleden.’

andere tijd

Rob Favier is het met Wassink eens. Favier – theoloog, liedjesschrijver en entertainer – was in 1992 betrokken bij de Nederlandse hertaling van een ander succesvol project van Parker: *The Commandments*, *De Tien Geboden* dus. Het origineel werd al uitgevoerd door Nederlandse artiesten, bekende namen ook nog. Rob de Nijs zong bijvoorbeeld mee, en Anita Meyer. Favier: ‘Hans Vermeulen was er ook bij betrokken, dat was destijds echt een invloedrijke meneer in de popwereld. Ook dat project was in allerlei grote popzalen te horen, allemaal uitverkocht.’ Juist omdat de songs door seculiere artiesten werden vertolkt, bereikte het een breed publiek, denkt Favier. ‘Het project kwam niet uit het ons-kent-ons-christelijke-kokertje. Ik zie parallellen met het huidige *The Passion*. Het paasverhaal blijft zo herkenbaar voor mensen die niet veel met de kerk of het christendom hebben, omdat ze artiesten op het podium zien staan die ze wél kennen. Toch waren de jaren tachtig, tot en met de begin jaren negentig, in mijn ogen echt een



Hoes van de originele langspeelplaat.

andere tijd. Een christelijke artiest als Adrian Snell was toen ook razend populair en te horen in grote zalen. En op, toen nog, Radio 3 was de hele woensdagochtend gospelmuziek te horen bij de EO en op zaterdagochtend bij de NCRV. Er was veel airplay voor christelijke muziek, dat is nu veel minder.'

puristen

Toch is het feit dat The Young Messiah 41 jaar later nog steeds door Nederland tourt (behalve dit jaar vanwege de coronamaatregelen), niet alleen aan nostalgie toe te wijzen, zegt Wassink. 'De basis, het werk van Händel, is natuurlijk subliem. Als de ingrediënten slecht waren geweest, had Parker daar niets goeds van kunnen maken. Het prachtige stuk van Händel is door hem gepopulariseerd. Puristen vinden dat natuurlijk vreselijk.' Schaterend: 'Ik heb wel eens mensen in de zaal gehad die dachten een kaartje voor de 'gewone' Messiah te hebben gekocht. Ze reageerden vriendelijk, maar zeiden de volgende keer toch beter op te letten ...' Favier: 'Parker was een ster in het componeren van muziek voor de mainstream, muziek die een grote groep mensen kan waarderen. The Young Messiah is erg toegankelijk, maar gestoeld op een serieuze componist. Als luisteraar heb je dan toch het gevoel naar iets historisch te luisteren en niet zomaar naar André Hazes junior.' Favier is ook lovend over Wassink. 'Hij zal het zelf niet snel zeggen, maar hij werkt als een katalysator voor de levensduur van The Young Messiah. Hij is een ongelooflijke enthousiaste man, een goede dirigent die zijn koorleden echt kan 'pakken'. Dat zorgt ervoor dat The Young Messiah goed valt en goed blijft vallen.'

nog geen drie kwartier

In tegenstelling tot bijvoorbeeld de 'echte' Matthäus-Passion, die drie uur duurt, duurt The Young

Messiah nog geen drie kwartier. 'Behapbaar dus', concludeert Wassink. 'In iets meer dan veertig minuten zing je het hele leven van Jezus Christus, van zijn geboorte tot zijn opstanding. Dat is ontzettend krachtig.'

Normaal gesproken heeft The Choir Company een fors podium nodig, vanwege de bijna driehonderd koorleden. Op de plaat van Parker zijn juist de solisten prominenter aanwezig. De twee mannelijke

‘Parker was een ster in het componeren van muziek voor de mainstream.’

solisten, George Chandler en Steve Jerome, raakten na deze plaat in de muzikale vergetelheid. Vicki Brown werkte nog vaak samen met Parker op platen uit de Young-serie, zoals de *The Young Matthew Passion* (1986) en *The Young Beethoven* (1990). Brown overleed in 1991 aan borstkanker. Parker, sinds zijn pensioen in Spanje woonachtig, overleed daar in 2013.

De Amerikaanse Madeline Bell houdt op haar 78e nog altijd zielsveel van muziek. Op een vriendschapsverzoek op Facebook en bijbehorend berichtje, reageert ze niet. Wel verradt haar profiel dat ze de afgelopen jaren nog regelmatig in Nederland heeft opgetreden en dat ze in 2017 nog in Den Bosch te vinden was. Er was daar namelijk een

jazzfestival, maar: in Den Bosch staat ook het zogenaamde Vicki Brownhuis.

'Zover ik mij kan herinneren is Madeline Bell hier toen niet geweest', zegt Jacqueline Crooijmans, directeur van het Vicki Brownhuis. 'In 2022 bestaan we dertig jaar. Als het goed is, komt Sam Brown, de dochter van, dan langs.' Het Vicki Brownhuis is een inloophuis voor iedereen die iets met kanker te maken heeft: patiënten, naasten en nabestaanden. Vele vrijwilligers bieden hun een luisterend oor, maar er is ook ruimte voor ontspanning, van massages tot creatief werk. Crooijmans: '28 jaar geleden was Brown een bekende naam in Nederland, zeker door haar hit 'Stay With Me To The Morning'. Toen zij te maken kreeg met kanker, maakte zij diepe indruk met haar veerkracht tijdens het ziekteproces. Daarom hebben wij onszelf destijds naar haar vernoemd.' Het Vicki Brownhuis was het eerste inloophuis in Nederland voor mensen die iets met kanker te maken hebben. Inmiddels zijn er tachtig, waarvan de vijftien Toon Hermans Huizen wellicht de bekendste zijn.

hoop

Opvallend: ieder huis heeft zijn eigen koor, onder de noemer Zingen voor je Leven. De koorleden bestaan uit mensen die, direct of indirect, met kanker te maken hebben. Natuurlijk wordt 'Stay With Me To The Morning' vaak gezongen, zegt Crooijmans. Songs uit The Young Messiah halen de setlist niet. 'Ik vind het een mooi muziekstuk, maar de huizen hebben geen religieuze achtergrond. We willen voor iedereen toegankelijk zijn.' Toch ziet Crooijmans wel degelijk een verband tussen Kerst en het leven van Brown. 'Vicki Brown wilde altijd hoop houden en de mensen om haar heen met hoop voeden. Bij kanker is het soms zoeken naar lichtpuntjes in de duisternis. Als Vicki Brownhuis hopen we zo'n lichtpuntje te zijn.' ◀

KERST

ACHTERGROND



Een klein kistje vol licht in de duisternis

TEKST ROBIN VAN DEUTEKOM

Kunstwerk bij oude Britse kathedraal wil 'portaal van verwondering' zijn.

Op een winderige buitenhoek van de Lincoln Cathedral in de Britse stad Lincoln stond deze herfst een week lang een klein kistje. Overdag liep je er als voorbijganger makkelijk langsheen. Maar wanneer de nacht inviel en het donker werd, bleek het onopvallende object ineens een bron van licht. Het doosje draagt de naam Stellar en is een project van designbureau Inclume uit Cambridge. Het is rondom geperforeerd met gaatjes en sleuven. Binnenin zitten lampen, die mysterieus groenblauw licht verspreiden – zo fel dat het kistje bijna uit zijn voegen lijkt te barsten. Het is een prachtig beeld, waar je veel bij kunt bedenken. Niet het minst vanwege die locatie: buiten, in het donker, ver weg van de hoofdingang van de Lincoln Cathedral, een van de beroemdste en meest opvallende gebouwen in het Verenigd Koninkrijk.

Deze gotische kathedraal, waarvan de bouw in 1072 begon, gold eeuwenlang als het hoogste gebouw ter wereld, hoger dan de piramides van Gizeh (van 1310 tot 1548, om precies te zijn). Een toeristentrekker van immens formaat dus. Maar het kleine bakje, dat bijna een heel sterrenstelsel lijkt te bevatten, staat op een stille en kille plek, waar nooit iemand komt.

De connectie met het kerstverhaal is gauw gemaakt. Want ook in Bethlehem was een onaanzienlijke ruimte een thuis voor het grootste licht dat ooit bestond, Jezus Christus. Hij werd niet voor een altaar of onder wereldberoemde kruisgewelven geboren, maar ergens achteraf, in een oude stal. Inmiddels staat het kistje vol licht weer in de opslag bij Inclume. In afwachting van een nieuw thuis, waar ook op aarde. ◀

BEELD INCLUME

Waarom 'foute' kerstfilms aantrekkelijk zijn

TEKST ANNEMARIE EVERS DIJK

De kerstvakantie is dit jaar anders dan andere jaren vanwege de lockdown, maar er is één activiteit die we gewoon veilig thuis kunnen doen: foute kerstfilms kijken.



Het aanbod goedkope kerstfilms is groot en aankomende week hoeft je de tv maar aan te zetten om ervan te genieten. Hoe komt het dat veel mensen zich aangetrokken voelen tot dit soort goedkope tv-films met altijd een voorspelbare goede afloop?

In een artikel op de Amerikaanse nieuwswebsite The Huffington Post geeft relatietherapeut Kati Morton een verklaring: 'Het menselijk brein houdt van voorspelbaarheid, vooral als we gestrest zijn.' Door de coronacrisis zouden we het dus extra aantrekkelijk kunnen vinden om thuis foute kerstfilms te kijken. Het is een manier om onszelf te troosten en even te ontsnappen uit het moeilijke alledaagse leven, meent Morton.

BEELD ISTOCK

In de kerstfilms hebben de hoofdrolspelers vaak grote problemen, maar deze worden op een simpele manier (in anderhalf uur) opgelost. Verlieft worden op een onbereikbare persoon, relatieproblemen, rouw, families die weer herenigd worden, het zijn de ideale thema's voor een kerstfilm. Mensen vinden het fijn om naar die snelle oplossingen te kijken, omdat het leven voor henzelf vaak veel ingewikkelder is, aldus Morton. Een andere verklaring voor de populariteit van kerstfilms, is dat ze een positieve sfeer uitstralen. Sommige mensen raken gedeprimeerd door de feestdagen, maar door het kijken van een kerstfilm, voelen ze zich tijdelijk iets optimistischer, zegt relatietherapeut Saniyyah Mayo in het artikel. ◀

advertentie



**GEEF JIJ ONS
EEN TOEKOMST?**

Met € 20,- per maand helpt u één van de bewoners in een christelijk tehuis bij Bethlehem.

**WWW.JEMIMA.NL/
financiele-adoptie**



‘Adoptereren was al langere tijd een wens’

TEKST ILONA DE LANGE BEELD DICK VOS

Michelle van Hal (34) uit Nuland verwacht in 2021 een adoptiekindje.

‘We krijgen straks waarschijnlijk geen baby, maar een klein mensje met al een persoonlijkheid. Ik ben zo benieuwd wie hij of zij is.’

‘Dit is de eerste Kerst dat mijn man en ik de reële hoop hebben dat we volgend jaar met zijn drieën zijn. We verwachten een kindje uit Thailand, de babykamer is al klaar. Ik werd depressief van die lege, niet-ingerichte ruimte. Bovendien moesten we foto's van de kamer naar het adoptiebureau sturen. Wát een contrast met de afgelopen jaren ... Toen was Kerst het moment waarop de teleurstelling en het gemis heel groot waren. De afgelopen zeven jaar heb ik tien miskramen gehad. Ik word wel zwanger, maar het embryo blijft niet zitten. Dat betekent dat ik als ik weer een positieve zwangerschapstest vasthad, ik wekenlang bijna niet naar de wc durfde. Ik was bang om weer bloed te zien. We zijn in het ziekenhuis een keer doorverwezen naar een psycholoog, maar deze concludeerde dat we het met zijn tweeën reddden. Mijn man Mark en ik zitten gelukkig op één lijn in deze hele weg. Wat ook hielp, is dat we er veel met anderen over spraken. Zo konden vrienden en familie ons steunen, en het gaf mij ook de mogelijkheid om te bedanken voor een babyshower, als ik het echt niet trok. Mark heeft altijd gezegd: als jij het genoeg vindt, lichamelijk en mentaal, dan stoppen we. Na de tiende miskraam heb ik lange tijd heftige nachtmerries en paniekaanvallen gehad. Dat was het eindpunt. Ondertussen waren we ook begonnen aan een adoptieproces, dus ik zat ook in een loyaliteitsconflict. Wat wilden we nu echt? Adopteren was al langere tijd een wens van ons, een specifiek moment waarop wij het besloten, kan ik niet aanwijzen. Er zijn zo veel kinderen die een warm thuis nodig hebben. Ik ben lerares op een basisschool, dus ik weet dat kinderen niet biologisch van mij hoeven te zijn om me aan hen te hechten. Alleen hadden we het graag gewild náást een zwangerschap. Dit wachten is heel spannend. We krijgen straks waarschijnlijk geen baby, maar een klein mensje met al een persoonlijkheid. Ik ben zo benieuwd wie hij of zij is. En dan is er de extra spanning dat we niet direct naar Thailand kunnen vliegen door de coronacrisis. We kennen mensen die al in maart gebeld zijn door het adoptiebureau, maar die het kindje niet naar huis kunnen halen. Maar de hoop overheerst. Ik geef les aan groep acht en er komen geregeld oud-leerlingen even buurten of het kindje er al is. Dit kind is zo gewenst.’ ◀



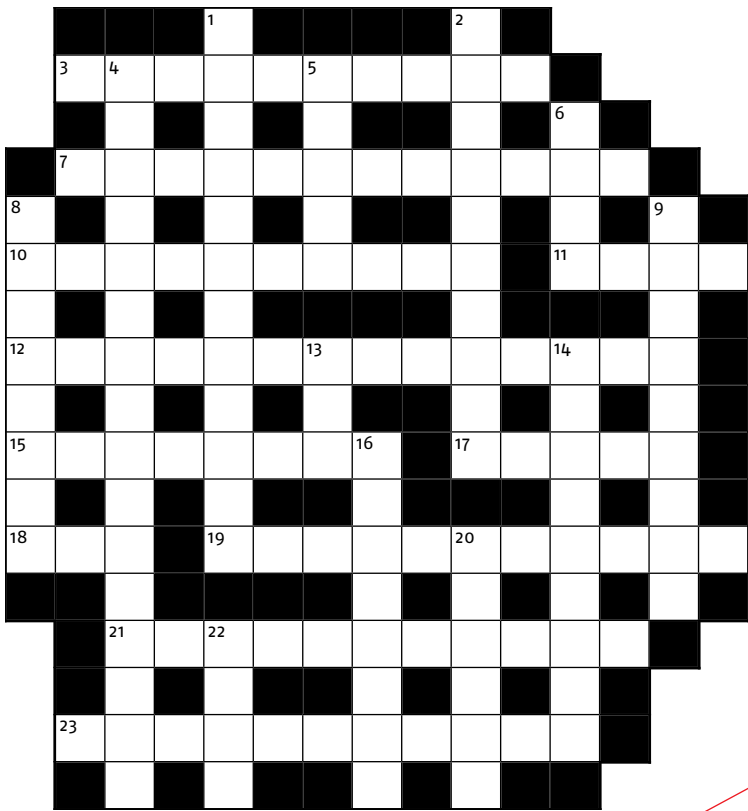
‘Met Kerst waren de teleurstelling en het gemis heel groot.’

horizontaal:

- 3 Reclamefolder die uit protest is gemaakt. (10)
- 7 Monument dat in het magazijn staat en soms op tv komt. (12)
- 10 Dat is het als de 112-telefoontjes het even niet zijn. (10)
- 11 Jammer, zeker voor velen! (4)
- 12 In de relationele sfeer wordt hiervoor koperdraad gebruikt. (14)
- 15 Uitzoeken waar de treinen rijden. (8)
- 17 Centraal punt op de (sinaasappel)huid. (5)
- 18 Zit in Duitsland in een Kever. (3)
- 19 Insect dat ruzie zoekt. (11)
- 21 Vals bezig zijn met cultuurproducten. (11)
- 23 Die wordt met lof uitgereikt en betaald. (11)

verticaal:

- 1 Die schijnt aan boord te werken. (12)
- 2 Burgers die zich in een mindere positie dan de jongens bevinden. (10)
- 4 Breken in op een feestavond. (16)
- 5 Die tint komt een kaarter bekend voor. (5)
- 6 Licht 'm op en drink 'm leeg. (4)
- 8 Hiermee kan men blijven zitten na een huisbrand. (8)
- 9 Blij maken met een goudlaagje. (9)
- 13 Wordt verkocht uit onvrede. (3)
- 14 Ideeën over de reserves van bezetters. (9)
- 16 Vorm van armoedebestrijding die te verdedigen is. (8)
- 20 Voor stieren is hij het einde. (6)
- 22 Die hecht aan ontkenning. (4)



Oplossing cryptogram van 12-12-20

horizontaal:

6 hoorcollege, 7 stupide, 8 largo, 10 creativiteit, 13 opa, 14 doe me een lol, 16 serie, 17 kroonkurk, 18 kastanje, 20 spion, 21 siervuurwerk, 22 veehouder

verticaal:

1 contactadressen, 2 trapveldje, 3 conditie, 4 besluiteloosheid, 5 beer, 9 ontvoering, 11 eindklinkers, 12 borstkas, 15 morgenrood, 19 advies

MARKTPLAATS

Groot voorstander van de kringloop

TEKST HENDRIËLLE DE GROOT BEELD ND

Op Marktplaats wachten miljoenen tweedehandsspullen op een nieuwe eigenaar. Vandaag spreken we met Wim van Delden (79) uit Grave. Hij verkoopt musicerende engelen.



Wat: musicerende engelen

Prijs: 6 euro

Bijzonderheden: ze zijn van polyester gemaakt

Hier staat de advertentie: nd.nl/engelen

Hoe bent u hieraan gekomen?

‘Ik heb de engeltjes geërfd van mijn zuster. Zij is anderhalf jaar terug overleden. Zij spaarde engeltjes, die ik op Marktplaats heb gezet. Ze had een heel grote verzameling. Ik heb laatst nog een kerststal van haar verkocht, met ik weet niet hoeveel engeltjes erbij. Het lukte mij alleen niet om deze erbij te verkopen, ze waren te klein. Ik denk dat ze een centimeter of vier zijn. Ze spaarde overigens allerlei prullaria: poppetjes, noem maar op. Ze ging altijd naar de Xenos om van alles in te slaan.’

Spaart u zelf ook iets?

‘Nee, eigenlijk niet meer. Ik ben afstand aan het doen van allerlei spullen. Mijn enige hobby is de kerststal. In mijn kamer heb ik een kerststal staan, van vier bij drie meter. Er staat een Nazareth-dorpje in. Alles wat erin staat qua aankleding, is zelfgemaakt. Zo heb ik een heuvel gemaakt met huisjes uit Cappadocië.’

En de beeldjes?

‘De beeldjes heb ik niet gemaakt, die heb ik gekregen bij het afscheid op mijn werk. Het zijn groepen die je kunt aanvullen. Ik heb er ieder jaar wat bij gekocht. Ik denk dat ik nu een stuk of dertig beeldjes heb.’

Wat voor muziekinstrumenten bespelen die engelen allemaal?

‘Een harp, een dwarsfluit, en er is een dirigent bij. Het zijn er in totaal elf. Ik verkoop ze per set.’

Komen er veel mensen op af?

‘Normaal gesproken wel: er komen altijd burens, familie en vrienden over de vloer, maar dit jaar blijft dat natuurlijk achterwege. Ik vind het belangrijk dat ze goed terecht komen. Ik ben een groot voorstander van de kringloop, ik wil wel dat mensen er schik mee hebben, juist omdat het uit een erfenis komt.’ ◀

‘Over het algemeen overheerst de vreugde’

TEKST ILONA DE LANGE BEELD DICK VOS

Belinda (30) uit Wassenaar verwacht in januari een ‘regenboogbaby’. ‘De vierde zwangerschap volgde zo snel op de derde, waardoor ik weet: als dat kindje was gebleven, was dit kindje er niet geweest.’

‘Net als onze oudste dochter, wordt dit meisje dat wij in januari verwachten, geboren na een miskraam. Ze is dus onze tweede regenboogbaby, een kindje dat geboren wordt na een miskraam of stilgeboorte, als teken van hoop. Ook bij mijn oudste dochter was ik rond Kerst zwanger en dat voelt bijzonder. Beide dochters brengen licht in het donker. Ondanks de hoop en verwachting blijft het dubbel. De vierde zwangerschap volgde zo snel op de derde, waardoor ik weet: als dat kindje was gebleven, was dit kindje er niet geweest. Dat vind ik lastig.

Over het algemeen overheerst de vreugde, maar het zit wel in mijn hoofd. Ik probeer daar open over te zijn, omdat er veel taboes zijn rond miskramen en ziektes in de zwangerschap. Mensen weten ook niet hoe ze ermee om moeten gaan. Op onze dochter hebben we lang moeten wachten, en dan krijg je opeens adviezen als: “Laat het los, dan komt het goed.” Dat is een dooddouner. Het is ook pijnlijk om te horen, want mensen geven je het idee dat je jezelf gesaboteerd hebt. Op het moment dat je graag een kindje wilt, dan wil je het liever gisteren dan vandaag. Wat wel hielp is dat onze vrienden en familie voor ons lieten bidden tijdens kerkdiensten. We zijn zelf niet meer actief belijdend, maar dit betekent toch veel. Bidden heeft mij in mijn verdriet wél geholpen.

Ik wil mijn dochters later vertellen over de miskramen. Ik wil ze meegeven dat het ondanks veel verdriet het mooiste kan geven. Dat je over verlies kunt praten, dat het oké is om het even niet te weten. En vooral dat het niet aan hen ligt, mochten zij ooit zoiets meemaken. Dat heb ik mezelf namelijk heel erg afgevraagd. Eén miskraam komt geregeld voor. Maar toen ik voor de tweede keer het gezicht van de echoscopist zag vertrekken, zakte de moed mij in de schoenen. De arts zei toen: “het is niet jouw fout”. Het is een aanlegfout in het embryo en dat is heel pijnlijk. Dat ging bij mij het ene oor in ... Ik wilde dóór. Maar later merkte ik dat het me goed deed, dat zij het zo expliciet benoemde.’ □



‘Er zijn veel taboes rond miskramen en ziektes in de zwangerschap.’



‘Een dieptepunt dit jaar was voor mij het online lesgeven’

TEKST HARMKE ZONNEBELD BEELD DICK VOS

‘Het coronavirus heeft mij geholpen om dit jaar te resetten’, vertelt theoloog Bernhard Reitsma. ‘Veel afspraken en vergaderingen gingen niet door of kon ik makkelijk vanuit huis online bijwonen, waardoor mijn werk op bepaalde punten werd teruggebracht naar de basis. Dankzij die verandering denk ik nu meer na over wat voor mij écht belangrijk is. Ik wil meer leven en werken vanuit mijn eigen drive en passie, en mij minder laten leiden door de verwachtingen van andere mensen of instanties.

Blijkbaar is zo’n crisis nodig om ons opnieuw te laten nadenken over waar we mee bezig zijn. Mijn werk heb ik altijd al gezien als onderdeel van mijn levensroeping, maar ook daarin kan ik keuzes maken. Waaraan geef ik mijn tijd en wat doet er in mijn werk écht toe?

Een dieptepunt dit jaar was voor mij het online lesgeven. Normaal gesproken reis ik naar de Vrije Universiteit in Amsterdam en de Christelijke Hogeschool Ede om daar colleges te verzorgen en toen die online moesten plaatsvinden miste ik de ontmoeting met studenten. Vergaderen kan vaak heel goed via een scherm, maar college geven niet: ik mis de interactie met studenten en kan mijn taak als coach minder goed vervullen.

Voor mij is het nu de vraag hoe ik dit gevoel van resetten vasthoud en een gezonde balans blijf behouden. Mijn voornemen is om dicht bij het kerstevangelie te leven, bij Jezus Christus die gekomen is, ook als dat voornemen onder druk komt te staan doordat er altijd zoveel moet. Het is de kunst om te beginnen en daarna weer te stoppen met werken, ook als het werk nog niet af is. En dat blijft een zoektocht.’ ◀

De Heilige is als kind geboren om te sterven

Heilige en Liefdevolle Vader,

Scheurde U maar de hemel open om af te dalen!

Dan zouden de bergen voor U beven.

U heeft de hemel gescheurd, U bent afgedaald!

U bent mens geworden en hebt onder ons gewoond.

U hebt onze eenzaamheid, zonde en dood gedeeld.

Misschien beeft en zucht de schepping,

maar wij niet. Althans niet voor U.

Wel voor een virus, voor onze toekomst, voor de economie.

Wij zijn bang en bezorgd en vrezen voor onze welvaart.

Wij in het Westen duchten een sobere Kerst,

terwijl voor velen elke Kerst sober is,

terwijl er voor 80 miljoen mensen in deze wereld geen plaats is

omdat ze op de vlucht zijn,

terwijl de Heilige als kind is geboren om te sterven.

Vergeef ons Heer, dat we Uw komst hebben geromantiseerd

en ons geen raad weten met soberheid en eenzaamheid.

En juist dat laat zien hoezeer we U nodig hebben vandaag.

Hoezeer we van Uw bedoelingen zijn vervreemd.

Hoezeer we onze goddelijke roeping hebben verzaakt.

Wij zijn het die ons leven liefhebben boven U als Schepper.

Wij zijn het die U tot beeld van ons en onze verlangens hebben

gemaakt

en vinden dat geloof in U wel beloond mag worden met geluk.

Scheurde U de hemel maar opnieuw open om af te dalen,

Scheurde U de hemel maar opnieuw open,

zodat de aarde vol wordt van de kennis van Uw grootheid,

zoals de zee vol is van water.

Scheurde U de hemel maar opnieuw open, zodat onze ziel U

groot maakt als Heer.

Scheurde U de hemel maar opnieuw open, zodat elke knie zich

zal buigen

en elke tong zal belijden dat het kind Jezus Christus Heer is, tot

eer van God de Vader.

Scheur de hemel open en kom opnieuw, Here Jezus. Amen.

Kom.

BERNHARD REITSMA



ZOETE TROOST IN DONKERE DAGEN

TEKST MARCO BOSMANS BEELD ISTOCK

Of ook de culinaire redactie een beetje troost kan bieden in de kerstbijlage, was de vraag. Nu is eten op kosten van de baas op zich al een dankbare exclusiviteit. Maar wanneer ik me daarbij ook nog mag storten op de ultieme troosttoet, dan lik ik al mijn vingers af. Twee kilo erbij, omdat de baas het wilde. Oeps.

KERST

KOKEN



Nederlandse kinderen zijn niet voor niets de grootste vla-eters van de wereld.

Corona houdt horecadeuren gesloten. Zelfs voor een dessert kunnen we niet even achterom komen. Zie hier het lijdend alibi voor enkele troostende woorden over de voeders die smachten naar een gelukkig nieuw jaar. Ik beloof het, hun desserts krijgt u in dit artikel toe, eerst een paar woorden over de psychosomatiek achter uw zoete lust. Troosteten is van alle generaties en bekend van Volendam tot Betlehem. Het behoort tot het allesomvattende en internationale begrip comfortfood, dat al enkele jaren een erg populair thema vormt. Het eten ervan troost ons bij weemoed, tegenslag, heimwee en verdriet, simpelweg omdat een pilletje niet echt bestaat. Ook in deze sombere coronatijden heeft eten een enorme paradoxale kracht: het kan ons ontspannen, de zenuwen kalmeren en (even) afleiden, maar ondertussen ... Net zoals u weet waar in huis de EHBO-trommel ligt, zult u zonder moeite die enorme zak chips weten te vinden, uw eerste hulp bij ongenoegen. En dan weet u ook dat de verdovende waarde van deze heerlijke chippies slechts de korte termijn pleziert. Het vult de buik, maar heelt niet de pijn. Sterker nog, wat volgt is vaak een knagend geweten.

zoethouders
Aangezien bijna iedereen wel smacht naar een zoete finale van 2020 en de lekkere trek deze dagen amper te stuiten is, tilt 'dokter Bosmans' alle gewe-

tensbezwaren even over de jaarwisseling heen. De goede voornemens zijn voor later, nu is het tijd voor het zoet. Net als een zak chips is zoete troost niet goed voor de calorieën en van korte duur, maar hierbij speelt nog een andere factor. Zoet herinnert ons vaak aan blijde tijden, aan thuis. Immers, van mama kregen we een snoepje voor de zere knie en oma had stevast die reep chocolade klaarliggen voor dat mooie rapport. Om over het strooigoed op 5 december nog maar te zwijgen: de climax van het kind-zijn.

kwak siroop
Meester-patissier Harry Mercurius weet als geen ander met welk zoethoudertje we het kroost aan tafel kunnen houden. 'Kinderen weten dat ieder diner zoet eindigt en moeten dus even door de bittere spruit heen bijten om bij het ijs uit te komen. Nederlandse kinderen zijn dan ook niet voor niets de grootste vla-eters van de wereld. En was er geen vla, dan kregen ze wel yoghurt met een flinke kwak siroop. Volgens mij gaat dat nog steeds zo.' De Amsterdammer Harry Mercurius stond al op zijn vijftiende in de banketbakkerskeuken. Hij trok vervolgens de wereld over om zijn kennis te verbreden en lekkers te delen, en wist zich, terug in Nederland, te nestelen aan de top van het patisseriegilde. Inmiddels geniet hij van zijn pensioen, al wordt nog menigmaal een beroep gedaan



Meringues (eiwitschuim)

INGREDIËNTEN

- 400 gram eiwitten (ter indicatie: in een ei zit 1 eiwit)
- 300 gram fijne suiker
- 800 gram fijne suiker

BEREIDINGSWIJZE

Klop de eiwitten tot sneeuw, voeg langzaam de 300 gram suiker toe en zodra de eiwitten 'taai' zijn geklopt, spatel er dan langzaam de 800 gram suiker doorheen. Let op: niet te lang spatelen en niet te lang laten staan, anders loopt het schuim terug. Dit komt omdat het schuim rauw is en de suiker dan sneller door het vocht oplost.

De recepten op deze pagina's zijn van Harry Mercurius.



Chocolade- mousse

INGREDIËNTEN

- 225 gram eiwit
- 150 gram fijne suiker
- 300 gram chocolade
- 500 gram slagroom

BEREIDINGSWIJZE

Weeg alle ingrediënten zorgvuldig af. Sla de slagroom op (iets steviger dan yoghurt) en zet deze in de koelkast. Klop het eiwit tot sneeuw in een keukenmachine en voeg de 150 gram fijne suiker toe. Ga door met kloppen tot je geen suikerkristallen meer proeft. Dit is belangrijk, omdat anders de suiker oplost in de mousse en er dan vochtgaatjes gaan ontstaan. Terwijl de eiwitten staan te kloppen, ga je de chocolade bewerken: doe de gesmolten chocolade in een roestvrijstalen bekken (plastic mag ook). Doe er dan beetje voor beetje heet water bij en blijf steeds goed roeren totdat er een mooi stevig 'lint' van je garde af loopt. Maak de chocolade niet te slap, hij moet zalvig blijven. Neem een kwart van het opgeklopte eiwit en vermeng dit met het chocolademengsel, daarna de rest van het eiwit toevoegen. Haal de opgeslagen slagroom uit de koelkast en schep deze snel door het chocolade/eiwitmengsel tot een mooie gladde massa.



KERST

KOKEN

op zijn kennis en kunde. Kan hij zoete troost bieden in dit bittere jaar? 'Nou, patisserieswinkel Mercur is nu in handen van onze zoon Joey, dus ik stuur je bestellingen met alle liefde door. Maar zonder gekheid, de zoete keuken is bij uitstek geschikt om mensen blij te maken. Dat is wat ik al die jaren dan ook heb gedaan. Toch gaat het niet om zo veel mogelijk en zo zoet mogelijk, want die troost wreekt zich uitein-

‘De goede voornemens zijn voor later.’

delijk. De werking van troosteten heeft met psychologie te maken en dat geldt als geen ander voor desserts. Wanneer we iets zoets proeven op de tong, worden we vrolijk, al dan niet met een herinnering in ons hoofd. Maar die blijdschap zit niet alleen in de smaken op de tong. Je proeft bijvoorbeeld ook met je ogen. Wanneer jij een kleurrijke taart ziet die mooi is opgemaakt, dan word je blij en krijg je er zin in. Je ogen geven die taart al meteen door aan je hersenen en dan heb je nog geen hap genomen. De kunst is om een taart of een ander dessert te maken waarbij je kunt wegdromen. Je creëert een beleving aan tafel. Ken je bijvoor-

beeld die lavacakes, waar warme chocolade uit stroomt als je er een vork in steekt? Dat is toch een geweldige ervaring? Je ziet het, je ruikt het en dan mag je ook nog eens proeven!’ Omdat ik graag de proevende daad wil voegen bij zijn troostende woorden, brengen we een bezoek aan de patisserieswinkel van junior. Pa en ma Mercur wonen er pal tegenover. Daar benadrukt senior graag ook nog even het belang van de oren bij de dessertbeleving. ‘Onderschat niet hoe lekker een geluid kan zijn. Denk maar eens aan een krakend chipje of een poppende kurk; als je dat hoort, krijg je er zin in. Een knapperig chocolaagje maakt de beleving dus extra lekker, proef je? Kortom, wanneer je aan tafel getroost moet worden, zorg dan voor een geluksmoment dat in alle opzichten indruk maakt en niet snel vergeten wordt. Eh ... ja, van chocolade, ijs en taart kun je wat dikker worden, inderdaad. Maar het is december, hoor! Laten we vooral een beetje proberen te genieten en dan gaan we volgend jaar weer wat meer op de balans letten. Ook in die balans mag je trouwens best wel eens snoepen en dat hoeven geen uitbundige dessertbuffetten te zijn. Ook een sterretje in een plakje cake, dat je gebakken hebt naar het recept van je moeder, kan al erg troostend zijn. Of wat dacht je van een crêpe suzette, geflambeerd aan tafel met mooi vanille-ijs met een grove korrel zeezout en een beetje olijfolie. Kleine moeite, groot plezier. Mensen die deze dagen wat langer in de keuken willen staan, kunnen zich uitleven op een Bombe Vesuvius, een Omelette Sibérienne of een soufflé. Met zo’n spektakel steel je de show en vergeet je even alle ellende.’ ◀

CHOCOLADE, NOTOIRE TROOSTER

In (w)etenschappelijk opzicht maakt in chocolade fenylethylamine het zoete verschil. Dit stofje veroorzaakt eufore gevoelens en associaties. Laat een stukje pure chocolade (70 procent cacao) in je mond smelten en een heerlijk gevoel van welbevinden daalt over je neer. Chocolade staat dan ook wel bekend als licht antidepressivum. Het is dus heel begrijpelijk dat we op sombere dagen op de bank kruipen met een flinke reep of een doos bonbons.

Uit onderzoek is gebleken dat pure chocolade niet alleen antioxidanten bevat, maar ook ontstekingsremmend kan werken. Volgens Kristin Kirkpatrick, diëtist en auteur van *Skinny Liver*, komt dat vooral door de hoge hoeveelheid flavonoiden die pure chocolade bevat. Daarnaast is chocolade een bron van magnesium, een van de belangrijkste micronutriënten die wij als mensen nodig hebben. Flavonoiden zijn overigens ook nog eens goed voor je brein. Ze bevorderen de functionering van hersencellen, beschermen de kwetsbare cellen en stimuleren zelfs vernieuwing.



Omelette Sibérienne

INGREDIËNTEN

- 1 kleine cake
- 50 milliliter likeur (amandel of sinaasappel)
- 1 liter vanilleroomijs
- 4 eiwitten
- 125 gram suiker
- 2 eetlepels poedersuiker

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de cake in 12 plakken en besprenkel deze met de likeur. Bekleed een kom met de cakeplakken, maar houd een paar plakken achter. Neem het ijs uit de verpakking, laat het wat zachter worden en vul de vorm af met het ijs. Bedek de kom met de achtergehouden cakeplakken en snijd de cake eventueel bij. Zet de kom tot gebruik in de diepvries. Verwarm de oven voor op 200°C, klopt de eiwitten stijf met de suiker. Neem het ijs uit de diepvries en bestrijk het met behulp van een pannenkoekmes met eiwit. Let op: de eiwitlaag moet aan alle kanten even dik zijn. Maak punten of golfjes in de eiwitlaag en bestrooi de bovenkant met poedersuiker. Zet de ‘omelette’ 3 à 4 minuten in de oven (eventueel grillstand gebruiken) tot het eiwitschuim lichtbruin is. Snijd het in plakken en serveer direct.



Volgens patissier Harry Mercur is een lavacake waar warme chocolade uit stroomt als je er een vork insteekt een geweldig ervaring. ‘Je ziet het, je ruikt het en dan mag je ook nog eens proeven!’

Zij verdient meer dan alleen medelijden...

Help de vluchteling en geef voor het werk van CRR

Stichting CRR biedt hulp aan duizenden vluchtelingen. In de uitzichtloze situaties op de Griekse eilanden ondersteunen we lokaal grotere en kleinere organisaties door hulpgoederen en vrijwilligersteams beschikbaar te stellen. Wij kunnen en mogen dit doen dankzij uw steun!

In de laatste maand van 2020 doen wij een beroep op u. Wilt u met uw bijdrage dit mogelijk blijven maken? Iedere bijdrage helpt ons in onze missie liefde en licht te verspreiden onder de vluchtelingen in Griekenland!

DONEER NU



NL74 RABO 0306 6331 83
o.v.v. ND actie voor
Griekenland

www.stichtingcrr.nl

Algemeen Nut
Beogende Instelling

ANBI

Deze advertentie is mogelijk gemaakt dankzij:

 **MERWESTREEK**
BOUW&ONTWIKKELING SINDS 1961