

Kwetsbaarheid

Inleiding

Doel van deze ID: Ontdekken dat je sterk kunt zijn door je zwakte te laten zien.

Deze ID gaat over zachtmoedigheid als vrucht van de Geest. De ID is goed apart te houden, maar ook als onderdeel van een serie van tien. In de ID *Groeien in geloof – De Vrucht van de Geest* lees je welke ID's in die serie thuishoren.

Zachtmoedigheid is een woord dat we niet meer zo gebruiken, maar wel een mooie eigenschap. Tegelijk zacht en moedig zijn is heel krachtig. Geweldig dat de bijbel dat van ons vraagt. Jezus was een voorbeeld van zachtmoedigheid. Daar gaat deze ID over, en over hoe je zelf zachtmoedig zou kunnen zijn.

Zachtmoedig zijn heeft te maken met je kwetsbaar op te durven stellen. Als je anderen een kijkje in je ziel geeft, of vertelt over je twijfels, dan is daar vaak wel wat moed voor nodig. Want, wat zullen anderen van je vinden? Toch zal je vaak positieve reacties krijgen als je je kwetsbaar opstelt.



Teaser

Verstuur deze afbeelding in de app: *Life begins at the end of your comfort zone*. (Het leven begint aan het einde van je comfort zone). Reageren mag natuurlijk.

<https://thewelltravelledpostcard.files.wordpress.com/2015/01/life-begins-at-the-end-of-your-comfort-zone.jpg>



Start

Starter 1 - WWJD

Doel: Nadenken over hoe Jezus was op aarde en het voorbeeld dat hij kan zijn.

Tijd: +/- 5 minuten

WWJD. Jaren terug liepen veel mensen met een armbandje rond waar deze letters opstaan. In het volgende filmpje wordt uitgelegd wat dit betekent.

<https://vimeo.com/75180794>

Het armbandje moest degene die het droeg (of draagt) eraan herinneren dat je in bijzondere situaties er aan kunt denken wat Jezus zou doen.

Wat vind je hier van? Is dit mogelijk of te moeilijk?

Starter 2 – Comfort zone

Doel: Merken dat moedig zijn meer is dan een heldendaad verrichten.

Tijd: +/- 10 minuten

Even terug naar de teaser. 'Life begins at the end of your comfort zone.'

Om een beetje te oefenen met uit je comfort zone te stappen doe je met je groep een rondje *truth or dare*. Hier onder staan wat opdrachten en vragen, maar misschien weten jullie er zelf meer.

- Lees je laatste appje hard op voor
- Doe een halve minuut alsof je vreselijk moet huilen
- Laat je lelijkste selfie aan iedereen zien.
- Zing 'let it go' van *Frozen* heel hard in je eentje.
- Wie in deze ruimte zou je als laatste opbellen als je met pech langs de weg stond?
- Wat zijn jouw 3 slechtste eigenschappen?
- Wat is je ergste miskoop?

Wie moet en durft er uit zijn of haar comfort-zone te stappen?

Waarom is dit voor veel mensen lastig?



Bijbel

Woorden en daden

Johannes 2: 13 – 19

Deel

Maak samen een Mindmap van het begrip 'Zachtmoedigheid'. Een voorbeeld van een Mindmap vind je op <https://www.gatochmindmappen.nl/product/mind-map-training/>. Zorg dat je een paar lijnen trekt met kenmerken van zachtmoedigheid en brainstorm daar over. Schrijf alles wat in jullie opkomt bij één van de vertakkingen.

Lees

- Lees de tekst samen hardop
- Noteer bij het lezen voor jezelf
 - Wat valt je op?
 - Wat raakt je?
 - Wat snap je niet?

Leer

Als Jezus zachtmoedig is, hoe kan hij dan zo tekeergaan op het tempelplein? Het is geen soft watje die daar staat te zwaaien met een zweep, de tafels omgooit en het geld van zich af smijt. Er was wel moed voor nodig om zo'n statement te maken, want heel geliefd wordt je er vast niet mee bij een heleboel mensen.

Het ging Jezus er niet om dat hij een rel kon schoppen, daar op het tempelplein. Hij had een doel voor ogen, hij wilde de tempel puur houden. Dat maakte hem strijdbaar. Het ging hem om het huis van zijn Vader. Dat was zo belangrijk voor dat hij zich in woede uitte.

We mogen leren dat zachtmoedig zijn niet betekent dat we 'soft' moeten zijn. Sommige dingen zijn belangrijk om voor te strijden, om moedig voor te zijn. Het is belangrijk om daarbij ook te zeggen waar het op staat. Jezus maakte er geen geheim van waarom hij de spullen van de verkopers (en niet de verkopers zelf) omver maaide. Dus niet alleen maar stoere daden, ook stoere woorden horen erbij als je moedig bent.



In gesprek

- Deel de dingen die je hebt genoteerd bij het onderdeel 'lees' en bespreek ze kort.
- Had je verwacht dat Jezus, met zijn karakter, zou reageren zoals hij deed in de bijbeltekst bij deze ID?
- Jezus zei dat je, als je geslagen wordt, je iemand niet terug moet slaan maar de andere wang moet toekeren. Heb je daar een voorbeeld van? En zou jij dat ook doen?
- Pesten, het komt helaas nog vaak voor, ook online. Wat voor 'zachtmoedige' tips heb jij voor iemand die daarmee te maken heeft?
- Hoe zou je zachtmoedigheid in je eigen woorden omschrijven?
- Wat voor een imago hebben Christenen volgens jou?
- Past dat bij die power van echte zachtmoedigheid?
- Hoe zou jij daar vorm aan (willen) geven?



Verwerking 1

Verwerking 1 - Leeuw en lam

Doel: Nadenken over wat er buiten je comfort-zone ligt en dat eventueel benoemen.

Tijd: 5-10 minuten

Jezus was zacht én moedig. Hij liet zichzelf aan het kruis hangen, vocht niet terug, maar tegelijk was het heel moedig dat hij dat deed. Hij is Leeuw en Lam tegelijk. Hij was bang voor wat komen ging, maar toch ging hij er doorheen. Dat was het ultieme uit je comfort-zone stappen. Jezus' kwetsbaarheid was iets dat de hele wereld heeft gered.

Noem om de beurt een ding waar mensen bang voor kunnen zijn in het geloofsleven. Om je op weg te helpen zijn hier wat punten:

- Bidden in het openbaar
- Vertellen dat je christen bent
- Getuigen van je geloof in de kerk of ergens anders
- In andere landen: mensen die vervolgd worden omdat ze geloven
- Als anderen zien dat je naar de kerk gaat

Laat iedereen iets bedenken waar hij of zijn zélf moeite mee heeft. Dit kun je samen delen, maar kan ook in stilte.

Verwerking 2 - Groei

Doel: Stappen nemen in het groeien in zachtmoedigheid

Tijd: 10 minuten

Neem het verwerkingsblad 'Groeï' en geef iedereen een kopie. In het rondje met *fear zone* komt de in het vorige onderdeel (al of niet) benoemde situatie (bijvoorbeeld: ik zing niet mee in de kerk). Vul nu het blad verder in.

- In het rondje comfort zone schrijft iedereen de situatie zoals die nu is. (Ik zie en hoor wat er gezongen wordt maar doe niet mee.)
- Bij fear zone schrijf je voor wie of wat je bang bent en wat het ergste is dat kan gebeuren. (Ik zing vals, mensen vinden het gek.) Hoe realistisch is dit?
- Bij learning zone bedenk je welke kleine stappen zou je kunnen ondernemen om je hierin te ontwikkelen. (Ik probeer het bij een kort lied, en alleen zachtjes.)
- Bij grow zone beschrijf je wat het uiteindelijke doel of resultaat kan zijn. (Ik doe nu mee en het valt niemand op en niemand vindt het eigenlijk gek. Misschien is zingen in de kerk toch niet zo stom.)

Als er geen tijd is voor twee verwerkingsopdrachten kun je deze opdracht als 'huiswerk' mee naar huis nemen.



Bidden

Lieve Heer in de Hemel. We willen u bedanken dat u, door u op te offeren, zo sterk was dat u de verkeerde dingen in de wereld overwonnen hebt. Omdat u bang was, in de hof van Getsemane, hoeven wij niet meer bang te zijn. Soms is dat moeilijk. Wilt u ons de moed en de kracht, maar ook de zachtmoedigheid geven zoals Jezus die hier op aarde liet zien? Help ons om zachtmoedige kinderen van u te zijn. (ruimte voor gebed(spunten) in de groep) We hebben vandaag nagedacht over wat we nog meer zouden kunnen doen om u te volgen, wilt u ons daarbij, met uw krachtige liefde helpen? We bidden dat in Jezus naam, amen.



Liedsuggesties

- Gerald Troost, Sterk en moedig
https://www.youtube.com/watch?v=gryE_CZtNAg
- Opwekking 638, Prijs Adonai
<https://www.youtube.com/watch?v=qFXSUhfFfhU>
- Sela, Heer wijs mij uw weg
<https://www.youtube.com/watch?v=Mstozq-LLIU>
- Kevin Downswell, You make me Stronger
<https://www.youtube.com/watch?v=cOQShKSG5cw>
- Hillsong worship, You Are My strength
https://www.youtube.com/watch?v=GpIH_R1WUtE



On the road

Ga aan de slag met wat je op het verwerkingsblad hebt gezet bij het onderdeel 'Verwerking 2 – Groei' of vul het in als je daar niet aan toe gekomen bent.