

Het kleine gebaar

(Johan Gortworst)

We dachten er bijna te zijn. 'Nog even doorprikken en we pakken de draad van het leven weer op!' hoopten we. Niet dus. We blijven 's avonds binnen. In de kerkbanken wensen we elkaar met een knikje op gepaste afstand de vrede van Christus toe. Het is een verraderlijk virus en je hebt het zomaar te pakken. De vaccinaties blijken niet in alle gevallen een besmetting te voorkomen. Vooral ouderen lopen een hoger risico. Als je niet in de zorg werkt, heb je geen idee hoeveel mensen er op dit moment lijden, vaak in eenzaamheid. Wat een bewogen jaar. Als we daar de gevolgen van de klimaatverandering aan toevoegen en de beelden terughalen van de overstromingen in Limburg, Duitsland en België, dan zakt je de moed in de schoenen.

Verstillings in afwachting van het licht
De decembermaand hoort een maand te zijn van huiselijkheid en verwachting op een nieuw leven, een goede toekomst. Het feest van de geboorte van Christus. Het volgen van de ster die ons brengt naar een land waar mensen in vrede en veiligheid kunnen leven.

December is ook een maand waarin de natuur tot rust komt. De bomen zijn kaal, de tuinen liggen er verstild bij. Hier en daar waait nog een blaadje op.

We duiken wat dieper in onze jassen als de koude noordenwind ons in het gezicht waait. Nu even geen striemende regen erbij, gauw naar huis, de warmte tegemoet.

December is daarom ook een maand van inkeer en bezinning. In je eigen omgeving tot rust komen van alle stormen om je heen en krachten verzamelen voor een nieuw jaar. Je batterijen opladen. Nieuwe energie geeft warmte, dat voel je heel letterlijk als je telefoon aan de oplader ligt.

Geloven we er nog in?

Hoe krijg je weer energie na al die somberheid? De een zal mogelijk kracht putten uit het opzoeken van de stilte, even weg van de drukte van een jachtig



bestaan met deadlines en afvinklijstjes. De ander is gebaat bij ontmoeting met familie en vrienden. Het luisteren naar muziek of het neerzetten van een geweldige sportprestatie. Is dit vertrouwde recept voor het nieuwe jaar genoeg? Of zijn onze zorgen te groot en krijgt de angst voor het onbekende langzamerhand de overhand?

De waarde van het luisteren naar elkaar...

Het lijkt erop alsof Paus Franciscus zich van dit risico bewust is. In zijn videoboodschap van november van dit jaar vraagt hij aandacht voor en te luisteren naar mensen die lijden aan uitputting, depressie en angsten. Hij roept op dicht bij de mensen te staan

die uitgeput zijn, wanhopig en zonder perspectief. Niet door gelijk met een recept voor een oplossing te komen, want die ligt meestal niet direct voor de hand, maar om te beginnen door in stilte te luisteren. Hij sloot zijn videoboodschap af met de zin 'In mijn hoofd en mijn hart komt nu op: "Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en ik zal u rust geven."

...en de waarde van het kleine gebaar

Een inspirerende boodschap die aansluit bij zijn overtuiging dat het overweldigende en schijnbaar onafwendbare niet voor altijd onaantastbaar is. Kleine, individuele gebaren zijn in staat om samenlevingen

te veranderen en te verbeteren. Daar kunnen we moed uit putten. Als we terugkijken op dit jaar dan kunnen we die kleine gebaren gelukkig ook zien, zoals ongeduldige jongeren die op hun school actievoeren voor een leefbare planeet. Een bedrijf dat gratis kaartjes beschikbaar stelt voor een gezin om eindelijk naar een pretpark te kunnen gaan. Leden van een sportclub in Zuid-Holland die onverwacht bosjes tulpen aan ouderen uitdelen in een verzorgingshuis. Zomaar. Wilt u ook wat doen? Kijk dan eens op de site van 'Een tegen eenzaamheid'. Toeval of niet, het staat dit jaar in het teken van het kleine gebaar.

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/campagne/een-klein-gebaar/>