

Bonushoofdstuk 'Koester elkaar'

Het was een zinderend hete dag geweest in Zuidwest-China. Nu de brandende zon was ondergegaan lag de warmte nog als een deken tussen de bijzonder gevormde bergen. Bij het hotel aan de rivier zat de groep vakantiegangers in groepjes na te praten. Er was die dag gefietst en gevaren en we waren moe. 'Ik ga nog even een rondje lopen langs de rivier', zei ik terwijl ik opstond. De donkerharige jongeman die al de hele reis in mijn buurt te vinden was vroeg geheel volgens de verwachting luchtig: 'zal ik met je meelopen?' We liepen onder de uitbundige sterrenhemel langs de rivier en zittend op wat grote stenen aan de waterkant ontstond een serieus gesprek.

Toen we veel later terugkwamen bij het hotel wachtte ons een onaangename verrassing. De deur bleek op slot en iedereen binnen in diepe rust. Op deze afgelegen plek op aarde werden 's nachts geen gasten verwacht. Met hangende pootjes klopten we op de deur van het personeelsverblijf waarna de voltallige staf wakker werd en ons stiekem uitlachend het hotel binnen liet.

Je huwelijk met kinderen

Weet jij nog waar je was toen bij jullie de vonkjes oversprongen? Weet je nog waar jullie eerste verkennende gesprekken over gingen? Weet je nog hoe het voelde toen je langzaam maar zeker of heel plotseling ontdekte dat je verliefd op hem was, en hij op jou? Het is misschien al jaren geleden, maar het zijn warme herinneringen. We hadden alle tijd van de wereld voor elkaar en het kostte geen enkele moeite om te praten en te praten. Dat doe je als je elkaar graag steeds beter wil leren kennen.

Veel meer dan bij ons huwelijk, moesten we na de geboorte van onze kinderen samen een nieuwe weg vinden. We kwamen in een totaal ander leven terecht en dat had invloed op onze relatie. In de eerste vier jaar voelde ik me als mama opgenomen in een wereld van luiers, (nacht)voedingen, valpartijtjes, peuterpuberteit en een zoektocht naar mezelf: mijn geduld, mijn energie en mijn liefde. Daarna ging het leven het ritme van schooltijden volgen en houden nieuwe dingen je bezig: huiswerk begeleiden, gymkleden op tijd gewassen en wel weer mee naar school geven, ouderavonden en overblijven. Werken aan je huwelijk? Waar moet je de tijd en energie vandaan halen? En waar moet je eigenlijk beginnen?

De levensfase waarin je jonge kinderen hebt is vaak de drukste tijd van je leven. Best begrijpelijk dat je elkaar soms uit het oog verliest. Het is daarom nodig om je huwelijk te koesteren, zoals je een pasgeboren kindje koestert. Houd het heel stevig vast en zorg er goed voor. Let erop, geniet ervan, maak contact. De praktische tips in dit hoofdstuk zijn bedoeld om je daarbij te helpen. Vanuit de wetenschap dat we het beste werk voor ons huwelijk op onze knieën doen, in gebed en afhankelijkheid van de Heere en Zijn zegen.

1. Spreek zijn liefdestaal

Eén van de boeken waar wij veel van leerden is "de vijf talen van de liefde" van Gary Chapman. Een echte aanrader om te lezen en te herlezen. We hebben allemaal een "moedertaal" die ons het meest aanspreekt als we liefde uiten of liefde ontvangen.

- Tijd en aandacht
- Cadeaus
- Dienen
- Positieve woorden
- Lichamelijke aanraking

Grote kans dat de manier waarop de "liefdestank" van je man het best gevuld wordt, een andere manier is dan de jouwe. Daar kan wel eens wrijving over zijn. Want jij wil graag dat hij meer thuis is, en niet elke keer met cadeautjes aan komt. Terwijl hij eigenlijk graag wil dat je voor hem iets leuks mee neemt, waardoor hij kan zien dat je aan hem hebt gedacht en van hem houdt. Je hebt een voorkeurstaal om lief te hebben omdat jij graag zo geliefd wil worden. Maar we moeten leren juist elkáárs liefdestaal te gaan spreken, zodat we de ander echt kunnen gaan geven wat hij nodig heeft.

Janneke: 'het lezen van het boek over liefdestalen was echt een eyeopener voor ons. Ik ben een echte prater, dat heeft mijn man meer moeten leren. Ik had dat nodig, want ik geniet van die tijd en aandacht voor elkaar, daardoor voel ik dat hij van mij houdt. Maar ik heb ook leren uitzoeken: 'wat heeft hij nodig om zich geliefd te voelen?'

2. Wees aardig

Voor je deze open deur overslaat, vraag jezelf eens af: heb ik vandaag al bewust iets aardigs voor mijn man gedaan? Heb ik al bewust iets aardigs tegen hem gezegd? Juist omdat je zo vertrouwd bent met elkaar vergeten we gemakkelijk om vriendelijk te zijn, om onze liefde te laten zien. Het is raar, maar tegen veel vreemden zijn we vriendelijker dan tegen onze eigen man. Tijd om dat te veranderen! Stuur overdag eens een lief berichtje, vertel eens hoe blij je met hem bent, laat een lief briefje voor hem achter of geef hem een nekmassage. Kleine moeite, groot effect. Je zal het zien.

3. Evalueer je huwelijk met vrienden

Praat -samen!- met een bevriend stel over jullie huwelijk. Het is zo leerzaam als anderen meeluisteren in de uitdagingen die je samen tegenkomt. Bedenk wel goed met welke vrienden (dat kan ook familie zijn) je dit wil delen. Dat zijn mensen bij wie je persoonlijke verhaal veilig is, die denken voor ze spreken en die er op gericht zijn om jullie bij elkaar te brengen. Je leert van elkaar en het helpt als iemand met een frisse blik meekijkt. Een echte vriendschap, waarin je elkaar feedback kan geven op de manier waarop je met elkaar omgaat in je huwelijk, is onbetaalbaar. Investeer daarin!

4. Verdiep je in zijn hobby

Ik ontmoette eens een man die vertelde dat hij meeding naar een handwerkclubje van zijn vrouw, omdat dat op zijn vrije ochtend was. Hij wilde graag bij haar zijn maar haar niet haar hobby onthouden. Hij vond het ook een groot voordeel dat er altijd cake overbleef die hij kreeg toegeschoven! Is er iets wat jij kan doen om meer betrokken te raken bij de hobby van je man? Kan je met hem meegaan, of je erin verdiepen zodat je er samen over kan praten? Alleen mountainbiken kan ik je niet aanraden...

5. Vraag zijn advies (en volg het op)

't Is fijn voor een man als hij merkt dat zijn vrouw zijn mening waardeert en zijn ideeën nodig heeft. Een geheel onafhankelijke vrouw is wel hándig, maar als hij merkt dat je hem nodig hebt zal hem dat echt goed doen. Ben jij een zelfstandig typetje? Of heb je het gevoel dat je man helemaal geen tijd of zin heeft om jou van advies te voorzien? Al gaat het over een typisch vrouwending, je zal merken dat je man het fijn vindt als je hem om advies vraagt. En dat hij vaak een idee zal hebben dat je verder helpt.

6. Deel je dankbaarheid

Wil je meer leren kijken naar de goede dingen van het leven? Wil je samen stil staan bij Gods trouw? Deel elke dag waar je dankbaar voor bent. Neem een kort moment, bijvoorbeeld bij de maaltijd of voor het naar bed gaan om allebei iets te noemen waar je dankbaar voor bent. Klagen mag. De psalmen staan er vol mee. Maar er is altijd een keerzijde: des avonds vernacht het geweest, maar des morgens is er gejuich (psalm 30). Die zonnige kant vergeten wij gemakkelijk. Het is goed voor je huwelijk om samen te huilen én samen te juichen. Deel niet alleen wat je moeilijk vindt. Maar vooral ook je dankbaarheid.

7. Lees dezelfde boeken

Het lezen van dezelfde boeken en artikelen maakt dat je over dezelfde dingen nadenkt, een zelfde soort ontwikkeling doormaakt, dezelfde inspiratie opdoet én dat je steeds een goed gespreksonderwerp hebt.

- Op zaterdagavond naast elkaar op de bank een hoofdstuk lezen uit een boek over het huwelijk;
- Om de beurt een hoofdstuk lezen uit een Bijbelse roman;
- Goede artikelen die je online leest naar elkaar doorsturen en 's avonds tijdens de koffie jullie mening daarover uitwisselen;
- Niet te vergeten: de Bijbel. Overweeg om voor je stille tijd hetzelfde Bijbelrooster of dagboek te gebruiken. Het is belangrijk dat er een moment is dat je persoonlijk de Bijbel leest, maar als je hetzelfde Bijbelgedeelte leest kan je er samen over praten, wat heel waardevol kan zijn.

8. Praat samen (ook eens niet over de kinderen)

Misschien zag je in je verkeringstijd wel eens een echtpaar zitten in een restaurant dat elkaar echt niets te zeggen leek te hebben. Jullie lachten en zeiden: "dat gaat ons niet

gebeuren". Maar nu is je leven druk en als je bij elkaar bent wissel je vooral belangrijke informatie uit. Waar zijn die gesprekken van hart tot hart gebleven? Het blijkt niet makkelijk te zijn om zo'n gesprek te starten. Als je eens tijd vrij gemaakt hebt voor elkaar weet je soms niet waar je het over moet hebben. Blijf samen praten over dingen die je interesse hebben. Je wensen, je dromen, je verlangens, je verdriet. Lastig om te beginnen? Op www.elkedagnieuw.nl/moederboek vind je een lijst met leuke vragen om een goed gesprek te starten.

Citaat

Hij die een goede God heeft, een goed hart en een goede vrouw om mee te spreken, en toch klaagt, dat hij gebrek aan conversatie heeft, zou zich in het paradijs niet op zijn gemak en tevreden hebben gevoeld.

Matthew Henry¹

9. Maak tijd voor elkaar

Maak er een prioriteit van om een avond in de week voor jullie samen te houden. Eén avond! Als het helpt kun je een vaste avond kiezen en in de agenda zetten. Geen andere afspraak die daar overheen komt! Je kan natuurlijk weg gaan, maar een spelletje aan de keukentafel of een gesprek op de bank is ook prima. Grote kinderen die niet zo vroeg naar bed gaan? Vraag hen om een poosje op te passen en ga elke week een keer samen wandelen.

10. Probeer hem niet te veranderen

Er zijn vast dingen die jij graag anders zou zien in je man. Misschien vergelijk je hem bewust of onbewust met andere mannen. Je man is niet perfect en dat zal hij ook nooit worden. Veel vrouwen zijn erg gesteld op controle. We zijn daardoor geneigd om onze omgeving te vormen zoals wij dat graag willen. Maar weet je? Mijn man veranderen is niet mijn taak. Ik heb het geprobeerd. Frustratie is het enige dat het opleverde, voor ons allebei. En als ik erover nadenk vraag ik me af: 'zou mijn man echt leuker worden als hij is wie ik wil dat hij wordt? Of mag hij zichzelf zijn?'

Het kan zijn dat je dingen ziet in het karakter of in het gedrag van je man die niet goed zijn. Hij is bijvoorbeeld driftig, of hij rookt. Begin vandaag die dingen los te laten. Je mag je oprechte zorg uitspreken. Je kan hem advies geven. Maar je kan hem niet veranderen en het is ook niet jouw verantwoordelijkheid. Hij zal dat zelf moeten doen. Wat je wel kan doen? Voor hem bidden. De Heere kan hem veranderen, en je man maken zoals Hij wil dat hij zal zijn.

11. Check in – en uit

Ken jij dat ook? Dat je na een dag van zorgen, werken, opvoeden en achter een peuter aan rennen écht geen zin meer hebt om nog de "liefhebbende echtgenote" te zijn? Wat helpt om

¹ Verklaring bij Genesis 2:18

verbondenheid te blijven ervaren ondanks drukte, vermoeidheid, werkdruk en gebroken nachten is het principe check in - check uit. Ofwel: het eerste wat je doet als je wakker wordt en het laatste wat je doet voor je gaat slapen is even, éven maar de verbinding zoeken met elkaar. Door in- en uit te checken bij elkaar geef je jezelf de hele dag het gevoel: wij horen bij elkaar. Hoe in- en uitchecken eruit ziet? Gewoon, elkaar even liefkozen, zoals je weet dat de ander graag geliefkoosd wordt. Iets tegen elkaar zeggen waarvan je weet dat de ander dat graag hoort. Dat kost echt geen nachtrust!

12. Bid voor je man

Al zou je maar een advies uit dit hoofdstuk opvolgen, laat het dan deze zijn. De Bijbel roept op talloze plaatsen op om te bidden om wat we nodig hebben. Weest in geen ding bezorgd; maar laat uw begeerten in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God (Filippenzen 4:6) Als je man je lief is, bid dan voor hem. Als je huwelijk je lief is, bid er dan voor.

13. Bid samen

Samen hardop bidden is een van de mooiste dingen die je kan doen in je huwelijk. In het gebed ben je in een kwetsbare positie. Tegen de Heere kan je alleen volkomen eerlijk zijn. Het is belangrijk om te horen hoe je man voor jou bidt. En voor je man om te horen hoe je voor hem bidt. Als je hardop bidt, geef je de ander een kijkje in je hart. Bidt samen voor alles wat je bezig houdt. Je kan daar bijvoorbeeld een keer in de week wat meer tijd voor maken. Bidt voor elkaar, bidt voor jullie kinderen, voor bijzondere noden in je familie en vriendenkring, bidt voor de nood van de wereld, voor het werk, voor de activiteiten in de agenda in de komende week en dank de Heere voor zegeningen die jullie ontvangen hebben. *Want waar twee of drie vergaderd zijn in Mijn Naam, daar ben Ik in het midden van hen* (Mattheüs 18:20).

Kader

Mirjam: 's avonds onder de koffie is ons moment om echt even contact te maken. Kranten en schermen gaan dan echt weg en we nemen echt de tijd om samen onze dag te bespreken.'

Bertine: 'Wij lopen elke avond een klein blokje om samen. Of het nu half 11 is of dat we pas om 1 uur thuis komen, er gaat eigenlijk geen dag voorbij dat we dit overslaan. Dat maakt dat we elkaar elke dag wel even spreken.'

Janneke: 'Zaterdagavond maken we het vaak gezellig met een kaasplankje, toastjes, een glaasje wijn. Een feestje voor ons samen zegmaar. Dat is ook het moment om eens over dingen door te praten waar we anders niet snel aan toe komen. Samen weg gaan, dat zouden we vaker moeten doen.'

Mirjam: 'Toen we nog niet zo lang wisten van de handicap van Floris werd ons door een mantelzorgondersteuner verteld dat een op de twee huwelijken stuk gaan als er een kind is

dat veel zorg nodig heeft. We zijn ons er sindsdien heel bewust van dat we tijd en aandacht maken voor elkaar. We gaan niet zo heel vaak samen weg, al vinden we dat wel heel gezellig. We voelen elkaar gelukkig goed aan. We praten elkaar niet te put in maar we hoeven elkaar ook niet altijd op te beuren. Het helpt vaak ook als je de ander hoort zeggen: 'ja, ik vind het ook zwaar'. En we kunnen ook juist erg genieten samen.'

Jacomijn: 'de belangrijkste les die ik moest leren was om mijn man helemaal te aanvaarden zoals hij is. In het begin wilde ik zijn uitspraken nuanceren, hem vóór zijn, ik wilde hem eigenlijk aanpassen aan mijn normen. Ik moest echt leren dat hij is zoals hij is en dat ik dat niet moet willen veranderen. Het is ook mooi, want als je elkaar meer ruimte geeft zie je de ander tot bloei komen. Hij durft dan meer van zijn kwetsbaarheid aan je te laten zien en daar wordt je huwelijk zoveel mooier van.'

In je notitieboek

- Begin een nieuwe pagina in je notitieboek met de titel "Hoofdstuk 7 - Koester je Huwelijk".
- Wat is voor jou de grootste eyeopener in dit hoofdstuk? Schrijf die tip(s) over in je notitieboek.
- Schrijf eronder concrete ideeën om dit advies te kunnen opvolgen. Wat heb je hiervoor nodig? Hoe zou je dit precies willen doen? Wanneer? Waarom?
- Teken twee poppetjes (of schrijf alleen jullie namen). Teken er twee tekstwolkjes boven. Schrijf in het ene wolkje de liefdestaal die jij vooral spreek. In het andere wolkje de voorkeurstaal van je man.
- Hoe kan je (nog) meer de taal van je man gaan spreken? Schrijf concrete activiteiten op die je kan doen om je man te laten merken dat je van hem houdt.
- Stel je voor dat je een pasgeboren baby in je armen houdt. Hoe koester je dat kindje?
- Stel je voor dat je je huwelijk zo zou koesteren. Hoe verandert dat de manier waarop je omgaat met je man?