



Spreeken met je hart

Soms zie je dat iemand worstelt. Of je merkt dat iets niet klopt, maar niemand zegt er wat van. De vraag is dan: spreek je je uit, of blijf je stil? Volgens de Bijbel is het goed om de waarheid te spreken, maar wel op een manier die eerlijk én liefdevol is. Niet om gelijk te krijgen, maar om de ander te helpen.

In **Efeziërs 4:15** staat:

“Maar laat ons de waarheid spreken in liefde, opdat wij in alles zouden opgroeien in Hem die het hoofd is, Christus.”

Dus: spreek, maar doe het zacht. Niet om te winnen, maar om te dienen.

De Bijbel spoort ons aan om op te komen voor mensen die het zelf (nog) niet kunnen. In **Spreeken 31:8** lezen we: *“Open uw mond voor de stomme, ten behoeve van het recht van allen die wegwijzen.”*

Dat betekent: wees alert. Als jij iets ziet wat een ander niet ziet, wees dan moedig en spreek. Niet hard, niet veroordelend, maar als een vriend die meevoelt. Jezus deed dat ook. Hij zag mensen die vastzaten en sprak recht uit zijn hart — scherp, maar nooit zonder liefde.

In een wereld vol meningen en maskers roept de Bijbel op tot echtheid. Geen mooie praatjes, maar oprechte

woorden. **Romeinen 12:9** zegt:

“Laat uw liefde oprecht zijn. Verafschuw het kwaad, houd vast aan het goede.”

God kijkt niet naar hoe je overkomt, maar naar wat er in je leeft. **1 Samuël 16:7** zegt: *“Een mens kijkt naar het uiterlijk, maar de HEER kijkt naar het hart.”* Je woorden krijgen pas kracht als ze voortkomen uit een zuiver hart.

Spreeken 4:23 zegt: *“Behoed uw hart boven al wat te bewaren is, want daaruit zijn de oorsprongen des levens.”*

Wat kun je concreet doen om dit te leren?

1. Wees stil en kijk naar binnen

Neem dagelijks tijd om jezelf te onderzoeken. Vraag: *“Waarom wil ik dit zeggen? Zit hier liefde in?”* (Psalm 139:23-24)

2. Laat je hart voeden met waarheid

Lees dagelijks een kort bijbelgedeelte. Denk na over teksten zoals *“Een zacht antwoord keert de grimmigheid af”* (Spreeken 15:1).

3. Oefen oprechtheid in kleine dingen

Begin simpel. Zeg eerlijk wat je voelt. Bijvoorbeeld: *“Ik vond dat moeilijk om te horen.”* Zo leer je trouw te zijn in het kleine (Lucas 16:10).

4. Leer zwijgen waar woorden niets toevoegen

Niet elk moment is het juiste moment om te spreken.

Spreeken 17:27 zegt:

“Wie zijn woorden in toom

houdt, bezit kennis.”

5. Help zonder oordeel

Zie gedrag niet als wie iemand is, maar als signaal. **Galaten 6:1** zegt: *“Breng iemand die struikelt in zachtmoedigheid weer op het goede pad.”*

6. Oefen zachtmoedigheid als kracht

Zachtmoedigheid is niet slap. Het is kracht met controle. **2 Timoteüs 2:24-25** zegt: *“Een dienaar van de Heer moet vriendelijk zijn... en met zachtmoedigheid onderwijzen.”*

7. Bid om wijsheid en timing

Vraag dagelijks aan God: *“Wat moet ik zeggen, hoe, en wanneer?”* (Jakobus 1:5)

Tot slot

Spreeken vanuit het hart is geen kunstje. Het is een levenshouding. Een combinatie van moed, liefde, echtheid en timing. Wie leert om waarheid te spreken in liefde, wordt een bron van rust én richting. En vergeet niet: ook Jezus bad voor mensen die niet wisten wat ze deden. *“Vader, vergeef het hun, want ze weten niet wat ze doen.”* (Lukas 23:34) Dat is het voorbeeld. Liefde die ziet, spreekt — en vergeeft.

Youri Hazeleger

joet@joet.nl