

Schriftlezing: Genesis 1: 26-2:3

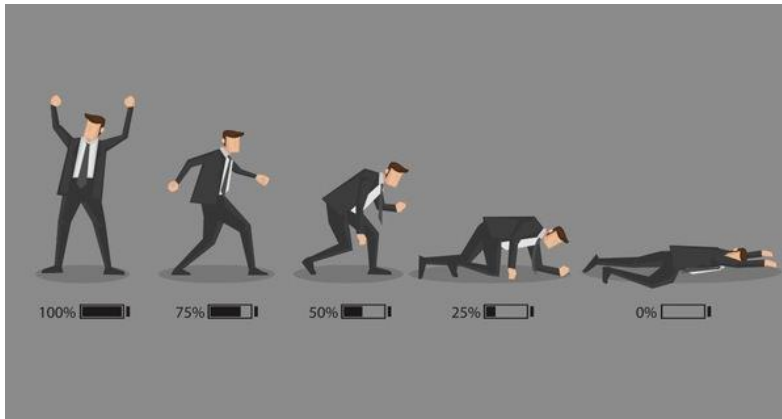
²⁶God zei: 'Laten wij mensen maken die ons evenbeeld zijn, die op ons lijken; zij moeten heerschappij voeren over de vissen van de zee en de vogels van de hemel, over het vee, over de hele aarde en over alles wat daarop rondkruipt.' ²⁷God schiep de mens als zijn evenbeeld, als evenbeeld van God schiep hij hem, mannelijk en vrouwelijk schiep hij de mensen. ²⁸Hij zegende hen en zei tegen hen: 'Wees vruchtbaar en word talrijk, bevolk de aarde en breng haar onder je gezag: heers over de vissen van de zee, over de vogels van de hemel en over alle dieren die op de aarde rondkruipen.' ²⁹Ook zei God: 'Hierbij geef ik jullie alle zaaddragende planten en alle vruchtbomen op de aarde; dat zal jullie voedsel zijn. ³⁰Aan de dieren die in het wild leven, aan de vogels van de hemel en aan de levende wezens die op de aarde rondkruipen, geef ik de groene planten tot voedsel.' En zo gebeurde het. ³¹God keek naar alles wat hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was. Het werd avond en het werd morgen. De zesde dag.

²¹Zo werden de hemel en de aarde in al hun rijkdom voltooid. ²Op de zevende dag had God zijn werk voltooid, op die dag rustte hij van het werk dat hij gedaan had. ³God zegende de zevende dag en verklaarde die heilig, want op die dag rustte hij van heel zijn scheppingswerk.

Schriftlezing: Lukas 13: 10-17

¹⁰Hij gaf op sabbat onderricht in een synagoge. ¹¹Er was daar ook een vrouw die al achttien jaar bezeten was door een geest die haar ziek maakte. Ze was helemaal krom en kon met geen mogelijkheid rechtop staan. ¹²Toen Jezus haar zag, riep hij haar bij zich en zei tegen haar: 'U bent verlost van uw ziekte,' ¹³en hij legde haar de handen op. Meteen ging ze rechtop staan en loofde God. ¹⁴Maar de leider van de synagoge werd boos omdat Jezus op sabbat genas en zei tegen de menigte: 'Er zijn zes dagen om te werken. Kom dus op die dagen om u te laten genezen en niet als het sabbat is!' ¹⁵Maar de Heer zei: 'Huichelaars! Maakt niet ieder van jullie op sabbat zijn os of ezel los van de voederbak om hem te laten drinken? ¹⁶Mocht deze vrouw, die een dochter is van Abraham en al achttien jaar door Satan geboeid werd gehouden, mocht zij op sabbat niet uit deze boeien worden losgemaakt?' ¹⁷Toen hij dat zei, stonden al zijn tegenstanders beschaamd, maar de hele menigte was verheugd over de machtige daden die door hem werden verricht.

Gemeente van onze Heer Jezus Christus,



Hier ziet u wat het betekent om een burn-out te hebben. Het is niet meer mogelijk om de batterij op te laden. Er zit een lek in de energievoorziening waardoor je langzaam leeg lijkt te lopen.

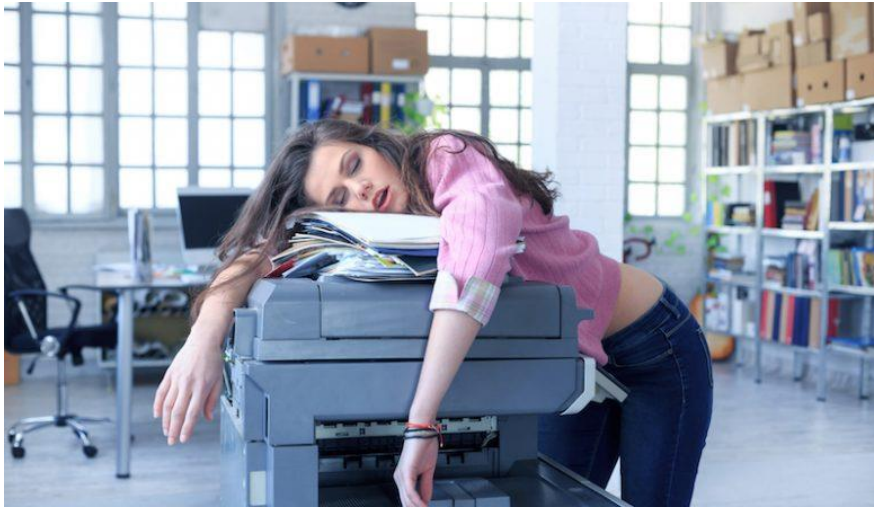


Burn-out betekent letterlijk uitbranden. Of je voelen als een afgebrande lucifer.



Burn-out betekent.....kijk maar naar het plaatje.

Een burn-out bij volwassenen boven de vijftig. Dat lijkt het meest voor de hand te liggen. Zij hebben vaak te lang en te hard gewerkt. Moeten vaak aan het einde van hun loopbaan nog talloze veranderingen verwerken, terwijl de pensioengerechtigde leeftijd steeds meer opgehoogd wordt. Burn-out onder vijftigplussers. Dat lijkt de meest logische combinatie.



Uit onderzoek van jongerenkrant 7Days blijkt dat 76% van de 2000 ondervraagde tieners de druk (om te presteren op school) als te hoog ervaart. 33% geeft zelfs aan hier iedere dag tegenaan te lopen. Soms wordt die druk dan zo hoog dat het in een burn-out bij kinderen en jongeren resulteert. De snelheid waarmee opleidingen gedaan moeten worden is hoog. De vele keuzemogelijkheden in hun jonge leven maar later ook in het woud van beroepsopleidingen, leidt vaak tot keuzestress of tot helemaal niets. Ze weten of niet wat ze willen of stellen hun keuzes eindeloos uit zodat het weer lijkt alsof ze niets willen. Dat leidt vervolgens weer tot stress bij de ouders, die graag willen dat ze iets willen met hun leven want zonder papiertje en wat geld van de ouders kom je ook weer nergens. Die stress van de ouders voelen de kinderen en dan is de cirkel weer rond.



Vooralsocial media lijkt bij te dragen aan die toenemende druk. Carol van Velzen, Klinisch psycholoog bij het Burn-out programma van het Universitair Medisch Centrum in Groningen,

legt uit: “Als je een keer niet mee gaat stappen, zie je nog dezelfde avond online foto’s voorbijkomen waaruit blijkt hoe stom het is dat je dat allemaal moet missen. Zo ontstaat voor jongeren het beeld dat ze altijd, overal en aan alles mee moeten doen. Maar het is niet vol te houden. Je pleegt roofofbouw op je lichaam als je te weinig rustmomenten inbouwt”.



Het inbouwen van die rust- en recreatiemomenten is dan ook een belangrijke stap in het voorkomen van problemen. Ouders moeten hier volgens van Velzen een belangrijke rol in vervullen. Zo moeten ze hun kinderen leren hoe ze moeten ontspannen en ook bijbrengen dat af en toe nee niet erg is. De lat hoeft ook niet overal zo hoog te liggen.

Ook dat lijkt, nu ik het uitspreek, weer niet zo’n gelukkige combinatie. Jongeren en rusten. Zij moeten toch eerst leren werken? ‘Ga nu eerst eens wat doen. Ga eerst eens wat presteren. Je kunt het zout in de pap nog niet verdienen. Werk gaat voor het meisje. Dan komt de rust vanzelf.’ Dat is wat er gezegd wordt. Rust is in onze ogen wat pas komt nadat je hebt gepresteerd. Een welverdiende rust. Je gaat op een welverdiende vakantie.

Nu is het goed om te bedenken, dat in de Bijbel voor de mens de rust eerst komt en dan het werk. In het gedeelte wat we gelezen hebben rustte God op de zevende dag, terwijl voor de mens de eerste dag getekend werd door rust. Wat zegt het verhaal dan? Eerst genieten, dan werken. Sluit het verhaal de combinatie van werk en een welverdiende vakantie uit? Adam en Eva verdiende deze rustdag helemaal niet, God had zes dagen geschapen, die was wel aan rust toe, maar de mens. Laat die eerst eens wat gaan doen. Die die heeft nog nooit wat gedaan.

Misschien verstaan wij rust verkeerd. De Bijbelse opvatting over in de rust leven is zeer breed. Het is niet alleen eeuwig neer zitten met de handen in de schoot, zoals wij de zondagen vroeger invulden, maar een bezig zijn in de verhoudingen die samengevat kunnen worden als sjaloom. Rust is in de vrede van het beloofde land leven. Daarom wordt de rust in de bijbel telkens anders verkondigd. In tijden waarin het leven zwaar en druk is, mag het “eeuwige leven” op aarde doorgaan voor ongestoorde rust. Deze rust is van toepassing op deze tijd als de tijd van de ‘eeuwige’ bereikbaarheid en van alles moeten. In tijden waarin veel vrije tijd echter veel verveling oplevert, mag het “eeuwige leven” op aarde verkondigd

worden als taak, onuitputtelijk, gericht op steeds wijkende horizonnen. Het is rust en taak tegelijkertijd. Rust is een periode waarin REKREATIE plaatsvindt. Re-creatie betekent HERSCHEPPING. In zo'n periode van rust en recreatie worden mensen nieuw en worden ze bevrijd van machten die hen neerdrukken. Ze worden als het ware opnieuw geschapen.

In de bijbel is de sabbat een recreatieve tijd. De mens komt op die dag tot zijn bestemming. Zo is de mens hij en zij bedoeld. De eerste dag van de mens is dus een dag waarop je mag beseffen, dat je er mag zijn, dat je mag weten wie je bent, dat je ook erachter mag komen wat je met je leven wil doen ten overstaan van God. Sabbat betekent ok ophouden. Onderbreking. Sta stil bij wie je bent voor God. Leef alsof je opnieuw geschapen bent. Fier rechtop. Rusten is dus niet uitrusten van werk, maar bedenken in welke orde je staat. Je leven op orde hebben.

Nu snap ik waarom veel jongeren een burn-out hebben. Zij kunnen dat niet. Ze weten nu al niet meer welke kant ze uit moeten. Ze hebben nu in hun hoofd al last van overbelasting. En als reactie recreëren ze zoveel dat ook dat weer op werk begint te lijken.

Dia 8



Ik laat u een tekening zien van Rembrandt van Rijn over ons evangeliegedeelte. Op de zevende dag, de sabbath, komt er bij Jezus een gekromde vrouw. Zij was niet in rust. Zij verkeerde niet in de orde van het mens-zijn voor God, terwijl Jezus er heel ontspannen bij

staat. Hij heeft wel de rust. Een zonnehoed op. Een tuinmanshoed. We kennen Jezus zo van Rembrandt als de opgestane tuinman die Maria aanspreekt.

' En zie er was een vrouw, die reeds achttien jaren een geest van ziekte had en verkromd was en zich in het geheel niet kon oprichten.'

Een ellendige ziekte drukte op haar en maakte dat ze gebogen door het leven ging en deze ziekte wordt aangeduid in de bijbel als een geest, een bepaalde macht.

Er zijn machten die het leven bederven. Er gebeuren soms dingen in het leven die een mens gebogen doen gaan. Kijk naar de jongeren, die nu al met hangende schouders door het leven gaan. Luther noemde de mens, die Gods hulp nodig had een in zichzelf gekromd mens.

Maar we moeten het spel van de getallen ook goed verstaan in het evangelie, want die achttien jaren wijzen naar het 'net niet'. Ze wijzen naar een vrouw die wel haar best deed, maar net niet tot voltooiing kwam. Achttien is namelijk drie maal zes. In drie jaar wordt de tora in de synagoge helemaal rond gelezen. En het doel van die tora is om tot je bestemming te komen voor het gezicht van de Eeuwige God. Deze vrouw was aan de ene kant sterk, ze las de tora zes dagen per week, maar iets maakte dat ze net niet tot de sabbat kwam. Tot haar bestemming. Tot de ware levensvreugde.

Maar er is nog iets wat de gebogen vrouw uit het Lucasevangelie kenmerkt. Ze heeft namelijk de moed om met haar gebogen-zijn, met alles wat ze heeft meegemaakt naar Jezus te gaan. Ze doet dit vanuit een verlangen, een besef: 'zoals ik nu moet leven, hiervoor ben ik niet bestemd'. Ze gaat naar de synagoge waar Jezus preekt. En dat is een bijzondere moedige daad, want voor vrouwen was er in die tijd in de synagoge nauwelijks plaats. Dat ze het toch doet, naar de synagoge gaat waar Jezus is, dat laat haar strijdbaarheid zien. Een zekere strijdbaarheid om zich niet neer te leggen bij haar gebroken bestaan.

Ze wilde zich niet neerleggen bij het feit dat het leven enkel gebogenheid is. Ze bleef contact zoeken met de mensen om haar heen.

Maar tegelijkertijd laat ze haar zwakke kant zien: ze zegt in de synagoge weer niets. Ze roept niet zoals de blinde aan de kant van de weg. 'Heer, ontferm u over mij'.

Maar dan is het God die zich in Jezus buigt en ingrijpt.

Jezus sprak haar aan: 'vrouw'. De vrouw hoefde niets te vragen. Jezus vroeg ook niet naar haar geloof, zoals in ander gevallen. Hij zei: 'Gij zijt van uw ziekte verlost'.

Toen legde Hij haar de handen op en ze richtte zich op 'tot haar volle lengte' staat er in de tekst.

Dus tot het formaat dat ze in overeenstemming met haar menselijke waardigheid bezat. Fier rechtop, stond ze daar: een vrouw is tot bloei gekomen.

Zo geneest Jezus o de sabbath. De vrouw wordt een sabbathsmens.



We gaan na de preek over tot de doopdienst van Vince Profijt.

- Dopen is een kind bij Jezus brengen.
- Dopen betekent: Hij heeft ons eenmaal de handen opgelegd.
- Dopen wil daarom zeggen: Als 'gekromd mens' mag je altijd bij Hem komen.

Amen.