

## LEEF! - Stress

### Psalm 131

1. Een foto van een ei ging in januari viral op Instagram. De eenvoudige foto kreeg ruim 52 miljoen likes. Meer dan twee keer zoveel dan de populairste foto tot dan toe op het platform. Het was wat raadselachtig allemaal. In de weken na het succes verschenen er nieuwe foto's van het ei met steeds wat meer scheurtjes. In de laatste video zegt het ei tenslotte: *'Ik ben begonnen met breken. (...) de druk van sociale media wordt me wat teveel. Praat met iemand als je dit herkent.'* Het ei verwijst naar een site voor mensen die worstelen met hun geestelijk gezondheid, waaronder stress. En dat is me nogal een thema, ook in Nederland. Stress is de nummer 1 beroepsziekte, meer dan 1 miljoen mensen loopt het risico op een burn-out (het eindstation van stress waarmee niets mee is gedaan). De druk op werkvloer groeit. Maar het is ook een enorm taboe; je praat er niet over, je moet het zelf oplossen. Over het algemeen, goede uitzonderingen daargelaten. Laten we het daarom hier wel bespreekbaar maken. Stress is niet alleen voor de werkenden, ook ouderen en kinderen/tieners lijden er onder. Ontzettend veel mensen voelen zich misschien als dat ei, waarin steeds meer barsten komen. En er komt een moment dat de stress te veel wordt en je knapt.
2. Angst, obsessie, neurotisch, bezorgd, freaked-out, lawaai op zielsniveau. Je kunt stress op allerlei, alternatieve manieren benoemen en in verschillende niveaus. Maar stress is in elk geval een universele, menselijke ervaring. Hoe kom je van die stress naar het 'stil worden' en een 'ziel tot rust' waar David van zingt? Psalm 131 gaat over 1) waar de stress vandaan komt, 2) hoe je verandert – van gestrest naar rustig en vredig - en 3) hoe je weet dat dit ook echt gaat lukken.
3. Goed om je te bedenken; wie schrijft deze psalm? Want vaak verwarren we een stil, rustig leven met een rustige ziel. We denken dat ons leven wat minder stressvol zou zijn als je geen geldzorgen meer hebt, of als we even een tijdje offline gaan, of uit de drukke stad de rust zoeken. Dan heb je een rustiger leven, maar niet per se een rustig hart. Sommige mensen zijn van buiten super relaxed, of hebben een simpel leven met niet al te veel verplichtingen, maar zijn van binnen zeer gestrest. En andersom kan ook; er is dus hoop voor druk bezette 21<sup>e</sup> eeuwse Amstelveeners. Want kijk maar naar David: een krijger, koning, minnaar, dichter. Hij schreef veel van deze levensliederen; psalmen. En hij had een voller, drukker leven vol actie dan de meesten van ons. Genoeg ingrediënten voor stress. En toch is hij stil geworden, een ziel tot rust. Hoe heb je dat gefixed David? Dat wil ik ook!
4. **#1 Waar de stress vandaan komt (vers 1).**  
David beschrijft in vers 1 het recept voor het rustige, ont-stresste hart van vers 2. Zonder dit was dat David niet gelukt. Zoals we net al zagen; het is niet per se een rustig leven dat tot een rustig hart leidt. Daarom peilen we dieper. Als je vers 1 omdraait zie je waar de stress vandaan komt: Een trots hart, een hoogmoedige blik en zoeken naar wat te groot is en te hoog gegrepen is.  
'Een trots hart' zegt: ik ben god, ik zit op de godentron (Ez 28,3-5). Met een trots hart willen we zelf voor god spelen. Wat nou kwetsbaar zijn, of aangeven dat je wel hulp kunt gebruiken; ik wil het zelf doen!  
'Een hoogmoedige blik' staat voor ogen die altijd vergelijken. Jezelf omhoog vergelijken. We lopen rond in het leven me een mentaal beoordelingsmechanisme. Zijn we niet allemaal binnen een paar seconden in staat om onszelf boven de ander te plaatsen? Hoogmoedige blik. Maar iemand zei eens: *'Echte nederigheid is niet dat je minder ván jezelf denkt, maar minder áán jezelf.'* Dan is ook jezelf omlaag

brengen een vorm van hoogmoed; je denkt weer aan jezelf; jij bent het middelpunt van de vergelijking. Waarom kan ik me zo aangeslagen voelen als ik mijn leven vergelijk met dan van anderen? Scrollend op social media of IRL. Vergelijken doen we onbewust, soms bewust.

*'Ik zoek wat te groot is voor mij en te hoog gegrepen'* Ik ben iemand van doelen stellen, maar het kan ook te groot en te hoog zijn. Of het nou uit mijn koker komt of de groepsdruk of verwachtingen; te groot en te hoog kenmerkt ons leven vaak genoeg. In één woord: perfectie.

Van deze drie komt dus volgens vers 1 de stress vandaan: Mijn hart is trots, het vergist zichzelf en denkt dat het God zelf is. Incl. de druk die dat met zich meebrengt. Mijn ogen zijn hoogmoedig en ik vergelijk altijd maar met anderen. Ik zoek naar dingen die niet onder controle te krijgen zijn, of ze zijn te hoog en te groot. Dat is het stress-recept. Toch?

Een trots hart, een hoogmoedige blik; het maakt onszelf opgezwollen groot en God te klein. We vullen ons leven met dingen waarvan we hopen/denken dat ze stress wegnemen. Maar dat zorgt er alleen maar voor dat we op knappen staan. We zijn gemaakt te leven tot Gods eer, maar we stressen ons een ongeluk om het zelf te doen, en zelf de eer op te strijken. Duimpjes, hartjes, aandacht.

Vraag voor netwerkgroepen, voor huiskringen, voor thuis aan tafel, voor jezelf: wat veroorzaakt de stress in mijn leven?

## **#2 Hoe je verandert (vers 2).**

Overgangetje: Hoe ga je om met stress? Als je weet wat het veroorzaakt, welke momenten het toelaat, wat doe je? Eten? Drinken? Roken? Shoppen? Pilletje(s)? ...

Hoe verander je? Van stresskip in .. chillkip / koele kikker / vrije vogel / blij ei. Een echte goede tegenhanger is er niet. Maar je snapt het idee toch?

Vers 2 schetst een kind dat niet langer aan de borst drinkt, maar dat tevreden is met de moeder zelf, in haar armen te zijn. Dat is in NBV wat weggevallen, maar dat is wat het beeld zo krachtig maakt. Davids ziel is niet als zomaar een kind, maar als een gespeend kind; een kind dat de borst ontwend is. Daarom ook HSV erbij gelezen. Neem een heerlijk, lachend kind, maar als het hongerig wordt, berg je! Het dreint, huilt en schreeuwt. Een kind dat drinkt bij zijn moeder kan zelfs op schoot zeer onrustig worden als hij niet snel krijgt wat hij wilt. Voor David is dat een plaatje van onze ziel: gestrest en zeer onrustig worden als we niet krijgen / hebben wat we denken te willen/nodig te hebben. Maar David heeft dat achter gelaten. Hij schrijft dat zijn hart, zijn ziel als een kind is dat gespeend is; niet langer aan de fles, niet langer aan de borst; hij kan rustig zijn in moeders armen. Dat beeld is de metafoor voor groeien naar rust en stilte.

In de bieb/boekenwinkel/online staan de planken vol met advies tegen stress. Zelfs voor kinderen/jongeren is er allerlei content beschikbaar. Schrok ik van. Advies bijna altijd; verwijderen negatieve gedachten, alle ballast in je leven: overboord! Leegmaken! Christelijke vrede / rust begint altijd ergens anders; je bewust zijn van de aanwezigheid van God. Als een kind in zijn armen. Sommigen wijzen erop dat deze pelgrimspsalmen een tweeluik is met psalm 130. 130 voor de heenweg naar de tempel toe en 131 op de weg terug. Deze psalm bezingt dan de geweldige ervaren van het zijn in Gods aanwezigheid in de tempel. Wij zijn wel onderweg in het leven, maar hoeven niet meer naar de tempel. Het kan gewoon hier of thuis of op je werk. Jezus verzekert (Matteus 18,3): wordt als een kind en ga het koninkrijk van God binnen. Het medicijn, de kern van de oplossing voor stress, is dat we niet proberen alles te verwijderen wat stress geeft, of rust te zoeken op exotische plekken. Dat kan later, maar het is niet altijd mogelijk. Niet eerst alles uitbannen, of allerlei technieken toepassen, maar het begint met vrede en rust vinden in Gods aanwezigheid als een kracht om alle stress te boven te komen. [Filippenzen 4,7] Er

zijn situaties waarin mensen deze vrede krijgen die gedachten te boven gaat. Een vrede die je als mens bewaart in Jezus in plaats van datgene wat stress geeft. Ondanks alles kun je dan geloven: God is met mij, en alles zal ten goede uitwerken. Ik geloof dat je dit kunt leren. Het is geen talent of een kwestie van 'Let go, let God'. Het vraagt een actief vertrouwen, actief bij hem op schoot gaan zitten, in zijn armen jezelf overgeven.

Bevraag jezelf: Welke leugen geloof ik waar ik zo gestressed van raak? (belijden) 1. *Ik ben wat ik heb* 2. *Ik ben wat ik doe* 3. *Ik ben wat andere mensen van zeggen of denken* – **Henri Nouwen**. In het kort is dit de leugen dat mijn identiteit ligt in mijn optreden. Dan moet ik wel trots en hoogmoedig zijn om te overleven, dan moet ik wel te groot en te hoog reiken om mee te komen. Die leugen veroorzaakt stress in je leven!

Wat zet het evangelie daar tegenover? (geloof) Evangelie; het staat er erger met ons voor dan we dachten; Jezus is daarom het gevecht met het kwaad aangegaan: de ultieme oorzaak en bron van onrust, onvrede, stress; de leugen zelf. Hij nam alle onrust zodat wij rust kunnen ervaren. Want dat is de andere kant: we zijn meer geliefd en vergeven in Jezus Christus dan we durfden dromen. Het is niet nodig gestrest te zijn over hoe God naar je kijkt of je beoordeelt. God kijkt door Jezus naar ons. Dit is dé basis voor een leven zonder stress.

En bidt dan: God geef me kracht om te leven vanuit wat waar is i.p.v. vanuit leugens (gehoorzaamheid). Help me te leven vanuit wat al gedaan is ipv van wat nog moet gebeuren.

**#3 Hoe je weet dat dit gaat lukken (vers 3)** David moedigt aan te hopen op de HEER, van nu tot in eeuwigheid. Gods aanwezigheid en liefde zijn onveranderlijk. We stressen 'em vaak flink als dingen waar we op hoopten niet waar blijken te zijn. Dat het niet zo werkt als we dachten. Als dat waar we op vertrouwden afbrokkelt in het onze handen. Maar als we onze hoop en vertrouwen op de HEER stellen, kan de vrede ons niet worden afgenomen. Omdat Jezus de hoop is voor de volken. De hoop en het baken van rust voor mensen met stress. We mogen zijn wie we zijn om wat we hebben in Jezus, om wat hij heeft gedaan, om wat hij van ons zegt; volkomen vrijspraak en volkomen geliefd. Kom bij mij en ik geef je rust!

*Preek Lars Grijsen, lars@stadshartkerk.nl februari 2019*