



# BURNED-OUT *from* BURN-OUTS



*Voor de zoveelste keer hoorde ik hoe opnieuw iemand op het randje stond van een burn-out. Deze keer was het net 'nog niet', maar vaak is het al te laat. Hoeveel mensen ken jij die met een burn-out of depressie te maken hebben gehad - of misschien nog steeds hebben? En als je niemand persoonlijk kent, dan heb je vast en zeker al van iemand gehoord dat ze iemand kennen die hier slachtoffer van is geworden. Als Covid-19 al een pandemie werd genoemd, dan mag dit zeker ook in het rijtje worden gezet. Misschien zelfs in een eigen nieuwe categorie. Want de slachtoffers die deze ziekte doormaakten, zijn niet meer bij te houden. Het lijkt alsof de ritmes van deze wereld op een slaventempo je (mentale) ruggengraat verpletteren. Is dit te counteren?*

Zo'n 2000 jaar geleden zei Jezus: "Kom allen bij Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, Ik zal jullie rust geven. Neem mijn juk op je en leer van Mij: Ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht."<sup>1</sup>

**Het ritme van deze wereld** wordt op een angstaanjagende maat geslagen door één iets: het verlangen. De mens is constant bezig met allerlei verlangens te vervullen. Spreuken 1:8 zegt dat 'het oog niet verzadigd wordt van zien'. Een Britse filosoof zong vaak: 'I can't get no satisfaction.' Hoewel Mick Jagger niet bekend is vanwege zijn filosofische uitspraken, maar eerder vanwege zijn rol bij de Rolling Stones (see what I did there?), hebben zowel Prediker als Mick Jagger een overvloed van gelijk! Ons verlangen kan nooit volledig worden ingevuld.

Karl Rahner omschreef dit gevoel als een *symfonie*

zonder einde. Dat gevoel van net niet het einde te halen. Geen vervulling. Geen oplossing. En Rockefeller antwoordde ludiek toen hem werd gevraagd "How much money is enough?": "Just a little bit more."

Hoe komt het dat ons verlangen nooit wordt vervuld, maar altijd als een 'tekort' en 'net niet' overblijft? Augustinus gaf ons het antwoord:

***"U hebt ons voor uzelf gemaakt, en ons hart is rusteloos totdat het rust in U."***

De mens, die gemaakt is naar het evenbeeld van God, kent een oneindig verlangen, omdat het enkel maar gevuld kan worden door de oneindige Schepper. Ons bestaan is echter eindig! Hoe het ook zij, iedereen komt op een bepaalde tijd aan het eind van zijn bestaan op aarde. De som van ons eindige bestaan en oneindig verlangen geeft als enige uitkomst: **rusteloosheid**.

De maat van deze wereld wordt door een verlangen geslagen dat nooit door de wereld kan

<sup>1</sup> Bijbel - boek Het evangelie van Matteüs 11:28-30



Lees online

worden ingevuld. Ons hart is en blijft rusteloos totdat het van ritme verandert. De rusteloosheid van deze wereld spuugt statistisch gezien ons in het gezicht. Gemiddeld...

- zijn we blootgesteld aan zo'n 4000 advertenties per dag,
- lezen we zo'n 200 tot 400 woorden per minuut,
- zitten we 705 uur per jaar op social media,
- en kijken we 2500 tot wel 3000 uur televisie!

De therapeutische wereld heeft een nieuw fenomeen waartegen het moet opboksen: *Entertainment Anxiety*. Ofwel: de onrust die ontstaat wanneer men de tijd en ruimte niet vindt om met het aanbod aan vrijetijdsbesteding mee te zijn.

Al deze advertenties, constante woorden die we lezen en opnemen, uren die we vullen op social media en voor onze televisie zitten te kijken naar eindeloze series en films... wat doet dit met een mens? *Doe eens een wilde gok?*

**De oplossing?** Het ritme van Jezus. Het geheim van het zachte juk van Jezus is dit: als je het leven van Jezus wilt leven, moet je de levensstijl van Jezus overnemen.

Een van die ritmes is **sabbat**. Nu, voor je met je ogen draait en stopt met lezen: *hear me out!*

Sabbat betekent letterlijk 'ophouden'. Het is simpelweg een dag om te stoppen. Te stoppen met werken; stoppen met verlangen naar 'stuff', stoppen met je zorgen te maken, stoppen met... Het is een dag om gewoon eens op te houden. Als je oplet, zal je merken dat de meeste advertenties die je te zien of te horen krijgt ons sabbat tonen. Waarom is dit? Omdat de som van ons eindige bestaan en oneindig verlangen ons rust zou moeten brengen! De reclamewereld beseft dit beter dan de volgelingen van Jezus zelf. Want

in plaats van ons verlangen te leggen in Jezus, proberen zij ons verlangen te kopen door andere zaken aan te bieden.

De sabbat is een geschenk van God voor ons. In het scheppingsverhaal lezen we dat God na 6 dagen de schepping voltooide en op de 7<sup>e</sup> dag rustte! Wat voor een excuus jij ook zou kunnen opbrengen om niet eens een dag in de week te rusten. Het tegenargument is finaal: **God rustte!** En zodoende creëerde Hij een ritme in het DNA van de schepping. Een tempo. God werkte 6 dagen, rustte 1 dag.

Maar waarom zou God nu een dag rusten? Was Hij moe? Burned-out? Sabbat betekent niet alleen 'ophouden', maar ook 'genieten'. Hier schuilt het dualistisch idee van 'stoppen en genieten'. Dan Allender omschreef het mooi toen hij over de sabbat zei dat het 'een uitnodiging is om in genot te komen'. Genot dat volledig zijn roots vindt in God. Hij rustte, Hij stopte. Hij zette een hele dag opzij om te genieten van Zijn schepping. Het leven is nu eenmaal vermoeiend. Je komt aan het einde van de week, en zelfs al hou je van je job, toch ben je versleten op ieder niveau: fysiek? Emotioneel? Spiritueel? Sabbat is hoe we de tank weer vullen.

Sabbat is dus meer dan een dag stoppen en genieten. Het is **een daad van verzet**. Het is weerstand bieden tegen de ritmes van deze wereld.

Sabbat is een manier om 'genoeg' te zeggen. Om ons te vereenzelvigen met de woorden van David: 'mij ontbreekt niets'. Sabbat is de manier om te stoppen en te genieten van hetgeen we hebben **samen met God en de mensen rondom ons**.

Dennis Delbaere