

## Ongeduld, gejaagdheid en stress

dr. A. Lechler

Nog twee andere eigenschappen zijn het kenmerk van de nerveuze mens: ongeduld en gejaagdheid. Ze bewerken op een heel bijzondere manier een verkramping van het zenuwstelsel, die zich uit in de meest uiteenlopende storingen, vooral in bloedsomloop- en maagklachten.

Ook een ongeduldige persoon is, net zoals de geërgerde en geïrriteerde mens, ten diepste een egoïstisch mens. Alles moet zo snel mogelijk gaan, zodat zijn wensen worden bevredigd. Wie niet kan wachten laat zien hoe eigenwijs hij is.

Ook tegenover God ben je ongeduldig, wanneer je niet op de verhooring van je gebeden kunt wachten. Hoe snel ben je geneigd om niet meer gehoorzaam te zijn aan God, of hoe snel raak je in twijfel over Zijn liefde, wanneer Zijn hulp al te lang op zich laat wachten! En hoe groot is dan de verzoeking de door God opgelegde wachttijd door eigenmachtig ingrijpen te verkorten!

We kunnen ons ongeduld ten opzichte van de naaste alleen dan verliezen, wanneer we onze eigenwilligheid achteraan plaatsen en geen ongepaste zaken van anderen eisen. En tegenover God kunnen we alleen geduldig worden, als we ons ongeduld in Zijn hand geven, d.w.z. wanneer we onze zaken Hem toevertrouwen in het vertrouwen en de hoop op Zijn tijdige hulp <sup>1</sup>.

Gejaagdheid hangt nauw met ongeduld samen. Proberen we ons ongeduld niet vaak te beargumenteren en te excuseren vanuit het feit dat we opgejaagd zijn, dat we geen tijd hebben, dat er nog zoveel te doen is? En waarom hebben we zo weinig tijd? Omdat we opgaan in onze bedrijvigheid en in het 'door het leven rennen' in eigen kracht. We moeten altijd drukte om ons heen hebben, we jagen doelen na en bereiken ze toch niet, we zijn nauwelijks meer in staat een goed boek, laat staan de Bijbel, te lezen en we zijn doof geworden voor de stem van God. Vaak zijn we zo gewend aan die gejaagdheid dat we helemaal niets meer in echte rust kunnen doen, zelfs niet wanneer we ons tijd zouden gunnen.

Ook een dienaar van God komt heel gemakkelijk terecht in een jagen en hardlopen vanwege de eis van de apostel Paulus dat we de geschikte gelegenheid ten volle moeten te benutten <sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Klaagliederen 3:26

<sup>2</sup> Efeze 5:16

of vanwege het woord van de Heere Jezus: 'Ik moet werken de werken van Hem Die Mij gezonden heeft...; de nacht komt, waarin niemand kan werken'<sup>3</sup>.

Het lijkt geen twijfel dat de Heere Jezus en Paulus een ongewone hoeveelheid werk te doen hadden. Paulus schreef eens aan de Korinthiërs: 'Ik heb veel meer gearbeid dan zij allen...'<sup>4</sup>. Maar met zijn uitspraak over het uitkopen van de tijd doelde hij zeker niet op gejaagdheid. Naast al zijn werk was Paulus een mens van vrede in God, anders zou hij niet elk van zijn brieven hebben kunnen beginnen met de wens: 'Genade zij u en vrede van God!'

En kunnen we ons een gejaagde Heere Jezus voorstellen? Bij al het werk dat van 's ochtends tot 's avonds op Hem kwam, zodat Hij vaak geen tijd had om te eten<sup>5</sup>, vervulde een diepe vrede Zijn hart.

Zo is het ook Gods wil dat de Christen bij al het werk dat hij mag doen, niet wordt opgejaagd maar innerlijk rustig blijft. Want gejaagdheid betekent niet alleen een verkramping van de zenuwen, maar ook de geestelijke dood; omdat iedere opgejaagde mens geen tijd voor God heeft. En bovendien is gejaagdheid een aanstekelijke ziekte, want de opgejaagde mens maakt zijn hele omgeving onrustig.

God wil zeker wel, dat we onze tijd uitkopen; maar er is een verschil tussen het uitkopen van de tijd en het haasten. Er is een verschil tussen de haast, waarbij men meester van de eigen tijd blijft en de innerlijke rust behoudt, en de gejaagdheid die ons ongelukkig, ongeduldig en geïrriteerd maakt.

Dus geldt ook hier weer: *leg je gejaagdheid in Gods hand!* Dat betekent: vraag om de geest van de vrede en wordt stil voor God! Daarvoor zijn echter drie dingen nodig.

Allereerst: iedere morgen het werk van de dag in de hand van God leggen en Hem om een goede indeling van het werk en om Zijn leiding bidden. Wanneer je in de vroege van de ochtend met je blik op het vele werk en het gebrek aan tijd onrustig wordt, kijk dan naar boven en beveel God de dag aan, met alles wat die dag je zal brengen! Laat de omgang met God in de ochtend niet van je afgenomen worden! Als je je direct op je werk stort, kom je heel eenvoudig in gejaagdheid terecht. Word je echter eerst stil voor God en leg je het dagwerk voor Hem neer, dan zal je je werk in rust kunnen beginnen.

Wanneer je echter 's morgens het werk van de dag in Gods hand hebt gelegd, dan kun je ook alles wat de dag brengt, ook het moeilijke en onverwachte, uit Zijn hand aannemen. Wanneer het dagprogramma dat je gemaakt hebt, steeds weer overhoop wordt gehaald,

---

<sup>3</sup> Johannes 9:4

<sup>4</sup> 1 Korinthe 15:10

<sup>5</sup> Markus 6:31

omdat er een onvoorziene bezigheid tussendoor komt, hoef je daarover niet onrustig en gejaagd te worden, maar kun je stil blijven in de zekerheid dat God je dit werk heeft gestuurd en dat Hij de dag naar Zijn welbevinden voor je ingedeeld heeft. Hij zal je zoveel kracht geven dat je er doorheen komt. En Hij zal je precies zoveel werk geven, als je dragen kunt.

Daarbij komt nog het derde, namelijk dat je je werk *biddend* doet. Als je je daarin oefent (zowel in korte pauzes naar God omhoog kijken en in het gebed van Hem nieuwe kracht ophalen, als ook tijdens het werk voor een paar tellen in Hem rusten en te weten dat Hij je leidt), dan mag je beleven dat het werk niet alleen sneller, maar ook met veel meer rust gedaan kan worden, dan wanneer de verbinding met de hoogste Bron van kracht gaten vertoont of ontbreekt. Zo zul je, ook wanneer de hoeveelheid werk je dreigt te verdrukken en alles om je heen opgejaagd is, met David kunnen spreken: 'Mijn ziel is stil voor God; van Hem is mijn heil'<sup>6</sup>.

Daarom mag je in angst en zorg, bij ergernis en irritatie, in ongeduld en gejaagdheid steeds weer je zenuwen in Gods hand leggen, zodat je de kracht krijgt om er mee om te gaan. Zijn woord en Zijn Geest zijn wonderbaarlijke geneesmiddelen, die alle andere geneesmiddelen ver te boven gaan. Het is mijn wens dat je deze genezende krachten dag aan dag zowel voor je lichaam als je ziel mag beleven!

*'Kom tot Mij, allen die vermoeid en belast bent,  
en Ik zal u rust geven'  
(Mattheüs 11:28).*

Lees alsjeblieft met vaste regelmaat de Bijbel, het Woord van God. Je zult een rijke zegen ontvangen! Rust, vrede en vreugde zullen je vervullen.

---

<sup>6</sup> Psalm 62:2