



# Het zenuwstelsel – een kunstwerk van God

**dr. A. Lechler**

Wat is het zenuwstelsel van de mens toch een kostbaar geheel! Elk afzonderlijk orgaan van het menselijke lichaam getuigt van de wijsheid van de goddelijke Schepper, een kunstwerk dat geen enkel menselijk brein had kunnen scheppen.

Maar het meesterstuk van het menselijk lichaam is het zenuwstelsel. Het is iets bijna

onvergelijkbaars. Je zou het hoogstens, als we menselijke maatstaven gebruiken, met een extreem groot computer-netwerksysteem<sup>1</sup> kunnen vergelijken, waarbij vanuit een centrale, het menselijk brein met zijn miljoenen cellen, net zoveel leidingen naar het geheel van bewegingsorganen in het lichaam en naar de huid leiden, waar ze een uitgebreid eind-web vormen. Elke gedachte die van de hersenen uitgaat, oefent bepaalde prikkelingen op de zenuwbanen uit en elke prikkel van de huid wordt naar de centrale geleid.

Naast dit centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg), dat zorg draagt voor de wil en de lichamelijke prikkels, bestaat er ook nog het naast de wervelkolom liggende zelfwerkende zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel regelt, onafhankelijk van de wil, de prestaties van de innerlijke organen, de vaten en de klieren en beïnvloedt op deze manier de stofwisseling, de bloedsomloop en de ademhaling.

Ook dit lichamelijke gebeuren is afhankelijk van de geestelijke toestand, omdat de beide systemen met elkaar in verbinding staan. Inderdaad een uniek kunstwerk! We staan in aanbidding stil voor zo'n wonder, dat we nooit volledig zullen kunnen begrijpen. Het woord van David komt op onze lippen: 'Ik loof U, omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben; wonderlijk zijn Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed'<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Oorspronkelijke tekst: Telefonie-netwerk

<sup>2</sup> Psalm 139:14

Het is begrijpelijk dat zo'n gecompliceerd systeem op elke beschadiging waaraan het blootgesteld wordt, met grote gevoeligheid reageert. Niet alleen wanneer er van het lichaam teveel gevraagd wordt aangaande lichamelijk en geestelijk overwerk of door genotsmiddelen, maar ook bij innerlijke beschadigingen kunnen de zenuwen voor totale wanorde zorgen. Denk bij zulke beschadigingen bijvoorbeeld aan een geestelijke gespannenheid, in het bijzonder wanneer mensen door slechte gevoelens beheerst worden.

Dit weet de aartsvijand van de mens precies. Het zenuwstelsel is daarom op een bijzondere manier doelwit van de aanvallen van de satan. Hij 'speelt piano op de zenuwen' en kan uit dit gevoelige instrument een gruwelijke disharmonie voortbrengen.

Daarom moeten we aan onze zenuwen de best mogelijke zorg geven. Als God ons zo'n wonderlijk en fraai instrument toevertrouwd heeft, zijn we het aan Hem verschuldigd dit altijd in een goede toestand en tegen schade te bewaren. *Leg daarom je zenuwen in Gods hand!* Dan zal hun geen schade worden aangedaan; dan zullen ook de zwakke zenuwen gesterkt worden en voor verdere schade worden bewaard.

Als er over een mens wordt gezegd: 'Hij heeft het aan z'n zenuwen', dan kan dat twee dingen betekenen: óf hij lijdt aan een zich lichamelijk uitende zenuwzwakte, die in de loop van de tijd is ontstaan dan wel is aangeboren, óf er is sprake van een zenuwachtigheid met een geestelijke oorzaak.

*'Ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben;*

*wonderlijk zijn Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed'.*

*Psalm 139:14.*

## **De niet-aangeboren zenuwzwakte**

De niet-aangeboren zenuwzwakte wordt ook aangeduid met 'nerveuze uitputting', omdat haar oorzaken een uitputting van het hele zenuwsysteem tot gevolg hebben. Zulke oorzaken kunnen zijn: elke lichamelijke en geestelijke overbelasting, bij het kind een overbelasting op school, bij de huisvrouw de huiselijke werkzaamheden zonder pauze, bij de man een vermoeiend beroep; verder een gebrek aan ontspanning en aan slaap, nachtelijke verstoringen als gevolg van te kleine woonomstandigheden en geluidsoverlast. Verder alcoholmisbruik, nicotine en andere genotmiddelen of losbandigheid op seksueel gebied.

Ook naar aanleiding van acuut optredende ziektes of zware operaties kan een zenuwzwakte voorkomen, vooral wanneer men zich niet aan de noodzakelijke rust kan houden. Daarbij komen allerlei zorgen, het toeslaande 'noodlot' en teleurstellingen in het leven, een degradatie die men van de baas moet incasseren, ruzie in de omgeving, een ongelukkig

huwelijk en niet op de laatste plaats een slecht geweten naar aanleiding van een begane fout. Al deze omstandigheden kunnen ernstige nerveuze storingen veroorzaken.

De belangrijkste kenmerken van de niet-aangeboren zenuwzwakte zijn: hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, maag-en darmproblemen, hartklachten, stijging van de bloeddruk, verstoringen van nier- en blaasfunctie als ook verstoringen op seksueel gebied, overgevoeligheid ten opzichte van geluiden, rugpijn, algehele zwakte, trillen, abnormaal zweten, plaatselijk beperkte rode huid, koude handen en voeten, bewegingen van het hoofd of van de gezichtsspieren, slaapstoornissen, daarnaast neiging tot huilen, een ontstemde gemoedstoestand, toestanden van angst, irritatie, verminderd concentratievermogen en geheugenproblemen.

Natuurlijk komen niet in elk geval van zenuwzwakte al deze kenmerken voor; maar ook iemand die maar enkele van deze storingen ondervindt, kan het daarmee al moeilijk genoeg hebben. Daarom is het nodig om de juiste weg te vinden, zodat deze nervositeitsklachten opgelost kunnen worden.

Er zijn goede behandelingsmogelijkheden, zoals rust, slaap, een doordachte indeling van de dag, daarnaast het gebruik van water, frisse lucht, huidverzorging, gymnastiek, adem oefeningen, een doelmatige voeding, beperking van gebruik van genotmiddelen en van rustgevende middelen. In het kader van dit boekje kan op deze behandelingsmethoden niet verder worden ingegaan. Wel worden er op de volgende pagina's twee raadgevingen weergegeven, die het geestelijk leven aangaan.

*'God is mijn vesting en kracht...'*

*( 2 Samuël 22:33).*

### **Adviezen voor slapeloze uren**

Voordat we gaan slapen moeten we alle onaangename dingen die de dag met zich meebracht, van ons afleggen en alle zorgen en angsten, alle ergernissen en irritatie, alle schuldgevoelens in Gods hand geven. Het werk mag ons niet tot in de slaapkamer blijven volgen, maar het moet ons lukken om tegelijk met de kleren ook alle slechte gedachten af te leggen. Zo'n rust van de ziel kunnen we in volle omvang alleen van God verlangen. Als je dus niet direct kunt slapen, stort je hart dan voor God uit en vertel Hem alles wat je dwars zit! Vraag Hem om vergeving van al de schuld die je bezwaart, vraag Hem om een verzoenend hart tegenover degenen die je gepest en getreiterd hebben, vraag Hem om leiding in belangrijke beslissingen maar ook in de kleine dingen van alledag.

Als je God vanwege je geloof in Jezus Christus als je Vader kent, mag je weten dat Hij je hoort en je onrustige ziel stilt en vertroost, zodat je snel kunt gaan slapen.

Als je echter 's nachts weer wakker wordt en niet spoedig weer inslaapt, laat de nachtelijk stilte je dan dienen tot meditatie van Gods Woord<sup>3</sup>. Denk erover na of je zeker kan zijn van de vergeving van je schuld, van het feit at je een kind van God bent, dat je zeker bent van de eeuwige redding. Overweeg of je niet op de één of andere manier ongehoorzaam bent geweest aan God, en of je de mensen die je pijn deden hebt vergeven. Maar dank God vooral voor Zijn weldaden<sup>4</sup>. Denk eraan hoeveel reden je hebt om je in God te verheugen en vergeet in een moeilijke tijd ook de blijdschap niet<sup>5</sup>. En denk tenslotte aan iedereen om je heen, de mensen die je in je hart hebt gesloten; breng hun zaken en aangelegenheden voor Zijn troon.

Als je de slapeloze uren op deze manier doorbrengt, hoef je het niet vervelend te vinden dat de slaap niet wil komen. Het komt er niet op aan dat je de hele nacht slaapt, maar dat je ziel zich in werkelijke rust bevindt. Je kan 's nachts in de armen van je hemelse Vader rusten, zodat je je ook zonder lang geslapen te hebben 's ochtends toch uitgerust kan voelen.

Hoe zegenrijk was voor Jakob de slapeloze nacht aan de Jabbok, toen hij met God streed! Niet weinig mensen leerden in de stilte van de nacht bidden, wanneer ze zich van hun onmacht bewust werden of wanneer hun geweten hen aanklaagde.

Wees je echter tegelijkertijd bewust van het feit dat de duivel de slapeloze uren probeert te gebruiken om je tot een val te brengen. Probeer daarom ook bij het 'waken', d.w.z. tijdens de slapeloze uren, net zoals als Gods dienaar te zijn<sup>6</sup>!

*'Mijn ogen zijn de nachtwaken voor geweest  
om Uw woord te overdenken' (Psalm 119:148).*

## **Glimlachoefening**

In het nu volgende wordt een ontspanningsmethode voor het zenuwstelsel aangeprezen, die volgens mijn ervaring zeer goed uit de bus komt. Gezien het feit van de voortdurende inspanning van de zenuwen, die tot nerveuze uitputting leidt, komt de vraag naar voren of ons organisme niet over een systeem beschikt dat op elk moment van de dag zonder extra

---

<sup>3</sup> Psalm 119:148

<sup>4</sup> Psalm 92:2-3

<sup>5</sup> Handelingen 16:25

<sup>6</sup> 2 Korinthe 6:4-5

inspanning onze zenuwen goed ontspant; dus net zoals dat tijdens de nacht door een goede slaap ook mogelijk wordt gemaakt. Het is een welbekende observatie dat de toestand van spanning van het zelfwerkende zenuwstelsel zeer nauw met de gemoedsgesteldheid van de mens samenhangt. Terwijl alle negatieve gedachten, zoals verdriet, angst, haat, verbittering een verkramptheid in de zenuwen bewerkstelligen, wordt deze door plezierige gedachten teniet gedaan.

Hieruit volgt het feit dat de vreugde onontbeerlijk is voor de welgesteldheid van de zenuwen en daarnaast het beste middel tot ontspanning. We voelen allemaal instinctief dat we zonder blijdschap niet kunnen leven.

Nu kan iedereen vaststellen dat bij een moment van blijdschap heel snel speeksel in de mond wordt afgescheiden. Niet alleen bij het denken aan iets heel lekkers, maar ook bij elke blijde gedachte wordt het speeksel in werking gezet. Maar ook de zenuwen die naar de innerlijke organen en het hele systeem van klieren leiden, ervaren een ontspanning.

Omgekeerd wordt de speekselafscheiding en de werkzaamheid van de zelfwerkende zenuwen door elke vorm van geestelijke gespannenheid snel afgeremd. Hebben we het zelf niet ook ooit vastgesteld, dat bij spanning de tong aan het gehemelte kleeft en onze eetlust verdwijnt? Vanuit dit oogpunt begrijpen we ook de woorden van de door schuld in twijfel geraakte David in Psalm 32: 'Want dag en nacht drukte Uw hand zwaar op mij, mijn levensvocht veranderde in een zomerse droogte'. Op deze manier kan de afscheiding van speekselklieren als goede maatstaf voor de spanningstoestand van het hele autonome zenuwstelsel gezien worden.

Het ligt daarom voor de hand de blijdschap als middel voor een werkzame ontspanning van de zenuwen te gebruiken en zo het proces van de speekselafscheiding over te laten aan de bewuste wil.

En inderdaad – de blijdschap bewijst zichzelf als een uitstekend middel voor de ontspanning en het aansterken van de zenuwen. Zelfs een vrolijke gedachte, het zien van een aansprekend beeld, elke plezierige aanblik, het horen van vrolijke muziek, de vóórvreugde over mooie belevenissen enz. – ze zijn meestal genoeg om iemand te laten watertanden.

Omdat zo'n gedachtenpatroon onwillekeurig een glimlach op het gezicht oproept, zou ik deze methode graag 'glimlachoefening' willen noemen. Het glimlachen is een zichtbare uiting van ontspanning. De oefening is eenvoudig en voor iedereen die zich aan vrolijke gedachten wil overgeven, simpel te leren. De oefening kan elk moment en naar believen uitgevoerd worden zonder dat een bijzondere pauze, zoals bij andere ontspanningsgebruiken, nodig zou zijn.

De uitwerking van deze oefening op het zenuwstelsel is meestal snel merkbaar. Zo kunnen hoofdpijn, gebrek aan eetlust, hartklopping, moeheid, wanneer het puur om de nerveuze vorm gaat als ook andere nerveuze klachten al na kort glimlachen verdwijnen; ook de nerveuze stijging van de bloeddruk daalt en de slaap verbetert. Ook worden organische ziekten waarbij geestelijke dingen meewerken, gunstig beïnvloed.

Wie deze oefening iedere dag steeds opnieuw uitvoert, zal een snel herstel van de uitgeputte zenuwen ervaren. Een vakantie kan uiterlijk nog zo mooi lijken, maar wanneer het een mens aan blijdschap ontbreekt, zal de vakantie hem niet de verwachte ontspanning geven. Pas wanneer blijdschap ons hart vervult, worden de zenuwen aangesterkt, zelfs wanneer de accommodatie, het weer en de omgeving te wensen over laten.

Wie echter in voortdurende angst en zorg leeft, wie zich steeds opnieuw ergert en opwindt, wie zijn werk alleen opgehitst verricht, die zal niet kunnen glimlachen en daarom ook geen ontspanning en herstel van de zenuwen bereiken.

De instelling op blijde gedachten maakt de glimlachoefening tot een succes. Vanuit die optiek is de Christen het snelst in staat zijn zenuwen te ontspannen. Want hij kan dankbaar zijn voor alles, omdat hij het *uit de hand van God* neemt en ontvangt. Hij kan zich altijd, ook over de kleine dingen, verblijden: over elke bloem, over elke vogel, omdat hij hen als scheppingswerken van zijn God erkent. En hij mag voortdurend tot Hem bidden <sup>7</sup>. Wat een aanleiding tot dagelijkse vreugde is het voor een Christen, wanneer hij weet dat hij Gods kind is! Hij ervaart dat de vreugde in God zijn sterkte is <sup>8</sup> en dat zijn hemelse Vader hem liefheeft, voor hem zorgt en hem op het goede pad leidt.

Deze vreugde in God heeft ten opzichte van de veelvuldige wereldse vreugde het voordeel, dat ze ook in moeilijke tijden niet verdwijnt. Dit beleefde ook Paulus zelf, anders had hij in de gevangenis niet de woorden kunnen schrijven: 'Verblijdt u altijd in de Heere', d.w.z. in elke situatie. Een sanguin temperament, dus temperamentvol en levendig, kan zeker wezenlijk bijdragen tot de vreugde in God en zodoende ook tot de glimlachoefening; maar hoe vaak is een temperamentvol persoon hiertoe onbekwaam wanneer zijn vreugde is verdwenen. Alleen de Christen die de vreugde als vrucht van de Heilige Geest bezit, is principieel altijd in staat de glimlachoefening uit te voeren, zich te ontspannen en daarmee aan zijn zenuwen de nodige inspanningskracht te verlenen.

Leg dus je uitgeputte zenuwen en je slapeloze uren in Gods hand, dat betekent: gebruik de natuurlijke middelen die God je gaf en die kunnen bijdragen aan de versterking van je zenuwen! Maar probeer voor alle dingen de vreugde die Jezus Christus je wil geven <sup>9</sup>, te

---

<sup>7</sup> 1 Thessalonika 5:16-18

<sup>8</sup> Nehemia 8:10

<sup>9</sup> Johannes 15:11

gebruiken om je verzwakte zenuwen nieuwe kracht te geven! Dan zul je de waarheid van de psalm beleven: 'Die uw mond verzadigt met het goede, uw jeugd vernieuwt als die van een arend'<sup>10</sup>.

*'Wees niet bedroefd, want  
de vreugde van de HEERE, dat is uw kracht'  
(Nehemia 8:11).*

---

<sup>10</sup> Psalm 103:5