

## Noodgeval

In het vliegtuig krijgen we voor het opstijgen instructies voor wat te doen in noodgevallen.

*'Wanneer de zuurstofmaskers nodig zijn, zet die dan eerst op bij uzelf en dan pas bij uw kinderen.'*

Het klinkt zo vreemd. We willen eerst voor onze kinderen zorgen en dan pas voor onszelf. Maar er is een goede reden om eerst jezelf van zuurstof te voorzien. Als je niet direct zelf het zuurstofmasker opzet, adem je zonder zuurstof binnen te krijgen. Hoewel je dan zelf het idee hebt dat er niets aan de hand is, weet je al gauw niet meer goed wat je doet. Dan ben je niet meer in staat om de kinderen nog te helpen. Zonder het te weten stik je zelf en hebben de mensen om je heen niets meer aan jou.

Hoe mooi het ook is om thuis altijd klaar te staan voor anderen: er komt een dag dat je bent leeggeschonken. Hoe mooi een taak in de gemeente ook is, of je nu oudste of voorganger bent of elke zondag zorgt dat er koffie is: op een dag is de energie op. Lichamelijk en geestelijk moe. Niet meer in staat je hoofd boven water te houden. Niet meer beschikbaar voor anderen. Zonder het te weten stik je zelf en hebben de mensen om je heen niets meer aan jou.

Het is zo moeilijk te zeggen dat het even niet gaat. Dat je tijd nodig hebt om te rusten en bij te tanken bij God en bij mensen om je heen. Tijd om uit te rusten komt niet vanzelf. En er is veel te doen. Die tijd opeisen voelt egoïstisch en zal misschien niet door iedereen gewaardeerd worden. Maar voor jezelf zorgen is niet egoïstisch, het is van levensbelang. Tijd voor jezelf maakt dat je zelf kan groeien en dat je er zinvol voor anderen kan zijn.

Wat zou voor jou een goede manier zijn om rust te nemen en te herbronnen bij God en bij de mensen om je heen? Een wandeling maken? Zonder gestoord te worden een goed boek lezen? Met een vriend afspreken en vertellen wat je bezig houdt? Tijd vrijmaken om stil te zijn voor God, helemaal alleen? Wat het ook is: probeer er in de komende week bewust tijd voor te maken. Sta jezelf toe om voor jezelf te zorgen zonder je schuldig te voelen. Laat anderen toe om eens voor jou te zorgen. Sta stil bij wat God je wil geven in welke drukke of moeilijke tijden je nu ook leeft. Ik hoop dat de periode naar Pasen toe een tijd mag zijn van aanvaarden wie je bent, wat je kan en wat je niet kan, wat je nodig hebt en wat God je wil geven.