

25 september 2022 verkondiging

Schriftlezing: Spreuken 25:28

Schriftlezing: Galaten 5:13-26

Gemeente van onze Heer Jezus Christus

Het gaat vandaag over zelf-beheersing. Ik ben benieuwd wat voor gevoel dat thema bij u oproept.

Wie zegt “zelf-beheersing, daar word ik niet blij van”?

Dan gaat het erover dat je van alles niet mag. Onderdrukken van je verlangens. Je mag wel stappen, maar op tijd thuis zijn. Eén of twee biertjes OK, maar geen tien. Alsof je altijd met de *handrem* op leven moet als christen, nooit eens onbekommerd genieten, nee, met mate. En als je dan toch eens uit de band springt, heb je meteen weer een *schuldgevoel*. Moeten we daar niet eens van af in de kerk? Die lezing net ook: ‘Wie Jezus Christus toebehoort, heeft zijn eigen natuur met alle hartstochten en begeerten aan het kruis geslagen.’ *Zwaar!*

Maar misschien zijn er ook wel mensen die zeggen: “zelf-beheersing, dat is de sleutel tot succes” Positief!



Dat je de kracht hebt om te breken met een slechte gewoonte. Jarenlang rookte ik als een schoorsteen, maar nu ben ik eindelijk zover dat ik kon stoppen en ik voel me veel beter, veel sterker ook. Of dat je de kracht hebt om tot een topprestatie te komen. Sporters hebben zelfbeheersing nodig. Om in de laatste kilometers van een

tour-etappe te kunnen schitteren, heb je jaren nodig van intensieve training, maanden van voorbereiding, weken met een uitgebalanceerd voedingspatroon en op tijd naar bed natuurlijk. Doordat je jezelf beheerst, kun je echt gaan voor dat doel en scoren. Wie dat kan: niet automatisch toegeven aan zijn impulsen maar nee zeggen, die is juist vrij om een doel te bereiken.

Spreuken zit ook op die positieve lijn. Een mens zonder zelfbeheersing is een stad zonder muur. Zelfbeheersing is een vorm van zelf-bescherming...



Zelfbeheersing, dus. We hebben het deze weken over de vrucht van de Geest, die ene vrucht – enkelvoud - die liefde heet. De Geest maakt dat je liefhebt. En die liefde heeft allerlei kleuren. Eén van die kleuren is zelfbeheersing.

Dat woord ‘zelfbeheersing’ komt maar een keer of zes voor in het NT. In rijtjes met goede eigenschappen van gelovigen. Eén keer in het kader van seksualiteit in het beroemde bijbelgedeelte van Paulus waarin hij zegt “Wie trouwt doet goed, wie niet trouwt beter... maar wie zichzelf niet kan beheersen, laat die maar trouwen” En een keer als Paulus geloven met topsport vergelijkt en gelovigen stimuleert om helemaal te gaan voor hun doel.



Zelfbeheersing is in het Grieks: en-krateia. Het is: jezelf in je macht hebben. Zelf aan de knoppen zitten in je leven. Als je zelf aan de knoppen zit, dan sta je ook in je kracht. Self-control, zeggen de Engelsen. Jij zit aan de knoppen. Misschien had je op de klank af het idee dat zelfbeheersing je onvrij maakt. Maar dat is dus niet zo. Juist wie zichzelf beheerst, is vrij om te doen wat goed is.

De lezing uit Galaten 5 begint met: "Broeders en zusters, jullie zijn geroepen om vrij te zijn." Gelovigen zijn vrije mensen die uit vrije wil kiezen om zich toe te vertrouwen aan God om Jezus te volgen om de Geest te laten waaien in hun leven.

Maar vrij zijn is niet dat je zomaar alles doet wat in je hart opkomt. Want in dat hart komen niet alleen mooie ideeën op, maar ook mindere:

- * dat je toch weer op die pornosite zit, terwijl je het eigenlijk niet wilde

- * dat je zo blij bent dat je weer contact hebt met je lief van de middelbare school, terwijl jullie beiden getrouwd zijn en niet eens ongelukkig...

Is dat vrijheid dat je dat hebt laten gebeuren? Ontucht, zedeloosheid, losbandigheid... zegt Paulus. Dat zijn grote woorden, voor iets wat vaak klein begint.

Wat komt er nog zomaar meer spontaan bij je op?

- * dat je fel jaloers bent op je vriend die wel een baan heeft, terwijl jij al zo vaak hebt gesolliciteerd

- * dat je zomaar iets lelijks zegt over iemand die je goed geholpen heeft

- * dat je toch weer in die auto stapt na drie wijntjes, want het is maar een klein stukje rijden

- * of dat je soms zo boos wordt dat het zwart wordt voor je ogen en dat je denkt "als ik 'm in mijn handen krijg, doe ik 'm wat"

Al die opwellingen, is dat vrijheid? Jaloezie, gekonkel, zegt Paulus, braspertijen, woede.

Ook dat soort dingen komen in ons hart op, niet allemaal en gelukkig ook niet allemaal tegelijk. Maar je hebt allemaal impulsen die in je opkomen die niet goed zijn. Ze maken je niet vrij, maar kapot.

Vrij ben je als je die impulsen-die-slecht-zijn kunt beheersen. Vrij ben je als je jezelf kunt beheersen. Als je er ook voor kunt kiezen *niet* meteen te doen wat in je opkomt.

Maar de grote vraag is: hoe doe je dat nu: jezelf beheersen. Dat is helemaal niet zo makkelijk. In Spreuken staat: Wie zichzelf beheerst, is sterker dan wie een stad inneemt. En Paulus constateert in Romeinen 7 bij zichzelf: Ik wil het goede wel, maar het goede doen kan ik niet. Wat ik verlang te doen, het goede, laat ik na. Wat ik wil vermijden, het kwade, dat doe ik.

Je wilt het zo graag goed doen, maar het lukt niet. Kan je het dan niet? Is de macht van het kwaad sterker? Nee, dat wil je toch ook niet waar hebben, en tegelijk ga je toch onderuit. Hoe kun je de vrucht van de zelfbeheersing laten groeien? Hoe kan je bevrijd worden uit die strijd?

Jezus Christus! dat is Paulus' antwoord. Hij kan je bevrijden. Maar dat gaat niet buiten jezelf om: laat je leiden door de Geest! Dus in het geloof in Christus liggen mogelijkheden om te groeien in zelfbeheersing.

Maar hoe pak je dat dan aan? Door de eeuwen heen hebben gelovige mensen geworsteld met die vraag. En daar ook een weg in gevonden, een heilzame weg.

Anselm Grün, benedictijnse monnik, theoloog, psychotherapeut, bedrijfskundige en schrijver van veel boeken, illustreert de eerste stap van de weg van zelfbeheersing aan de hand van een sprookje van de gebroeders Grimm.

Er was eens een klein kind dat van zijn moeder elke middag een bordje met in melk geweekte stukjes brood kreeg. Het kind ging daarmee in de tuin zitten. En iedere keer, zodra het begon te eten, kwam uit een spleet in de muur de huispad tevoorschijn. Die schoof aan en dronk van de melk. Het kindje vond dat gezellig. De pad bracht ook allerlei schatten mee: mooie steentjes, parels. Totdat de moeder op een dag het kindje hoorde praten. Ze liep naar buiten, zag tot haar verbazing die vieze pukkelige pad bij het bordje melk zitten en trapte het dier dood. Niet lang daarna verloor het kind zijn levenslust, het werd ziek en stierf.

Wat zegt dit sprookje? Die pad staat voor onze schaduwkant die dingen die in ons huizen die we niet goed vinden, waar we geen raad mee weten en die ons bang maken. Blijkbaar moeten we die schaduwkant in het licht laten komen om vrij te kunnen leven.

Wil je beter kunnen omgaan met de heilloze impulsen in je eigen leven, dan is de **eerste stap**: erken voor jezelf eerlijk waar jouw valkuilen zitten.

Je voelt de woede in je opkomen. Stop 'm niet onder het kleedje, maar erken ronduit voor jezelf: "Dit maakt me boos, dat mag wel niet en dat wil ik ook niet maar toch is het zo!" Je kunt het wel wegdrukken, proberen dood te slaan, maar het helpt niet. Het komt des te krachtiger weer naar boven. Kijk er nu maar gewoon naar. Wees eerlijk tegenover jezelf: ook deze impuls leeft in mij. Ik wil helemaal niet verslaafd zijn, ik wil niet steeds aan eten denken, of snakken naar een borrel, maar toch doe ik het. Ik denk graag aan mezelf als liefdevolle echtgenoot maar toch worden mijn gedachten steeds naar die ander getrokken. Ik schaam me ervoor, ik zou het weg willen stoppen. Maar het is er. Geef volmondig toe aan jezelf: Ik val mezelf tegen want naast al die mooie en goede dingen in mijn leven, heb ik ook last van ... vul maar in. Ik vind het niet mooi, ik wil het niet, maar het is er.

Tweede stap: Laat het licht van Gods liefde schijnen over jouw schaduwzijde.

We geloven immers dat God ons helemaal kent, laat het Hem ook maar zien. Misschien wordt hetgeen waar jij mee worstelt kleiner als zijn licht erover schijnt, als het ware wegsmelt. Dan zie je het weer in de goede proporties. Het kan ook zijn dat in het licht van God duidelijker wordt waarom je zo doet en dat je dan ook beter weet waar de angel zit van je strijd en dan kun je beter aanpakken daarna. Gods licht kan je kracht geven om iets te doen aan de macht van je impulsen.

Ik geloof dat je niet moet onderschatten hoe de liefde van God je kan dragen. Voor Paulus is het uiteindelijk Christus die hem verlost uit de greep van het kwaad. Jezus is voor onze zonden gestorven. Je mag opnieuw beginnen. Een nieuw leven met Hem. Niet dat je dan nooit meer iets fout doet, maar het is niet langer een tang waarin je verstrikt zit.

Dus:

- (1) Erken van jezelf waar je je laat meeslepen door iets wat niet goed is.

(2) En deel dat met God in je gebed. Vraag Christus om vergeving. En de Geest om vernieuwing.

Derde stap: Praat over je schaduwkant met iemand die je kan helpen.

Dat haalt de doem eraf. Het relativeert. Een ander kan jou meer inzicht geven of ideeën hebben hoe je meer vrij kunt worden van je impulsen. Misschien is je partner zo iemand. Het kan ook zijn dat je eerder bij een hulpverlener of een dominee moet zijn. Of dat het enorm oplucht om met iemand die hetzelfde heeft te praten. Maar altijd vanuit die grondgedachte: deze schaduwkant van mij is er. Het is niet goed, maar het hoort wel bij mij en ik zal ermee moeten omgaan. Soms is er genezing mogelijk, maar bij verslaving gaat het vaak eerder om beheersen en onderkennen en zo samen met de pad uit het schaalte eten dat er toch een goed leven mogelijk is.

Dus: jezelf beheersen, is niet: alles wat in je opkomt en wat niet deugt krachtdadig onderdrukken. Jezelf beheersen is: je hele leven in Gods licht leggen, het open gooien, dan zul je kracht vinden om vrij te zijn.

Zelfbeheersing is vrucht van de Geest.



Ik denk dat het niet voor niets het laatste is in het hele rijtje. Het begint met vol zijn van wat goed is: vrede, blijdschap, vriendelijkheid, goedheid. Als je Gods liefde vol laat schijnen in je leven ook over je schaduwkanten ook over die impulsen die je brengen waar je niet wilt zijn,

als je die liefde zijn werk laat doen, wordt de schaduw kleiner en zal er zelfbeheersing zijn, vrijheid. Je zult meer en meer echt vrij zijn om je eigen keuzes te maken op jouw weg achter Jezus aan. Vrij om sommige impulsen te laten voor wat ze zijn en in te gaan op wat de Geest je laat zien.

Amen.