

Christa en Dirk Lüling,

Hooggevoeligheid, een miskende gave. Als hooggevoeligen teveel lasten dragen

uitgave van TEAM.F, (2015)

Dirk en Christa Lüling zijn medeoprichters van de Duitse organisatie *Team.F - Neues Leben für Familien*.

Van beroep zijn ze leerkrachten. Ze wonen in Lüdenscheid, Duitsland.

Sinds 1988 werken zij als gezinsraadgevers voor *Team.F* en geven onderwijs over het gezinsleven.

Daarnaast zijn zij verantwoordelijk voor de School voor Gebed.

Het is een helder boekje. Het geeft inzicht in hoe belastend het kan zijn als je de gemoedstoestanden van anderen aanvoelt en als het ware overneemt. Maar ook beschrijft het hoe je deze gave optimaal kunt inzetten, zodat het een geschenk is. Een gave waar je pas evenwichtig en optimaal mee kunt omgaan als je zelf innerlijke genezing hebt ontvangen en als je geleerd hebt je grenzen te kennen en te bewaken.

Een absolute aanrader, zowel voor wie zichzelf herkent als HGL (hooggevoelige lastendragers) als wie er in de dagelijkse omgang mee te maken heeft.

Bij het lezen moest ik gelijk denken aan het bekende woord van Jezus in Matteüs 11:28-30:

*'Kom naar Mij,
jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan,
dan zal Ik jullie rust geven.
Neem mijn juk op je en leer van Mij,
want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart.
Dan zullen jullie werkelijk rust vinden,
want mijn juk is zacht en mijn last is licht.'*

Jan Minderhoud, december 2016

Hoofdstuk 1 - KENMERKEN EN EIGENSCHAPPEN VAN HOOGGEVOELIGE PERSONEN

Voorbeeld: de druk(te) van een conferentie. Christa zoog onbewust de noden en lasten van deelnemers in zich op, of zij nam deze noden en lasten waar.

Een hoge sensibiliteit = de basis voor intuïtie, creativiteit, gevoeligheid, voor waarnemingen die zeer fijn te onderscheiden zijn. Elaine Aron: ca. 20% van de mensen heeft deze hoogsensitiviteit (HSP).

Voor een zelftest over hoogsensitiviteit (HSP), zie <https://hspcoachmaaike.nl/hsp-test-door-elaine-aron/> waarbij ik (jm) me afvraag of een zelftest voor HGL-ers op een aantal punten misschien toch andere accenten zou moeten leggen.

Onderscheid:

HG / HSP = Hoog Gevoelige / Hoog Sensitieve Personen

HGL = Hoog Gevoelige Lastendragers, een speciale categorie binnen de HSP-groep.

John en Paula Sandford (pioniers in de innerlijke genezing) schreven daarover, nog lang voordat Elaine Aron over HSP begon te publiceren.

HGL-ers zijn dus HSP-ers die (onbewust) de innerlijke stemmingen, emoties, lasten van anderen waarnemen en overnemen.

In veel culturen (Japan, China, ook Zweden!) en bij veel natuervolken wordt hooggevoeligheid op waarde geschat, gewaardeerd. Het zijn de adviseurs, de geestelijke raadsliden.

In de westerse cultuur worden HSP-ers sterk ondergewaardeerd, het zijn de *drop outs* die in de 24-uurseconomie niet mee kunnen. In deze 'agressieve culturen', in een prestatie maatschappij, gericht op winst en concurrentie zijn HSP-ers of HGL-ers de losers.

Elaine Aron: 'agressieve culturen' hebben de neiging om andere culturen te domineren, terwijl ze juist het tegenwicht, de balans, de compensatie nodig hebben van hoogsensitieve personen (priesters, rechters, adviseurs).

Pag. 23-24 – de zelftest die Elaine Aron ontwikkeld heeft, www.hsperson.com

Indringende gebeurtenissen of incidenten hebben veel meer impact op HSP-ers/HGL-ers, omdat:

- HGL-ers veel meer gegevens/informatie verwerken (vaak onbewust) en dwarsverbanden leggen dan anderen.
- HGL-ers een groter verantwoordelijkheidsgevoel hebben.

Gevolg: een snellere overstimulatie, door zwakkere filters.

“Achtergrondgeluiden zoals straatrumoer, achtergrondmuziek, zachte gesprekken of zelfs een tikkende klok kunnen voor hen uitermate irriterend en lastig zijn, omdat zij die niet of slechts met moeite kunnen buitensluiten.”

“Hooggevoeligen verafschuwen harde muziek.”

(of het geluid van een föhn, stofzuiger of (jm) bladzuiger)

Ook gevoelig voor tocht of kou, want HGL-ers:

- hebben het snel koud;
- reageren anders op medicijnen;
- hebben een lagere prijsgrens;
- vinden stemverheffing of een agressieve benadering in de communicatie onprettig, vooral als ze moe of gespannen zijn;
- hebben een fijne neus, zijn gevoelig voor esthetiek.

In geval van overstimulatie / overprikkeling: zoek rust, ontspanning.

“Hooggevoeligen zijn zeer kwetsbaar en vaak heeft men hen al verwond, en daarom trekken ze zich vaak terug uit veel sociale activiteiten. Ze hebben vaak geen grote vriendenkring, maar een klein aantal goede vrienden.”

Soms: minderwaardigheidsgevoelens door veelvuldige afwijzing.

Voor mannen is het 'not done' om HSP te zijn, want mannen moeten kracht en doorzettingsvermogen tonen, en alleen vrouwen mogen 'sensibel' zijn. Soms hebben deze mannen een uitgesproken gevoel voor techniek, zijn het knutselaars, uitvinders, vooral wegens hun oog voor details.

HSP-ers hebben doorgaans liever de rol van 'priesterlijke raadgever' dan die van een leider.

Hoofdstuk 2 - **TYPEREND LEVENSVERHAAL VAN EEN HOOGGEVOELIGE LASTENDRAGER**

Sommige HGL-ers groeien beschermd en gelukkig op, en ontwikkelen zich tot iemand met een gezonde identiteit / zelfbeeld. De meesten kennen echter deze ideale levensomstandigheden in de kinderjaren niet.

1. Vanaf de conceptie tot aan de kleutertijd

Elaine Aron: HSP is erfelijk, meestal althans.

Dat betekent dat nog vóór de conceptie HSP-ers indrukken, impulsen en negatieve ervaringen van de moeder kunnen waarnemen / overnemen.

→ een HGL-er heeft zijn (hoogsensitieve) antennes al voor de geboorte uitstaan.

Zo'n kind zal onderscheid moeten leren maken tussen eigen gevoelens / lasten en andermans gevoelens / lasten.

En: leren om dit bij God neer te leggen.

2. Hooggevoelige kinderen

Zij kunnen lijden aan hun omgeving (o.a. aan gebrek aan harmonie c.q. structuur)

Zij kunnen signalen / negatieve emoties van andere gezinsleden c.q. klasgenoten makkelijker oppikken.

Zij zijn gevoeliger voor ruzie → worden 'bemiddelaars'.

Sommigen trekken zich al vroeg terug, ook in het gezin.

JM: hier moet ik opnieuw denken aan het woord van Jezus in Matteüs 11:28-30:

'Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven.

Neem mijn juk op je en leer van Mij...'

3. Hooggevoelig of ADHD?

Er is veel overlap, er is ook veel verschil.

Gemeenschappelijke noemer: gevoelig voor prikkels / impulsen van buiten, en de creativiteit.

Er is ook veel verschil: ADHD-ers hebben moeite met concentratie, met het inschatten van consequenties, met het stellen van prioriteiten / het nemen van besluiten. Dat is een aandachts-/ concentratiestoornis (gebrek aan 'focus'). Dit speelt voor HSP-ers niet, mits zij in een veilige omgeving zitten.

4. Rechtvaardigheidsgevoel

HGL-kinderen reageren sterk op onrechtvaardigheid, ruzies of pestgedrag. Dat kan hen tot 'klikspaan' of 'verrader' bestempelen, want ze zijn deloyaal aan het heersende systeem.

Ze willen ook dieper op een onderwerp ingaan (gedachten, emoties) en er daardoor langer mee bezig zijn, terwijl het gesprek zich wel voortzet.

Ze hebben een hekel aan ruwe spelletjes.

5. Hooggevoelige tieners

In het slechtste geval: pijn, frustratie, woede over het onbegrip dat ze ervaren en dat omzetten in een vorm van verdoving (door alcohol, drugs). Of ze zijn uitermate kritisch naar hun omgeving toe. Of ze gaan de grapjas uithangen.

In alle gevallen is het een (verkapte) woede over het leven.

6. Tips voor ouders

- Geef erkenning aan de hooggevoeligheid!
- Leer de kinderen/ tieners met eigen wensen en grenzen om te gaan.
- Gun ze hun rustmomenten.
- Kinderopvang, crèche ?

Volgens wetenschappelijk onderzoek blijft crècheopvoeding een vorm van risico-opvoeding.

Zorg in ieder geval voor kleine groepen (max. 3 baby's of peuters).

Zorg vooral dat ze de eerste drie levensjaren in het gezin opgroeien.

Een baan is vervangbaar, maar de opvoeding van de vader en moeder in de eerste levensjaren is dat niet....

Hoofdstuk 3 - VEEL VOORKOMENDE PROBLEMEN EN LEVENSHOUDING

Overlevingsstrategieën

Voor introverte hooggevoelige lastendragers: zich terugtrekken uit de wereld die hen overweldigt of zichzelf beschermen tegen 'moeilijke mensen' of situaties die te pijnlijk of belastend voor hen zijn.

Vaak, in termen van de dramadriehoek: 'redder' of 'slachtoffer', maar juist zó gedragen zij zich als 'aanklager' naar hun omgeving die ze als lastig ervaren.

Ook: milieuactivisten (alsof ze de pijn van de natuur /schepping voelen).

Verplichtingen en 'innerlijke geloften'

Als kind of als tiener al beslissen: "ik zal altijd ...(anderen ten dienste zijn) " / "ik zal nooit ... (anderen tot last zijn)".

Soms moet je als volwassene van dit soort (zelfopgelegde) verplichtingen of geloftes afstand nemen.

Identiteitsproblemen en de zoektocht naar de roeping

- Omdat je anders bent dan anderen → meer moeite om een gezond zelfbeeld te ontwikkelen.

- Levensvervulling: niet in oppervlakkigheid, maar in diepgang, kwaliteit en vooral: 'zingeving'.

HGL-ers en HSP-ers zijn 'zinzokers'.

Teleurgesteld door de kerk, gemeente of parochie

- HGL-ers / HSP-ers zijn loyale gemeenteleden!

- Deze loyaliteit moet wel begrensd worden, niet ten koste gaan van de energie / mogelijkheden van de HGL.

Want soms worden ze 'geestelijk misbruikt'.

- Geef je last(en) aan God, aan Jezus. Opnieuw: Mat. 11:28-30.
- Geef ook eventuele levensopdrachten, die anderen je hebben toegedicht, aan Hem (zoals "jij bent mijn grote steun" – "als ik jou niet had ...").

Hoofdstuk 4 - GENEZING EN HELING VOOR GEWONDE LASTENDRAGERS

Hoogsensitieve personen hebben van jongs af aan de neiging om zichzelf te diskwalificeren.

"Ik kan niet mee, ik kan dingen niet aan" → een onterecht schuldgevoel, zondebesef of een overdreven ideaal van toewijding.

Op volwassen leeftijd: bij deze innerlijke pijn (de onopgeloste lasten vanuit de kinderjaren) kunnen ook nog eens nieuwe lasten gevoegd worden. Het hoort daarom tot een van de levensopgave voor hooggevoelige lastendragers om:

1. oude pijn en nieuwe lasten te leren onderscheiden;
2. innerlijke genezing zoeken voor de oude pijn, in de volgende stappen:

Herwaardering van het verleden

- door zelfkennis, door informatie over "wat HSP is" en "hoe het werkt";
- door te proberen bepaalde gebeurtenissen uit het verleden te 'herijken' vanuit wat je nu over HSP weet;
- door te stoppen met zelfbeschuldiging over het gedrag destijds;
- door niet in een 'slachtofferrol' te blijven hangen.

Heling van geestelijke verwondingen

o.a. van de neiging om geen ruimte voor eigen behoeftes te vragen en jezelf voortdurend 'op de tweede plaats te stellen'.

De aanklachten tegen God laten vervallen

Typische reactie van HGL-ers: "Waarom staat God al die ellende in de wereld toe?"

Laat dat los!

Innerlijke genezing

- In geval van moeilijke gezinsomstandigheden (coping-mechanisme).
- Vergeving van mensen die hen gekwetst hebben.
- Erkenning van eigen bitterheid en dat loslaten.
- Innerlijke geloften / noodlottige levensbeslissingen onder ogen zien.
- Of een diep verlangen naar de dood, soms voortkomend uit de periode vóór de geboorte.

De gave loslaten

Net als Abraham Izaäk moest loslaten (Gen. 22) en zó zijn zoon weer uit Gods hand terug ontving.

Doe dat als HSP/HGL zo ook met al je gaven en lasten.

De innerlijke verwarring oplossen

Bij overprikkeling / overbelasting

- Bid! Bid bijvoorbeeld in tongen / klanktaal. Of bid het Jezusgebed of het innerlijk gebed (jm).
- Doe ontspanningsoefeningen.
- Bid dat de functies van ziel (= gevoel, denken, wil) en geest (= contact met God, soms een gebedslast) ontward worden.

Behulpzame gebeden (zie achteraan dit document – licht bewerkt)

- Gebed van een gewonde lastendrager
- Gebed voor een lastendrager
- Gebed van een lastendrager als professional voor het werk uit
- Gebed voor een lastendrager als professional na het werk

Hoofdstuk 5 - ALS HOOGGEVOELIGE LASTENDRAGER HET DAGELIJKS LEVEN DE BAAS WORDEN

Naast genezing en bevrijding (van verwondingen of demonische inmenging in je gave) en vooral acceptatie is er nog iets nodig: discipline – waakzaamheid - begrenzen.

Discipline en verandering van levensstijl

Ontspanning, voldoende slaap, voldoende adempauzes. Voor de een is dat een boek, voor de ander het bed of het bad, voor weer een ander de natuur, de tuin, muziek of sport.

Innerlijke grenzen voor jezelf stellen

- Jezelf niet verantwoordelijk voelen / schuldig voelen voor zaken die niet op jouw bordje thuishoren.
- Wat zeker niet werkt: je gevoelens negeren.

Gedachten lezen

- Feilloos aanvoelen hoe het met de ander / de kinderen gaat.
- Gedachten lezen of de sfeer aan voelen.

Symptomen juist interpreteren

Registreer je lichamelijke reacties, vooral bij overbelasting /overprikkeling.

Dat kan een pijn of druk ergens in het lichaam zijn. En geef deze last aan God, aan Jezus.

Probeer ook te onderscheiden waar en wanneer er sprake is van geestelijke strijd. Soms is de pijn of verwarring in je gedachteleven een aanval uit het rijk van de duisternis, van de boze.

Zoek in gebed wat nodig is:

- een time out, een tijd van rust?
- de last aan Jezus teruggeven?
- een signaal dat er sprake is van innerlijke verwarring bij de ander, of onvermogen om beslissingen te nemen?
- geestelijke strijd?

Leven tussen onder- en overbelasting

Trek je niet terug uit allerlei verbanden en meetings. Dan word je een kluizenaar en begraaf je je talenten.

Van chronische 'onderbelasting' word je zelf ook ongelukkig.

Maar ook chronische 'overbelasting' maakt ongelukkig en ziek. Het is balanceren tussen teveel en te weinig.

"Hooggevoelige mensen zijn normaal gesproken minder belastbaar dan anderen. Emotioneel en lichamelijk sneller uitgeput. Je moet dus leren je grenzen te bewaken, maar ook niet weg lopen voor de alledaagse of grotere opgaven in je leven. Je wordt daar sterker en rijker door."

De Bijbel met andere ogen lezen

Risico van HGL-ers: een voorkeur voor teksten over toewijding, levensopdracht op je nemen, de vrede bewaren (harmoniemodel), willen dienen, en in dit alles soms neigend tot vrome wetmatigheid of wetticisme.

Dit gaat dan ten koste van de eigen grenzen (ook Jezus bewaakte zijn grenzen, zocht soms de rust!) en ten koste van de innerlijke vrijheid.

Hooggevoelige medewerkers als leidinggevendenden?

Vooraf introverte HGL-ers werken liever achter de schermen.

Zij ontvangen complimenten liefst 'in kleine kring', één-op-één.

Het zijn in teamverband de stille werkers. Vraag hen daarom naar hun mening. Ze kunnen met diepe gedachten of inzichten komen, ook inzake nieuwe programma's / veranderingen in de organisatie.

Hoe je je als HGL-er ongeliefd kan maken

- "Ik ben HGL/ HSP, en zus en zo moet je met mij omgaan" = aan iedereen je (nieuwe) naambordje laten zien.
- "Ik ben kwetsbaar, pas op dat je me geen pijn doet..." = de slachtofferrol "Ik ben HGL/ HSP - ik kan je diepste gevoelens waarnemen."
- "Ik ben HSP en dat is ook iets profetisch."

Kies ervoor om zelf de verantwoordelijkheid voor je HSP-constitutie te nemen. Bescherm jezelf waar nodig en waar mogelijk, maar verwacht niet dat omgeving dat voor je doet. En soms ontkom je er niet aan, verdraag het dan.

Hoofdstuk 6 - HOOGGEVOELIGE LASTENDRAGER IN HET HUWELIJK

Hoe de HGL-partner de emotionele lasten van de ander over kan nemen. Temeer reden voor de ander (niet HGL) om zijn eigen emotionele leven te (ver)kennen, alleen al om te voorkomen dat je de ander daarmee onnodig belast. Anderzijds moet ook de HGL zelf zich leren beschermen tegen de emotionele lasten van de ander.

Leer als christelijke partner de lasten (die van het werk of uit het gezin meegenomen worden) bij God te brengen. Beslis ook of 'kantoor / gespreksruimte aan huis' wel handig is voor de HGL-partner, want dat kan stress en onrust brengen. Vaak is het beter om werk en privé te scheiden, en dus thuis werken te vermijden.

Als beide partners HSP/HG zijn

Wees open over je wensen en grenzen, ook over je grenzen aan belastbaarheid. Maar al te vaak wordt stilzwijgend de eigen last en die van de ander gedragen, vooral om de ander te sparen. Wees open over wat er speelt !

Met de verschillen leren leven

Meestal: een HGL zoekt vaak aanvulling in een zakelijke, objectiverende en relativerende partner. Begrip en empathie is er echter niet altijd. Dat kan spanningen geven. Nodig is:

- rekenen met een andere (lagere) energiehuishouding, met andere grenzen. Omgekeerd is het nodig dat je re- kent met minder empathisch vermogen en minder intuïtief aanvoelen of weten van de meer zakelijk ingestelde partner.
- Vooral: open met elkaar in gesprek blijven, over wensen en grenzen, over gedachten en gevoelens.
- Houd er ook rekening mee dat een HSP-er veel meer tijd nodig heeft om zaken te verwerken, te overdenken, te ordenen, te doorgronden. Een vergadering is voor een HSP-er nog niet afgelopen na de sluiting.

Stappen naar vrede in de (huwelijks-)relatie

- berouw tonen i.g.v. falen of in gebreke blijven;
- elkaar vergeven;
- wederzijdse acceptatie en waardering;
- leren praten en leren luisteren;
- samen bidden, beter dan goedbedoelde doch goedkope adviezen geven;
- advies inwinnen, bijvoorbeeld bij een hulpverlener of bij vrienden.

Hoofdstuk 7 - LEVEN ALS GEZEGENDE HGL – UW ROEPING HERKENNEN

Blijkbaar vindt God het nodig dat een bepaald percentage van de bevolking HSP / HGL is, dus mensen die als pries- terlijke raadgever optreden, of profetische ingesteld mensen, of mensen die barmhartigheid en betrouwbaarheid uitdragen. Jezelf tegen deze levensweg / levensopdracht verzetten werkt contraproductief.

Je openheid naar de geestelijke wereld en het vermogen om andermans lasten waar te nemen: dat is op zichzelf 'geestelijk neutraal'. Sommigen gaan de new age-kant op, ontwikkelen zich 'spiritueel' of paranormaal, en stellen zich daarmee ongewild open voor de wereld van het occulte en een demonische beïnvloeding.

Stel daarom je HSP/HGL-constitutie en bijbehorende gaven en talenten in dienst van Christus.

Dat kan concreet betekenen:

1. Een voorbede-/gebedsbediening:

- Als HGL breng je nu andermans lasten bij Christus. Jesaja 53:3-6 en Matteüs 11:28-30 zijn hierin leidend.
- Bid in de geest / in de Geest; bid in tongen.
- Zorg dat je een gebedsgroep om je heen hebt.
- Wees vooral selectief. Je kunt niet alles dragen, ook niet in de voorbede. Dus draag alleen datgene wat God je te dragen geeft (Gal. 6:2).
- Was de apostel Johannes een HGL? Hij was een bijzondere vriend van Jezus en ook sterk profetisch, getuige zijn

visioenen op het eiland Patmos (bijbelboek Openbaring).

2. *De gave van onderscheiding van geesten:*

Vrij vertaald, omdat Paulus het in 1 Kor. 12:10 primair heeft over het onderscheiden wat uit God is en wat niet c.q. wat uit het rijk van de duisternis komt:

- Een negatieve sfeer / onreine uitstraling aanvoelen.
- Zondige, depressieve, angstige of seksuele gedachten van een ander 'oppakken' (ga dan voor de persoon in kwestie bidden, als het even kan...).
- Aanvoelen dat plaatsen of huizen esoterisch / occult geladen zijn, of direct weten waar de esoterische hoek in de boekhandel is, zonder dat je deze vooraf gezien hebt.

3. *Hooggevoeligen als geestelijk verzorgers:*

- Het zijn geboren raadgevers!
- Ze zijn sterk empathisch !
- Ze kunnen de gaven van kennis c.q. wijsheid hebben (een variant op een profetische gave). Deze gaven, ook de profetische, moeten wel worden geheiligd en de HGL moet zo nodig door een proces van innerlijke genezing heen gaan.
- Maar de HGL is geen orakel, en neemt de verantwoordelijkheid van de pastorant niet over !
- Vooral: breng hulpvragers en hun lasten bij Jezus. Ga samen in gebed. Geef je vijf broden en twee vissen aan Jezus, en Hij zal het rijkelijk vermenigvuldigen.

4. *Lofprijzen en aanbidding:*

- HSP-ers / HGL-ers drukken hun liefde voor God graag uit in lofprijzen en aanbidding!
- Maar ze kunnen daarin nog wel een last of onverwerkte pijn meenemen.
- Hun aanbidding kan meeslepend en verfrissend zijn.

5. *Dienst van barmhartigheid:*

- HSP-ers / vooral HGL-ers zijn gevoelig voor de geestelijke of praktische noden van anderen.
- Anderen helpen geeft voldoening, ook zonder dat er een financiële vergoeding tegenover staat. Het feit dat anderen worden geholpen is op zichzelf al een beloning....
- Moeder Teresa van Calcutta moet ook een HGL geweest zijn: haar eenvoud, haar toewijding, haar profetische inslag.

6. *Gave van profetie*

Daarover schrijven de beide auteurs uitgebreid en gedetailleerd:

hoe ermee om te gaan, zowel individueel als de kerk en gemeente in haar geheel (pag. 138-147).

Hoofdstuk 8 - ALS GOEDE AFSLUITER - EEN LEVENSVERRHAAL DAT MEN OOK HET EERST KAN LEZEN

Het persoonlijke verhaal van Georg vat alles nog eens samen.

Gebed van een gewonde lastendrager

(pag. 92-93)

Heer, ik dank U dat U ons met uw gaven toerust.

Ik weet dat wij al deze verschillende gaven nodig hebben, om U mee te kunnen dienen. Maar deze gaven horen door de Heilige Geest geleid te worden, en niet door ons eigen kunnen en door onze eigen kracht.

Daarom, Heer, leg ik deze gave van het lastendragen nu weer op uw altaar, en ik geef de gave om dingen over mensen te zien, te horen, te voelen en te weten terug aan U.

Heer, ik wil slechts zien wat U mij wilt laten zien, ik wil slechts horen wat U voor mijn oren heeft bestemd, en ik wil slechts voelen en weten wat uw Heilige Geest mij openbaart.

Vergeef mij, dat ik zo lang uit eigen kracht de lasten van mensen op mij heb genomen en hun redder wilde zijn.

Van nu af aan wil ik erop vertrouwen dat U zich om hen bekommert, want U alleen bent de Redder.

Bevrijd mij van al mijn zelf ontwikkelde geestelijke vaardigheden, en reinig mij van alle verontreiniging die door het gebruik van deze onverloste gave in mijn leven kwam (je kunt hier de details noemen die op dit moment in je gedachten naar boven komen).

Ontwar in mij de waarnemingen van mijn geest en de reacties van mijn ziel, zodat ik kan voelen en denken zoals U dat wilt. In mijn geest wil ik graag de lasten dragen die U mij toestaat te dragen, maar mijn gevoelens en gedachten moeten van deze lasten vrij zijn en er niet door beïnvloed worden.

Heer, in Uw naam leg ik nu ook ieder stempel af dat mij door anderen is opgedrongen, en iedere valse identiteit die ik heb aangenomen. In Jezus' naam verlos mij van de levensopdracht dat ik _____ (bijvoorbeeld 'redder') ben of moet zijn. Vergeef mij, waar ik mijzelf met deze negatieve of controlerende levensdoelen heb geïdentificeerd.

Jezus, ik leg deze levensdoelen nu onder het Kruis en ontvang van U een nieuwe identiteit en mijn ware bestemming. Ik mag en wil de persoon zijn die U geschapen heeft (luister nu in stilte of Jezus je iets vertelt).

Ik bid U, dat U voor mij gaat staan en mij beschermt, zodat pijn en leed van mensen met wie ik omga en die ik tegenkom, als eerste bij U komen.

Heer, ik wil slechts zoveel dragen en voelen als ik kan dragen en slechts zolang tot ik weet hoe ik voor deze mensen of situaties kan bidden. Amen.

Gebed voor een lastendrager

(pag. 93)

Heer, ik breng _____ (naam) bij U, omdat hij/zij Uw roep gevolgd heeft en mensen in zijn/haar hart gedragen heeft en voor hen gebeden heeft. Maar ergens op die weg is _____ door de last van de pijn en de lasten van anderen overspoeld, en hij/zij is vergeten dat uw juk zacht en uw last licht is.

Vader, wij brengen de gave van het lastendragen nu bij het Kruis. Neem de gave alstublieft aan, zodat _____ niet meer door de gave gecontroleerd wordt. Neemt U nu zelf de controle over deze gave over.

Ontwar de waarnemingen van zijn/haar geest en de reacties in gedachten en gevoelens van de ziel, zodat _____ in alle vrijheid tot Uw eer kan leven, zoals U het vanaf het begin hebt gewild.

_____ heeft geprobeerd meer te dragen dan U bedoeld heeft. Zo werd het voor hem/haar steeds moeilijker.

Het lastendragen werd pijnlijk. We bidden U nu, die verwondingen aan te raken, ze te genezen en _____ te troosten.

Neem _____ in uw armen, zodat hij/zij eindelijk kan uitrusten.

Vader, in uw naam zet ik _____ vrij van alle stempels en identiteiten die _____ in zijn/haar leven kreeg.

Wilt U hem/haar daarvan bevrijden.

_____ is door U onvoorwaardelijk als uw kind geliefd aangenomen.

Laat hem/haar nu helemaal de persoon worden zoals U hem/haar geschapen en bedoeld hebt.

Amen.

Voorafgaand aan een gesprek met een hulpvrager

(pag. 96)

Jezus, ik breng mijn gave van hooggevoeligheid en lastendragen vandaag weer naar U toe, om te sterven aan het kruis. Ik geef het aan U. Neem deze gave en doe ermee wat U wilt. U hebt de controle en ik niet. Bescherm mij, zodat ik alleen die dingen waarneem die U voor mij bedoelt. Ik wil alleen ervaren wat ik kan dragen. Leid mij door uw Geest, zodat ik mag herkennen hoe ik moet bidden en in wijsheid mag reageren.

Na een gesprek met een hulpvrager

(pag. 95-96)

Heer, ik breng ____ nu bij U. Vader, U ziet zijn/haar hele levensgeschiedenis en wat hij/zij allemaal heeft ondergaan (noem hier eventueel dingen concreet). U ziet ook dat ik zijn/haar ervaringen allemaal onbewust op mij heb genomen. Vader, ik bid U om vergeving, waar ik foute verantwoordelijkheid heb genomen. Ook vraag ik U vergeving omdat ik me niet onder Uw bescherming heb gesteld en mij tussen U en ____ heb geplaatst. Daardoor droeg niet U, maar ik zelf de last. In de naam van Jezus, verlos mij nu van ____ en zijn/haar last!

Ik bid U, Heer, dat U ____ en alles wat hem/haar aangaat, van mij afneemt. Ik dank U, dat U de last draagt, dat U zich om ____ bekommert en voor hem/haar zorgt en dat ik voor deze zorg niet verantwoordelijk ben!

Ik dank U, dat U daarvoor bent gestorven en dat U alle verantwoordelijkheid daarvoor hebt genomen en ik bid U, dat U mij nu daarvan bevrijdt. In Jezus' naam, amen.

*Het volgende gebed kun je bidden aan het eind van een werkdag, zodat je de lasten van cliënten / patiënten / pasto-
ranten niet naar huis mee neemt.*

Verlos mij, in de naam van Jezus, van iedere valse verantwoordelijkheid. Ik verwerp alle lasten die zich aan mij willen opdringen. Ik dank U, Heer, dat ik niet verantwoordelijk ben voor de lasten van ____

(noem hier alle namen op van mensen van wie je weet dat ze een grote belasting voor je zijn).

Heer Jezus, ik zeg hen nu in uw naam. Ik dank U, Vader, dat ik hun lasten niet hoeft te dragen, maar dat U hen allen draagt en vasthoudt. In Jezus' naam, amen.

*Het tweede deel van dit gebed bid ik vaak aan het eind van mijn werkdag, zodat ik de lasten van mijn patiënten niet
meeneem naar huis.*