

## BAKKEND UIT JE BURN OUT

*“Hij leerde me om te genieten van zowel het proces als het resultaat”*

Het is december 2013, ik sta op het punt om als leiding naar het Youth Alpha-weekend te vertrekken, mijn tas staat keurig ingepakt in de gang. Mijn gedachten zijn al daar, maar mijn lijf wil niet meer..

Het bleek het resultaat te zijn van maandenlang koppig doorgaan. Ik onderdrukte alle alarmbellen en -signalen van mijn lichaam en slikte ibuprofen als smarties. Als je zelf niet op tijd besluit om je rust te pakken, dan wordt er uiteindelijk voor jou besloten; dat is mijn ervaring. Ik kwam thuis te zitten met een burn-out, en had opeens zeeën van tijd, maar nergens zin in. Ik deed er alles aan om zo snel mogelijk weer te re-integreren, maar de enige oplossing bleek tijd, heel veel tijd.

Dus besloot ik het enige te gaan doen waarvan ik niet lusteloos werd: ik ging bakken. Fanatiek ging ik van start en bakte zo'n 4 á 5 dingen per week. Ongemerkt begon ik, net als in mijn werk, de lat steeds hoger te leggen. Tot ik uiteindelijk zo'n ingewikkeld nagerecht voor een familiediner had gemaakt, dat ik zelf om 19:00 uur ziek naar bed moest; mijn menselijke streven had me al mijn energie gekost.

Ik ontdekte dat God me een les wilde leren: Hij leerde me om te genieten van zowel het proces als



het resultaat. Als perfectionist in hart en nieren ben ik geneigd volledig te focussen op het eindresultaat. De ontdekking dat het proces nóg leuker kan zijn dan het resultaat was een absolute verademing.

Bakken werkt voor mij in zowel praktische als geestelijke zin therapeutisch. Ik geloof dat de kracht van goed functioneren ligt in doen wat je talent is. Niets geeft mij meer voldoening dan een huis dat ruikt naar versgebakken cake. Ik win er misschien geen Nobelprijs mee, maar wie zegt dat God alleen gecompliceerde dingen van ons vraagt? Als christen zijn we vaak geneigd om overal 'ja' op te zeggen, terwijl lang niet alle taken passen bij onze talenten. Ik moest die balans duidelijk opnieuw opmaken, en alle taken die ik in de loop van de jaren had toegezegd herzien.

Inmiddels ben ik alweer een jaar aan het werk, en bak ik twee keer per week. Ik ben gestart met [www.baktherapie.nl](http://www.baktherapie.nl) een bakblog, waarop ik alles wat ik bak met de rest van de wereld deel. Ik hoop dat meer mensen hun ontspanning in het bakken vinden, maar nog meer hoop ik dat we leren minder streng te zijn voor onszelf en te genieten van de talenten die God in ons rugzakje heeft gestopt.