

Inhoudsopgave

	pag.
Woord vooraf	7
1 Angst als menselijke trek	9
2 Angst als innerlijke strijd	15
3 Manasse: vrezen als vijand	23
4 Heman: vrezen in verdrukking	31
5 De discipelen: vrezen in de storm	38
6 Johannes: vrezen en vertroost	46
7 Jezus: vrezen en verlaten	54
8 Angst en wedergeboorte	62
9 Angst en bekering	71
10 Met al de heiligen ...	80
11 Pastorale wenken	88

1

Angst als menselijke trek

Gevoelens van angst en vrees

Het kan heel goed zo zijn dat u dit boek ter hand hebt genomen, omdat iets van uw eigen nood weerspiegeld wordt in de titel. Er is misschien herkenning bij de woorden 'angst' en 'twijfel'. Het kan ook zijn dat bij u juist de strijd van iemand anders die worstelt met angst en twijfel in uw gedachten komt terwijl u de ondertitel leest. En die ander is misschien iemand met wie u zich bijzonder verbonden weet: iemand uit het gezin, een geliefde of een vriend. Angst en vrees komen immers bij iedereen voor? Er zal geen lezer zijn, die vreemd is aan het gevoel van bang-zijn én alles wat dat met zich mee kan brengen.

Ook in de Bijbel komen we mensen tegen die worstelen met angst en vrees. De titel van dit boek is ontleend aan de persoonlijke ontboezeming van één van hen: David. In Psalm 86 geeft hij uitdrukking aan zijn bange gevoelens. Hij heeft het zelfs over 'de dag mijner benauwdheid'. In de berijming van de psalm is dat weergegeven met de woorden: 'in bange dagen'. Die dagen waren er kennelijk in zijn leven. En als we het geheel van het Psalmboek overzien, moeten we vaststellen dat het er ook niet weinig zijn geweest! Overigens heeft het woord dat David in deze psalm in de mond neemt meerdere betekenissen, zoals: droefheid, smart, angst, ellende, nood. Bovendien blijkt het afgeleid te zijn van een begrip dat iets van 'engte' in zich heeft. Met de woorden van een andere psalm zouden we

Davids nood kunnen omschrijven als 'beklemd en bang'. Met die woorden wordt al iets van zijn vrees voelbaar.

Gevoelens van angst en vrees komen we dus bij alle mensen tegen. Al is het natuurlijk wel zo, dat de een meer te lijden heeft van die gevoelens dan de ander. De ene mens geeft er ook meer en anders stem aan dan de andere. Ieder mens is echter bekend met gevoelens van angst, vrees en twijfel. Dat verklaart ook de titel van dit hoofdstuk. We willen in dit eerste hoofdstuk in kort bestek de angst als menselijke trek nader verkennen.



Waar komen angst en vrees vandaan?

Om te beginnen willen we nadenken over de vraag, waar de gevoelens angst en vrees vandaan komen. Op die vraag zijn tal van antwoorden denkbaar. Gevoelens van angst en vrees worden opgeroepen door dreiging van *buitenaf*. Er is gevaar, van welke aard ook, en dat gevaar roept vrees op. Zo kan onze baan bijvoorbeeld gevaar lopen, onze relatie, onze kinderen of ons leven. Er zijn zoveel gevaren, die ons omringen in dit leven!

Echter naast de dreiging van *buitenaf*, zijn er ook allerlei gedachten en ervaringen die van *binnenuit* onze vrees kunnen voeden of versterken. Neem daarbij dan nog het verschil in karakters en psychische aanleg tussen mensen. Terwijl de een nog geen gevaar ziet, kan de ander in dezelfde situatie zich al volop zorgen maken, bange gedachten en bange gevoelens krijgen. Veelal zal het een complex van factoren zijn, dat maakt dat iemand bang is of angstig wordt.

Als we ons bij het nadenken over angst en twijfel willen laten leiden door het Woord van God, moeten we naar een nóg dieper liggende verklaring zoeken voor het bestaan ervan. Toen er nog geen sprake was van de zonde, was er ook geen sprake

van angst. De mens leefde in volkomen harmonie, zowel met de Schepper als met de schepping. In die volmaaktheid had de zondeloze mens geen ervaring met de angst, als de beleving van het bedreigd-zijn van zijn bestaan. Zonder ons aan al te diepzinnige of wetenschappelijke verklaringen te wagen, moeten we met de hand op de Bijbel toch wel vaststellen dat angst, vrees en twijfel zonder uitzondering de bittere bijmaak van de zonde hebben. Was de zonde er niet geweest, dan waren deze vormen van gekweld-zijn ook niet verschenen in het menselijke leven. De diep liggende breuk tussen God en mens komt openbaar in allerhande scheuren en barsten in ons menselijke bestaan. Onder andere ook in angst, bang-zijn en twijfel. Dat betekent niet dat elke vorm van angst 'zonde' genoemd kan of mag worden. Het betekent wel dat er een verband is tussen die twee. We zullen over de samenhang tussen angst en zonde in een volgend hoofdstuk nog dieper moeten nadenken.

U heeft intussen wel gemerkt dat ik de begrippen 'angst' en 'vrees' enigszins door elkaar gebruik. In zekere zin is dat niet terecht. Wie de literatuur op dit onderwerp erop naslaat, komt tot de ontdekking dat er vaak onderscheid wordt gemaakt tussen angst en vrees. Vrees wordt dan ingegeven door een besef van gevaar. Vrees is op iets werkelijks gericht: je vreest voor dit of dat. Angst is, in onderscheid met vrees, onbestemder en ongrijpbaarder. Eenvoudig uitgedrukt: angst is groter en dieper. Angst overweldigt je. Als mens weet je niet wat te doen. Je ervaart op een aangrijpende, diepe manier je onmacht. Angst heeft te maken met de ervaring van uit- en overgeleverd zijn. Ook heeft angst te maken met het ongrijpbare, of zoals men wel zegt: het onbeantwoordbare.

In dit boek houd ik met dergelijke onderscheidingen geen rekening. Niet omdat ze niet zinvol zijn. Dat zijn ze zeker wel. Het valt echter buiten het bestek van deze 'pastorale wenken'.

Ik hoop dat deze wenken iets van herkenning oproepen, bij hen die lijden aan vrees en angstige gedachten. Van welke soort ook. Verder hoop ik dat de 'pastorale wenken' iets kunnen betekenen voor mensen die medelijden en medestrijden met anderen die 'bange dagen' beleven. Om zich enigszins begrepen en geholpen te weten, als de nevel van bange gedachten en gevoelens hun licht en zicht beneemt. Wat vervolgens veelal de twijfel aanwakkert. De twijfel aan zichzelf, de twijfel aan het Woord van God, de twijfel aan het werk van God en – nog dieper – de twijfel aan de Heere Zelf.



Bange dagen ...

Daarmee komen we aan het onderwerp zelf toe. Vóórdat we echter in de volgende hoofdstukken aan verschillende aspecten van angst en twijfel toekomen, is het goed de bange dagen van ons leven eerst meer te 'verkennen'. Die dagen kunnen namelijk nogal verschillend zijn. Er kunnen bange dagen zijn waar we enkel met somberte aan terugdenken. Andere bange tijden blijken achteraf niet – of in elk geval niet alléén – tot schade, maar ook tot winst te zijn geworden. Als we bang of angstig zijn, kan dat heel verschillende oorzaken hebben, maar het kan dus ook heel verschillende betekenissen hebben in ons leven.

Het is in elk geval van groot belang om vast te stellen dat bange dagen *zwaar* zijn. Ze wegen je zwaar; ze vallen je zwaar. Om te beginnen heeft dat natuurlijk alles te maken met je innerlijk. We kennen allen het gezegde: 'Een knoop in je maag hebben'. Met dat beeld bedoelen we iets over ons gemoed, over ons gevoel tot uitdrukking te brengen, wat zich moeilijk in woorden laat vatten. Zoals eerder al bleek: bang-zijn heeft alles te maken

met 'beklemming'. En zo voelt dat ook. Het is een beleving van bedreigd-zijn; en dat geeft een diepe ervaring van weerloosheid. Met alle gevolgen van dien. Een bang mens valt ten prooi aan rusteloze gedachten. Hij of zij zoekt zonder ophouden naar antwoorden, uitwegen en oplossingen. Hij of zij ziet rusteloos uit naar enig licht in die duisternis. Zal David niet iets dergelijks gevoeld hebben, toen hij klaagde: 'Ik zag uit ter rechterhand, en ziet, zo was er niemand, die mij kende, er was geen ontvlieden voor mij; niemand zorgde voor mijn ziel'?

U weet wellicht uit eigen ervaring dat die innerlijke beklemming ook uitdrukking kan krijgen in lichamelijke reacties. Ook in dat opzicht zijn bange dagen zwaar. Het bang-zijn kost een mens veel kracht. Als de vrees je aangrijpt, wordt de keel je toegknepen. Je merkt het aan je hartslag. Sommige mensen staat het zweet in de handen. En terwijl die bange dagen zoveel van de krachten vragen, komt menigeen in die dagen aan rusten nu juist niet toe. Voor je eigen waarneming krijgt de angst vat op alles. Zowel op je geest als op je lichaam.

Zo bezien moeten we vaststellen dat bang-zijn of angstig-zijn bijzonder nadelig is, of zelfs *schadelijk*. Het kost zoveel! Met name kunnen we daarbij denken aan mensen die met angsten 'bezet' zijn, die dus werkelijk dag in dag uit leven met angsten. En dat soms al zo lang. U herkent het misschien bij uzelf of bij anderen. Dat zijn situaties waarin niet de mens vrees heeft, maar waarin de vrees de mens heeft. Waarin een jongere of oudere zich overweldigd voelt door de bange gedachten of gevoelens. Echter ook in geestelijke zin kan vrees ons hinderen. Als het bang-zijn twijfel oproept of twijfel voedt. Ook in de Bijbel komen we vromen tegen die juist in bange dagen geplaagd werden door twijfel ten aanzien van de Heere en Zijn Woord, Zijn weg en Zijn werk. De dichter van Psalm 42 deelt deze aangrijpende ervaring met ons als hij zegt: 'Mijn tranen

zijn mij tot spijs dag en nacht; omdat zij de ganse dag tot mij zeggen: Waar is uw God?’

Toch mogen we bij dit alles niet vergeten dat bange gedachten en gevoelens – hoe moeilijk en scherp in zichzelf – ook wel degelijk een *heilzame* werking kunnen hebben. Wie bang is of bang wordt, kan daardoor ook voor veel bewaard worden. Wie de dreiging ervaart, zoekt een veilig heenkomen. Geestelijk be- zien kan de vrees heel dienstbaar zijn tot het heil van een mens. Al zullen we op dat vlak uiterst behoedzaam moeten denken en voorzichtig moeten formuleren.

Wie de gevangenebewaarder in Filippi in gedachten neemt, krijgt hier zicht op. De Heere laat door middel van een aardbeving de kerkers op hun fundamenteën schudden. De gevangenen, onder wie Paulus en Silas, wacht de vrijheid. Desondanks blijven alle gevangenen waar ze zijn. Daarop valt de gevangenebewaarder *zeer bevend* aan de voeten van Paulus en Silas neer. De man is door vrees gegrepen. Het brengt hem wel tot de vraag: ‘Wat moet ik doen, opdat ik zalig worde?’ Zelf dacht u misschien al aan Christen uit Bunyans *Christenreis*. De vrees voor het komende oordeel over de stad Verderf, maakt dat hij de stad ontvlucht. Er zouden veel voorbeelden toe te voegen zijn. De vrees wordt dan een middel om een mens te doen vluchten: om te vluchten voor het gevaar, om te vluchten tot Christus. Zoals dat kleine meisje eens deed. Toen ze de grote hond op zich zag aanstormen, vloog ze haar vader in de armen. We kunnen ook terug naar de titel van dit boek: ‘In bange dagen ...’ ‘In de dag mijner benauwdheid roep ik U aan ...’ Ook in die zin keert de Heere het kwade ten beste!

