

Geef Mij nu je angst

Je krijgt moed en hoop terug

Geef Mij nu je angst

Je krijgt moed en hoop terug

Koert Koster

Angst werkt geestdodend en verlamdend. Zij werkt in het ergste geval de totale passiviteit in de hand. Hoop daarentegen scheidt leven en doet bewegen. Zij nodigt uit tot activiteit. Zij geeft mensen zin in de toekomst.

Copyright © 2015 Koert Koster

Coverontwerp/Foto: Mijnbestseller.nl/eigen ontwerp

Uitgegeven via: Mijnbestseller.nl/eigen beheer

Alle rechten voorbehouden

ISBN: 9789462542044

Inhoudsopgave

Voorwoord	
Inleiding.....	
1. Even persoonlijk.....	
2. Angst als paraplubegrip	
3. Nederlandse uitdrukkingen met het begrip angst in de Bijbel.....	
4. Mensen met angst in de Bijbel	
4.1 Wijsheid en angst: Spreuken	
4.2 Macht in de nacht: Abram en Job.....	
4.3 Wijsheid van Mozes	
4.4 Angst voor de Heer	
5. Mensen rondom Jezus	
5.1 De bloedvloeiende vrouw	
5.2 De storm op het meer.....	
5.3 Het Pascha: de verrader bijna ontmaskerd	
5.4 Verschijning: berg der verheerlijking.....	
5.5 Angst voor de meester.....	
5.6 Verschijning: de vrouwen bij het graf en de elf.....	
5.7 Verschijning: de Emmaüsgangers	
5.8 Verschijning: Jezus onthult zich aan allen	
5.9 Toch op je hoede zijn voor ‘angstaanvallen’	
6. We leven in een onzekere wereld	
7. Jezus zegt: ‘Geef Mij Je Angst’	

8. De liefde van God als antwoord op de angst (1Joh.4:18).....

9. 'Ik geef je moed en hoop terug'

10. Een hoopvolle toekomst.....

Nawoord

Voorwoord

De angst lijkt een grondtrek te zijn die hoort bij ons postmoderne bestaan. De mens heeft alle zekerheden en het geloof in één waarheid opgegeven. Daarom is de mens onzeker. Onzekerheid leidt tot angst, bijvoorbeeld de angst voor het onbekende. Als angst een slechte raadgever is, wordt het hoog tijd om elders te rade te gaan. Elders met een hoofdletter wel te verstaan.

De grondtrek van het menselijk bestaan is niet meer de zonde. De zonde - of het gevoel zondig te zijn - heeft plaatsgemaakt voor een onbestemde angst. Generaties lang leefden mensen met het diepe besef zondig te zijn. Dit besef hield hen soms een leven lang in de greep, veelal gevoed door de prediking in de plaatselijke kerken. Een mens moest in het reine zien te komen met deze onvolmaaktheid, wilde hij na het sterven voor een heilig God kunnen verschijnen.

Vandaag de dag speelt deze religieuze notie geen doorslaggevende rol meer. Natuurlijk moet de huidige generatie in het reine zien te komen met de eindigheid. De huidige mens ziet die eindigheid echter meer in het teken van een eindig aards leven met menselijke beperkingen. *Zondigheid* heeft plaats gemaakt voor een niet-religieus gevoel van het menselijk *tekort*. *Zwakte* is in de plaats gekomen van *zonde*. De hamvraag voor de mens vandaag is dus niet: 'hoe kom ik in het reine met een onrustig geweten en een heilig God?', maar: 'hoe kom ik van de angsten af die mij tijdens mijn aardse leven parten spelen?' Anders geformuleerd is de vraag voor christenen meer: 'hoe kom ik de aarde door?' dan 'hoe kom ik in de hemel?' De omgang met vergankelijkheid speelt een dominantere rol. Want de medische wetenschap biedt mogelijkheden om in redelijke gezondheid oud te worden, dus willen we ook oud worden.

Ik heb dit boek geschreven vanuit mijn persoonlijke ervaringen die ik heb opgedaan met angsten van mensen. Er leven veel mensen in angst. Sterker nog: het is zeer de vraag of er mensen zijn die helemaal vrij zijn van angsten. Daarnaast zijn er veel soorten angst die een mens in de greep kunnen houden. Dat zie ik in de wereld om mij heen. Omdat ik geïnteresseerd ben in de mens in het algemeen, ben ik ook geïnteresseerd in een psychisch fenomeen dat zo inherent eigen is aan de mens. Dit fenomeen 'angst' lijkt mensen gedurende een kortere – of soms langere – periode van hun leven in de greep te kunnen houden.

Daarbij vind ik het buitengewoon boeiend om te zien hoe mensen in de Bijbel met hun angsten omgaan. Wellicht kan ik daar mijn voordeel mee doen, op het moment waarop ik mij angstig voel. Want ik zie dat de Bijbel niet slechts een antwoord geeft op het 'zondeprobleem', maar ook op het diep gewortelde 'probleem van de menselijke angst'. Juist omdat ik zelf angsten heb gekend in mijn leven – en nog ken – ervaar ik het als een uitdaging om over dit fenomeen te schrijven. Dit thema zal anderen - en mijzelf - wellicht verder helpen enig inzicht te krijgen in een onbestemd psychisch verschijnsel. Ik vind het bijzonder waardevol om hierover na te denken vanuit Bijbels perspectief. Daarbij komt dat ik opnieuw in de gelegenheid ben om iets te zeggen over de Persoon die dodelijk beangst werd. Langs de weg van de angst – gepaard gaand met de totale verworpenheid en eenzaamheid – kon Hij de Verlosser van de wereld worden. Dat is hoopgevend.

Wat mijn motivatie betreft nog het volgende. Het lijdensverhaal van Jezus inspireert mij om over dit wezenlijke onderwerp te schrijven. Het was voor mij een *eyeopener* om te zien dat Jezus niet slechts mijn zonden op zich heeft genomen, maar ook mijn angsten heeft gedragen. Die boodschap wil ik graag met u delen.

Een woord van dank is in dit voorwoord op z'n plaats. Juist aan het adres van hen die getracht hebben om mij van mijn angsten te genezen. De gesprekken die ik - ook in de context van de hulpverlening - mocht voeren, zijn in dit opzicht van waarde geweest. Zij mochten mij een weg wijzen en verder helpen op het pad van de bevrijding van angsten.

Daarnaast wil ik hen bedanken die mij de tijd en gelegenheid hebben gegeven om dit manuscript tot één geheel te verwerken, namelijk mijn vrouw en mijn zoon. Marleen heeft alle vragen bekeken en van commentaar voorzien. Ook heeft zij een willekeurig aantal pagina's gelezen en soms een opmerking geplaatst bij de tekst.

Als laatste wil ik mijn corrector, Arjen Bakker, bedanken voor het feit dat hij opnieuw de taak op zich heeft genomen om mijn werk van commentaar te voorzien, te redigeren en te corrigeren. Vanzelfsprekend ben ik als auteur verantwoordelijk voor het eindresultaat.

Hazerswoude-Rijndijk, juli 2015

Koert Koster

‘Daar nu de kinderen aan bloed en vlees deel hebben, heeft ook Hij op gelijke wijze daaraan deel gekregen, opdat Hij door zijn dood hem, die de macht over de dood had, de duivel, zou onttronen, en allen zou bevrijden, die gedurende hun ganse leven door angst voor de dood tot slavernij gedoemd waren’ (vgl. Hebr.2:14,15 - NBV)

Inleiding

Dit boek is – zoals verschillende andere van mijn boeken – persoonlijk geschreven. Dat wil zeggen: ik gebruik o.a. voorbeelden uit mijn eigen leven om te laten zien hoe de ‘angstervaring’ mijns inziens werkt. Daarmee wil dit boek vooral *praktisch van aard* en *voor iedereen leesbaar* zijn.

De ‘casussen’ die ik in dit boek inbreng, haal ik voornamelijk uit de Bijbel. We komen in de Bijbel mensen tegen zoals jij en ik die te kampen hebben met emoties, waaronder de emotie van de angst. De Bijbel is een in en in menselijk boek waarin verhalen staan die niet alleen te denken geven, maar waarin wij ons ook kunnen herkennen. Mensen vervullen niet alleen een voorbeeldfunctie door voorbeeldig gedrag, maar ook door te laten zien hoe ze soms worstelen met hun emoties.

Daarom bestaat dit boek¹ uit een aantal beschrijvingen van geschiedenissen met mensen die ervaren hebben wat het is om angstig te zijn. Ze hebben te maken met opkomende gevoelens van vrees voor God, voor andere mensen, maar soms ook voor zichzelf. Want waartoe derden in staat zijn, blijken zo’n beetje alle mensen die hebben geleefd in staat. De Bijbelschrijvers houden ons met hun figuren en personages een spiegel voor. Over hoe het kan, hoe het anders kan en hoe het misschien wel helemaal niet moet.

Wat de *opbouw van het boek* betreft het volgende:

In *hoofdstuk 1* zal ik schrijven vanuit mijn *persoonlijke ervaring* met de heftige emotie van angst. Angst en vrees voor mensen of zaken is mij niet vreemd. Daarom zal ik als lotgenoot naast hen kunnen staan die zelf

¹ Dit boek is vanwege de vrij willekeurige keuze van verhalen en bijbelgedeeltes geen systematisch-compleet boek over ‘angst in de Bijbel’. Daarvoor zou teveel werk en studie vereist zijn en dat zou niet per definitie bijdragen aan ‘minder angst en meer hoop’ voor de lezer. Want dit boek wil verhalend, beschouwend en bemoedigend zijn. Het leest dan ook vlot weg.

angsten gekend hebben of nog kennen. Als ‘partner in de angst’ kan ik meevoelen met mensen die last hebben van een angst- of paniekstoornis. Die ontvankelijkheid en kwetsbaarheid wil ik delen. En dat door heel *concrete voorbeelden* te noemen uit mijn leven, zowel wat verleden als het heden betreft. Daarbij zal ik concrete en realistische angsten noemen die met mijn menselijke geschiedenis en ervaringen te maken hebben.

Hoofdstuk 2 gaat over de *angst als paraplubegrip*. Dit hoofdstuk is iets theoretischer van aard. Ik spreek hier namelijk kort over zogenoemde psychiatrische aandoeningen. Angst- en paniekstoornissen zijn daar een voorbeeld van. Heel wat verschillende stoornissen en fobieën vallen onder de noemer angst of angststoornissen. Angsten zijn er in vele soorten en maten. We kennen de gezonde angst. Mensen ervaren die op momenten dat er gevaar dreigt. Angst is een antenne die waarschuwt, zodat mensen aan gevaar ontsnappen of het op tijd vermijden. De fobische angst is er echter één die buitenproportioneel is. Zij is een stoornis die het oog voor de realiteit verloren heeft. Deze ziekelijke vorm van angst heeft eveneens vele gezichten. Daarom is het begrip angst veelzijdig en diffuus².

In *hoofdstuk 3* leg ik de *verbinding met de Bijbel*. Daar bespreek ik *uitdrukkingen en gezegdes* met het thema ‘angst’ die in de Bijbel terug te vinden zijn en die een weg hebben gevonden naar het Nederlands taalgebied. Ik zal bij de korte besprekingen van de uitdrukkingen en gezegdes – voor zover dat mogelijk is – verwijzen naar Bijbelverzen. Om daarbij een aantal verzen te bespreken en voorbeelden van personen en

² Van Dale maakt hier ook een onderscheid. Zij omschrijft angst als een ‘gevoel van beklemming en vrees, veroorzaakt door een (wezenlijk of vermeend) dreigend onheil of gevaar...’ Onder deze definitie wordt nog genoemd dat de *angst* zich volgens Rümke kenmerkt doordat zij géén bepaalde inhoud heeft, terwijl de *vrees* die inhoud wél zou hebben (Van Dale, Utrecht/Antwerpen 1999, 13^e druk, pag.198).

hun angsten te noemen. Ik zal hier en in het vervolg gebruik maken van één van de meest toegankelijke vertalingen van dit moment, namelijk de *Nieuwe Bijbelvertaling*. Citaten komen uit deze NBV, tenzij anders vermeld.

In hoofdstuk 4 en 5 wil ik uitvoeriger ingaan op de betekenis van ervaringen van mensen uit de Bijbel. We mogen leren van de wijze waarop zij met hun angsten zijn omgegaan. De Bijbel kan boven die ervaringen uit een weg wijzen naar bevestiging van het menselijk leven door God zelf. Want hoe dan ook: 'We zijn er bedoeld te zijn en we mogen er zijn!'

Hoofdstuk 4 handelt voornamelijk over het *Oude Testament*. Daar zien we een gezonde én een ongezonde³ angst (of vrees) voor de Heer. Er zijn mensen die angst voor de Heer hebben, terwijl dat niet nodig is. Maar er zijn ook mensen die geen angst voor de Heer hebben, terwijl die wel op zijn plaats is. Daarnaast zijn er gelovige mensen die angst kennen voor mensen - en het kwaad – rondom hen. Diverse voorbeelden en Bijbelverzen worden in dit hoofdstuk genoemd en besproken. Met speciale aandacht voor Abram, Job en Mozes.

In *hoofdstuk 5* zoom ik in op diverse personen rondom Jezus in het *Nieuwe Testament*. Het zijn merendeel gelovige mensen die geconfronteerd worden met hun grenzen en beperkingen. Ze ervaren te midden van hun omstandigheden het menselijk tekort. Soms worden ze voor het blok gezet en schrikken ze, vanwege onverwachte ontmoetingen. De verschijningen van engelen en van de opgestane Heer jagen de discipelen in eerste instantie schrik aan. De rol en de houding

³ Gezond en ongezond weliswaar tussen aanhalingstekens, daar het hier om *geestelijke* gezondheid gaat en niet om *medische of psychische* gezondheid.

die Jezus dan vervult – met de positie die Hij inneemt - zijn medebepalend voor het verdere verloop van de contacten en emoties.

Hoofdstuk 6 luidt ‘Geef Mij je angst’. Deze titel is afgeleid van een bekende hit van André Hazes uit de jaren ’90. Een lied dat later gecoverd is door Guus Meeuwis. Het is een lied dat het ook goed deed tijdens de musical ‘The Passion’, een musical die de laatste jaren vlak voor Pasen wordt opgevoerd. En niet onterecht. Dit lied heeft alle ingrediënten om toegepast te worden op het lijdensverhaal van Jezus. Hij nam onze angst, zodat wij er hoop voor in de plaats kunnen ontvangen. In hoofdstuk 6 zal ik dit lied citeren en bespreken. Om het vervolgens toe te passen op christenen die al hun angsten en zorgen met vrijmoedigheid op Jezus mogen werpen. Omdat Hij toch wel zorgt (vgl. 1Petr.5:8).

Op de thematiek van hoofdstuk 6 volgt logischerwijs *hoofdstuk 7* waar niet de angst, maar de hoop de boventoon voert: ‘Je krijgt er Hoop voor terug’. Even loslaten en dan direct aanpakken. Het weggeven van de angst aan Jezus, mag hand in hand gaan met het aanvaarden van de hoop. Dit zouden we een *vrolijke ruil* kunnen noemen. Vrolijk voor mensen die hun *angst inruilen voor hoop*. Jezus de angst, wij de hoop.

In *hoofdstuk 8* zal ik afsluiten met het thema ‘Een hoopvolle toekomst’. Het gedeelte dat ik hier als uitgangspunt neem, is terug te vinden in het Bijbelboek Jeremia (Jer.29:11). De hoopvolle toekomst die God beloofd heeft aan de Israëlieten in de ballingschap in Babel, mag perspectief bieden aan iedereen die in gevangenschap en angst leeft.

1. Even persoonlijk

Een tijd geleden vroeg iemand die jarenlang bij de GGZ werkt aan mij: 'Koert, weet jij wat de reden is waarom mensen bepaalde dingen in het leven nalaten?' 'Nee', zei ik, niet wetend waar hij heen wilde. Hij zei toen: 'Het is een woord van vijf letters dat begint met een A en eindigt met een T'. Nu was het niet moeilijk meer om te raden: 'Angst'.

Ik heb daar nog vaak aan teruggedacht. Ik denk dat mijn kennis gelijk heeft. Mensen laten zich inderdaad in veel gevallen bewegen, of juist niet bewegen, door angst. Angst is een grondmotief geworden voor de postmoderne mens. Nu er zoveel zaken in het leven onzeker zijn en het houvast weg is, is de basis gelegd voor de ongrijpbare emotie van de angst.

Vandaag kan ik niet zeggen dat mijn leven beheerst wordt door angst. Wel moet ik toegeven dat zich situaties kunnen voordoen waarin ik gevoelens van groot ongenoegen en zelfs van angst ken. Ieder mens heeft zijn gebreken. Misschien moeten we zelfs zeggen dat ieder mens zijn fobieën heeft. Soms kan een mens spontaan overvallen worden door een bepaalde mate van angst.

Even een voorbeeld. Afgelopen zomer zat ik helemaal achterin de bus met mijn vrouw en zoon. We waren op weg van Cadzand naar Sluis om richting Knokke (België) te rijden. Hoewel ik helemaal geen last heb van claustrofobie of van hyperventilatie, overviel me toch een onbepaald beklemmend gevoel. Mijn gedachten maakten me letterlijk benauwd. Toen ik aan mijn vrouw vroeg of zij het, fysiek gezien, ook benauwd had, beaamde ze mijn beleving. Het was dus echt benauwd. In die zin lag het niet aan mij. De 'angstbeleving' die daaruit voortkwam was echter eveneens reëel, weliswaar gevoed door deels irreële situaties elders in de wereld. In deze bomvolle bus gingen mijn gedachten naar

zelfmoordaanslagen in Israël, maar ook richting busongelukken met touringcars. Ik zou nu liever met vrouw en zoon bij de uitgang staan, dan helemaal achterin een bus te zitten waar wij, mocht er wat gebeuren, als laatsten uit zouden kunnen.

Angsten in het verleden

Grote angsten die mij als klein jongetje niet onbekend zijn, zijn de volgende. Mijn vader stierf jong aan de ziekte leukemie. Hij was 34, ik was acht. Deze eenmalige indruk heeft een blijvende afdruk nagelaten in mijn leven.

Sinds die tijd ben ik bang geweest voor de dood. Ik stond er lange tijd mee op en ik ging ermee naar bed. Tijdens mijn slaap droomde ik over dit ongrijpbare fenomeen. Angst maakte zich van mij meester als ik op bed lag en iedere keer de neiging had om onder mijn bed te kijken of daar alles rustig was en er geen doden waren. Ik zong mijn angst van me af of ik luisterde naar liedjes over Jezus die de dood overwonnen had.

Er waren momenten in de nacht waarop het leek dat *de dood mij verlamde en de angst mij bij de keel greep*. Alsof ik worstelde in mijn slaap om overeind te komen uit een wurggreep die mijn keel dichtkneep. Ik voelde me benauwd, het was alsof ik stikte, terwijl ik 'gewoon' ademde. Maar in mijn beleving werd ik tegen mijn matras en in mijn kussen gedrukt. Ik kan wel zeggen dat het nachtmerries geweest zijn met een demonische lading. Ik kan niet zeggen dat ik demonisch belast was, maar wel geloof ik dat deze angst voor de dood en het nachtelijk duister niet van God kwamen. Ik denk dat er momenten van verzoeking waren. God wilde mijn angst wegnemen, alleen wist ik niet hoe...

Muziek was in die tijd een belangrijk middel om de angst van me af te zingen. Muziek luisteren was een welkome afleiding die me rustig maakte. Klanken verdreven het duister van de angst. In mijn ouderlijk huis klom ik daarom regelmatig op een rieten stoeltje dat ik voor de toogkast plaatste, om een langspeelplaat van Elly en Rikkert op te zetten. Elders heb ik daar uitvoerig bij stilgestaan⁴.

Leren loslaten: een anekdote

Een poosje geleden heb ik een boek geschreven over rouw- en rouwverwerking. Toen ik de laatste woorden aan het papier toevertrouwde, begreep ik dat het niet mijn laatste rouw in het leven zou betekenen. Rouwen moet je leren. Een leven lang.

Soms moet je bij de hand genomen en op weg geholpen worden. Een mens mag stap voor stap leren wat loslaten is. Dat overkwam mij op Hemelvaartsdag 2015. Mijn vrouw Marleen was op woensdag naar Hoogeveen geweest om boodschappen te doen. Ze wilde kleding kopen. Maar dat niet alleen. Ze had een plannetje bedacht. Ze was namelijk naar een soort feestwinkel geweest om drie stevige ballonnen te kopen, gevuld met helium.

Toen ze thuis kwam vroeg ze wat ik ervan zou vinden om met z'n drieën – onze zoon, zij en ik – naar het Reestkerkje te gaan om het graf van mijn moeder te bezoeken. Mijn moeder is 2,5 jaar geleden gestorven na een ziekbed van 3,5 jaar. Ze overleed aan de gevolgen van kanker. Sinds de begrafenis was ik nog niet bij haar graf geweest, simpelweg omdat de moed mij daartoe ontbrak. En dan nu dit voorstel. Het zou een bijzondere invulling van Hemelvaartsdag zijn.

⁴ In mijn boek 'Jezus, de levende Hoop' heb ik tamelijk uitvoerig stilgestaan bij mijn jeugd, waarin liederen van 'Elly en Rikkert' een essentiële rol speelden.

Ik moest dit idee – dat me erg verraste – op me in laten werken. In eerste instantie dacht ik aan onze zoon Jens. Er rezen allemaal vragen. Zou deze ervaring op vierjarige leeftijd goed zijn voor hem en zijn ontwikkeling? Of in ieder geval niet kwaad? En hoe zou ik mij houden?

Enfin, op Hemelvaartsdag werd er eigenlijk niet meer hardop over nagedacht en gesproken. We besloten naar de begraafplaats te gaan. Eerst gingen we met z'n drieën aan de slag in de woonkeuken van mijn ouderlijk huis. Marleen had zich – zoals een goede juf betaamt – grondig voorbereid. Mijn zoon en ik kregen een blaadje onder onze neus gedrukt, zodat we hier ieder apart iets konden opschrijven. Bijvoorbeeld een tekening, een gedicht of gedachten. Het ging in ieder geval om een herinnering aan mijn moeder, Jens' oma. Een soort 'boodschap aan mijn moeder of de Here God'.

Nadat we dit 'werkje' naar eigen inzicht en behoefte een gezicht hadden gegeven, was het de bedoeling om het aan een lintje onder één van de ballonnen te knopen. We vouwden onze A-4tjes op en maakten er met een perforator een gaatje in. Om deze vervolgens vast te maken aan de ballonnen die, vanwege het gas, aan het plafond hechtten. Maar wat bleek? De met gas gevulde ballonnen konden de extra bagage niet in de lucht houden. Ze 'bezwaken' onder het gewicht en gleden naar beneden. Wilden we deze ballonnen inderdaad omhoog zien gaan naar de hemel, dan moesten we onze boodschap inkorten of het papiertje bijknippen.

Zo gedacht zo gedaan. We probeerden te schiften en knipten weg wat we – zij het met moeite – konden missen. Als de essentie maar overbleef. Het viel niet mee. Nadat ik zelf mijn herinneringen aan mijn moeder had uitgedund en het blad papier had gekortwiekt, bleek mijn