

MIJN ANGST TE BOVEN

5 juni 2016

Voorgangers Henk Baars (overweging) en Ria Huisman

Lezingen

- Psalm 107: 23-32

Soms daalden zij af naar zee, gingen scheep en bevoeren het wijde water,

ze zagen de daden van de Ene, zijn wonderen op de oceaan.

Hij sprak en ontketende storm, hoog zwiepte hij de golven op.

Zij stegen tot aan de hemel, vielen neer in de diepte, hun maag keerde om van ellende,

ze tolden en tuimelden als dronkaards, alle kennis baatte hun niets.

Ze riepen in hun nood tot de Ene – hij leidde hen weg uit vele gevaren, hij bracht de storm tot

zwijgen, de golven gingen liggen.

Het verheugde hen dat de zee tot rust kwam, hij bracht hen naar een veilige haven.

Laten zij de Ene loven om zijn trouw, om zijn wonderen aan mensen verricht, hem hoog verheffen

als het volk bijeen is, hem loven in de kring van de oudsten.

- Matt. 8; 23-27

Hij stapte in de boot en zijn leerlingen volgden hem. Plotseling begon het meer enorm te kolken, zodat de boot bijna door de golven werd verzwolgen. Maar Jezus sliep.

Ze maakten hem wakker en riepen: 'red ons toch, we vergaan!'

Hij zei tegen hen: 'Waarom hebben jullie zo weinig moed, kleingelovigen?' Toen stond hij op en sprak de wind en het water bestraffend toe, en het meer kwam geheel tot rust. De mensen zeiden vol verbazing: 'Wat is dit toch voor iemand, dat zelfs de wind en het water hem gehoorzamen?'

Overweging

IJzingwekkende beelden van ontbinding en vernietiging springen ons voortdurend toe en de hoeveelheid destructie en extreme gewelddadigheid in films is buiten proportie groot. De vraag is of we er bang van worden. Meestal niet, het blijft buiten ons directe leefwereld tenzij je bijvoorbeeld vlak voor je neus een ongeluk ziet gebeuren. Shockeren is een stijfiguur geworden Geen Stijl.nl b.v. Wat betekent dat nu. Zijn we met z'n allen aan het verruwen? Zijn onze zinnen zo afgestompt onze zielen zo eeltig dat slechts het grofste ons nog raakt? Is onze angst verdwenen vooral omdat we weten alleen maar toeschouwer te zijn? Het is nog lastig ook om echt te onderkennen wat angst is. Het is een basisemotie . Het komt op wanneer we ons bedreigd voelen en helpt ons met afweer om bijvoorbeeld het hoofd te bieden aan ingewikkelde situaties.

Multiple choice . Stel je voor dat je nog scholier bent en al die angsten moet doorstaan van schriftelijke overhoringen enz. Hoe voelde je je toen?

Een voorbeeld:

Op school krijg je een onverwachte schriftelijke overhoring voor Frans. Wat doe je?

A. Je valt flauw

B. Je krijgt een black out, waardoor je niet meer alles weet wat je geleerd hebt.

C. Je herinnert je opeens dat het klasseboek nog bij Duits ligt en biedt aan om het op te halen.

Onderweg kijk je nog even snel je Franse woordjes door.

D. Je reageert laconiek: als je een onvoldoende krijgt, dan haal je die vast wel weer op.

Ach en hoe onzeker kun je je niet voelen in nieuwe situaties. Een voorganger in een onbekende kerk, wat zullen ze van mijn overweging vinden? Of gaan zwemmen in zee. Je kunt je angst ook overschreeuwen, gaan bungee jumpen of aan extreme bergbeklimming doen. Er bestaat dan vrijwel geen redelijke verklaring voor je handelen. Je wil het gewoon doen en bent verslaafd aan het overwinnen van je angst, misschien wel omdat die in het dagelijks leven niet meer op die manier te

vinden is. Ja, we kijken ernaar of we hebben het er niet over als je in een vliegtuig of een auto stapt. Daar is niet mee te leven. Zo zitten we niet in elkaar en indien wel heb je pech, want dan krijgt het niet over een drempel kunnen een permanent karakter. Kan het een angststoornis worden. Als jong student werkte ik als assistent verpleeghulp in een psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. In Amsterdam was toentertijd het Paviljoen 3 spreekwoordelijk berucht. Nooit meer heb ik zoveel redeloze angst gezien. Angst die soms omsloeg in suïcidaal gedrag en soms zelfs zelfverminking. Ik was daar altijd diep door geraakt. Je spreekt dan van een stoornis, maar hoe dun is niet de grenslijn met jezelf en dat je dan God op je blote knieën dankt dat je geen pillen nodig hebt om je enigszins normaal en rustig te voelen. Want dat kan zomaar gebeuren. Daar is niet zoveel voor nodig. We hadden het net over angst bezworen. Angst is er en het is een van weinige dingen die je er mee kunt doen.

(gedichtje)

Groen Licht: Als ik het stoplicht nog haal gaan mijn vader en moeder niet scheiden. Daar wil ik alles voor doen, ik trap me de pleuris het licht is nog groen. Daar wil ik me helemaal voor geven dus ik trap en ik trap en het licht is nog groen, nog heel even...Nu weet ik het zeker, ja het is waar, ik heb het gehaald en mijn vader en moeder gaan niet uit elkaar. (Jos van Helst)

Je kent dat nog wel dat als je twee stoeptegeltjes tegelijk neemt op de goede plek dan zal het goed komen, anders niet. We hebben dat allemaal gedaan en misschien nog wel op een bepaalde manier. De vraag van het Bijbelverhaal lijkt te gaan over de kwestie, wat is sterker dan angst zelfs sterker dan de angst voor de dood? Het Bijbelse antwoord daarop is dat liefde sterker is dan de dood. Maar aan het optreden van Jezus is dat niet meteen te merken. Hij slaapt door alles heen. Inderdaad God is er niet, zoek het zelf maar uit in die menselijke crisis waarvan de ene op de andere volgt. Je kunt bijna niet anders dan denken aan de steeds weer zinkende boten met vluchtelingen. En de angst slaat me echt om het hart dat als we ons ooit moeten verantwoorden, ik daar in ieder geval niet uit kom. Hebben wij niet gewoon de dood op ons geweten van al die mensen? Ongetwijfeld is die pijn die ik daarover voel wel weg te relativiseren, maar toch klopt er iets wezenlijk niet. Duitsland heeft moeilijkheden met Turkije omdat het de Armeense genocide erkent, erkennen wij de schuld aan de dood van zoveel vluchtelingen? Het komt mij na aan het hart. Het ongerijmde is er gewoon. Waarom hebben we zo weinig moed, kleingelovigen. Dat moet toch op te lossen zijn. Ik ben maar eerlijk dat ik daar niet zo goed uitkom. Wie zal de wind en het water bestraffend toespreken? Maar we zijn bang om die enorme volksmassa, die kolkende golven, aan te spreken die vluchtelingen het land uit wil. Dat type volkswoede vind ik nu om bang van te worden.

Toch laten de laatste theorieën en praktijk in angstbestrijding zien dat we ervan mogen uitgaan dat het denken onze gevoelens bepaalt, hoewel we hier in deze ruimte vaker het tegendeel willen aanstippen, omdat we denken dat het geloof in de emotie zetelt. De Rationeel Emotieve Therapie (RET). Als je er een onredelijk geloof op na houdt omtrent levensgeluk (rijk worden, een dure auto, een tweede woning, een fantastisch in alles bevredigende relatie, om maar een paar dingen te noemen) en je haalt dat volgens je eigen normen niet, dan kun je zelfs in een panische angst of woede vervallen. 'Heer red ons toch, wij vergaan'. In de tijd van Jezus leefde Freud nog niet en ook niet degenen die op zijn werk voortbouwden. Het komt mij voor dat Mattheus ook verrekt goed in de gaten had wat de basisverlangens van de mens zijn. De angst voor overgave aan iemand anders, de angst om zichzelf te zijn, de angst voor verandering en de angst voor duurzaamheid. Ze lijken tegengesteld, maar als het goed is houden ze elkaar in evenwicht. De bijbel stelt het niet aan de orde in deze termen, maar met name de psalmen weten heel goed van de menselijke gemoedsbewegingen.

Nooit zo bang was ik toen in een kerstnacht een appartement onder ons in de brand vloog. In onze VVE kwamen we daar zopas weer op terug. Ik voelde even de doodsangst boven komen. Niet echt lang, maar wel de primitieve levensdrift om je rommel bij elkaar te gooien in een tas te proppen en te bezien wat komen gaat. Ik had nog niet eens mijn schoenen aan. Het is ongelooflijk hoe snel je je dan aanpast, hoe je zenuwen maar ook je alertheid ineens enorm groot worden en hoe ik achteraf

zelfs bang was om die kersttijd überhaupt nog een kaarsje aan te steken. Gelukkig komen we maar zelden in dat soort extreme omstandigheden, maar het is wel goed om te weten dat je kracht dan ergens anders vandaan komt. Het komt je dan toe als een genade, een soort rust, waarin je je schrap zet, schrap kan zetten. Iets is dan groter dan jezelf. Ik geloof dat dat ook gebeurt als je voor de dood staat. Waarschijnlijk is er dan een diep weten en dat sluimert altijd, ook nu, dat het kan gebeuren. We geloven dat we dat niet helemaal alleen hoeven te doen. De Heer slaapt, maar dat is schijn, achter dat grote gordijn zijn we ergens met elkaar verbonden. Dit geloof is betwistbaar en kwetsbaar en niet zo rationeel, maar ik weet zeker dat het meer dan alleen een bezwering is.

Henk Baars, 5 juni 2016