



# ANGST VOOR GOD

**Angst voor God kan vele gezichten hebben. Het kan gaan om angst voor straf, angst voor afwijzing of verlaten (die samenhangt met angst om de ander te verliezen), of achtervolgingsangst. Ook kan gedacht worden aan angst om de liefde van de ander te verliezen of gewetensangst.**



Dr. Hanneke Schaap-Jonker is rector van het Kennisinstituut christelijke ggz (Kicg).

Volgende week deel 2 in deze serie: *Rien Geluk over teleurstelling in familie en medechristenen.*

Voorbeelden van deze verschillende soorten angst zijn: *Steeds moet ik denken aan al die keren dat ik tekortschiet en dingen verkeerd doe. Ik ben heel bang dat God mij zal straffen. Mijn vader en moeder willen mij niet meer – zou God nog wel met mij te maken willen hebben? Ik ben bang dat ook Hij mij afwijst. Soms voel ik me zo angstig en opgejaagd dat ik het benauwd krijg en naar adem hap. Het voelt alsof God me op de hiel zit, dat Hij me bijna te pakken heeft, en dat belooft niet veel goeds...*

## TYPE ANGST

Vaak hangt het type angst samen met specifieke psychische problematiek en/of thema's die spelen in iemands leven. Iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis (waarbij verlatingsangst een grote rol speelt) zal eerder bang zijn om in de steek gelaten te worden dan iemand met een dwangstoornis, die bang is om

het verkeerd te doen en angst voor straf ervaart. Voor het pastoraat is het daarom belangrijk om door te vragen: waar heeft de angst die ervaren wordt in de relatie tot de Heere mee te maken, welke gevoelens horen daar nog meer bij, wat zit eronder?

Bij angststoornissen (zie kader) zorgt de angst vaak voor vermijding en wordt het functioneren sterk belemmerd. Het dagelijks in angst leven kan leiden tot geloofsvragen of -worstelingen. Want wat moet je met een bijbelse aansporing 'wees niet bang' als je wél bang bent? De angst om niet goed genoeg te zijn ligt dan op de loer. En hoe zit het met de het 'vreezen' van de Heere en het feit dat Hij Zich niet alleen laat kennen als de goede Herder, maar ook als oordelende Rechter? Hoe vind je troost bij God wanneer je bang voor Hem bent?

## VREES EN VERTROUWEN

Wanneer er sprake is van angst voor God, is het belangrijk om een aantal dingen te bedenken. Het eerste is dat de Heere inderdaad de Heilige en Ontzagwekkende is en wij kleine, zondige mensjes zijn. Dit vraagt om een houding van eerbied en ontzag – de Bijbel noemt dat de 'vreze

Psychische ziekte grijpt diep op het leven in. Relaties met jezelf, anderen, de Heere God en de wereld om je heen kunnen onder druk komen te staan. In deze artikelenreeks wordt toegespitst op een vijftal belevingen die het gevolg kunnen zijn van psychische klachten en op de geloofsdimensie ervaren worden:

- angst voor God
- teleurstelling in familie en in medechristenen
- je verlaten voelen door God
- ervaring van zinloosheid
- omgang met de gevoelens van schuld

Overigens kunnen genoemde belevingen ook bijdragen aan het ontstaan of verergeren van psychische problemen.

des Heeren'. Vaak bestaat het idee dat vrees hetzelfde is als angst. Maar in de Bijbel gaat dit veel meer om een ontzagvolle houding tegenover Gods grootheid en heiligheid. In Spreuken 14:26-27 wordt het heel kernachtig beschreven: 'In de vreze des HEEREN is een sterk vertrouwen, en voor Zijn kinderen zal Hij een toevlucht zijn. De vreze des HEEREN is een bron van leven om de strikken van de dood te ontwijken.'

Deze vrees, het ontzag voor God, is dus iets anders dan angst voor God. Ontzag voor God betekent buigen voor Degene Die oneindig veel groter en machtiger is dan wijzelf, en bereid zijn tot overgave aan Hem. Niet als een angstige, willoze slaaf, maar vol vertrouwen omdat de Almachtige de

## ANGSTSTOORNISSEN

Angst is een natuurlijke reactie op mogelijk gevaar. De angstreactie zorgt ervoor dat je lichaam in opperste staat van paraatheid komt en klaar is om te vechten of te vluchten. Bij reële angst is dit nuttig, maar wanneer er geen sprake is van daadwerkelijk gevaar, spreek je van irreële angst. Wanneer angst niet meer in verhouding staat tot dat waar je bang voor bent, is er sprake van angststoornis. En angststoornis kan zich uiten op verschillende manieren en specifiek of algemeen van aard zijn. Naar schatting lijden 1 miljoen Nederlanders tussen de 18 en 65 jaar aan een angststoornis – zestig procent van hen is vrouw. Therapie, gesprekken met een hulpverlener en/ of medicatie zijn dan van belang.



Wie afwijzing heeft meegemaakt, kan angst voor afwijzing projecteren op God.

enige ware Beschermers is van ons leven en ons behoud op het oog heeft.

### **KLUWEN**

Door mijn sociale fobie vermijd ik contact met mensen. Ik ben veel te bang bekritiseerd of veroordeeld te worden. Ook bij God ben ik continu op mijn hoede uit angst dat ik iets doe waardoor Hij mij afwijst.

Ten tweede is het van belang om te bedenken dat angst voor God vaak veel zegt over eigen ervaringen die in oorsprong niets met God te maken hebben.

Als iemand een angststoornis heeft, kan die angst zich verspreiden en ook te maken gaan hebben met God. Wie afwijzing heeft meegemaakt of als kind gestraft is door zijn of haar ouders, kan angst voor afwijzing en straf projecteren op God. Verleden en heden, ervaringen en verwachtingen worden dan een kluwen. Gesprekken kunnen meer inzicht bieden in deze kluwen. Binnen het pastoraat is het belangrijk om de verschillende ‘draden’ ervan uiteen te trekken en te onderzoeken in hoe verre angst voor God inderdaad iets over Hem zegt, of meer over anderen of de persoon zelf.

### **LIEFDE**

Het derde dat nadruk verdient, is dat angst, schuld en straf in de Bijbel nooit het laatste woord hebben. Toen Jezus zei ‘Het is volbracht’, betekende dit onder andere dat de duivel – meester in het zaaïen van angst – voor eens en voor altijd verslagen is. Daarmee is alles niet in een keer opgelost want ook voor een gelovige kan angst een worsteling zijn. Echter, in Christus komt Gods liefde naar ons toe. Jezus openbaart Zichzelf

## Hoe vind je troost bij God wanneer je bang voor Hem bent?

als meevoelende Hogepriester: Hij kent al onze angsten – Hij is Zelf verhoord uit de angst (Hebr. 5:7) – niets daarvan is Hem vreemd. Juist daarom kan Hij met ons meelijden en ons bevrijden. Door het geloof mogen we met vrijmoedigheid tot Hem naderen om geholpen te worden op Zijn tijd (Hebr. 4:15-16).

### **BELOFTE**

Ik durf de straat niet meer op. God kan ik niet om hulp te vragen, want zelfs ‘Ik ben met u’, helpt me niet. Ik stel Hem vast teleur.

Geloof en angst lijken soms een moeilijke combinatie. Een bijbeltekst als ‘Waarom bent u zo angstig? Hebt u dan geen geloof?’ (Mk. 4:40), kan leiden tot schuldgevoel en nog meer angst. Echter, Gods liefde wordt niet geremd door onze fouten, gebreken of angsten, en onze Hogepriester kent ons ook in onze angst. ‘Wees niet bevreesd, want Ik ben met u’ (Jes. 43:5) is daarom niet zozeer een verwijt, als wel een belofte. Door binnen het pastoraat samen te oefenen in vrijmoedigheid, samen te naderen tot Gods troon met alle angst en tekort, kan ontdekt worden hoe anders God soms is dan wat wij van Hem gemaakt hebben in onze angst voor Hem – angst die vaak samenhangt met angst in relaties tot anderen of onszelf. Zo mag angst voor God voorzichtig veranderen in hoop op God, en kan er, soms na een jarenlang proces, ruimte komen voor vertrouwen op God (vgl. Ps. 42-43).

**HANNEKE SCHAAP**