



Maak van angst  
je *levenskracht*

**Anselm Grün**

Anselm Grün

# Maak van angst je levenskracht

*Spirituele impulsen –  
een weg naar meer vitaliteit*

Vierde druk

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

# Inhoud

Inleiding	7
1. De angst om aan iets nieuws te beginnen	19
2. De angst die ons verlamt	29
3. De angst om ons te blameren	36
4. De angst voor het onbekende in ons	43
5. De angst om gewond te raken	48
6. De angst om alleen gelaten te worden	53
7. De angst om onze relaties	58
8. De angst om onszelf	65
9. De angst om geen vaste grond onder de voeten te hebben	72
10. De angst voor God	82
11. De angst om niet te voldoen	91
12. De angst voor de toekomst	96
13. Jezus' opstanding en angst voor de dood	102
14. Het overwinnen van de angst in het gebed	112
15. Verlossing als bevrijding uit onze angst	120
16. De angst in de wereld	127
17. De liefde laat geen ruimte voor angst	136
18. Het begin van wijsheid is ontzag voor de HEER	142
Slot	150
Literatuur	153

## De angst om aan iets nieuws te beginnen

Veel mensen zijn blij wanneer ze iets nieuws kopen, wanneer hun huis er na de renovatie als nieuw uitziet en wanneer hun bedrijf wordt gemoderniseerd. Maar dat is niet altijd zo. Iets nieuws kan ook angst veroorzaken. In onze tijd is de angst voor het onbekende eigenlijk sterker geworden dan het verlangen naar vernieuwingen. Wanneer een bedrijf wordt gereorganiseerd, dan wekt dit dikwijls vooral angst: de vrees om je werk te verliezen. Iets nieuws wordt, zoals de ervaring leert, erdoor gejaagd ten koste van de oude medewerkers, zonder dat er rekening wordt gehouden met verliezen. Als je in je beroep veel kennis hebt verworven, dan kijk je eerder sceptisch naar vernieuwingen die deze kennis in twijfel trekken of overtreffen. Dan verwacht je niets goeds van technische revoluties, ook al zijn ze zeer effectief en worden ze hoog bejubeld. Nieuwe wegen, nieuwe methoden, nieuwe producten wekken angst.

De angst voor het nieuwe blijft vanzelfsprekend niet alleen beperkt tot de werkplek. Hij begint al bij kinderen. Zij hebben in de eerste plaats geborgenheid nodig. Dan verheugen ze zich ook op iets nieuws. Maar wanneer iets nieuws altijd iets onverwachts en onaangenaams was, dan zal iedere vernieuwing angst wekken in hun hart.

Matteüs en Lucas hebben het al aan het begin van hun evangelie over deze basiservaring van de mens: de angst voor iets nieuws. Wanneer het goddelijke kind wordt geboren dat alles

nieuw maakt, moet God zelf eerst de angst voor het nieuwe in de harten van de betrokkenen behandelen en herscheppen.

Het verhaal over de kinderjaren van Jezus wordt gekenmerkt door het thema 'angst en vertrouwen'. In iedere therapie vragen we naar de oorzaken van de angst in de kinderjaren. Een kind ervaart door zijn moeder oervertrouwen in het leven en door zijn vader moed om eropuit te gaan en het leven zelf in handen te nemen. Maar dikwijls is deze ervaring niet sterk genoeg om de angsten die een kind *ook* heeft, te overwinnen. Kinderen zijn bang voor de nacht en voor dromen waarin ze zich hulpeloos voelen tegenover wilde dieren. De ziel van een kind is erg gevoelig voor beide elementen – voor boodschappen van vertrouwen en voor boodschappen van angst. Een kind verlangt ernaar om geborgen te zijn in de armen van zijn moeder en in de nabijheid van zijn vader innerlijke steun en bemoediging te ervaren. Maar het is tegelijkertijd ook bang om zijn ouders te verliezen. Deze angst hoort bij ieder kind. Hij vindt zijn oorsprong uiteindelijk in de verlatingsangst, die het kind al bij de geboorte overvalt. Angst kan in het kind ziekelijke vormen aannemen. Dan is het voor een kind telkens een nachtmerrie wanneer zijn moeder het huis verlaat. Dat kan het jonge kind nauwelijks verdragen. Zulke angsten kunnen voortkomen uit ervaringen van het kind in het lichaam van zijn moeder of uit verlatingsangsten in de vroege kinderjaren. Een man vertelde dat hij als kind steeds in een donkere kelder werd opgesloten. Daar zag hij demonische gezichten. Zijn moeder had tegen hem gezegd dat hij van de duivel bezeten was wanneer hij zich zo ondeugend gedroeg. De man heeft nu nog vaak last van deze ervaring uit zijn vroege kinderjaren. Hij durft als volwassene niet een donkere kelder binnen te gaan. En soms wordt hij 's nachts wakker omdat hij zulke demonische gezichten ziet. Wanneer ang-

sten heel vroeg in de kinderjaren als bedreigend worden ervaren, dan zijn ze op latere leeftijd heel moeilijk te overwinnen. Wij kunnen de ervaringen van angst in onze kinderjaren enkel en alleen onder ogen zien en proberen om – door ze ons te herinneren en ze te bekijken – de angstaanjagende werking ervan teniet te doen. Daarbij is het nuttig om ons ook de ervaringen van vertrouwen en van geborgenheid te herinneren, ervaringen die ons als kind in staat hebben gesteld om met en ondanks onze angsten te overleven.

Sigmund Freud is van mening dat er in een kind angst ontstaat wanneer het de belangrijke drijfveren zoals seksualiteit en agressie onderdrukt. Dat is zeker een model dat veel angsten kan verklaren, vooral angsten die geen reële achtergrond hebben. Zulke angsten worden vaak door dwangmatig gedrag bezworen. Sommige mensen proberen de angst voor hun eigen agressie door bijzonder aangepast gedrag te overwinnen. Een te zachte stem duidt vaak op onderdrukte agressie. Moderne psychologen verklaren de oorzaken van angst anders dan de klassieke psychoanalyse. Voor de gedragstherapie is ‘angst een emotie die berust op de beoordeling van een bedreigende situatie’ (Günther 88). Dikwijls beoordelen wij een angstsituatie inadequaet en onrealistisch. Dan reageren we op kleine gevaren al met grote angst. Beide facetten zijn wel belangrijk: de oorzaken in de kinderjaren onderzoeken en ons afvragen hoe we nu deze concrete situatie beoordelen. Vaak maken wij een verkeerde beoordeling omdat de beoordelingspatronen uit onze kinderjaren zich in onze ziel hebben vastgezet.

Matteüs en Lucas beginnen hun evangelie telkens met het verhaal over de kinderjaren van Jezus. Maar ze beschrijven niet zozeer de angst van het kind als wel de angst van volwasse-

nen voor het nieuwe dat hun leven binnendringt in de gestalte van een kind. Matteüs schetst drie verschillende reacties op de doorbraak van het nieuwe. Jozef is verward door de zwangerschap van zijn verloofde. Hij wil haar heimelijk laten gaan, de verloving dus zonder juridische sancties afbreken. Normaal gesproken moest een vrouw die voor de huwelijksluiting zwanger was, worden gestenigd. Jozef wilde niet recht doen aan de letter van de wet, maar aan de mens Maria. ‘Toen hij dit overwoog, verscheen hem in een droom een engel van de Heer. De engel zei: “Jozef, zoon van David, wees niet bang je vrouw Maria bij je te nemen, want het kind dat ze draagt is verwekt door de heilige Geest”’ (Mt. 1,20). Met het kind dat Maria ter wereld zal brengen, dringt inderdaad iets nieuws en onverwachts het leven van Jozef binnen. Tot nu toe had hij altijd gedaan wat juist was. Hij had zijn weg gevonden in het leven en in de lijn van Gods geboden geleefd. Dat had hem zekerheid gegeven en tevens het vertrouwen dat hij zou slagen in zijn leven. Nu handelt God in zijn leven op een manier die hij voor zichzelf niet kan verklaren. Daarom heeft hij de bemoediging van de engel nodig om niet bang te zijn aan iets nieuws te beginnen.

De magiërs uit het Oosten laten ons de tweede reactie zien op de doorbraak van het nieuwe. Ze hebben de ster zien opgaan die de pasgeboren koning aankondigt. Ze zijn gefascineerd en gaan op weg om de pasgeboren koning te aanbidden. Hun antwoord is dus: ze overwinnen de angst voor het nieuwe door het in hun leven te integreren.

Het gedrag van koning Herodes vormt in de beschrijving van de evangelist Matteüs de derde reactie op de angst voor het nieuwe. Herodes is bang voor het kind dat de magiërs uit het

Oosten de pasgeboren koning van de Joden noemen: 'Koning Herodes schrok hevig toen hij dit hoorde, en heel Jeruzalem met hem' (Mt. 2,3). De machtige koning is bang dat het nieuwe hem van zijn macht kan beroven. Herodes had macht over het land en over de mensen. Zijn macht was echter geen manifestatie van zijn innerlijke kracht maar was gekenmerkt door angst. In zijn angst had hij al zijn rivalen wreed vermoord. Vanuit dezelfde houding moet hij nu ook naar de pasgeboren koning van de Joden laten zoeken. In zijn angst laat hij alle jongetjes van twee jaar en jonger doden. Herodes zit gevangen in zijn angst. En de politiek die hij bedrijft, is een politiek van angst. En zo jaagt hij alle mensen om zich heen alleen maar schrik aan. Mensen die uit angst aan hun macht vasthouden, misbruiken die macht. En ze kunnen alleen aan de macht blijven door anderen bang te maken.

Het nieuwe dat God ons belooft, is altijd de dood van het oude. Wij willen vasthouden aan onszelf en aan ons leven. We hebben ons comfortabel genesteld en willen niet opnieuw beginnen. Het nieuwe daagt ons uit om het oude los te laten. Het oude kennen wij. Van het nieuwe weten we niet wat het met zich meebrengt. Wanneer er in een gemeenschap nieuwe ideeën worden geuit, dan vrezen veel mensen die zich tot nu toe in de gemeenschap goed hebben gevoeld dat ze alles zullen verliezen wat vertrouwd is. Zo is het in de kerk, in een kloostergemeenschap, maar evenzeer in een vereniging of in een bedrijf waarin veel mensen zich met enthousiasme voor iets hebben geëngageerd. Maar wanneer dat allemaal plotse-ling niet meer geldt, wanneer alles anders moet gaan, dan veroorzaakt dat angst. Het is de angst dat wij misschien wel gedurende ons hele leven op het verkeerde paard hebben gewed, dat wij ons voor iets hebben ingezet wat nu wordt afgeschaft.



Dat doet pijn. En veel mensen camoufleren hun onzekerheid door het oude met veel argumenten te verdedigen of het nieuwe op de een of andere manier te saboteren.

In de Bijbel gaat het – net als in ons leven – niet alleen in abstracte zin om het nieuwe. Het verhaal vertelt over een pasgeboren koning. Het nieuwe moet heersen in ons. Het gaat dus om een innerlijke machtswisseling. Maar wij willen ons leven onder controle hebben. Zodra iemand onze machtspositie probeert aan te tasten, raken we net als Herodes in paniek. En wij reageren dan net zo onbezonnen en agressief als hij. We willen het nieuwe met wortel en tak uitroeien, zodat het niet gevaarlijk voor ons kan worden. Het is een oud thema uit de geschiedenis van de mensheid, dat ook in Griekse tragedies steeds weer wordt opgepakt. De sage over Oedipus, die door zijn vader wordt prijsgegeven aan de dood, getuigt van deze angst voor het nieuwe, dat de macht betwist.

Jozef is bang voor het onverwachte en nieuwe dat hij niet in overeenstemming kan brengen met zijn wereldbeeld. Een engel helpt hem om deze angst te overwinnen. Aan het einde van het verhaal over de vroegste kindertijd vertelt Matteüs ons nog over een andere angst van Jozef: 'Maar toen hij daar hoorde dat Archelaüs zijn vader Herodes had opgevolgd als koning over Judea, durfde hij niet verder te reizen [...]' (Mt. 2,22). Hij had blijkbaar gehoord dat Archelaüs net zo wreed was als zijn vader Herodes. Daarom week hij uit naar Galilea en ging hij naar het gebied van de andere zoon van Herodes: Filippus. Hier is het dus de angst voor de uiterlijke omstandigheden waarin het kind niet goed en veilig kan opgroeien. Het nieuwe heeft een schuilplaats nodig om zich te kunnen ontplooiën. Wanneer de sfeer waarin het wordt geboren te vijandig en

te wreed is, dan kan het kind niet gedijen. Het is een angst die wij allemaal kennen. We zijn bang dat onze kwetsbare kern ondergaat in een omgeving die ons vijandig gezind is. Soms manifesteert deze angst zich in onze dromen. Er groeit in ons iets nieuws. Wij dromen over een kind. Het moment is gekomen waarop we authentiek worden, in contact komen met het oorspronkelijke beeld van God in ons. Maar wij zijn bang dat de uiterlijke omstandigheden ons steeds weer in onze oude rol terugdringen. In een droom komt dit vaak zo tot uiting dat we het kind laten vallen, het vergeten of dat het ons wordt ontroofd. Wij willen graag helemaal onszelf zijn. Maar tegelijkertijd zijn we bang dat wij ons aanpassen aan de omstandigheden en ons ware beeld verloochenen. Het kind in ons is net zo zwak als het kind van Maria, dat door Jozef beschermd moet worden. Hij beschermt het kind door naar een ander gebied te trekken, naar het gebied van Galilea. Hij voelt dat hijzelf en het kind daar beschermd zijn. Wanneer wij dit verhaal psychologisch interpreteren, dan zegt het ons: we hebben voor ons innerlijke kind een schuilplaats nodig waarin het kan opgroeien en zo sterk kan worden dat het niet meer wordt beschadigd door de uiterlijke omstandigheden.

Angst en vertrouwen staan in een bijzondere relatie tot elkaar. Lucas hecht in zijn verhaal over de geboorte van Jezus bijzonder veel waarde aan het vertrouwen en het geloof van Maria. Maria wordt het voorbeeld van de mens die vertrouwt en gelooft. Terwijl Zacharias met angst reageert op de verschijning van de engel, staat Maria vol vertrouwen open voor de ontmoeting met de engel. Als de engel bij haar verschijnt en haar begroet, schrikt ook Maria. Zij reageert echter niet met vrees en paniek, maar overweegt in plaats daarvan bij zichzelf wat deze begroeting te betekenen heeft. Het is interessant om

te zien dat een man, die toch in het algemeen als rationeel en weloverwogen wordt beschouwd, met paniek reageert op de belofte van het nieuwe, terwijl een vrouw de kalmte bewaart en nadenkt. In het Grieks staat hier: 'dielogizeto = de woorden in zichzelf overpeinzen, erover nadenken, ze overwegen, met het verstand overdenken'. Terwijl zij deze woorden overweegt, spreekt de engel haar vertrouwen in: '[...] "Wees niet bang, Maria, God heeft je zijn gunst geschonken. Luister, je zult zwanger worden en een zoon baren, en je moet hem Jezus noemen"' (Lc. 1,30v.). Maria antwoordt op het nieuwe waartoe God haar in staat acht, met vertrouwen en met de bereidheid om eraan te beginnen, ook al kan ze niet voorzien wat het voor haar gaat betekenen. Uit haar antwoord '[...] laat er met mij gebeuren wat u hebt gezegd [...]' (Lc. 1,38) blijkt haar moed. Ze stelt zich ter beschikking van God. Ze laat zich in met het avontuur waar God haar voor uitnodigt.

Vertrouwen speelt in het evangelie een centrale rol. Lucas beschrijft ons Maria als het oerbeeld van vertrouwen. Jezus is in het evangelie degene die ons vertrouwen schenkt. Maria wordt ons gedemonstreerd als de vrouw die vertrouwt. Maar wat kunnen wij van Maria leren? Wanneer we heel bang zijn, dan helpt het vertrouwen van Maria ons ook niet verder. Misschien krijgen we zelfs wel schuldgevoelens omdat wij niet zo kunnen vertrouwen als Maria. Lucas nodigt ons in zijn evangelie uit om te mediteren over Maria's reactie op het gebeuren. En doordat wij het vertrouwen van Maria bekijken, kan het op ons inwerken. Bij het mediteren hierover verinnerlijken wij haar vertrouwen. En opeens worden we in staat gesteld om net als Maria te vertrouwen. We verstommen dan niet uit angst voor het nieuwe net als Zacharias, maar vatten moed om net als Maria over onze gevoelens te spreken en ons

in te laten met het onuitsprekelijke en onzegbare dat ons te wachten staat.

Het 'fiat' van Maria werd voor veel mensen met een groot geloof het voorbeeld van een antwoord op hun eigen angst voor het nieuwe. Toen mijn moeder wist dat haar leven ten einde liep, dacht ze dat ze nauwelijks meer kon bidden. Dat ze alleen maar tegen God kon zeggen: 'Ja, Heer.' En ze vertrouwde erop dat God daarmee tevreden was. Op het nieuwe wat bij de geboorte van een kind op ons afkomt, en op het nieuwe wat ons bij het sterven te wachten staat, kunnen wij alleen maar met Maria antwoorden: 'Ja, Heer.' Of: 'Mij geschiedde naar uw woord.' Deze houding vol vertrouwen overwint in ons de angst voor wat ons in het leven en in het sterven te wachten staat. Wij hebben geen zekerheid over wat er op ons af zal komen. Maria had ook geen zekerheid. Ze moest al gauw ondervinden dat dit nieuwe haar ook verdriet zou doen. De grijsaard Simeon zal na de geboorte van haar kind tegen haar zeggen: 'en zelf zult u als door een zwaard doorstoken worden [...]' (Lc. 2,35). Het nieuwe kan inderdaad pijnlijk worden. Het is als een zwaard dat ons hart doorboort, dat ons verwondt en het oude van het nieuwe scheidt. Het nieuwe kan het oude herscheppen. Maar soms zal het nieuwe het oude ook wegsnijden, omdat dit oude het nieuwe anders zou belemmeren. En voor deze pijnlijke amputatie, voor dit afscheid zijn we bang. Dan hebben wij net als Maria een engel nodig die ons vertrouwen insprekt. En wij hebben Maria nodig als het oerbeeld en het voorbeeld van vertrouwen. In de geschiedenis van de christelijke spiritualiteit hebben veel mensen – kijkend naar Maria – het vertrouwen gevonden om midden in hun angst voor het onzekere de woorden van de jonge vrouw uit Nazaret na te zeggen: 'Ik ben de dienaar van

de Heer; laat met mij gebeuren wat u gezegd hebt.' In die zin wordt hier het oerbeeld van een houding vol vertrouwen ten opzichte van het nieuwe geschetst. Een houding die de angst voor het onzekere wat ons te wachten staat, heeft overwonnen.