

# INHOUD

Woord vooraf . . . . .	7
<b>1</b> De angel van de angst . . . . .	11
<b>2</b> (Gedwongen) loslaten. . . . .	23
<b>3</b> Bodem onder je bestaan . . . . .	37
<b>4</b> Stilstaan bij verlies. . . . .	47
<b>5</b> Als verdriet en vrede samenkomen. . . . .	59
<b>6</b> U zalft mijn hoofd met olie. . . . .	71
<b>7</b> Schuld en twijfel . . . . .	83
<b>8</b> Al wat waar is ... bedenk dat! . . . . .	95
<b>9</b> Leven in het nu . . . . .	107
<b>10</b> Aan Jezus' voeten. . . . .	117
<b>11</b> Maar ik vertrouw op U. . . . .	129

# WOORD VOORAF

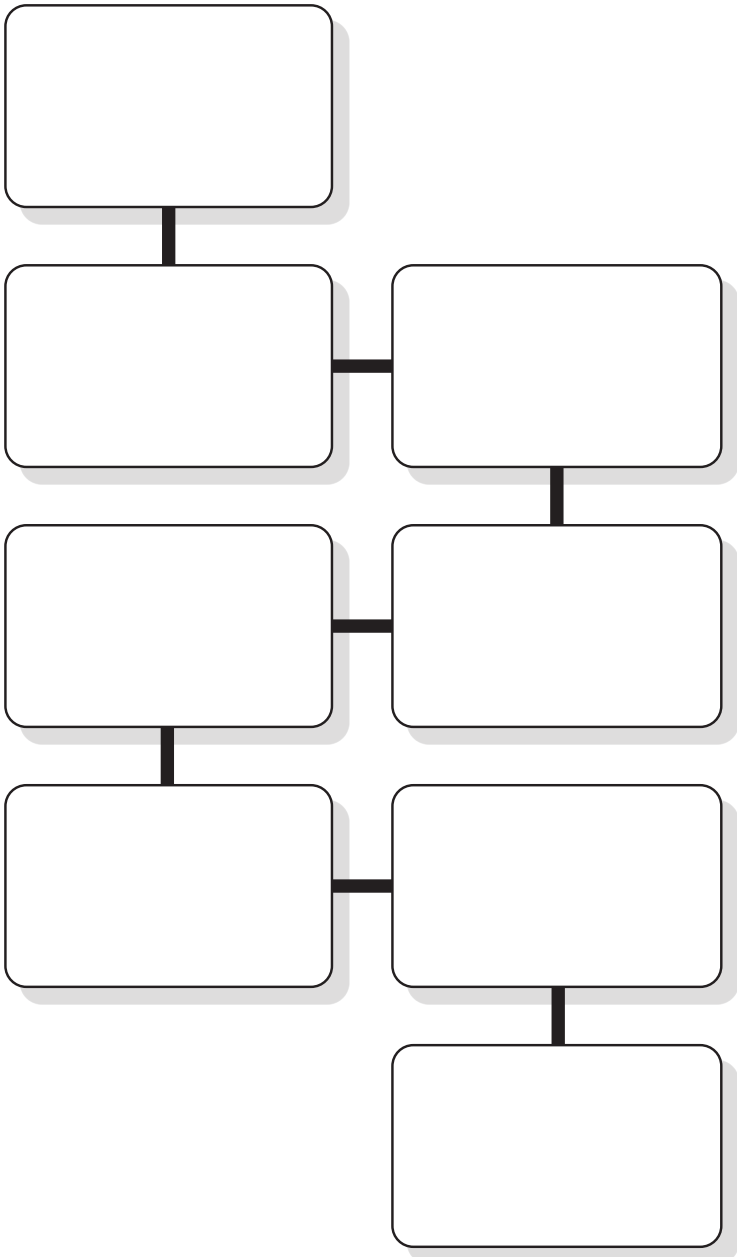
Lieve vrouw,

Hoe is jouw leven tot nu toe verlopen? Het kan fijn zijn om van tijd tot tijd de balans op te maken. Hoe was je kindertijd? Wat gebeurde er in je tienerjaren? Hoe werd je volwassen? Welke hobbels kwam je tegen, en welke vreugdevolle momenten hebben je leven verrijkt?

Op de volgende pagina zie je een lege tijdlijn. Hier kun je gebeurtenissen en/of jaartallen noteren die in jouw leven levensbepalend zijn geweest. Je kunt daarbij denken aan gebeurtenissen, maar ook aan inzichten die je kreeg.

Het boek dat je in handen hebt, is ontstaan vanuit een persoonlijke weg door dalen, langs hoogten en over bergen heen. De diepste ravijnen zijn mij bekend, maar ook de hoogste bergtoppen mocht ik beklimmen. God gaf me vergezichten, waar ik alleen maar over stamelen kan. Ook liet Hij het toe dat ik me compleet ontredderd voelde, als was ik in een modderige kuil, angstig en verlaten.

In dit boekje wil ik je meenemen langs diepe ravijnen, door groene weiden en over heuvels heen. Ik verlang ernaar om jou te laten ontdekken waar God is in jouw leven. Lijkt Hij ver weg? Voelt Hij dichtbij? Je mag Hem vinden in elke fase van je leven, en dit boek wil je daarbij helpen.



Lees het als een psalm, waarbij geen enkel aspect van het leven gemeden wordt, maar waar uiteindelijk de hartstochtelijke uitroep van de psalmdichter vol vreugde eindigt in: 'Maar ik vertrouw op U!'

Dat is ons houvast en onze zekerheid: God is onze Helper. Zouden we dan nog vrezen? Hij, Die aan onze rechterhand is, zal niet wankelen.

Op U vertrouw ik!

Elk hoofdstuk in dit boek eindigt met een korte verwerking. Het is handig als je hiervoor een schriftje aanschaft waar je steeds in kunt werken.

Dit boek is geschikt om alleen te lezen en te verwerken, maar je kunt het ook samen met een vriendin of een groep vrouwen doen.

Ik wens je van harte Gods zegen en ik bid dagelijks dat de lezers van dit boek aangeraakt zullen worden door Gods vrede en nabijheid. Hij is er!

Liefs,

Nieske Selles



## DE ANGEL VAN DE ANGST

*Mijn hart beeft in mijn binnenste, dodelijke schrik heeft mij overvallen. Vrees en beven komen over mij, huiver bedekt mij. Daarom zeg ik: Och, gaf iemand mij vleugels als van een duif! Ik zou wegvliegen naar waar ik blijven kon. Zie, ik zou ver wegzwerfen, ik zou overnachten in de woestijn. Ik zou mij haasten zodat ik zou ontkomen aan de rukwind, aan de storm.*

**PSALM 55:5-9**

### **PLOTSSELINGE ANGST**

Plotselinge angst: wat kan het je overspoelen!

Je staat blijmoedig op, nadat je een nacht goed hebt geslapen. Maar ergens op de dag gebeurt er iets wat plotselinge, intense angst bij je oproept.

Alles in je verzet zich tegen de angst. Je komt in een overleefstand en gaat koortsachtig in je gedachten op zoek naar oplossingen, om zo snel mogelijk uit de situatie van angst te komen.

Angst is als de angel van een wesp of bij. Je weet dat je gestoken bent. Het insect is in geen velden of wegen te bekennen, maar hij heeft wel zijn angel in je achtergelaten. Je bent gestoken, de pijn is heftig. Zolang de angel erin blijft zitten, heb je pijn, en het kan zelfs gaan ontsteken.

Angst is als zo'n angel. Het steekt, doet pijn en kan er plotseling zijn. Het beneemt je (soms letterlijk) de adem, en je hele lichaam reageert. Angst kun je niet wegstoppen. Het is een sterke emotie, en die vraagt (én verdient!) ruimte.

Wat is jouw grootste angst? Waar ben jij bang voor en wat beneemt jou van tijd tot tijd de adem?

### **PERSOONLIJK**

Angst beheerste regelmatig kortere of langere tijd mijn leven. Steeds als er iets in mijn lichaam was wat niet klopte, ervoer ik angst. Een bultje in mijn oksel, een steek in mijn zij, pijn in mijn knieholte, een zwaar gevoel in mijn borst, zeurende hoofdpijn ... Steeds als er iets in mijn lichaam gebeurde, reageerde mijn geest met angst. Ik kreeg hartkloppingen, ging verkeerd ademen en dit alles verergerde de klachten. Ik had een huisarts nodig om mij gerust te stellen. Soms volgden er zelfs onderzoeken. Zodra ik was gerustgesteld en de angst mij niet meer beheerste, verdween ook de klacht.

Ik voelde mij schuldig. Waarom kon ik niet gewoon op God vertrouwen? Waarom had ik een dokter nodig om mij gerust te stellen in mijn angst? Er staat toch op

zoveel plekken in de Bijbel dat we onze angst bij Hem mogen brengen? Dat Hij het weg wil nemen? Ik wist het wel, maar kon er niet bij. De angst was sterker dan de troost. Ik ervoer een sterk gevoel van falen naar God. Hij was groot en goed genoeg, dat wist ik. Maar mijn geloof was te klein. Zo beleefde ik dat.

Was ik maar een duif. Had ik maar vleugels die sterk genoeg waren om van mijn angst weg te vliegen ...  
(Psalm 55)

## **BASISEMOTIE**

Angst is een basisemotie, net als blijdschap, verdriet en boosheid. Het is belangrijk dat je de angst ook op die manier erkent. Voor veel vrouwen voelen angst, verdriet en boosheid als negatieve emoties, terwijl blijdschap daartegenover staat als een positieve emotie.

Eigenlijk doet dat geen recht aan hoe wij mensen zijn gemaakt. Als wij nooit boos zouden zijn, wie maakt zich dan nog druk om onrecht in de wereld? Wie komt er dan op voor gerechtigheid en wie voelt zich dan geroepen om een stem te zijn voor hen die geen stem hebben? Als er geen verdriet zou zijn, hoe zouden we dan bij het graf van een jonge moeder staan? Hoe zouden we reageren op een tragisch ongeluk waarbij iemand om het leven kwam? Hoe is onze reactie als iemand een verpletterende boodschap heeft gekregen omtrent gezondheid? Hoe leven we mee met iemand die een miskraam heeft gekregen of een fijne baan verloor?

Stel je voor dat je nooit bang bent. Zou het niet heel ongevoelig zijn als je geen bange gevoelens kent wanneer een kind de straat op wil rennen, terwijl er net een vrachtwagen aankomt? Zou je niet bang zijn, als een jongere wordt vermist, of als bliksemstralen verwoesting brengen? Gelukkig mogen alle emoties een plek hebben in ons leven en zijn ze ook van levensbelang. Het is echter wel belangrijk dat we onze emoties goed leren reguleren. Wanneer wij slaaf worden van onze emoties, ontstaat er een ontwrichting, waarbij we niet meer kunnen functioneren en de emotie ons gezonde verstand overneemt.

### **GODS KINDEREN WAREN BANG**

Ook David, die in de Bijbel een man naar Gods hart wordt genoemd, ervaart angst. Hij verstopt zich in een spelonk, hij gedraagt zich als een man zonder verstand. (Zie 1 Samuel 21:10-15)

Abraham, Gods eigen vriend, is bang. Hij liegt over Sara tegen de koning. Hij zegt dat ze zijn zus is, omdat hij angst heeft dat de koning hem zal doden als hij hoort dat Abraham Sara's man is. (Zie Genesis 20)

Mozes, de man die Gods volk mag leiden uit Egypte, is bang. Hij durft niet te spreken, en God stuurt hem zijn broer Aäron als woordvoerder. (Zie Exodus 4:1-17)

Eva is bang voor haar Schepper. Ze verstopt zich, samen met haar man, om aan Gods ogen te ontkomen. (Zie Genesis 3:8)

Elia is bang, wanneer hij vlucht voor Izebel. Hij is ook boos, en verdrietig. Alle emoties lopen door elkaar. (Zie 1 Koningen 19:1-8)



*Fear cannot  
survive when we  
praise You!*

(LIED: 'WE PRAISE YOU', MATT REDMAN)

Petrus is bang, wanneer hij Jezus ziet op het water. Hij denkt dat het een spook is. (Zie Mattheüs 14 vanaf vers 22)

Vrees en beven ... het zijn emoties die horen bij een mens sinds de zondeval. We leven in een in zonde gevallen wereld, en kunnen daarom niet om die emoties heen.

### **STAL JE ANGST UIT**

Stal je angst uit, zoals ook Jezus dat deed in Gethsémané. Hij zweette druppels bloed, uit pure angst voor wat Hem in Zijn laatste uren als mens op aarde te wachten stond.

Als angst een normale, menselijke emotie is, lijkt het mij goed dat je deze emotie ook de kans geeft om er te zijn. Ik herinner mij hoe ik vanaf het moment dat de angst mij in zijn greep kreeg, begon te vechten. Er ontstond een innerlijk gevecht: ik mocht immers niet bang zijn! God was sterker dan de angst, dat geloofde ik. Maar het feit dat die vrede er in mijn hart niet was, deed mij nog harder vechten. Ik probeerde er uit alle macht uit te komen, en stond dus niet stil bij wat ik werkelijk voelde: angst.

In de psalmen lees ik over mensen die hun angst uitstallen. David doet dat: hij beschrijft zijn angst aan God en legt zijn hele angstige hart voor zijn Schepper open. Lees maar eens wat er in Psalm 13 staat. Het begin van de psalm is vol van klacht, verdriet en angst. David stalt het uit, hij houdt niets achter. Wonderlijk verrassend is het om vervolgens te lezen hoe zijn angst omslaat in het zich vastklemmen aan God. Hij weet het: ik moet bij U zijn! Juist met deze verterende angst. Vervolgens spreekt hij zijn vertrouwen uit richting zijn hemel-

se Vader en hij getuigt: de Heere is goed voor mij geweest! Deze herhaling zie je ook in andere psalmen terug. Denk bijvoorbeeld aan Psalm 42.

'Mijn ziel dorst naar God, naar de levende God', roept David. En hij vervolgt: 'Mijn tranen zijn mij tot voedsel, dag en nacht, omdat zij de hele dag tegen mij zeggen: Waar is uw God?' Vervolgens spreekt hij zijn eigen ziel toe: 'Wat buigt u zich neer, mijn ziel, en bent u onrustig in mij?'

Uiteindelijk roept hij het uit: 'Hoop op God, want ik zal Hem weer loven; Hij is de volkomen verlossing van mijn aangezicht en mijn God.'

David weet op Wie hij vertrouwen kan, te midden van zijn angst.

Het is belangrijk dat je je angsten open en bloot neerlegt voor God. Beschrijf het maar, of spreek het hardop uit. Zeg Hem eerlijk wat je voelt. Dat doet recht aan je emotie, en met dat jij je emotie een uitweg biedt naar God, komt er ruimte vrij die Hij kan vullen met Zijn hoop.

God biedt ons een uitweg uit de angst. Hij reikt ons Zijn hand en wil ons leiden uit de angst, naar de vrede. In Jesaja 53 staat dat Jezus niet alleen onze zonden, maar ook onze ziekten en angsten op Zich heeft genomen. Jezus zweette onze angst uit, en dat zag eruit als bloed. Zo zwaar, zo veel en zo intens was het. Hij droeg mijn angst, zodat ik niet langer bang hoeft te zijn.

## **ANGST WEGZINGEN**

Op een dag dat mijn angst groot was, kreeg ik van een zus in het geloof een waardevolle tip. Ze zei: 'Als je angstig bent, en niets lijkt te helpen, zet dan aanbiddingsmuziek op en zing als je kunt mee!' Ze zei: 'Probeer het ... probeer het een paar keer en kijk wat het je brengt.'

Ik was niet meteen optimistisch, want wanneer ik angstig ben, komen woorden van God maar moeizaam bij me binnen. Toch nam ik haar uitdaging aan en ik probeerde het. Wonderlijk maar waar: het hielp! Het zingen, en met name het herhalen van het zingen, liet de angst langzamerhand ondergeschikt worden aan de hoop die ik mag vinden in Hem: Jezus Christus.

Zingen is zo sterk en krachtig, angst vlucht er van weg. Dat is wat ik ervaren heb.

Een lied van Matt Redman zingt het zo treffend: *'Fear cannot survive when we praise You!'*

Probeer het ook eens. Niet slechts één keer, maar meermalen. Ik geloof oprecht dat zingen je angst verdrijft. Het vraagt oefening en volharding, maar niets is sterker dan het uitzingen van Zijn Naam, de enige Naam die tot onze redding gegeven is: Jezus!

## **VERWERKING: JOUW BRIEF AAN GOD**

We beginnen met het schrijven van een brief aan God. Pak je werkschrift er maar bij en begin gewoon met schrijven. Na elk hoofdstuk in dit boekje kun je je brief weer een stukje verder formuleren.

Vandaag kies je een aanhef en je spreekt je uit naar God over hoe jij je voelt. Enkele noties die je mogelijk kunnen helpen:

- **Aanhef:** kies een aanhef waarbij je God aanspreekt als Drie-enige God. Je mag een Naam/aanhef kiezen die vertolkt hoe jij naar God, de Drie-enige, kijkt.
- **Begin je brief aan God door Hem te vertellen hoe het met je gaat.** Wees eerlijk, zonder zelfveroordeling. Vertel het Hem gewoon. Kom (nog) niet met oplossingen, geloofsuitroepen of belijdenissen. Vertel in dit deel van de brief heel basaal wat jouw emoties zijn. Ga ze stuk voor stuk langs: stal je verdriet uit, je angst, je boosheid en je blijdschap.
- **Realiseer je tijdens het schrijven:** het is goed, dit mag er zijn. Hier is ruimte voor bij God. Ik mag klagen, huilen, roepen, schreeuwen, jubelen ...

## **ZORGEN VOOR MORGEN**

*Verstikkende angsten,  
onredelijke zorgen.  
Wat maak ik me iedere dag  
druk om morgen.*

*Ik open mijn raam,  
roep naar de wolken in de lucht:  
'Vader, mijn Schepper,  
hoort U hoe mijn wereld zucht?'*

*Ik vertel het U eerlijk,  
want U weet het tóch allang.  
Ik snik en snotter over morgen:  
'Heer, de toekomst maakt me bang!'*

*Dat U mij niet veroordeelt,  
geeft mij toch wat moed en rust.  
Dat ik alles zeggen mag,  
maakt mij van Uw trouw bewust.*

*Ik ben niet alleen  
in mijn angst en verdriet.  
Ook als ik U niet altijd voel,  
weet ik wel dat U mij ziet.*

## **OM OVER NA TE DENKEN**

- Wat vind je van het beeld dat angst vergeleken wordt met een engel van een insect?

Vul jouw persoonlijke grootste angst eens in. Is die angst te vergelijken met de engel van een insect?

Kun jij je herinneren wanneer die engel erin gekomen is? Zit hij er nog in?

- Psalm 55 spreekt over 'vleugels van een duif'. Verlang jij weleens naar die vleugels? Wanneer was dat voor het laatst? Heb je een andere manier gevonden om de situatie onder controle te krijgen, nu je niet weg kan vliegen als een duif?