

# 8. OMGAAN MET ANGST.

## 1. Wat is angst?

📖 Als inleiding op deze les lezen we Jesaja 41:10.  
📖 Bestudeer ook Spreuken 29:25, Psalm 25:17 en Jesaja 38:14.

Het is niet zo gemakkelijk om een definitie te geven van angst. Angst hangt samen met het Latijnse woord 'Angustiae': 'engte' of 'nauwte'. Angst is het zich in de engte weten, beklemd, benauwd zijn.

Angst is een verzamelnaam voor een aantal reacties, zoals paniek, vrees of fobie. Angst wordt omschreven als een gevoel van bedreiging, optredend bij een naderend gevaar, waaraan men niet kan ontsnappen. Eigenlijk is de belevenis geen gevoel, maar een stemming.

Zoals men somber, blij, verdrietig, opgewekt of depressief kan zijn, kan men ook angstig gestemd zijn. Angst is niet gericht op iets bepaalds, juist het onbestemde ervan maakt 't tot een kwellende ervaring. Wanneer angst zich van een mens meester maakt, dan voelt hij zich machteloos, benauwd, belaagd, zonder te weten hoe en waardoor.

## 2. Wat is vrees?

Wanneer we bang zijn voor iets bepaalds, spreken we van vrees. Vrees is wel een gevoel, angst meer een stemming. We worden angstig wanneer we iemand die ons dierbaar is, dreigen te verliezen. Schuldgevoel is verbonden met de vrees te worden veroordeeld; met schaamte: de vrees te worden uitgelachen. Wanneer de ervaring onbestemd is, dan ontstaat de angst te worden veroordeeld of te worden uitgelachen.

Vrees heeft betrekking op iets reëls, op iets aanwijsbaars. Vrees wordt door een besef van gevaar uitgelokt. Men is bevreesd voor wilde dieren, straf, onweer, ontslag, enz. Omdat vrees een concrete achtergrond heeft, kan men tegen een bepaalde vrees ook maatregelen nemen. Vrees kan een vriend zijn, terwijl angst een vijand is.

## 3. Wat is paniek?

Paniek is een vorm van hevige angst waarbij mensen de controle over hun doen en laten dreigen kwijt te raken. Paniek treedt op in de vorm van een aanval. Binnen enkele minuten ontstaan allerlei lichamelijke verschijnselen, die gepaard gaan met angst om:

- \* dood te gaan,
- \* gek te worden,
- \* of de controle over jezelf te verliezen.

Als iemand geregeld last heeft van paniek-aanvallen, dan spreken we van een paniekstoornis.



## 4. Wat is een dwangstoornis?

Een dwangstoornis is een ziekte, waarbij je handelingen (compulsies) of gedachten (obsessies) herhaalt zonder dat je dat wilt. Ze nemen meer dan een uur per dag beslag van je. Angst en onrust dwingen de zieke ertoe om bepaalde handelingen steeds opnieuw te verrichten. Deze dwanghandelingen of dwanggedachten slokken een groot deel van hun tijd op. Ze zijn onbegrijpelijk voor buitenstaanders, maar angstig voor hen die er last van hebben. Als ze proberen zich ertegen te verzetten, treedt er enorme angst en spanning op, die voor hun gevoel pas vermindert, wanneer ze toegeven aan die dwang.

De bekendste soorten van dwanggedrag zijn:

- ❖ Alles perfect willen doen.
- ❖ Angst om agressieve dingen te doen.
- ❖ Controledwang.
- ❖ Herhalingsdwang.
- ❖ Smetvrees.
- ❖ Teldwang.
- ❖ Angst dat er iets afschuwelijks gaat gebeuren.
- ❖ Overdreven vaak filosofische vragen stellen.



Andere angststoornissen zijn o.a. fobieën. Als dergelijke stoornissen lang blijven bestaan, kun je er je werk door verliezen en sterk vereenzamen. Voor de partner, familie en vrienden betekent dit een zware belasting. Er kan veel leed worden voorkomen als de verschijnselen van beginnende paniek, angststoornis of fobie zo vroeg mogelijk worden onderkend en aangepakt. Hoe langer de angst blijft bestaan, hoe lastiger het wordt om er vanaf te komen.

## 5. Onze tijdgeest heeft angst.

De politieke en menselijke wil in onze tijd wordt niet door gezindheid en kennis gevormd, maar door angst. 'Heb angst!' dat is in de grond van de zaak alles, wat de publieke opinie de gewone mens nog heeft mee te delen. 'Wees bang!' dat is het eerste en enige gebod van onze tijdgeest, opgewarmd door de moderne media.

In zijn verhandeling 'Liefde en Angst' schrijft prof. dr. G. Brillenburg Wurth onder meer het volgende: 'Angst schijnt het wezen van de mens te zijn. Geen enkele andere stemming schijnt voor ons mensen zo essentieel te zijn als angst. Met iets van onberedeneerbare angst treedt in onze dagen de mens de buitenwereld tegemoet. Hij verwacht van de toekomst niets anders dan dreiging en kan er ook niets anders meer van verwachten. Vandaar de hunkering naar alles wat maar op één of andere manier afleiding of verstrooiing kan bieden. Die verstrooiing moet als narcoticum tegen de angst dienen en voorkomen hij in de angst ook maar even tot zichzelf komt. Hij durft de werkelijkheid niet meer aan, omdat hij die ook inderdaad niet meer aankan.'

De mens is tegenwoordig permanent voor het leven en voor de werkelijkheid op de vlucht. Onze hedendaagse cultuur leert ons slechts heel gebrekkig hoe wij moeten leven en hoe wij ons van de levensangst kunnen bevrijden. Hoe wij moeten sterven leert zij ons vrijwel in het geheel niet. Dat brengt angst met zich mee.

## 6. Hulp of kwelling?

Normaliter is angst een aanpassingsreactie op een uitzonderlijke situatie of gebeurtenis die u als naar of pijnlijk ervaart. Iemand die nooit angst voelt, toont een zekere mate van ongevoeligheid tegenover anderen en zichzelf. Het zal hem / haar ook enigermate ontbreken aan enerzijds daadkracht en prestatievermogen en anderzijds aan voorzichtigheid en bedachtzaamheid. Angst brengt ons lichaam en onze geest in staat van paraatheid om een echt of een denkbeeldig gevaar het hoofd te bieden.

Angst is een zeer veel voorkomend en normaal verschijnsel. Angst is een slechte raadgever. Angst is op het gebied van overleven een beschermer, maar op het gebied van het aangaan van nieuwe mogelijkheden een beperker.

Angst kan echter zodanige vormen aannemen dat een persoon er door gekweld wordt, er veel last van heeft en er ernstig door wordt gehinderd. Dit is meestal de reden hulp te zoeken.

## 7. Bedreigende angsten.

Er zijn angsten die ver boven de normale angst uitgaan. Ze kwellen en tiranniseren ons. Ze brengen ons in paniek en verstoren onze innerlijke rust aanzienlijk. Ons prestatievermogen wordt erdoor benadeeld.

We hebben geen drijfkracht meer en van levensvreugde is geen sprake meer en vaak is er sprake van een van de volgende bedreigende angsten:

- Angst voor de toekomst.
- Angst voor sociale voorzieningen.
- Angst voor ouderdom.
- Angst voor relaties.
- Angst om te sterven.
- Angst voor verlies.

Angst rust bijna nooit in één wortel, maar groeit bijna steeds op uit een wortelnet.

## 8. De oerangst.

Miljoenen mensen zijn tegenwoordig het slachtoffer van angst. Om die reden heeft iemand eens gezegd: *'Het grootste deel van de mensheid vreest God niet, maar al het andere in deze wereld wel!'* Steeds meer mensen in onze tijd komen onder grote spanning te staan.

Angst en vrees knagen aan hun hart en ziel en zij verlangen naar een ontmoeting met iets of iemand die hen van hun angst en vrees kan afhelpen.

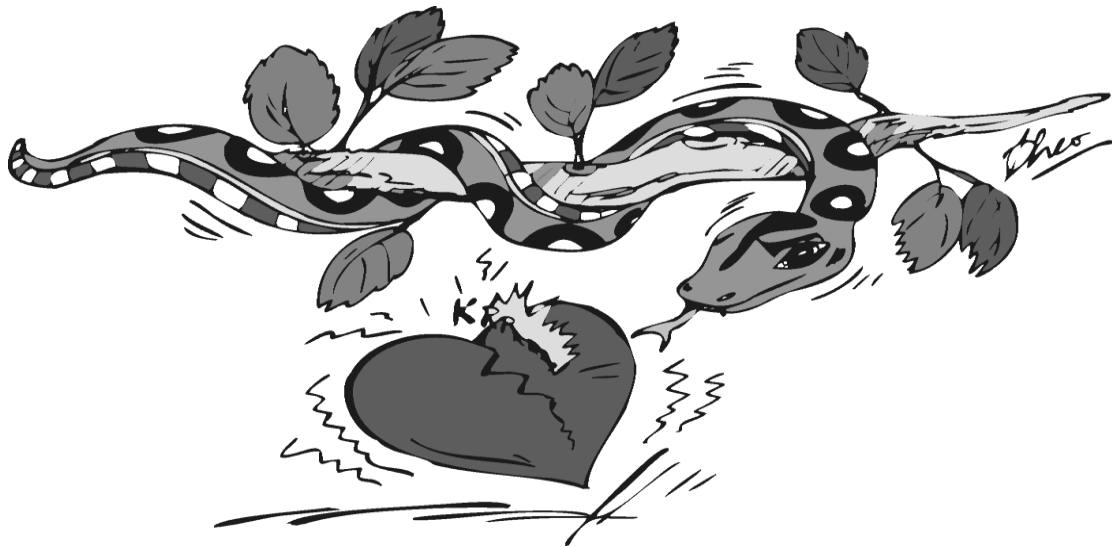
Angst heeft vele vaders, o.a.:

- Je persoonlijkheid.
- Jeugdervaringen.
- Traumatische ervaringen.
- Hoogmoed of trots.



Toch is met deze veel voorkomende oorzaken niet de diepste reden van angst genoemd. Achter alle angsten die worden ingegeven door gebeurtenissen en belevenissen van onze tijd leeft de oerangst van elk mens en van elke tijd. Een angst, waaraan geen enkel mens ontkomt. Deze oerangst gaat terug tot de oertijd. De belangrijkste oorzaak van al onze angst heet: zonde.

Waarom? Welnu, de Bijbel vertelt ons in Genesis 3, dat Adam en Eva - het eerste menspaar - leefden in volledige vrede met God. Angst en onzekerheid waren in hun leven onbekende woorden. Toen zij echter zondigden, drong de angst hun leven binnen. Want door de zonde is onze verhouding met God verstoord en om die reden vreest de mens bewust of onbewust voor de toekomst.



Is het mogelijk dat een mens bevrijd wordt van zijn angsten? Ja, want het Christendom is een verlossingsgodsdienst. De mens vlucht, maar God zoekt. In zijn zoekende liefde spreekt God de angstige mens die op de vlucht is voor zichzelf, toe. In deze bange, angstaanjagende wereld klinkt uit het woord van God, dat hij de mens wil bevrijden van zonde en angst. Waar het nu om gaat is dit. Er moet in ons angstige leven iets komen, wat het tegenovergestelde is van angst. Iets dat sterker is dan de angst die in ons leeft. Er is iets wat sterker is dan angst: liefde!

**1 Johannes 4:18:** *'Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit; want de vrees houdt verband met straf en wie vreest is niet volmaakt in de liefde.'*

**Psalm 107: 6:** *'Toen riepen zij tot de HERE in hun benauwdheid, en Hij redde hen uit hun angsten!'*

**Psalm 107:13:** *'Toen riepen zij tot de HERE in hun benauwdheid, en Hij verloste hen uit hun angsten!'*

**Psalm 107:19:** *'Toen riepen zij tot de HERE in hun benauwdheid, en Hij verloste hen uit hun angsten!'*

**Psalm 107:28:** *'Toen riepen zij tot de HERE in hun benauwdheid, en Hij voerde hen uit hun angsten!'*

**Deuteronomium 20:3:** *'Laat uw hart niet week worden, vreest niet, wordt niet angstig en siddert niet voor hen, want de Here, uw God, is het, die met u gaat om voor u te strijden tegen uw vijanden, ten einde u de overwinning te geven.'*

We mogen niet vergeten dat het Christendom strijd is tegen levensangst, tegen wie niemand beveiligd is die niet de volkomen liefde in zich draagt.

📖 Lees Psalm 31:23 en 120:1.

## 9. Omgaan met angst in de praktijk.

Enkele mogelijkheden waardoor angst overwonnen kan worden:

- ◆ Overwinning door het ordenen van levensomstandigheden.
- ◆ Overwinning door innerlijke ordening.
- ◆ Overwinning door inzicht.
- ◆ Overwinning door gemeenschap.
- ◆ Overwinning door overgave.
- ◆ Overwinning door gebed.

Samenstelling: Ev. Aart Haverkamp