

Angst en zorg

dr. A. Lechler

Als we de gemoedsgesteldheden benoemen waardoor iemand als nerveus bestempeld kan worden, dan noemen we als eerste angst en zorg. Er is nauwelijks een zo wijdverbreide nood als angst. Ieder mens is op z'n tijd min of meer met angst vervuld, ook wanneer hij naar buiten de indruk van rust en zekerheid wekt.

Wat is de inhoud van onze angst? We zijn niet alleen bang voor een nieuwe wereldoorlog en voor de atoombom, voor ziekten en ongelukken, voor boosaardige naasten, vervelende chefs en voor vele andere uiterlijke dingen. Ook het bewustzijn van een begane schuld waarvan we bang zijn dat die openbaar komt kan ons in een voortdurende angst brengen, zoals in het bijzonder ook de gedachte aan de dood en daarbij niet alleen aan een pijnlijk sterfbed, maar ook aan een oordeel ná de dood...

Ook iemand die Gods bestaan loochent, ook degene die met het geloof in God spot – óók zo iemand raakt in het geheim de angst voor God en voor Zijn oordeel niet kwijt. En hoe verderfelijk kan deze angst zich openbaren! Ze houdt de hele ziel in voortdurende spanning, waardoor allerlei nerveuze verstoringen, in het bijzonder hartkloppingen en maag-darmklachten, worden veroorzaakt.

Hetzelfde geldt voor het begrip zorg en overbezorgdheid, gelet op de verspreiding ervan en op de beschadigingen aan de gezondheid. Hoeveel zorgen vervullen ons voortdurend, zorgen over onze gezondheid, over het geluk van onze familie, over het welzijn van ons volk! Daar komen de zorgen bij die alleen maar vanuit eigenbelang ontstaan. Men is onnodig bezorgd over van alles en nog wat, omdat ze niet zo gaan als men van tevoren had gedacht.

Hoe sterk kunnen zulke zorgen onze zenuwsterkte en ons gemoedsleven beschadigen! Zolang we ons angstig zorgen maken, voelen we ons ook bedrukt en mismoedig, onrustig en opgewonden. En we kunnen vanuit ervaring de woorden uit het apocriefe boek Sirach 30:26 bevestigen: 'Zorg maakt vroeg oud'.

Een gevolg van de zorg over je eigen lieve persoon is de angstige zelfreflectie. Achter die reflectie staat de angst voor het leven (je bent bang dat je je leven niet beheerst, de touwtjes niet goed in handen hebt), of de angst voor de dood zit er achter. Ook de zelfbeschouwing richt grote schade aan het zenuwstelsel aan.

Wie voortdurend op zijn lichaam let en bang is dat zijn lichamelijke klachten een zware ziekte zouden kunnen aankondigen, wie alleen over zijn klachten spreekt en voor andere zaken nauwelijks meer interesse heeft, die moet ervaren dat zulke vrees hem inderdaad alleen nog maar zieker maakt.

Hoe komen we nu af van alle angst en zorg? Daarvoor is er maar één weg: leg je angst in Gods hand, werp je zorgen op Hem. Leer het af om je onnodig zorgen te maken, zodat je voortaan alleen dat wilt wat God wil! Alleen op deze manier kun je rustig worden, niet door

bijvoorbeeld zin in het leven te scheppen, ook niet door de vlucht uit het leven of door het uitschakelen van alle uiterlijke reacties.

De werkelijke overwinning van de angst is alleen door Jezus Christus mogelijk, de Overwinnaar van de wereld en de dood ¹. Alleen door geloof in Hem en Zijn verzoeningsoffer aan het kruis, alleen door het vastgrijpen van Zijn sterke hand en door de zekerheid van Zijn voortdurende nabijheid ² wordt de angst voor het toeslaan van het noodlot, voor de mensen en voor de dood van je afgenomen.

Wil je niet, wanneer de angst over je heen komt, als een discipel van de Heere Jezus overeind blijven ³, standvastig blijven en je niet van Gods liefde laten scheiden?

*‘Wie zal ons scheiden van de liefde van Christus?
Verdrukking, of benauwdheid, of vervolging, of honger,
of naaktheid, of gevaar, of zwaard?’ ⁴*

*‘Want U bent met mij...’, zegt Psalm 23:4.
Dáár komt het op aan!*

¹ Johannes 16:33

² Psalm 23:4

³ 2 Korinthe 6:4

⁴ Romeinen 8:35