

‘Tussen hoop en vrees.’ Cyclus over geloof en angst.

(2) - Inbreng vanuit de gemeenschap

Beste vrienden,

Ceci n'est pas... een 'toespraak'Op basis van de inbreng die jullie ons toestuurden hebben we hier wat lijnen in gezocht én gevonden... Ik heb wat aan elkaar gebreid, en Lut zal telkens jullie individuele inbrengen laten klinken (*cursief gedrukt*)

Voor wie er vorige keer niet was, én ook onze Liernieuwsbrieven niet leest even deze intro. We vroegen aan de gemeenschap 'bij welke angsten je uitkomt wanneer je de meest gebruikelijke - zoals de angst voor ziekte en dood - even tussen haakjes zet. Hoe ga je er mee om? En speelt je geloof hierin een rol?

En meteen heb je al de grote lijnen van de synthese die we maakten... En voor al wie niet reageerde... toch vermoeden we dat jij rond deze materie getriggerd werd, of zal worden vandaag...

We starten met enkele - ontwapenend eerlijke - reacties:

“Mijn faalangst had ik van kind af al: bij evenwichtsoefeningen op de turnbalk, mijn angst bij declamatie, indertijd dé manier om het geheugen te oefenen...”

“Mijn antwoordmail is wellicht helemaal niet wat je bedoeld en verwacht hebt’...maar het is mijn enige antwoord. De rest van mijn ‘onnozele’ angsten schop ik 's morgens weg...”

'Onnozele' angsten...was het nu nét niet datgene waarnaar we benieuwd waren? Die kleine onnozelheden die je aan niemand- ook aan een partner- niet durft toevertrouwen, maar die je toch serieus parten kunnen spelen in het alledaagse leven? En die, wanneer je ze dan wél déélt, blijkbaar zo herkenbaar zijn dat ze een soort van 'Me too'-reactie teweeg brengen.

Vanuit de voorbereidende werkgroep hadden we al héél veel soorten angsten opgelijst...

En toch hadden we enkele grote blinde vlekken die wij -alle vier 50'ers niét gezien hadden:

“De angsten eigen aan mijn leeftijd: angst bij autorijden, bij winkelbezoek, bij aanknopen van gesprekken. Mijn verminderd gehoor speelt daarbij natuurlijk een grote rol”

“Angst om overbodig te worden, onnuttig...Angst voor eenzaamheid en gebrek aan waarderin

“Ik ben een oorlogskind en in mijn straat marcheerden de soldaten. Mama leerde ons van kinds af aan vertrouwen te hebben...in papa, die in de hemel was en vanuit de sterren naar ons keek. De oorlogssfeer heeft ons als kind getekend –het zit opgeslagen in onze harde schijf. Maar bij elk alarm zei mama rustig: “Niet bang zijn, we zijn in Gods hand”

Naast die onnozel kleine angsten en die leeftijdsgebonden angsten, zijn er ook **de grote maatschappelijke angsten:**

In Tertio van deze week schreef Alma De Walssche over onze maatschappij in de greep van angst. Gevolg: we verkrampen, houden ramen en deuren dicht, doden de verbeelding en de hoop. Ze verwijst in dat artikel ook naar de directeur van de Dossinkazerne: “Angst verblindt, doet verharden

en polariseren. Elke zin voor nuance en dialoog gaan verloren. We houden vast aan oude zekerheden en wanneer we ons hierin bedreigd, reageren we zoals een zwaan wanneer je te dicht nadert: we blazen woedend wild om ons heen. Hoeveel sterker is dan het getuigenis van die Amerikaanse jongeren die hun angst doorbraken om hun stem te laten horen in het wapendebat?

Onze zekerheden....Naast onze basisbehoeftes bestaat er ook zoiets als 'controlebehoefte'. Hier situeren zich de stoornissen rond stress, angst en burn-out. We leven met de illusies van 'maakbaarheid' en 'autonomie' ...doch: 1 op de 5 Belgen heeft een angststoornis

"We leven in een maatschappij waarin iedereen zich 'happy' moet voelen. "Is everybody happy? Yeah! Terwijl het veel rust brengender zou zijn indien we konden opstaan met de gedachte .: 'Benieuwd wat mij vandaag zal verrassen...Toeval is de manier van God om onzichtbaar te blijven"

"Er worden teveel regels opgelegd vanuit àlle hoeken. En dus wordt de kans dat je regels breekt, veel groter...Dat kan gaan over praktische zaken, maar ook over morele of sociale kwesties. Voor iemand die daar vatbaar voor is, is dit een grote bron van stress en angst. En dan is het goed om vrienden te hebben die je kennen en die blij zijn met wie jij bent...Of: bij een gemeenschap te horen waar je jezelf mag zijn."

Door mijn schuld, door mijn schuld, door mijn grote schuld... zo zijn we het aangeleerd... Dit kader viel weg, maar blijkbaar kon 'De Nieuwe Mens' zichzelf niét bevrijden van zijn eigen angsten?

Een quote van de Amerikaanse schrijver Marc Twain: "Ik ben heel mijn leven bang geweest voor ietsdat nooit kwam..."

"De angsten of bezorgdheden die bij me opkomen, hebben vaak te maken met de toekomst. Ik ben er nu 65 en ik denk er soms aan hoe het fysiek en ook financieel met mij verder zal gaan... "

"Ik stel vast dat mijn angst altijd in verband staat met het mogelijks verlies van een geliefde persoon – iets waar nu géén reden toe is. Het is sterker dan mezelf."

"Er is zoiets als 'Vorfreude' : op voorhand deugd beleven aan iets aangenaams dat in het verschiet ligt... Maar er is blijkbaar ook iets als 'Vorangst'....Op voorhand angstig zijn voor iets wat je verwacht, vermoedt, vreest. Soms komt dat 'iets' inderdàd op je weg...en was je voorangst terecht. Maar heel vaak ben je angstig geweest voor iets wat niet hoefde, zichzelf oploste of niet zo onoverkomelijk was als het vooraf leek... Hoe omgaan met die voorangst... Ik denk daarbij aan een gesprek aan de schoolpoort met een moeder met wat oudere kinderen: "Wees niet bang... ze zullen wel op hun pootjes terecht komen. Nét deze woorden vanuit een moeder-ervaringsdeskundige brachten verlichting van angst"

Maar...hoe gaan we dan om met die angst?

"Ik probéér om me niet te laten verlammen door mijn angst, mijn bezorgdheid omtrent hoe het de kinderen verder zal gaan en of ze het leven zullen aankunnen."

"Ik probeer vertrouwen te hebben, te leven in het nu-moment. En door te delen met anderen krijg ik soms weer een verhelderende kijk. Ik kijk naar andere mensen die - nét als ik - met problemen kampen en toch verder doen... Héél moedig! Ik probeer dankbaar in het leven te staan: dankbaar voor de plek waar ik woon, voor het eten dat op tafel komt, voor de mensen die me omringen."

“Angst kan je gedachten ‘vastzetten’. Een beeld, of muziek kunnen je gedachten terug ‘los’ krijgen. Dit verandert niets aan de oorzaak van je angst, maar het laat ‘je hoofd’ toe om opnieuw te beginnen...”

“Ieder heeft zijn karakter... en zien dat iemand anders makkelijker omgaat met angst... mag géén extra stress veroorzaken... “

En dan komen we aan het laatste item: **zijn geloof/ Bijbel een tegenwicht voor angst?**

Jan vertelde vorige zondag uit het boek Handelingen waar man en vrouw ter plekke dood vielen omdat ze –bij het delen in gemeenschap- iets achtergehouden hadden voor henzelf. Hoeveel levensnabijer zou het zijn mocht er in Handelingen expliciet staan: “En ze deelden alles in gemeenschap.... Ook hun angsten...”

Nét zoals wij dit hier nu aan het doen zijn - in gemeenschap - hoe bevrijdend kàn het zijn!

“Naast het ingeprent zondenbesef uit mijn jeugd jaren - met donderpreken en vagevuur - waardoor ik de Kerk als onderdrukkend instituut afschreef, is er ook het ‘bevrijdend’ feit dat je gewogen wordt op je inzet en maximalisatie van je eigen mogelijkheden”

“De hulp komt van hierboven... Ik spreek mijn moeder, vader, oma en engel aan om mijn angst onder controle te brengen en mijn vertrouwen te versterken... Net zoals ik het als kind al leerde: “Niet bang zijn, we zijn in Gods hand”

Een Godsvertrouwen... zoals het ook in het evangelie van daarnet te horen was:

“5 mussen kosten maar 2 stuivers en toch wordt niet één vergeten... Al de haren op je hoofd zijn geteld...” Er zou om en bij de 365 keer in de Bijbel een variant op ‘Wees niet bang’ te vinden zijn. *“Er zijn de vele Bijbelse uitspraken “Wees niet bang”...Alhoewel ik dan vaak de indruk heb, dat ze niet voor mij bedoeld zijn... En toch: Wanneer géén mens mijn hulpeloosheid ziet, bid ik tot God.*

Want, zo las ik bij theologe Benedicte Lemmelijn:

“Wat van God komt, verheft een mens en doet hem groeien...”

Wat een mens teneer drukt en angstig maakt, komt niét van God”

Toeval is de manier van God om anoniem te blijven... Ook deze mogelijke ‘woorden van God’ kregen we deze week toegestuurd... Als uitsmijter....

“Dag, zegt God...

Dag kleine, lieve mens.

Ik geef je een dag en nog een dag, een heel leven krijg je van mij.

Lachend of schreiend, spelend of slapend. Ik geraak op jou maar niet uitgekeken....

En als je ouder geworden bent, moet je de puzzel van je leven eens terug in elkaar passen: licht en donkere stukjes, de hoekige en de afgeronde.

Leg ze eens naast elkaar: de angsten die je hebt doorstaan en de herwonnen vreugde.

Is dat niet mooi? Zou je de donkere stukjes eruit willen missen?

Misschien op het moment zelf wél. Maar als de puzzel af is?

Dag kleine mens, ik geef je te leven;

Ik geef je mijn liefde.

Zo maar.”

Sabine Vanquaethem en Lut Cauberghs

De Lier, 22 april 2018