

# **Anselm Grün, Hoe ga je om met je angst**

Uit: Je leven en je werk. Een spirituele uitdaging, Tielt/Kampen 2006

(18) Hoe ga je om met je angst? Je kunt hem niet verdringen, maar je mag hem ook niet te veel macht toekennen. Anders heeft de angst jou volledig in zijn greep.

## **1.Stap: Je angst voor jezelf toegeven en hem aanvaarden als een deel van jezelf.**

Ik maak veel managers mee die denken dat ze ziek zijn omdat ze worden gekweld door angsten. Ze hebben de indruk dat zij als leidinggevende niet bang mogen zijn. Ze zijn de mening toegedaan dat zij niet meer goed leiding kunnen geven als ze bang zijn. Maar zulke gedachten ontpoppen zich als onmenselijk. Angst hoort bij de mens. Wanneer mensen geen angst zouden hebben, dan zouden ze ook geen maat kunnen houden. Ze houden ongeremd doorgaan met investeren en onbeheerst omgaan met hun tijd en hun kracht. Angst heeft altijd een betekenis. Je moet er mild mee omgaan. En je moet er vooral mee ophouden om een pathologisch geval van jezelf te maken en jezelf als ziek te beschouwen, alleen maar omdat er angst in je opkomt. Angst mag er zijn. En het is goed dat je bang bent. Als je jezelf niet toestaat om bang te zijn, raak je vaak in paniek wanneer er toch angst in je opkomt. En dan ontstaat er een vicieuze cirkel. Je bent bang voor je angst, en daardoor wordt je angst steeds sterker.

## **2.Stap: Praten met je angst**

Als je praat met je angst, dan neemt je angst vaak vanzelf af. Daarbij kan iedereen met zijn angst als met een persoon praten. De angst krijgt dan een gezicht en verliest zijn macht die alles doordringt. Dat is de tweede stap. Je zou je angst bijvoorbeeld kunnen vragen (19):

- Op wie ben jij gericht?
- Voor wie of voor wat deins ik door jou terug?
- Wat zou er kunnen gebeuren?
- In welke situaties kom jij op?
- Zijn er bepaalde mensen die mij bang maken?
- Word jij sterker wanneer ik overbelast ben, wanneer ik te hard heb gewerkt?
- Ken ik jouw symptomen? Kan ik daartegen ingaan?
- Ben ik bang voor mijn angst?

## **3.Stap: de oorzaken van je angst onderzoeken**

Zijn er griezelige ervaringen in je kinderjaren die angst oproepen? Er zijn mensen die als kind verlaten zijn. Zodra ze iemand of iets dreigen te verliezen duikt de oude angst weer in hen op en houdt hij hen vervolgens in zijn greep. Of zijn het verkeerde basishypothesen die jou bang maken?

Sommige mensen zijn bang om zich te blameren of een fout te maken, omdat ze de basishypothese in zichzelf hebben opgeslagen: 'Ik mag geen fout maken, anders ben ik niets waard. Ik mag mij niet blameren, anders wordt ik uitgelachen, anders beschouwen de anderen mij als gek, als ziek.' Door zulke basishypothesen tegen jezelf te zeggen merk je dat ze niet kloppen – en kun jij er afscheid van nemen.

## **4.Stap: jezelf bekennen waar je bang voor bent**

Je beschrijft daarbij voor jezelf wat er zou kunnen gebeuren wanneer zou plaatsvinden waar jij zo bang voor bent. Je maakt bijvoorbeeld een fout. Je blameert je. Je versprekt je. Je verliest de draad in je betoog. En dan vraag je je af: 'Is werkelijk zo erg? Wat zou er dan kunnen gebeuren? Waarschijnlijk krijg ik op mijn kop van mijn baas. Maar hangt daar werkelijk mijn bestaan van af? Op grond waarvan definieer ik mijzelf? Op grond van het oordeel van mensen of uiteindelijk vanuit God?'

(20) Sommigen mensen zijn bang dat ze op een vergadering onzeker worden, dat ze beginnen te zweten of te trillen. En op die manier verbruiken ze al veel energie om het zweten of trillen te vermijden. Maar wanneer jij jezelf toestaat om te zweten of te trillen, dan verdwijnt de angst daarvoor. Je mag immers best zweten. Iedereen heeft gevoelens en mag ze ook tonen. Iedereen mag best een keer onzeker zijn. Dat jij jezelf toestaat om bang zijn, is geen goedkope truc. Daar zit een ander, eerlijker zelfbeeld achter, geen onmenselijk ideaal dat jij jezelf oplegt, maar het beeld van een mens die mag zijn zoals hij is, die op zichzelf goed is, die ook zwakke kanten mag laten zien.

## **5.Stap: je angst tot in alle consequenties overpeinzen.**

Je geeft voor jezelf toe: 'Ik ben bang om te falen. Ik ben bang om ziek te worden, om dood te gaan.' Je blijft daar echter niet in steken, maar je gaat verder. Je stelt je voor dat je met je falen, met je ziekte en in je dood in Gods goede handen bent. Het gaat er niet om geen angst te hebben, maar het komt erop aan dat jij je door je angst naar God toe laat leiden. Wanneer jij je angst tot in alle consequenties overpeinst, wijst je angst jou uiteindelijk op jouw eigenlijke fundament, waarop jij je identiteit baseert: op God, de diepste grond van jouw leven. Je angst laat jou uiteindelijk zien wat jou werkelijk draagt. Bepaalde methoden die je behoeden voor je angst, helpen je niet. De mensen die een goed oordeel over je vellen, zijn eveneens geen basis waar jij je leven op kunt bouwen. Ten diepste biedt alleen God jou houvast.

Jezus heeft dat beschreven in een mooie gelijkenis: een verstandige man bouwde zijn huis op een rots. 'Toen het begon te regenen en de bergstromen zwollen, en er stormen opstaken en het huis van alle kanten belaagd werd, stortte het niet in, want het was gefundeerd op een rots' (Mt.7,25).

Wanneer iemand zijn huis bouwt op de rots van God, dan kunnen de stormen van buitenaf erop inbeuken. (21) De emoties van je superieuren kunnen op je afstormen of het onbewuste kan jou overspoelen. Maar jouw huis zal niet instorten. De meningen en oordelen van anderen kunnen je uiteindelijk niet deren. Ze rammelen slechts aan je huis. Ze raken jouw emoties maar niet het fundament van jouw huis, want jij definieert jezelf vanuit God. Natuurlijk doet het wat met je wanneer iemand je bekrijselt of je afwijst. Dat kwetst jou. En soms ben je bang voor het oordeel van bepaalde mensen. Maar je zegt dan tegen jezelf: 'De kwetsende opmerkingen dringen alleen door in mijn hart maar ze kunnen mijn fundamenten niet beschadigen. Ze doen weliswaar pijn maar ze dringen mijn huis niet binnen. De oordelen blijven aan de buitenkant. Ze hebben geen toegang tot mijn innerlijke ruimte.'

Als wij ons huis echter op zand bouwen, dan stort het snel in zodra de stormen aan ons huis rukken, zodra iemand ons kwetst, zodra de emoties van anderen als een wolkbreuk boven ons worden uitgestort. Uiteindelijk wijst alle angst ons op de innerlijke ruimte van de stilte, de plek waar God in ons woont. Daar heeft onze angst geen toegang. We voelen onze angst in ons hart maar niet in ons innerlijke heiligdom. De vroege monniken adviseerden ons om naar God toe vluchten wanneer we bang zijn. Ze bedoelen daarmee de plek van God in onze ziel, de ruimte van het zwijgen, de ruimte waar God in ons woont. In deze ruimte dringt de angst niet door. In ons allemaal is deze ruimte van stilte, maar vaak zijn we afgesneden van deze ruimte. We hebben bezinning en meditatie nodig om weer in contact te komen met deze innerlijke plek in ons. Daar hebben de mensen met hun eisen en verwachtingen geen toegang. Daar hebben ook onze angsten en zorgen geen toegang. Daar zijn we helemaal vrij, helemaal onszelf. De oudvaders hebben het over de heilige ruimte in onszelf. Het heilige is datgene wat onttrokken is aan de wereld, (22) datgene waarover de wereld niet kan beschikken. En alleen het heilige kan ons genezen. In die heilige ruimte zijn wij heel.

Wat de vroege monniken op grond van hun ervaringen met hun emoties als nuttig hulpmiddel in de omgang met angst hebben ontdekt, noemt Roberto Assagioli, een Italiaanse psychiater, in onze tijd: 'disidentificatie'. Hij ontwikkelde deze methode niet alleen als hulpmiddel voor de omgang met je angst. Maar juist bij angst blijkt deze methode bijzonder nuttig te zijn. Je observeert hierbij de angst die in je opkomt en je de keel dichtsnoert. Je gaat er niet tegenin, maar neemt hem simpelweg waar en stelt je vervolgens voor: 'Het deel in mij dat de angst observeert, wordt zelf niet meer beheerst door de angst.' Assagioli noemt deze innerlijke kern de 'onopgemerkte observeerder'. En hij raadt ons aan tegen onszelf te zeggen: 'Ik heb angst, maar ik ben niet mijn angst.' Door deze methode wordt de angst gerelativeerd. Je staat niet meer onder een druk dat je deze angst kwijt moet raken. De angst mag er zijn, maar hij houdt je niet meer in zijn greep.

### **6.Stap: je angst aan God laten zien**

Je gaat stil voor God zitten en laat je angst toe. Maar je denkt niet na over je angst. Je wilt de angst niet kwijtraken. Integendeel, je laat hem aan God zien. Je stelt je voor dat Gods licht en Gods liefde doordringen in je angst en hem herscheppen. Je staat jezelf toe dat je niet bij machte bent om de angst van je af te schudden. Doordat jij jouw angst er voor God laat zijn, wordt hij gerelativeerd. Voor de God die jou draagt met jouw angst, verliest de angst zijn bedreigende karakter. Je bent met jouw angst in God geborgen en wordt door Hem gedragen.

Als je wilt, kun je voor God vervolgens ook heel langzaam een psalmvers uitspreken. Dat is een methode die al door de vroege monniken werd beoefend. Het is de zogenaamde antirrhethische methode. Die gaat ervan uit dat ook onze angst tot uiting komt in uitspraken als: 'Ik ben bang. Dat kan ik niet. Dan blameer ik me. Wat denken de anderen wel van mij?' (23) Tegen deze gedachten en woorden in spreek je Psalm 118 uit: 'Met de HEER aan mijn zijde heb ik niets te vrezen, wat kunnen mensen mij doen?' Zulke uitspraken uit de Bijbel hoeven de angst niet te verdrijven. Maar wanneer je ze tegen je angst in uitsprekt, zal je angst langzaam veranderen. Niemand van ons is alleen maar bang en niemand heeft alleen maar vertrouwen. Wij hebben altijd beide polen in ons. Maar vaak zijn we gefixeerd op onze angst Door de woorden uit de Bijbel tegen onze angst in te spreken komen wij in contact met het vertrouwen dat al in ons is op de bodem van onze angst. De woorden wekken in ons het vertrouwen dat in ons als het ware was ingeslapen. En dan kan het in onze ziel steeds groter worden. De Bijbel staat vol met woorden van vertrouwen. 365 keer staat daarin de uitspraak: 'Wees niet bang. ' Voor iedere dag wil de Heilige Schrift ons een uitweg laten zien uit onze angst. Hoe meer de heilige woorden zich in ons inprenten, des te minder macht krijgen de vaak kwetsende en beangstigende woorden uit onze omgeving over ons.

Een psychologe die aan kanker leed en in de tussentijd geconfronteerd was met veel angsten, vertelde mij dat het voor haar nuttig was om zich over te geven aan angst. Dat klonk mij in eerste instantie vreemd in de oren, want wanneer je je overgeeft aan je angst, dan heb je niets meer wat je daarvan gescheiden houdt. Deze vrouw kon echter ervaren dat de overgave aan de angst haar innerlijk een diepe rust gaf. De angst waarvan wij vrezen dat hij in ons steeds groter wordt, wordt op deze manier een gids naar innerlijke rust. Uiteindelijk kunnen we zeggen: onze angst begeleidt ons op onze tocht naar de bodem van onze ziel. Naar de plek waar God zelf in ons woont en ons vervult met zijn vrede. (24) Wanneer jij je angst opvat als een gids op weg naar God, dan verliest hij zijn bedreigende karakter. Je verzoent je met je angst. Hij hoort bij jou. Hij houdt je scherp en wijst je steeds weer op de bodem van je bestaan, op God. Die houdt jou met je angst in zijn goede handen en kalmeert de angst heel diep in jou.