

Wees niet bang (Maurits Gilissen)

1 Samenvatting tekst

2015 liet een *sombere indruk* na. Geweld, afbouw sociale zekerheid, ecologische problemen...zoveel onrecht... Maar er is ook de existentiële angst, eigen aan het bestaan.

Twee mogelijke reacties

- * *Onmacht*: we reageren als verlamd. Moeten we er ons bij neerleggen?
- * *En toch*: Een onverwoestbare levensmoed zegt ons ondanks onzin en gebrokenheid 'raken we niet klem' (Paulus).

Vanwaar die levensmoed?

Zelfs bij groot verdriet en zware tegenslagen blijkt de angst om verder te leven ons in het bloed te zitten. 'Het is te hopen dat...' 'Ik hoop dat het goed afloopt'. Alsof er een zeker optimisme in ons schuilt, of dat de steun van anderen ons sterkt. Maar ook dat we a.h.w. opgenomen zijn in een groter geheel.

Een mogelijke wegwijzer naar God?

Alsof we dieper verbonden zijn en verder kijken dan wat er te beleven valt. Geborgen in een groter Mysterie. Paulus spreekt van een 'schat in aarden potten' als hij het heeft over dat basisvertrouwen.

Een goed geheugen en een sterke toekomstverwachting.

Godsgeloof sluit in een zich gedragen weten door een persoonlijke, liefdevolle God. Een christen weet wat hem is toegezegd in Jezus Christus en wat hij aan Hem heeft. Hij ervaart ook de kracht die daarvan uitgaat en de hoop die hem sterkt.

Crisisverwerking: een opdracht met kansen en risico's.

Wie zwaar beproefd wordt in het leven en in een crisis terecht komt kan iets beslissends te wachten staan. Elke levenscrisis houdt een kans in én een risico. Nooit weet je vooraf of het tot een vruchtbaar verrijkend iets zal uitgroeien of dat er negatieve verbittering zal volgen...

Een 'anti-vrees campagne'.

De hele Bijbelse traditie weerspiegelt een positief levensbeeld. Bij God zijn we in goede handen. 365x vinden we in de Bijbel 'Vrees niet'.

Groeikansen door de 'zachte krachten'.

Hoe kunnen we ons oefenen in een levenskunst waarbij ons geloof zo doorleefd is dat wij er kracht uit kunnen putten en de 'zachte krachten' in ons een kans geven? De auteur geeft er vijf aan.

- * Een positieve levensinstelling: 'en toch!'
- * Geduld oefenen. Leren wachten. De tijd is tot vriend maken!
- * Open en ontvankelijk staan voor wat er ook komt. Wat op ons toekomt, hoe onverwacht ook, valt ons te beurt als kans.
- * Kunnen relativiseren. Ook bij grote tegenslag hoor je het soms van mensen: 'Het leven is meer dan...' 'We hebben elkaar nog!'...
- * In verbondenheid met anderen leven. Mensen die om ons geven zeggen ons a.h.w. 'wees niet bang'.

2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst

- * Dit onderwerp heeft zeker kansen in zich om mensen aan het woord te laten over hoe zij in het leven staan, vooral en ook bij moeilijkheden en in crisissituaties. Je kan de vragen bespreken.
- * Een andere mogelijkheid zou kunnen zijn dat je een kopie geeft van de collage van teksten en foto's-met-tekst die verband houden met een positieve ingesteldheid (zie *afzonderlijke bijlage*). De deelnemers kunnen ze rustig lezen, er twee of drie uit kiezen en daarna (vanuit hun eigen levenservaring) verwoorden waarom ze daarvoor kozen. Het is een middel om het gesprek wat te vergemakkelijken en iedereen er te laten aan deelnemen. Voor de begeleider volgen nog een aantal teksten (zie nr. 3-4-5-6) die het thema actualiseren.

3 Existentiële angst

Existentiële angst is een oerangst die van alle tijden is. Het is namelijk de angst voor ons bestaan zelf, onze eigenlijke existentie. Existentiële angst kent vele vormen die gaan van een lichte angst wanneer men nadenkt over het bestaan van de mens, de aarde, de planeten en dergelijke meer, tot een zeer diepgewortelde angst die met dit onderwerp of de gedachte eraan samengaat. De angst komt vooral tot uiting wanneer men stilstaat bij het feit dat alles eindig is. Hoewel existentiële angst niet exact angst om te sterven is, is het er wel nauw mee verwant.

Het eindige van het bestaan

Voor mensen met existentiële angst is de eindigheid van ons bestaan een ware verschrikking. Het besef dat er grenzen zijn aan onze

het geringste al niet kunnen, waarom maken jullie je dan zorgen over de rest? (Lucas 12:22-26)

Wat ben je bedroefd, mijn ziel, en onrustig in mij. Vestig je hoop op God, eens zal ik hem weer loven, mijn God die mij ziet en redt. (Psalm 42,5).

3 Bezinning op deze teksten (iemand leest voor)

Wat ik je toewens dat je momenten mag kennen waar deze teksten over spreken. Dat ondanks alles waar je doorheen moet en waar je mee te kampen hebt, je God leert kennen als een veilige schuilplaats en een betrouwbare hulp. De omstandigheden waar de mens mee te maken heeft, doen denken aan Genesis 1, aan het begin van de schepping. De golven die over elkaar heen slaan, het gemis van vaste grond. Wat kan dat angstig maken en wat kun je dan verlangen naar veiligheid en hulp. Dat de woorden van de Bijbelse schrijvers ook de jouwe moge worden, meer en meer.

4 Gebed (samen)

God van Licht en Leven,
we roepen U aan in de stormen van ons leven,
in de gebeurtenissen
die de grond onder onze voeten kan doen trillen.
We roepen U aan in tijden van angst,
in het verlangen naar rust en veiligheid.

Dat we mogen schuilen onder uw vleugels.
Dat U voor ons een veilige schuilplaats bent.
Dat U een betrouwbare hulp bent
voor wie naar U verlangt. Amen.

5 Lied Z.J. 709: Wij hebben een sterke stad.

Aan- en opmerkingen kan je sturen aan guido.debonnet@skynet.be.

nu geen tijd meer aan jullie verspillen, aangezien mijn zoontje net wakker geworden is van zijn middagslaapje. Hij is amper 17 maanden oud. Ik geef hem nu zijn fruitpap, zoals iedere dag. En daarna zullen we spelen, zoals iedere dag. Het leven van deze kleine jongen zal gelukkig zijn en vrij. Want jullie zullen zijn haat ook nooit krijgen. Mijn zoon zal jullie ook nooit vrezen.'

7 Suggesties voor een afsluitend gebedsmoment

Meenemen: Zingt Jubilate; DDW 17/7: Wij die met eigen ogen Z.J.703; DDW13/22: Z.J.709 Wij hebben een sterke stad.

Een andere mogelijkheid: Taizé-lied: Als alles duister is, ontsteek dan een lichtend vuur dat... (ook op youtube).

1 **Lied** Z.J. 703 Wij die met eigen ogen

2 **Bijbelteksten 'tegen de angst'** (afwisselend voor te lezen)

God is voor ons een veilige schuilplaats, een betrouwbare hulp in de nood. Daarom vrezen wij niet, al wankelt de aarde en storten de bergen in het diepst van de zee. Laat de watervloed maar kolken en koken, de hoge golven de bergen doen beven. (Ps. 46,2-4)

Kommer maakt een mens neerslachtig, een hartelijk woord beurt hem op. (Spreuken 12,25).

Ik zocht de Heer en Hij gaf antwoord, Hij heeft mij van alle angst bevrijd. (Psalm 34,4).

Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren. (Fil. 4,6-7).

Onderwerp u dus nederig aan Gods hoge gezag, dan zal hij u op de bestemde tijd een eervolle plaats geven. U mag uw zorgen op hem afwentelen, want u ligt hem na aan het hart. (1 Petr. 5,6-7)

Jezus zei tegen zijn leerlingen: 'Om deze reden zeg ik tegen jullie: maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten, noch over je lichaam en over wat je zult aantrekken. Want het leven is meer dan voedsel en het lichaam meer dan kleding. Kijk naar de raven: ze zaaien niet en oogsten niet, ze hebben geen voorraadkamer en geen schuur, het is God die ze voedt. Hoeveel meer zijn jullie niet waard dan de vogels! Wie van jullie kan door zich zorgen te maken één el aan zijn levensduur toevoegen? Als jullie dus zelfs

existentie boezemt hen een enorme angst in die hun leven kan overheersen als zij deze angst niet onder controle kunnen krijgen of houden. Het eindige betreft hier niet enkel ons fysiek einde, zoals de dood dat is, maar ook een spiritueel einde. Het idee mentaal af te takelen en leeg te eindigen, valt evengoed onder de angst van het eindige. Doordat ons bestaan of onze existentie een natuurlijk deel is van ons leven, is het voor mensen met existentiële angst niet mogelijk om confrontatie te vermijden. De behandeling is dan ook niet zo eenvoudig. Vaak is er geen duidelijke oorzaak aan te wijzen en rationaliseren is zeer moeilijk waar het dit onderwerp betreft.

Yalom is degene die vier fundamentele existentiële gegevenheden benoemd heeft. Hij beschrijft ze als volgt:

1. De onvermijdelijkheid van de dood voor onszelf en voor degenen die wij liefhebben.
2. De vrijheid die we hebben om ons leven de vorm te geven die wij willen.
3. Onze essentiële eenzaamheid.
4. En ten slotte de afwezigheid van een duidelijke zin of betekenis van het leven.

4 Geef Angela Merkel een standbeeld: Wir schaffen das!

Terwijl in eigen land "vijf minuten politieke moed" staat voor een administratieve knip in een ingebeelde kaart, doet de Duitse bondskanselier een uitspraak die de grondvesten van haar land doet daveren. Want Duitsers zijn niet anders dan Belgen. Rijk, ondernemend, en bezorgd dat iemand anders de vruchten komt plukken. Ook in Duitsland vraagt men zich aan de toog af waarom zij moeten helpen terwijl de Golfstaten hun deur dicht houden. Ook in Duitsland gaat in alle lagen van de bevolking het verhaal dat Saudi-Arabië de vluchtelingen naar Europa stuurt om de Islam te verspreiden.

En ook in Duitsland sturen goede mensen elkaar angstige e-mails met voorspellingen dat het een truc is om de Sharia naar Europa te brengen. Ook in Duitsland is men bevreesd dat de pensioenkas straks leeg is. Ook in Duitsland denken mensen dat oorlogsvluchtelingen alleen maar op zoek zijn naar een makkelijk leven op kosten van de overheid. Ook in Duitsland stellen brave hardwerkende mensen dat het goed opvangen van deze vluchtelingenstroom nog veel meer vluchtelingen gaat aantrekken.

En toch gaat ze er tegenin. Met die eenvoudige woorden. "Wir schaffen das! Wij kunnen dat". Andere leiders gebruiken dit soort woorden om verkozen te

worden. Angela Merkel gebruikt ze om haar volk te leiden in tijden van vertwijfeling. Wetende dat vele van haar landgenoten en mede-Europeanen haar verstandelijk vermogen in vraag zullen stellen.

"Wir schaffen das, und wo uns etwas im Wege steht, muss es überwunden werden."

("Het lukt ons wel en waar iets ons in de weg staat, moet het overwonnen worden")

Driekwarteeuw geleden deden dezelfde woorden de hele wereld beven van angst. Vandaag geven ze hoop. Hoop aan de miljoenen gezinnen die op de vlucht zijn voor de waanzin en hoop aan de vele mensen die nog om hen geven.

5 Indringende kerstboodschap Nederlandse en Vlaamse jezuïeten van Johan Verschueren, S.J. (24 dec. 2015)

Beste medebroeders en medewerkers,
Het is geleden van mijn vormingstijd in Peru, dat ik me zo sterk uitgenodigd voel om me met alles wat ik heb vast te klampen aan het evangelie. Peru ging toen gebukt onder de gesel van de terreur. Net als nu leidde dat toen tot verwarring en onrust. De verwarring en de onrust die ons het voorbije jaar overvielen door aanslagen, door vluchtelingenstromen, door de verruwing van de sociale media en door de demagogische verharding van vele politici wereldwijd, kunnen ons moeilijk optimistisch stemmen.
Waar anders dan in het Evangelie zouden we onze toevlucht moeten zoeken? "Naar wie zouden we anders gaan?", riep Petrus toen Jezus de leerlingen voor de keuze plaatste (Joh 6, 68). Als zelfs een bekend Vlaams Groen! politicus op het moment van de Brusselse *lock-down* stelde dat "veiligheid de hoogste prioriteit!" is, kunnen we er niet meer naast kijken: de vrede, de vrijheid en de menselijke waardigheid zijn bij ons bedreigd.
Het is in dit soort van context dat ik me zeer bewust word van de geweldige schat die ik ooit mocht ontvangen: het geloof in Jezus Christus. Geloven in Hem, is geloven dat er een brug bestaat tussen ons gebroken bestaan en de schier onbereikbare wereld van God. Het is een geloof dat haarscherp aanvoelt dat die brug niets van doen heeft met autoriteit, met zelfbehoud en nog minder met geweld, maar alles met liefde. Liefde die kwetsbaar mens wilde en nog steeds wil worden. Liefde waarin God zich aan ons toont. Liefde die niet te hoog gegrepen is, die we aankunnen en ons eigen kunnen maken. "Het is een naïef geloof", zegt men me vaak. Maar hoe meer men me dit zegt, hoe sterker het me maakt. Omdat het andere alternatief in onze dagen finaal door de mand zakt. Het geloof in de kwetsbare mensgeworden liefde -uit God geboren- doet me zeggen: nee, ik geef niet toe aan simplismen; nee ik weiger mee te doen aan doemdenken en aan de demonisering van de Islam;

nee aan het mee willen bouwen van hekken op landsgrenzen. Nee, ik geef niet toe aan angst of verwarring. Want dat alles staat gelijk aan het loskomen van de Heer zelf. Liever blijf ik in deze werkelijkheid bij Hem met een warm hart. Veel liever naïef warm dan angstig, koud of hard. Ja dus aan gastvrijheid, ja aan barmhartigheid, ja aan kwetsbaarheid.
Zijn er dan hoopvolle tekenen? O, die zijn er veel. Velen weerstaan aan de bekoring van de angst; ze weigeren de weg van de verharding, de verkilling of de kramp. Ik werd heel stil en tegelijkertijd warm van binnen bij het lezen van een reactie op *Facebook* door Antoine Leiris, een man die zijn vrouw verloor in de Bataclan (Parijs). Als deze man dit kan, moeten wij het ook kunnen. (*Zie nr. 6, hieronder*) (...) Het haalt allicht de kranten of de TV nooit. Maar hoop is er. Met hopen. En nieuwe kansen voor velen.

6 Na de aanslagen in Parijs vrijdag 13 november 2015: Antoine Leiris schrijft naar de terroristen...

130 mensen kwamen die vrijdag om het leven bij de aanslagen in Parijs. Onder hen was ook de vrouw van Antoine Leiris, een journalist bij France Bleu. Hij blijft achter met zijn zoontje van 17 maanden, en schrijft het volgende aan het adres van de terroristen:

“Vrijdagavond hebben jullie het leven gestolen van een geweldig persoon, de liefde van mijn leven, de moeder van mijn zoon, mijn vrouw. Maar ik wil jullie niet haten. Jullie zullen mijn haat nooit krijgen. Ik weet niet wie jullie zijn en ik wil het ook niet weten. Jullie geest is dood.

Als jullie god, waarvoor jullie zo blindelings doden, ons naar zijn beeltenis geschapen heeft, is elke kogel in het lichaam van mijn vrouw, een wonde in hart van die god.

Dus nee, ik ga jullie niet de voldoening geven om jullie te haten. Jullie zouden dat wel willen. Maar haat beantwoorden met woede, zou een teken zijn van dezelfde onwetendheid, die jullie gemaakt heeft, tot wat jullie zijn.

Jullie willen dat ik bang ben, dat ik mijn medemens met achterdocht bekijk, dat ik mijn vrijheid opgeef voor mijn veiligheid. Jullie hebben verloren.

De hoofdrolspeler, mijn lieve vrouw, speelt nog steeds. Ik heb haar deze ochtend eindelijk gezien, na dagen en nachten van wachten. Mijn lieve vrouw, ze was, even mooi als toen ze vrijdagavond vertrok, even mooi, als toen ik halsoverkop verliefd werd op haar, meer dan 10 jaar geleden. Natuurlijk ben ik kapot van verdriet, die kleine overwinning - mijn vrouw doodschieten - die geef ik jullie. Maar jullie kleine overwinning zal niet lang duren. Ik weet dat mijn lieve vrouw elke dag bij ons zal zijn en dat we elkaar in de hemel zullen terugvinden, samen met de vrije zielen die jullie nooit zullen hebben. Ik en mijn zoon, wij twee zullen sterker zijn dan ieder leger op deze aarde. Ik kan