

De angst te boven

Je kunt je angstig voelen en niet meer weten waar je het zoeken moet. Iedereen kent zoiets wel. Het kan van voorbijgaande aard zijn, maar angst kan zich ook vastzetten in je leven. Hoe ga je om met angst voor dingen die op je af komen?

Een bekend bijbelverhaal gaat over de discipelen die midden op het meer in een bootje zitten. Ze worden overvallen door een hevige storm (Mattheus 14: 22-33). Dan lezen we dat Jezus over het water naar hen toe komt. Ze denken dat het een spook is. Ze worden nog banger dan ze al zijn en ze schreeuwen het uit.

Direct spreekt Jezus hen aan. Hij zegt: Houd moed, Ik ben het, weest niet bevreesd.

Midden in de storm, als hun wereld wankelt, biedt Jezus zichzelf aan als een ankerpunt te midden van de golven. Petrus antwoordt en zegt: Heer, als U het bent, beveel mij dan tot U te komen over het water. Jezus zegt: Kom. Petrus ging uit het schip en liep over het water naar Jezus toe. En dan staat er in de tekst iets om over na te denken. Toen Petrus z'n aandacht richtte op de wind – en dus niet meer helemaal op Jezus – werd hij bevreesd en begon te zinken. Dan grijpt Jezus zijn hand en zegt: waarom ben je gaan twifelen?

Kan dat helpen, is de vraag, om iemand boven je uit te hebben om je aan vast te grijpen als je bang bent? Kan een focus op zo iemand je boven de angst uit tillen? En zou die focus kunnen helpen om de stormen om je heen te doorstaan? Dat betekent niet naar de stormen kijken die je omgeven, maar een vast punt kiezen dat je houvast geeft. Wie of wat zou dat vaste punt kunnen zijn?