**Omgaan met angst**

**door dr Kurt Blatter**

Hier kan, net zo als bij andere ziekten op het gebied van de ziel, de volgende vraag worden gesteld: is angst eigenlijk een ziekte? Zo ja, zijn er mensen, die meer aan deze ziekte moeten lijden, dan bij anderen het geval is? Er zijn verschillende vormen van angst. Een overdreven, onredelijke, irrationele angst, die betrekking heeft op bepaalde stimuli, objecten of situaties, wordt fobie genoemd. Enkele veroorzakers van angst willen wij hier vermelden:

Agorafobie (pleinangst.)

Claustrofobie (angst in enge ruimtes: lift, de bioscoop etc.)

Zofobie(angst voor dieren, bijvoorbeeld voor spinnen slangen, e.d.)

Acrofobie (hoogtevrees: hoge torens, panorama’s , vliegtuig, bergtop).

erytrofobie ( angst om te blozen.)

Nog veel meer. In de psychiatrie, hebben wij het vaak over ongegronde angst, vrees dus, zonder duidelijk verklaarbare oorzaak. We maken steeds weer mee, dat dergelijke angsten in een heel duidelijke, oorzakelijke samenhang moeten worden gezien, namelijk in het opbouwen van de vertrouwelijke relatie met de zieke. Alle angsten zijn uiteindelijk als existentiële angsten in te delen en ze culmineren in de angst voor het sterven, de dood. (“ En allen zou bevrijden, die gedurende hun ganse leven, door angst voor de dood tot slavernij gedoemd waren”. Hebr. 2,15.) Structureel beschouwd, zijn er mensen, die in een bepaalde situatie eerder geneigd zijn tot angst. We noemen dit angstig zijn, dat werkelijk aangeboren kan zijn. Maar ook structuren, die genetisch overgedragen zijn, kunnen, zoals bij woede, alhoewel dit als eerste, gevoelsmatige reactie, levenslang blijft bestaan, door het volgen van de therapeutische aanwijzingen van de bijbel, worden overwonnen. Er zijn heel veel voorbeelden in de bijbel, die vrees, het angstig zijn, angsten, beschrijven en ook in dit verband de weg tot bevrijding aangeven.

**Johannes 16:33**

We willen nu eerst een heel bekend voorbeeld bekijken en dit wat grondiger onderzoeken. In Joh. 16,33 staat in de grondtekst: “ In de wereld lijdt gij verdrukking (thlipsis= de druk, de beklemming.). Maar houdt goede moed, ik (Jezus) heb de wereld overwonnen.” Veel vertalers interpreteren het Griekse woord thlipsis met vrees. In de Vulgata, (Latijnse, directe vertaling) staat i.p.v. thlipsis het woord pressura (druk, het in elkaar drukken of persen: te vergelijken met de wijnpers.) Volgens hoofdstuk 7/ 1, weten wij dat, als wij eerlijk zijn, het leven veel situaties met druk (extreme situaties) kent. In hoofdstuk 5/1, over de algemene pathologie, hebben wij de druk als stress, stress factor, gedefinieerd, die van buitenaf op de mens inwerkt. Druk of stress is nog niet gelijk te stellen aan angst. Beiden kunnen toch onder bepaalde omstandigheden en voorwaarden, bij bepaalde individuen, ten gevolge van hun eigenschappen, angst veroorzaken. Het is niet terecht om, op bijbelse gronden, vrees als ziekte te legitimeren. Zo is het ook met depressie. De meeste depressies hebben vrees als hoofdbestanddeel. In de wereld lijdt gij “pressuram” staat er in Joh. 16,33. Depressura, depressie, als toestand, kan het gevolg van pressura (druk, stress) zijn. Het is net zo goed bijbels onterecht om depressie als ziekte te bestempelen, als het omschrijven van angst als ziekte ongefundeerd is. Depressie is een verkeerde ontwikkeling op het gebied van de ziel en de geest ten gevolge van pressura (druk, stress.), zij treedt vooral op in situaties, die overbelastend zijn. Het symptoom depressie, is net zo als het angst symptoom, altijd verbonden met factoren, die heel verschillende oorzaken hebben.

Deze oorzakelijke symptomen worden, normaliter, door de zieke opgegeven, wanneer er een bijbelse vertrouwensrelatie kan worden opgebouwd. Hiervoor is vaak behoorlijk veel tijd, ten dele is ook jaren lang, intensieve samenwerking, nodig. Aan de hand van Joh. 16 : 33 willen we nu samen ook het begrip “gezondheid / stabiliteit uitwerken. Als stelling willen wij dit formuleren: de mens die evenwichtig (in gelijke mate) in de aardse, zichtbare en de geestelijke, onzichtbare werkelijkheid leeft is gezond en stabiel. Tegelijkertijd willen we stellen dat in Joh. 16 :33 de aardse en geestelijke realiteit elk met 50% vertegenwoordigd zijn. Om dit duidelijk te maken verdelen we dit vers in drie delen: 1 “In de wereld hebben jullie verdrukking, stress, beklemming” Deze uitspraak betekent werkelijk alleen de aardse realiteit, de planeet aarde en de mensen, die juist op deze aarde leven. Het woord wereld wordt weergegeven met het Griekse woord kosmos.

Kosmos betekent altijd de gevallen, zichtbare wereld, die zo lang God het heeft bepaald, onder de heerschappij van satan is.(Aanwijzingen hiervoor vinden we in het hele Nieuwe Testament.) Druk – stress, beklemming zijn in de regel zichtbaar en hebben veel gemeenschappelijk met de drie beschreven kringen van hoofdproblemen, in het bijzonder met de problemencirkel extreme situatie. 1 = 100 % aardse realiteit. 2 “maar houdt goede moed” Deze korte vermaning begint met het belangrijke woord MAAR. MAAR staat in de bijbel altijd vermeld in de betekenis van een verandering, een overgang naar iets wat geestelijk is, zogezegd een keerpunt. Wij noemen dit MAAR, als het in deze betekenis wordt genoemd, een MAAR van het geloof. “ Goede moed houden “ is als uiterlijke en zichtbare houding iets wat bij de aardse realiteit hoort. Dit goede moed houden ondanks de zichtbare omstandigheden, die angstaanjagend kunnen zijn, is alleen mogelijk door geloof.

Afbeelding met tekst, schermopname, Menselijk gezicht, bril

Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.

**Aardse en geestelijke realiteit**

De innerlijke oorzaak is dus deel van de geestelijke realiteit 2 = 50 % aardse realiteit + 50 % geestelijke realiteit. 3 “Ik (Christus) heb de wereld (kosmos) overwonnen” Volgens Efeze. 4 : 8-10 en 1Petr. 4 : 6. is Christus in de onderste gedeelten van de aarde neergedaald om Zijn overwinning over de wereld te getuigen. Dit is een gebeurtenis, die duidelijk allen maar een geestelijke realiteit is. 3 = 100 % geestelijke realiteit. De berekening is nu eenvoudig: Joh. 16: 33 bevat 150 % aardse realiteit en 150 % geestelijke realiteit in de verhouding van 1:1. Beide realiteiten houden elkaar zogezegd in evenwicht en gezond / stabiel is een mens wanneer de beide werkelijkheden even sterk voor hem vertegenwoordigd zijn, volgens het genoemde vers: “gij zijt in de wereld maar niet van de wereld” We willen nu het mechanisme van ziekelijke verkeerde ontwikkeling m.b.v. deze weegschaal beschrijven. A) Er ontstaan, vroeg of laat, al naar gelang de omstandigheden, zorgen, angsten, vertwijfeld zijn, resignatie en hopeloosheid, voor mensen, die in hun leven meer belang toekennen aan de aardse werkelijkheid. Een ongeneeslijke ziekte kan bij voorbeeld niet door de invloed (het gewicht) van de geestelijke realiteit worden verdragen en zo stort de zieke zich in de ellende en de wanhoop. Natuurlijk kunnen hier veel voorbeelden bij aangevoerd worden. Er moet ook op gewezen worden hoe zeer het woord van God zich met het begrip Zorg, bezorgdheid bezighoudt. We verwijzen alleen maar naar 1 Petrus 5,7 en de gelijkenis van de zaaier (Matth. 13.) In beide gedeeltes wordt de betekenis van de geestelijke realiteit ter voorkoming van een overwicht door de aardse realiteit aangehaald.

**Vluchten in een realiteit**

Er zijn mensen, die schijnbaar, ondanks het verkeerde waarderen van de aardse realiteit, niet in nood komen t.g.v. het lijden aan een ziekte. Normaal gesproken krijgen zij het heel duidelijk gepresenteerd als ze op hun sterfbed liggen. De schrijver heeft als arts, enkele mensen tijdens hun sterfproces kunnen begeleiden. Hem viel hierbij op dat de mensen, die geen evenwicht tussen de aardse en geestelijke realiteit kennen, grote noden en angsten ervaren. Het tweede voorbeeld laat de mensen zien, die de geestelijke realiteit meer gewicht toekennen, en wel in de betekenis van een vluchten uit de aardse realiteit. Dit mechanisme dat veel ernstige gevolgen heeft, kan verschillende “vormen van ziekten” veroorzaken. Het resultaat van een dergelijke vlucht kan “geestelijke hoogmoed” zijn, betweterij en de hang naar het rechter willen spelen en veroordelen. Mogelijk is echter ook de ontwikkeling van een religieuze waan, het je zogezegd, verheffen boven de platvloerse realiteit. Dergelijke mensen hebben normaliter sterk de behoefte om mededelingen te doen en hebben een soort van zendingsbewustzijn t.o.v. de mensheid. Ze praten over bepaalde tijden waarin de wereld onder gaat. (Jezus wist immers noch de dag, noch het uur van zijn wederkomst.) Zij kennen bepaalde tijden, waarop Jezus terugkomt, enz. Ze worden altijd weer veroordeeld door het feit dat hun profetische uitspraken niet vervuld worden. Dit moet de vlucht uit de aardse werkelijkheid in de geestelijke realiteit aannemelijk maken.

Een echtpaar met grote moeilijkheden ging op zoek naar christelijke huwelijkstherapie. Onafhankelijk van elkaar vulden ze hun huiswerkblad (Margriet) in. Op het bloesemblad. “Wat betekent Jezus, vandaag, voor jou? Schreef de vrouw het volgende: ”Jezus is mijn beste vriend en Heer, ik bespreek alles met Hem”. Op het bloesemblad van de man stond het volgende: ”Ik zoek respect (achting)”De man zocht bij zijn over dominante vrouw meer het feit dat er acht op hem werd geslagen, wat hij juist interpreteerde als: achting. De gefrustreerde vrouw, die niet in staat was, in de aardse realiteit (d.w.z. tegenover haar man. ) zich op een goede manier op te stellen en dus wegvluchtte in de geestelijke werkelijkheid, stelde vast :”Met Christus kan ik alles bespreken”, Dit nadat ze al lang geleden had geweigerd om met haar man te praten. De waarde van de aardse en de geestelijke realiteit kan in het leven van de mens gehanteerd worden, dit is mogelijk door het beproeven van jezelf.

1 Tim. 4,16, biedt hier ook hulp. “Zie toe op uzelf(standpuntbepaling) en op de leer, (therapeuticum) volhard in deze dingen”. De vraag: ”Waarmee houd ik mij in gedachten het meeste bezig? A) met medemensen? B) met mijzelf, C) met God en zijn rijk? “, is mogelijk verhelderend. Deze vraag is ook bepalend voor de prioriteiten in het leven van een mens. In de persoonlijk gerichte therapie bij mensen met angsten, maken wij altijd weer mee, dat de verhouding van a) en b) t.o.v. c) ongeveer 90: 10 volgens de aanwijzingen van de noodlijdende. Als wij hier beginnen met het therapeuticum, ,het woord van God, En de relatie a) + b) = c) dus 50 : 50 wordt, dan beleven wij tegelijkertijd ook de heilzame werking, (hygianousä) van het woord doordat de sterke angsten, zorgen en het voortdurende in cirkels ronddraaien van de gedachten om jezelf heen, steeds meer op de achtergrond treden. Aansluitend willen wij dit therapeuticum nader beschrijven.

**GOD LOVEN.**

 Een belangrijk middel tegen het bezig zijn met jezelf, waaruit heel vaak angsten kunnen ontstaan, is het loven van God. Wie met zijn Schepper en Voorziener bezig is, merkt snel dat er minder tijd nodig is voor zelfreflectie. De leraars uit de kerk van de middeleeuwen en de oudheid wezen hier altijd weer op. Tijddimensies Veel mensen hebben moeite met de drie tijddimensies. Ook hier geldt: een leven, dat de juiste balans tussen de drie tijddimensies kent, draagt bij aan een bijzondere geestelijke levenswijze. Maar al te vaak bestaat er een gestoorde relatie m.b.t. het verleden. Er zijn mensen, die zich altijd gedwongen voelen om met het verleden bezig te zijn. Ze hebben, volgens hen zelf, veel gemist of hebben zich schuldig gemaakt aan ernstige fouten. Ze kunnen het in hun gedachten eenvoudig niet vergeten, zitten als het ware steeds aan het verleden vastgeplakt en zijn geheel gefixeerd op de verleden tijd.

Hoe vaak hoor je niet in therapeutische gesprekken: “Als ik in 1937 dit of dat niet had gedaan, dan was er vandaag…”, In dergelijke gevallen is het heel belangrijk om met de Bijbelse therapie ingang te vinden. Nota bene: als eenmaal het juiste inzicht verkregen is, dan is het nog altijd nog nodig om deze kennis, dagelijks, misschien wel per uur, te beoefenen, tot de nieuwe bevrijdende houding tegenover het verleden zichtbaar wordt. We willen op deze plaats nog enkele zeer wezenlijke uitspraken uit het Woord leren kennen, die een therapeutische werking hebben.

“Vergetende hetgeen achter mij ligt (verleden), strek ik mij uit naar hetgeen wat voor mij ligt, jaag ik naar het doel ”. ( Fillip. 3,13.) “ Gij zult al mijn zonden werpen in de diepten van de zee.”(Micha 7,19.) “ Wie de hand aan de ploeg slaat en omziet is niet geschikt voor het Koninkrijk van God “. ( Lucas 9, 62.) Het verhaal van de vrouw van Lot illustreert misschien wel het beste hoe God zelf het omgaan met het verleden ziet. Het verleden van de familie van Lot was verschrikkelijk en vol met ernstige mislukkingen. De opdracht om dit verleden te verlaten en op te geven kan de familie van Lot maar moeilijk vervullen. God geeft zelf aan iedereen het bevel, tijdens de op een vlucht lijkende uittocht uit Sodom, om niet terug te kijken, maar om met vaste blik op het voor hen uit liggende doel, de stad Zoar en het gebergte gericht te zijn. We kennen allemaal het slot van dit verhaal.

De vrouw van Lot kon geen weerstand bieden aan de verzoeking om terug te kijken en zij werd een zoutpilaar. De vergelijking van de vrouw van Lot, die een zoutpilaar werd, met veel christenen, die zich ziekelijk met hun verleden moeten bezighouden, geeft een grote tragiek weer. Zout is in de Schrift het element van het geloof. (“Gij zijt het zout der aarde. ”, Matth. 5,13.) Gelovigen, die niet goed met hun verleden om kunnen gaan, blijven op zich (substantieel) wel zout maar alleen het zout in de vorm van korrels, is toepasbaar en bruikbaar. Het is dus tragisch dat er zoveel mensen zijn, die in hun leven voortdurend de bestemming van hun ziel niet bereiken, ze leven zo gezegd als “verstart” zout (zoutpilaar.) Het bezig zijn met het verleden is altijd gekoppeld aan de preoccupatie met je zelf. Er blijft dan ook geen ruimte over voor doelen, die bijbels gezien, naar de toekomst zijn gericht. Het terug kijken in een misschien schijnbaar niet, vereffend (niet uitgebalanceerd) verleden wekt altijd angst op. Vrees leidt, vroeg of laat, altijd via machteloosheid tot berusting. Het omgaan met het heden is vooral gerelateerd aan de standpuntbepaling van de mens. De meeste mensen leven er schijnbaar maar op los, ze geven de voorkeur vooral aan het bevredigen van hun lusten en de vervulling van materiele behoeften. (Volgens:. Freud.).

Heel goed beschouwd is het heden altijd een duidelijke kans om te veranderen, een nieuw begin, “Zo gij heden Mijn stem hoort, verhard uw harten dan niet”. We geloven ook dat de eerste vraag van God aan Adam, deze voortdurende kans, die de liefde van God uitdrukt bevat. Het is de kans tot een ommekeer, de kans voor een nieuw begin. De vraag van God mag als een voortdurende vraag worden opgevat. Het is de direct gerichte vraag naar de positie van de mens, van ieder individu: “Adam, waar ben jij? “Op dezelfde wijze staat het in 1 Tim 4,16 vermeld: ”Zie toe op u zelf en op de leer. Volhard in deze dingen.” “Waar sta ik vandaag? “Dat is de alles bepalende vraag. We zien ook dat het heden van de eerste mensen al door het verleden werd gevormd en met vrees vervuld was. Adam moest zich samen met zijn vrouw voor God verstoppen. Blijkbaar wist hij precies wat hij misdaan had en functioneerde zijn geweten al op de ons heden bekende wijze.

Het heden, hetzij door angst vervuld, hetzij zonder angst, is altijd weer een kans om opnieuw je leven in te richten, om opnieuw te beginnen. Het nu is ook sterk bepaald door de manier, waarop ik mijn leven leidt. Hoe belangrijk zijn de aardse en de geestelijke realiteit hierin? Leer ik om staande te blijven in de beproevingen en de ellende van het leven? Iedereen moet, of hij het wil of niet, zich bezighouden met de derde tijddimensie, met de toekomst. Je zou je kop misschien in het zand kunnen steken en alles, wat betrekking heeft op de toekomst, onverschillig kunnen benaderen. Vroeg of laat wordt ieder mens toch geconfronteerd met zijn eigen toekomst. Uiteindelijk weet ieder mens dat hij eens moet sterven. Juist dit feit is de basis voor alle angsten in de wereld. Als je naar de toekomst kijkt, zijn er maar twee richtingen. De ene omvat de geestelijke werkelijkheid en is verbonden met het geloof en het gehoorzamen van het woord van God.

Deze richting bevat ook de hoop, op een leven na de dood, een leven dat beter zal zijn omdat er geen nood, geen tranen, geen geween, geen intermenselijke conflicten meer zijn. Psalm 25,15 drukt dit zo goed uit: “Ik stel mij de Heer bestendig voor ogen, hij zal mijn voeten uit het net voeren.” De tweede richting is heel sterk met de aardse realiteit verbonden. Deze bevat werkelijk geen positieve toekomstperspectieven. Wanneer je de toekomst prognoses in de media zou willen geloven, dan ziet de toekomst van onze planeet er zeer donker uit. De toekomst bevat immers ook een hele boel persoonlijke problemen en zorgen.

Deze richting is begrijpelijk gekoppeld aan angst en bedreiging. Het woord van God heeft voor deze situatie een passend voorbeeld bij de hand. In Mattheus 14, 22-32 wordt over Petrus verteld”, die toen hij Jezus, die op het water liep, herkende, Hem vroeg:” Heer, als U het bent, beveel mij dan om over water bij U te komen. Hij sprak: ”Kom hier! Petrus klom uit de boot en wandelde over het water naar Jezus toe.” Dit is de richting van geloof en vertrouwen. Toen kwam er een stevige wind, waarschijnlijk als een grote golf. Dan gebeurt het doorslaggevende: Petrus hield zijn blik niet langer op Jezus gericht, hij keek naar de golven (de problemen, de zorgen.) . Hij zonk (vrees, ongeloof). Het belangrijkste zijn dus niet de wind en de golven. We leven immers volledig en hopelijk ook bewust in de aardse realiteit. Het belangrijkste is het moment van je altijd weer afkeren van de geestelijke realiteit (christenen) en op dat moment gebeurt het afschuwelijke: we zien alleen nog maar de golf (de nood) voor ons, we verstijven van de schrik en angst en beginnen te zinken.

“In de wereld lijdt gij verdrukking “Zinken heeft iets te maken met de toestand van neder gedrukt zijn te maken. Zinken betekent angst en depressie. Petrus reageert nog goed. Terwijl hij zinkt, wendt hij zich tot de geestelijke realiteit: ”Heer, help!” Jezus is ter plekke en grijpt de hand van Petrus. En nu stelt Christus de zeer belangrijke vraag: ”O, gij, klein gelovige, waarom hebt gij getwijfeld?” Twijfel is altijd het tegendeel van geloof, twijfel is nood gedwongen ook altijd identiek aan vrees. Twijfel is het tegendeel van vertrouwen, vertrouwen is iets wat wij in het intermenselijk gebied kunnen leren. Een klein kind vertrouwt gewoonlijk op de sterke hand van zijn vader, die hem vast en zeker over de bruisende bergbeek begeleidt.

**Vertrouwen**

Vertrouwen kun je aanleren, wie niet op mensen kan vertrouwen, kan ook niet op God vertrouwen. Er zijn bij voorbeeld mensen die bang zijn om met de trein te reizen of een tocht over een gletsjer te maken. Ze kunnen echter leren om zich aan een bekwaam persoon toe te vertrouwen, in de trein te stappen of onder begeleiding van gekwalificeerde berggids een dergelijke tocht te maken. Zo kan vertrouwen de angst verdringen omdat er begeleiding is (dit heeft betrekking op de aardse realiteit.) Er zijn ook situaties in het leven, waarin wij niet op menselijke begeleiding kunnen rekenen, waar wij, zonder begeleiding, overgeleverd zijn aan de moeilijke levensomstandigheid van eenzaamheid. Dit is zogezegd een hoger leerniveau.

Deze eenzaamheid kan ontstaan doordat er een zware operatie heeft plaatsgevonden of omdat de werkplek moeilijk is en uiteindelijk ook als het gaat om het sterven. Hier zie je dan de vrucht van een leerproces: als in dergelijke situaties het vertrouwen in de geestelijke realiteit, in God opgenomen wordt en hierdoor de vrees geen terrein kan winnen. Dit brengt ons bij het therapeutisch belangrijke aspect: DAN TOCH en DES ONDANKS. Het zijn doelen van de etappes in het leven van de mens op weg naar, het laatste, het grote doel, deze begrippen dan toch en desondanks. Het doel is: praktisch geloof of beproefd geloof. God wil, dat ondanks afgrijselijke omstandigheden, ondanks de onmogelijk schijnende situaties, rust en vreugde, vrede en vrijheid, in het binnenste van de mens blijven bestaan. Je zou de onoverkomelijke problemen en noden in het leven van een mens met het voorbeeld van een muur kunnen illustreren.

De levensrichting gaat direct op de muur af. In Psalm 18,30 staat: “ Met Mijn God, spring ik over een muur.” Dit is alleen op basis van een bepaalde geloofshouding mogelijk, namelijk de houding van vertrouwen. Zo bezien vermindert of verdwijnt de angst door het Ondanks en dan toch van het geloof. We willen wat er gezegd is in een illustratie samenvatten en erop wijzen, dat het bij de samenvatting om het weergeven van twee volledig verschillende houdingen gaat. Wij hebben nog een keer de drie problemencirkels uit hoofdstuk 7/ 1 nodig. Zij vertegenwoordigen alle mogelijke menselijke problemen

**Houding a)**

Begint bij God, beaamt Zijn bestaan, Zijn woord, Zijn almacht etc., als je na het JA ook een MAAR zet, laat je de richting van het denken zien, dat bij de drie probleemcirkels eindigt. Het sluit de almacht van God uiteindelijk toch uit. Het geloof heeft misschien theoretisch en bron van inzicht haar waarde maar dit geloof wordt praktisch “ontscherpt” en ontkracht door het Ja, maar.

Veel mensen leven vanuit deze houding, waarbij ze er steeds weer op wijzen, dat het geloof, het woord van God, voor anderen geldt, dat zij er zelfs in geloven maar dat hun levenservaring het tegendeel bewijst. In dit opzicht moeten ze zich door het ja (beamen van het geloof) en het maar (verwijzing naar de bestaande persoonlijke moeilijkheden) steeds weer buiten deze werkelijkheid plaatsen (mensen.) Deze houding is automatisch met depressie en angst verbonden. Deze houding is tegelijkertijd vaak de oorsprong van “gedachten over zondig zijn” en het verlies van de zekerheid van persoonlijk heil.

**Houding b**)

Begint bij de aardse realiteit, bij en in de concrete nood van de mensen het bereikt door strijd uiteindelijk tot het maar van het geloof. En in haar finaliteit (doelstelling) richt zich onder alle omstandigheden op God. “ Ik ben erg bang, maar laat ons maar in Gods handen vallen” “ Ze staan mij allemaal naar het leven maar wees stil voor God, mijn ziel.” “In de wereld lijdt gij verdrukking maar houdt goede moed: Ik heb de wereld overwonnen.” Het weegschaalprincipe: Het hart van de mens bevat de diepste roerselen van zijn ziel en geest. Het is zogezegd het centrum van ziel en geest. Daar bevinden zich de eisen van het ik, daar ontstaan gedachten van begeerte, daar breiden zich de boze gedachten uit (Matth. 15:19.) Het hart is zogezegd die plaats in het totale wezen, waar motieven en bedoelingen door de meest uitéénlopende invloeden ontstaan. Het menselijke hart (niet het orgaan op zich) is tegelijkertijd ook de plaats, waar het waardeoordeel over de aardse en geestelijke realiteit plaats vindt. Als in het leven van een mens de aardse realiteit meer van gewicht is dan de geestelijke werkelijkheid, dan is de mens voortdurend vervuld met gedachten over deze aardse realiteit, het zijn namelijk allemaal problemen van het individu in relatie tot de buitenwereld, die hem voortdurend opeisen en bezit van hem nemen.

Deze situatie is altijd weer angstaanjagend. Ook wanneer de mens de aardse realiteit zogezegd in de hand heeft, onder controle houdt, komt hij vroeg of laat in een ernstige crisis terecht, uiteindelijk zeker, wanneer hij zelf gaat sterven. De angsten, die in deze situatie, bij voorbeeld op het sterfbed, ontstaan, kan iedereen, die dergelijke mensen in hun laatste uur begeleidt, zich voor de geest halen. Als de geestelijke realiteit zogezegd als vluchtweg het overwicht krijgt omdat de mens niet over weg kan met de aardse werkelijkheid, kunnen er ernstige pathologische storingen op het gebied van ziel en geest ontstaan.

Het evenwicht tussen de aardse en de geestelijke realiteit heeft een helende en gezond makende ( hygiainousä) werking. Het is ook interessant wat de gedachten inhouden van een mens zijn en waarover hij gewoonlijk spreekt. Waar de aardse realiteit meer weegt, zal ook het spreken door de aardse werkelijkheid in beslag worden genomen Waar de geestelijke realiteit belangrijker is, heeft ook het spreken vooral een geestelijke inhoud. Een gerijpt christen zal altijd zijn spreken beheersen, zowel m.b.t. de aardse als ook de geestelijke realiteit. Deze houding hangt samen met de verduidelijking: “Heb ik de opdracht om te spreken of om te zwijgen?” Over Christus”, wordt in verband met zijn veroordeling tot de dood, gezegd: “Hij zweeg echter. “ Dit leidt tot de conclusie, dat de Bijbelse behandeling horizonverwijdering, op zowel het geestelijke als ook op aardse gebied beoogt.

Het principe om deze echte horizon verbreding te ontvangen luidt: horizon verwijding wordt door nieuw geestelijk inzicht geïnduceerd (ingeleid, veroorzaakt) en omgekeerd. Zo beschouwd heeft de mens een enorme breedtevariatie in zijn ontwikkelingsproces en een belangrijk principe zal in vervulling gaan: het goddelijke gedachten goed zal het menselijk denken doordrenken! Het gehele woord van God heeft hiervoor zogezegd garanties: de inhoud van de bijbelse boodschap zal, als ze goed begrepen wordt, in ieder geval een positieve uitwerking hebben. Hebr 6.18-19( J “ Opdat, door twee onveranderlijke dingen, waarbij het onmogelijk is dat God liegen zou, - een krachtige aansporing zouden hebben, wij, die tot Hem de toevlucht genomen hebben, om de hoop te grijpen, die voor ons ligt. Haar hebben wij als een anker voor de ziel, dat veilig en vast is”)

**Dr Kurt Blatter**

Bijbels omgaan met stress deel 2 (hoofdstuk Omgaan met angst)