

0 **[1]** 'God, verlos Israël, verlos het van al zijn angsten.'

[2] 'Grote Beer bromde, legde zijn boek neer en sjokte naar het bed.

'Kun je niet slapen, Kleine Beer?'

'Ik ben bang.'

'Waarvoor ben je bang, Kleine Beer?'

'Het is zo donker!'

'Maar ik heb je de grootste lantaarn gegeven die ik vinden kon. Het is hier nu echt niet donker meer.'

'Nee, hier niet,' zei Kleine Beer, 'maar daar wel!'

En hij wees naar buiten.

Grote Beer zag dat Kleine Beer gelijk had. Wat moest hij nu doen? Alle lantaarns van de hele wereld zouden het daar buiten nog niet licht kunnen maken. Hij dacht diep na. Na een poosje zegt hij: 'Kom, Kleine Beer.'

'Waar gaan we naar toe?' vroeg Kleine Beer.

'Naar buiten.'

'Maar daar is het zo donker. En ik ben bang voor het donker!'

'Je hoeft niet bang te zijn.' Grote Beer nam Kleine Beer bij de hand, en samen gingen ze het hol uit.

O, wat was het daar donker.

'Ik ben zo bang!' piepte Kleine Beer en kroop dicht tegen Grote Beer aan. Grote Beer nam hem in zijn armen en wiegde hem zachtjes heen en weer.

'Kijk eens,' zei Grote Beer. En Kleine Beer keek.

'Kijk, ik heb de maan voor je gehaald. De maan en al die flonkerende sterren.'

Maar Kleine Beer hoorde het niet meer. Hij was al in slaap gevallen, veilig in Grote Beers armen. Voorzichtig droeg Grote Beer hem naar binnen. Kleine Beer dicht tegen zich aan, las hij eindelijk zijn boek helemaal... uit.

[3] Waarvoor ben jij bang? Voor het donker? Voor een onderzoek? Bang dat je niet goed genoeg bent? Kleine kinderen, grote mensen, iedereen weet wat het is om bang te zijn. Ja, grote mensen ook. Zelfs in de Bijbel, waar je toch alleen maar heiligen en helden tegenkomt, kom je het

tegen. 'God, verlos Israël, verlos het van al zijn angsten.' Zie je, de Bijbel is geen sprookjesboek. Alles wat je in het echt tegenkomt, daar heeft de Bijbel wel iets over te zeggen. En als het over bang zijn gaat, dan zie je zelfs de grote helden eerlijk zijn. En bang. En dan? Laten we eens kijken.

1.1 **[4]** 'Naar u, HEER, gaat mijn verlangen uit,
mijn God, op U vertrouw ik, maak mij niet te schande,
laat mijn vijanden niet triomferen.'

[5] Dus David is bang voor zijn vijanden. Denk eens na, heb jij ook vijanden? Mensen die je dwarszitten, mensen die er op uit zijn jou onderuit te halen, terwijl jij er op uit bent goed te doen? Voor mij is dit altijd iets geweest wat afstand scheidt tussen mij en de Bijbel. Natuurlijk zijn er vervelende mensen, maar de meesten bedoelen het wel goed, en als je elke keer dat de Bijbel het over 'vijanden' heeft 'de Russen' in te vullen of dan nu 'de moslims' – dat gaat toch een beetje klinken alsof je aan achtervolgingswaan lijdt. Ik herken Davids verlangen naar de Heer; ik herken zijn vijanden niet echt.

Nu hebben vijanden wel een groot voordeel, en dat is dat ze concreet zijn. Als je vijanden hebt, dat weet je tenminste voor wie je bang bent. En als je weet voor wie je bang bent, dan weet je tenminste wat je moet doen. En dat kan zijn, of dat moet zijn: gericht bidden, of God je vijanden wil tegen houden. Maar dat kan ook zijn: zelf de handen uit de mouwen steken, je verstand gebruiken, vrienden inschakelen... Waarvoor ben jij bang? De Bijbel is geen sprookjesboek. In de Bijbel hebben vijanden vaak een gezicht, een naam. Angst kan soms verlamdend zijn, angst kan soms demonisch zijn, omdat het groot en vaag is. Maar als je je angst een naam kunt geven, een gezicht, dan weet je tenminste concreet waartegen je vechten moet. Waarvoor ben ik bang: wat is hier mijn vijand?

'Wat' is hier mijn vijand? Maar David zegt ook, *wie* is hier mijn vijand? Moeten wij die stap ook zetten en concreet aanwijzen wie het is voor wie we bang zijn? Ik denk zelf dat het goed is om alleen te zeggen dat mensen vijanden zijn, als ze vijanden van Christus zijn. Anders kun je niet voorkomen dat je fouten maakt. Als je de wereld opdeelt in je eigen vrienden en je eigen vijanden, geloof me, dan kies je gegarandeerd in beide kampen verkeerde mensen, vrienden en vijanden. Dus: denken dat je geen vijanden kunt hebben is naïef, en denken dat je eenvoudig kunt zeggen wie je vijanden zijn is ook naïef. Wat is wijsheid? Misschien kan het helpen, wanneer we wel vijandelijk gedrag als vijandig gaan benoemen. **[6]** Als jij dit zegt, als jij zo doet, dan beschadig je mij, dan maak

je mij bang. Daarmee ben jij als persoon nog niet mijn vijand, maar mijn angst heeft wel een naam, heeft wel een gezicht. Zeg: en dan valt er tenminste te vechten. En dat mag. Met God, en samen met anderen.

1.2 [7] 'Denk aan uw barmhartigheid, HEER,
aan uw liefde door de eeuwen heen.
Denk niet aan de zonden uit mijn jeugd,
Maar denk met liefde aan mij
En laat uw goedheid spreken, HEER.'

Ik probeer in dit deel van de preek over angst zo concreet mogelijk te zijn. Ik doe dat omdat Psalm 25 dat ook doet, heel realistisch. En ik doe het, omdat het voor mijn gevoel helpt om waar je bang voor bent een naam te geven, een gezicht, heel concreet. Bij voorbeeld: hier zit vijandschap. En dan ook: hier zit zonde. [8] Bij David is dit het plaatje: hij vraagt God om hem te bevrijden. 'Mijn hart is vol van angst, bevrijd mij vanuit mijn benauwenis.' Maar David belijdt dat zo'n bevrijding niet vanzelf spreekt. 'Vergeef mij, Heer, mijn grote schuld, omwille van uw naam.' Wat is het verband tussen zonde die je doet en dingen waar je bang voor bent?

Voor mij zou het nu het gemakkelijkste zijn, als David zou zeggen dat er een één op één verband zou zijn tussen zonde en angst. Want dan kon ik jullie, als je bang bent, oproepen om de achterliggende zonde op te sporen en je daarvan te bekeren en, voilà, je angst is weg. Maar kennelijk is dat een sprookje. Het staat in elk geval niet in Psalm 25. Wat daar wel staat is dat David God bidt om bevrijding – maar er hardop bij zegt dat God daarvoor in zijn eigen hart en niet naar het leven van David moet kijken. En volgens mij is dat opnieuw een soort realisme, waarmee je blij mag zijn. Hier ben ik, en ik ben bang. Daar is God en Hij kan helpen. Maar waarom zou Hij? Omdat ik het allemaal zo goed voor elkaar heb? Nee. Omdat Hij zo'n God is. Zijn naam is Ik ben en Ik zal er zijn. Dat is jouw God. Barmhartig, vol liefde, goed. Dat is één.

Maar er is meer. 'Denk niet aan de zonden uit mijn jeugd.' Welke zonden zijn dat? Is David hier een oude man, die achteraf, hai hai, foei foei, zich een beetje schaamt dat hij als student wel eens een borrel te veel heeft gedronken? Maar als deze Psalm er één van David zelf is (en het kan er vanzelf ook één uit de school van David zijn), dan was het bij David eerder andersom: van onschuldige jonge held groeide hij op tot schuins marcherende ouderling. Hoezo dan 'zonden uit mijn jeugd'? Oké, maar kan het ook zijn dat David hier belijdt, dat de stress die hij nu meemaakt ook

te maken heeft met keuzes, foute keuzes van vroeger? Even concreet: stel dat deze Psalm komt uit de tijd dat David op de vlucht was voor Absalom, zijn zoon. Heeft David zich, eerlijk is eerlijk, gerealiseerd dat het gedonder in zijn familie wel degelijk verband houdt met zijn eigen nalatigheid en foute keuzes? Mijn zonden hebben hun gevolgen. **[9]** Ik wil op z'n minst die mogelijkheid openhouden – en jou en mij vragen dat ook te doen. Want als je zegt: achter elke angst zit altijd één concrete zonde, dus bekeer je en wees vrij: dat is een sprookje. Maar als je zegt: achter wat mij angst aanjaagt zitten niet alleen concrete vijanden, maar even goed mijn eigen nalatigheid en verkeerde keuzes: dat lijkt me Bijbels realisme. En daar kun je wel wat mee, namelijk bij God neerleggen. Jouw tekorten belijden en God vragen om een nieuw begin. En dat krijg je. Zo is God.

1.3 **[10]** 'Maak mij, Heer, met uw wegen vertrouwd,
leer mij uw paden te gaan.
Wijs mij de weg van uw waarheid en onderricht mij,
want u bent de God die mij redt,
op u blijf ik hopen, elke dag weer.'

[11] In zijn gebed om bevrijding van angst zet David het heel concreet op een rijtje: hier zijn mijn vijanden, hier zijn mijn zonden. En nog iets concreets dat hij noemt, zijn de wegen van de Heer. Het is opnieuw niet zo dat David simpel zegt: wie zich aan de wet van God houdt, zal nooit bang zijn. Het is wel zo dat David zegt: als je bang bent en je hebt je vijanden en je zonden geïdentificeerd, zet dan ook deze stap. Blijf zoeken naar de weg van God. Kijk omhoog en zie wie God is. Open je oren en herinner je zijn woorden. Voel in je hart hoe groot Hij is en hoe goed. Je vijanden zijn echt en je zonden zijn echt. Maar God is echter. Mensen kunnen vijandige dingen doen – maar blijf jij dan altijd zoeken wat God hier van je vraagt: zijn weg. Je hebt te maken met de gevolgen van je eigen zonden – maar blijf jij dan zoeken wat God nu van je vraagt: zijn weg. 'Onschuld en oprechtheid mogen mij bewaren.'

2.1 Oké, aan de hand van deze Psalm, een gebed om bevrijding van angst, drie realistische Bijbelse regels voor omgaan met angst. Benoem de vijandschap die je vreest, zie de gevolgen van je zonden onder ogen, zoek naar de weg van God. Maar gaat dit je angst gegarandeerd oplossen? **[12]** Het antwoord is nee, en dat antwoord geeft deze Psalm verrassend genoeg zelf. Want het is goed om

zo om te gaan met je angst voor wat bekend is, maar daarachter zit onze angst voor het onbekende, voor de toekomst. En deze Psalm zegt je, dat jij dat niet gaat oplossen. Kijk maar eens mee.

[13] Psalm 25 is een alfabetpsalm, Van je A B C gaat deze Psalm alle 22 letters van het Hebreeuwse alfabet af. Zo'n Psalm bedoelt een ABC te zijn, een ABC voor bange mensen, Gods basisboek in angstbestrijding. Nu hapert dat ABC, gelukkig... **[14]** Één letter ontbreekt, een andere komt dubbel voor. Gelukkig maar, omdat het symbolisch laat zien dat de Bijbel niet doet aan 10-simpele-regels-voor-een-gelukkig-leven. Althans: niet in Psalm 25, niet in het reëel omgaan met waar een mens bang voor kan zijn.

Maar er is meer. Eigenlijk hield de Psalm op bij vers 21. Dat was de Z: 'onschuld en oprechtheid mogen mij bewaren, op u is mijn hoop gevestigd.' Prima. Maar kennelijk moet er toch nog meer gezegd worden, ook al valt dat buiten de structuur van deze Psalm. Ergens onderweg heeft iemand deze Psalm gelezen en gedacht: David, jongen, alles goed en wel, maar hier moet nog iets aan worden toegevoegd. **[15]** 'God, verlos Israël, verlos het van al zijn angsten.' Het is geen breuk met wat David gezegd had. Het ligt in het verlengde. **[16]** Maar de toevoeging benadrukt door vorm en door inhoud: er is een X nodig, een onbekende factor, een daad van verlossing van God, om de som van alle angsten uit te schakelen.

2.2 Toen de engel bij Maria kwam om haar te vertellen dat Psalm 25, 22 vervuld zou worden, was haar eerste reactie dat zij schrok. Maar de engel zei: 'Je hoeft niet bang te zijn.' **[17]** Natuurlijk zei hij dat, omdat hij ook wel doorhad dat mensen schrikken als ze een engel zien, helemaal als ze een engel zien en een boodschap horen als die hij voor Maria had. Maar als je Psalm 25 mag lezen als een Psalm met een open eind, een open eind naar God toe, hoor eens, dan is dit het evangelie. Je hoeft niet bang te zijn. En negen maanden later waren het dus de eerste woorden van de engelen voor de herders bij Bethlehem: **[18]** 'Je hoeft niet bang te zijn.' 'Ik kom jullie goed nieuws brengen, dat het hele volk met vreugde zal vervullen: vandaag is in de stad van David jullie redder geboren. Hij is de Messias, de Heer.' Het is zoals later Johannes het schrijft: **[19]** 'De liefde laat geen ruimte voor angst; volmaakte liefde sluit angst uit, want angst veronderstelt straf. In iemand die angst kent, is de liefde geen werkelijkheid geworden.' Je hoeft niet bang te zijn.

Dit evangelie was geen sprookje. Want de ene God, die woont in het licht, heeft in zijn zoon zichzelf te vondeling gelegd in het duister van deze wereld: hij werd een kind, klein en kwetsbaar. Te vondeling gelegd? Nee, net niet, want de armen van Maria droegen deze baby de wereld in. 'Gegroet

Maria, je bent begenadigd, de Heer is met je.' Als een engel zo mag spreken, dan zullen wij niet achterblijven. Maar ook Maria heeft haar zoon uit handen moeten geven. Deze zoon kwam om ten slotte alleen de som van al onze angsten te dragen. Aan het eind van zijn leven zag Hij het op zich af komen. 'Hij bad: 'Vader, als u het wilt, neem dan deze beker van mij weg. Maar laat niet wat ik wil, maar wat u wilt gebeuren.' Uit de hemel verscheen een engel om hem kracht te geven.' (Wat zei die engel? 'Je hoeft niet bang te zijn'? Ik denk het niet. Deze keer niet. Lees maar mee.) 'Hij werd overvallen door doodsangst, [20] maar bleef bidden; zijn zweet viel in grote druppels als bloed op de grond.' Dit was Gods weg in Hem: geen zonde, en toch de grootste vijand, de dood, onder ogen zien. Om het waar te maken, dat jij heel diep zonder angst mag leven: Hij is elke vijand te sterk, Hij vergeeft elke zonde, jij mag je weg gaan met God – zonder angst.

2.3 [21] De wijsheid van David in Psalm 25 blijft staan. Benoem de vijandschap die je vreest, zie de gevolgen van je zonden onder ogen, zoek naar de weg van God. Maar de onbekende factor van hoe God zijn volk zal bevrijden van angst, de extra X van Psalm 25, is ingevuld op Golgotha: [22] Gods liefde voor zijn mensen laat geen ruimte voor angst. God heeft Israël verlost, verlost van al zijn angsten. Of zitten we elkaar sprookjes te vertellen in de kerk? Je leest je kind een verhaaltje voor, voor het slapen gaan. 'Welterusten... Kleine Beer.' Je hoeft niet bang te zijn. Lezen dominees grote mensen een verhaaltje voor? Je hoeft niet bang te zijn?

Er is een verschil dat ik vanmorgen zo onder woorden wil brengen: het verhaal van de Bijbel is niet *een* verhaaltje voor het slapen gaan, maar *het* verhaal om mee wakker te worden. God heeft Israël verlost, verlost van al zijn angsten. Ben je bang? Word wakker. De dag is begonnen, de dag van Gods liefde. Natuurlijk ga je nu nog wel bang zijn – je bent mens. Maar dan lees je Psalm 25, en je ziet je vijanden, je zonden, de weg van God. En dan lees je het slot en je weet: dit gebed is verhoord.

Amen.