

# Van Angst naar Vertrouwen



2 oktober 2022 – Folkedina Fokker-Zwaan

# Fear not (Michael Prins en Carice van Houten)

Although I'm fragile in your hand,  
I want to take that chance,  
Although I might break all that you  
are,  
I know I'll do right,  
Cause you are golden,  
and I want it all,  
Fear not, she said, fear not, she said.

I felt my demons, run and die,  
in your angels eyes,  
You say you never felt this way,  
When you look into mine  
Fear not, she said, fear not she said.

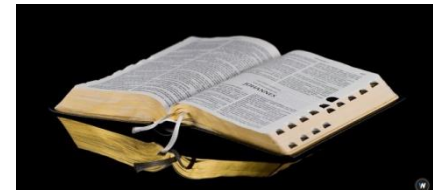
I'll guard this treasure and I'll  
keep it safe,  
I'll hold your hands and all that  
you are  
I keep you far from harm and I,  
I'll keep it safe

Fear not, I'll keep it safe,  
Fear not, I'll keep it safe,  
Fear not, she said,  
Fear not, she said.



# Onderwerpen

- ▶ Bijbel over angst
- ▶ Psychologie over angst
- ▶ Insight Focused neuro Therapie (IFnT) en innerlijke conflicten
- ▶ Oefeningen tussendoor



# Bijbel en angst



- ▶ Wat denkt u dat de Bijbel zegt over angst?
- ▶ Liedje: je hóéft niet bang te zijn. Hoe geïnterpreteerd?
- ▶ Schrijf of teken, hoe je dit liedje interpreteert  
Neem er even de tijd voor en deel dat in groepjes van 3
- ▶ Bang zijn. Mag dat?

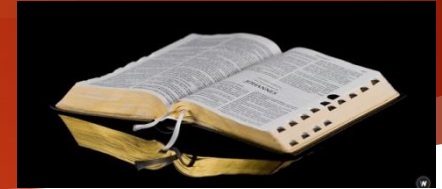


# Bijbel – Oude Testament (1)



- ▶ **Jarah: vrezen, dienen respecteren, bang maken, laven, begieten, besproeien en schieten. 314x voor**
- ▶ Paar voorbeelden:
  - ▶ Gen 21:17: *Vrees niet*, want God heeft naar de stem van de jongen gehoord, daar waar hij is.
  - ▶ Gen: 26: 23-24
  - ▶ Deut 1:21: *vrees niet* en wees niet verschrikt
  - ▶ Ps.2:11

## Bijbel – Oude Testament (2)



- ▶ **Pachad: ontzag voor de Heer, angst , schrik, terreur, bedreiging. 49x voor**
- ▶ Paar voorbeelden:
  - ▶ Ex 15: 16: *Ontzetting en schrik overviel hen, door uw geweldige arm verstarde zij als een steen ..*
  - ▶ 1 Sam 11: 7
  - ▶ Job 15:21: *Schrikwekkende geluiden klinken in zijn oren,*
  - ▶ Jer 2:19
- ▶ Totaal; 400 x voor, in 385 verzen, bijna voor elke dag.

# Bijbel – Nieuwe Testament (1)



- ▶ **Phobos. 78x voor. Angst, Angstig zijn**
- ▶ Paar voorbeelden:
  - ▶ Math.1:20 tegen Jozef: *schroom niet, Maria uw vrouw, tot u te nemen*
  - ▶ Rom 3:18: *de vreze voor God staat hen niet voor ogen ( Ps 36: 2)*

## Bijbel – Nieuwe Testament (2)



- ▶ **1Joh 4: 18** *Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit; want de vrees houdt verband met straf en wie vreest is niet volmaakt in de liefde*
- ▶ *Context vers 17: hierin is de liefde bij ons volmaakt geworden, dat wij vrijmoedigheid hebben op de dag des oordeels, want gelijk Hij is, zijn wij ook in deze wereld.*
- ▶ *Context dat alle mensen zondaars zijn. Over 'de dag des oordeels'*
- ▶ *Dus niet in het algemeen om niet angstig te zijn.*



# Deut.20: 1-9 (1)

## Deuteronomium

Mozes' preek  
met het oog op  
de toekomst

Ds. Dick Dreschler



- ▶ Als God zegt: Wees niet bang, mag je dan wel bang zijn?
- ▶ Deut.20: 1-11 – Oefening en uitleg
  - ▶ Richt je aandacht op wat je hoort
  - ▶ Wat zegt de Bijbel in dit stuk over bang zijn, niet bang zijn? Schrijf of teken dit.
  - ▶ Waar word je je bewust van?
  - ▶ Deel dit in je groepje van 3

# Deut.20: 1-9 (2)

Deuteronomium

Mozes' preek  
met het oog op  
de toekomst

Ds. Dick Dreschler



Wanneer gij ten strijde trekt tegen uw vijanden, en gij ziet paarden en wagens: een volk, talrijker dan gij - dan zult gij daarvoor niet vrezen, want de HERE, uw God, is met u, die u uit het land Egypte heeft gevoerd. <sup>2</sup> Wanneer gij dan vlak voor de strijd staat, moet een priester naar voren treden, het volk toespreken <sup>3</sup> en zeggen: Hoor, Israël! Gij staat thans vlak voor de strijd tegen uw vijanden; laat uw hart niet week worden, vreest niet, wordt niet angstig en siddert niet voor hen, <sup>4</sup> want de HERE, uw God, is het, die met u gaat om voor u te strijden tegen uw vijanden, ten einde u de overwinning te geven.

<sup>5</sup> En de opzieners zullen aldus het volk toespreken: Wie heeft een nieuw huis gebouwd, maar het nog niet in gebruik genomen? Hij mag heengaan en naar zijn huis terugkeren, opdat hij niet in de strijd omkome en een ander het in gebruik neme.

# Deut.20: 1-9 (3)

## Deuteronomium

Mozes' preek  
met het oog op  
de toekomst

Dr. Dick Dreschler



<sup>6</sup> En wie heeft een wijngaard geplant, maar de vrucht daarvan nog niet genoten? Hij mag heengaan en naar zijn huis terugkeren, opdat hij niet in de strijd omkome en een ander de vrucht daarvan geniete. <sup>7</sup> En wie heeft een vrouw ondertrouwd, maar haar nog niet gehuwd? Hij mag heengaan en naar zijn huis terugkeren, opdat hij niet in de strijd omkome en een ander haar huwe.

<sup>8</sup> Verder zullen de opzieners nog tot het volk zeggen: Wie is bevreesd en week van hart? Hij mag heengaan en naar zijn huis terugkeren, opdat het hart van zijn broeders niet versmelte zoals het zijne. <sup>9</sup> Wanneer nu de opzieners hun toespraak tot het volk hebben beëindigd, dan zal men legeroversten aan het hoofd van het volk stellen.

# Deut.20: 1-9 (4)

## Deuteronomium

Mozes' preek  
met het oog op  
de toekomst

Ds. Dick Dreschler



- ▶ Als God zegt: Wees niet bang, mag je dan wel bang zijn?
- ▶ Deut.20: 1-11 – Oefening en uitleg
  - ▶ Richt je aandacht op wat je hoort
  - ▶ Wat zegt de Bijbel in dit stuk over bang zijn, niet bang zijn? Schrijf of teken dit.
  - ▶ Waar word je je bewust van?
  - ▶ Deel dit in je groepje van 3

# Mag ik bang zijn?



- ▶ God staat het toe om bang te zijn en om naar huis te gaan en niet in oorlog te strijden.
- ▶ Reden: dit zou namelijk de rest van het leger moreel verzwakken.
- ▶ God is de Schepper van alle emoties en Hij neemt ze ook serieus en staat het toe.
- ▶ Wees niet bang (lo Jirah of lo Pachad!)
- ▶ Vrees de Here, heb ontzag voor Hem
- ▶ De vraag blijft dan: Wat doen we al die teksten: wees niet bang( lo jirah) terwijl je je wel bang voelt

# Verschillende reacties op angst



## **Farao (Slavensysteem)**

- ▶ Angst
- ▶ Opzieners
- ▶ Opzieners Joodse volk
- ▶ Slaven
- ▶ Vijand

## **God (Koninkrijk van God)**

- ▶ Vrees niet
- ▶ Priesters
- ▶ Opzieners
- ▶ Soldaten
- ▶ Vijand van de koning

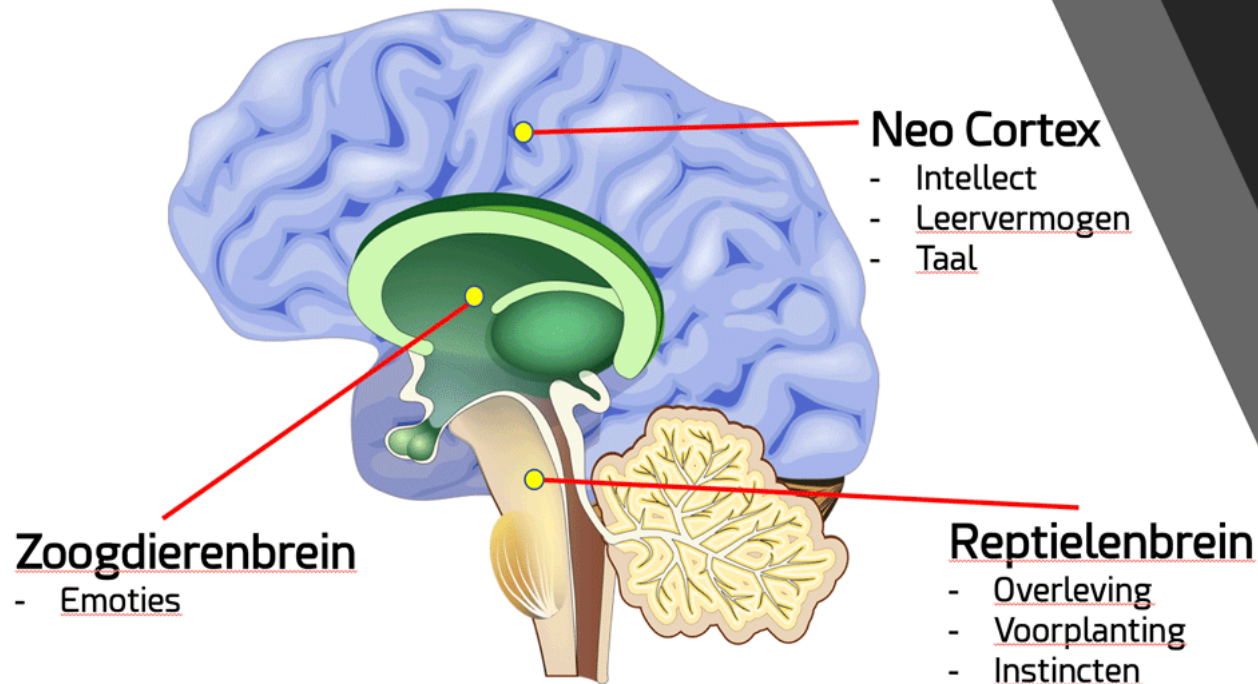
Je wordt je eigen vijand als je je voegt naar de angst en controle, het slaven systeem binnen in jezelf. Daar handel je dan ook naar.

# Psychologie



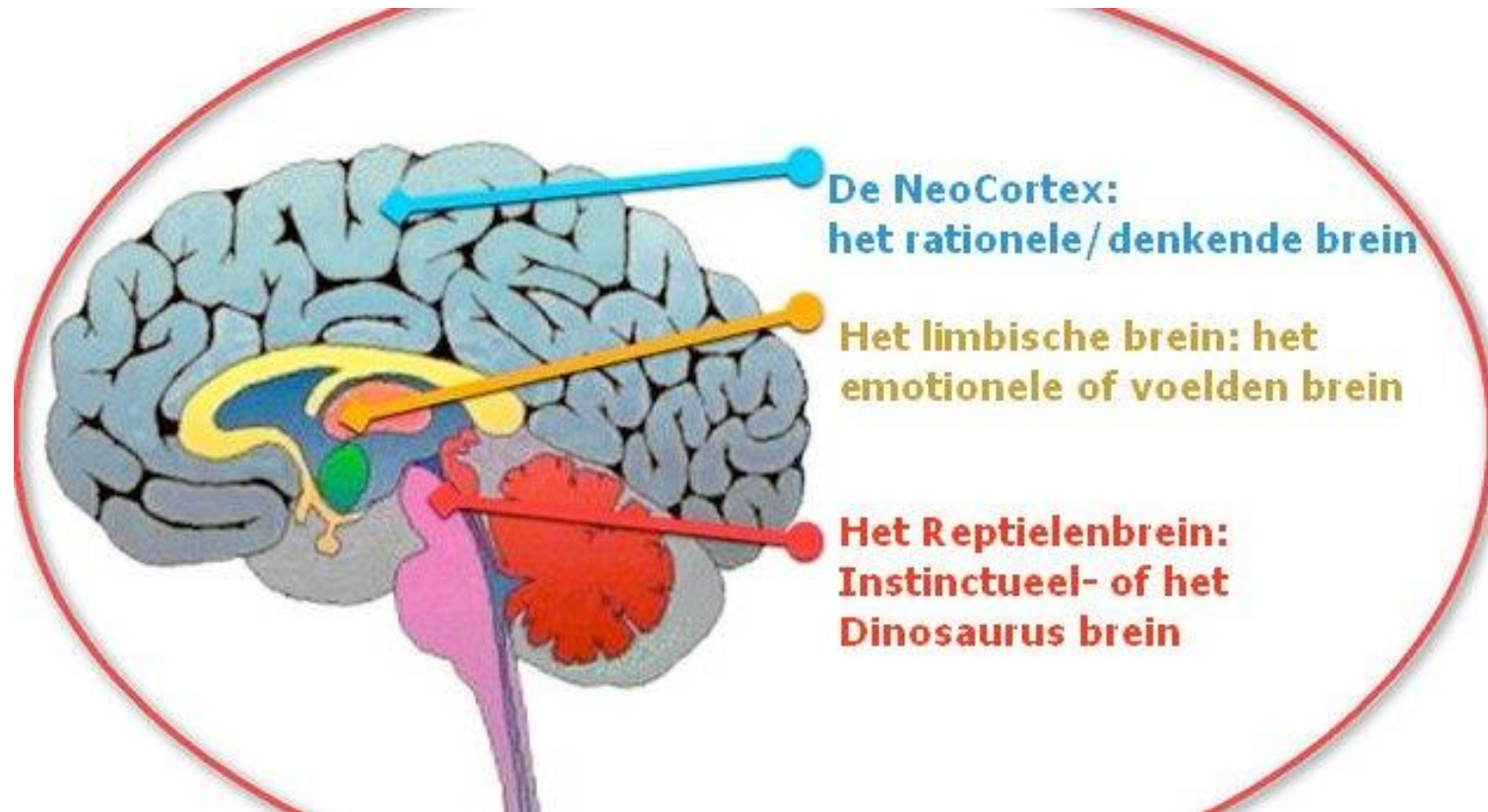
# Het drievoudig brein

## Het drievoudige brein





# Het drievoudig brein



**De NeoCortex:**  
het rationele/denkende brein

**Het limbische brein:** het  
emotionele of voelden brein

**Het Reptielenbrein:**  
Instinctueel- of het  
Dinosaurus brein

# Hechting



Hoe een kind gehecht is en de mate van basisveiligheid bepaalt het vermogen van een kind om problemen op te lossen, te leren en om te gaan met zijn emoties

# Veilig gehecht



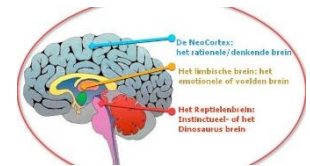
- ▶ Positief omgaan met allerlei emoties om leren gaan
- ▶ Reguleren van onze emoties en te herstellen van deregulering.
- ▶ Communiceren over wat ze nodig hebben.
- ▶ Steun zoeken wanneer je dat nodig heeft
- ▶ Probleemoplossend vermogen
- ▶ Geen angst voor het maken van fouten
- ▶ Als we in verbinding zijn met onze familie, vrienden, kerk en wijdere kennissenkring kunnen we elkaar helpen om minder bang te zijn.

# Onveilig gehecht

- ▶ Angst sluit ons op in onszelf en verhindert ons vermogen om met onze omgeving te communiceren.
- ▶ We gaan in de overlevingsmodus.  
We verstoppen ons achter een muur
- ▶ We gaan in de overlevingsstand

# Overweldiging van angst

- ▶ Bij overweldiging door angst, bv in de boot zit om te verdrinken
- ▶ Angst activeert ons beschermingsmechanisme,
- ▶ Onze hersenen gaan in de vecht of vlucht/ bevrozen/ uitblokken
- ▶ Modus fight/flight/freeze/collapse mode.
- ▶ Ons denken en vermogen om actie te nemen worden verminderd en het is haast onmogelijk om nog helder na te denken
- ▶ Ons brein vernauwt en reageert automatisch
- ▶ Je reageert vanuit je reptielenbrein





ALS  
**ANGST**  
REGEERT

# Stress – Gevolgen lichaam(1)

- ▶ Hoge cortisol niveaus
- ▶ Voorkomt cel vernieuwing
- ▶ Beschadigde hersencellen
- ▶ Vermindert spiermassa
- ▶ Verlies van botdichtheid

## Stress – Gevolgen lichaam (2)

- ▶ Huidcellen vernieuwen minder goed
- ▶ Doet buik vet toenemen
- ▶ Vermindering van geheugen en vermogen om te leren
- ▶ Beschadigd het immuunsysteem zodat infecties en ziekten toenemen
- ▶ Doet bloeddruk stijgen
- ▶ Onze darmen raken van slag



# Stress – Gevolgen



- ▶ Angst onderbreekt het proces in de hersenen dat de emoties reguleert en interpretatie van nieuws (soort angstbril waardoor je kijkt)
- ▶ Invloed op onze mentale gesteldheid, vermoeidheid en PTTS.
- ▶ Ons hele lichaam reageert erop, raakt uit balans
- ▶ Verlies aan controle neemt toe en ons brein zet ons in de overlevingsstand om zichzelf veilig te houden.
- ▶ Als we in de overlevingsstand blijven staan, dan scheidt dat ons van het echte leven.
- ▶ Voorbeeld

# Beschermingsmodus: We leven voor de helft



# Angst – Gevolgen voor geest en ziel (1)



- ▶ Als men God loslaat/ normen en waarden en ethiek / sociale verband
- ▶ Toename van eenzaamheid
- ▶ Dan ontstaat een algemeen gevoel van angst
- ▶ Blik vernauwt en geen kritische afstand name meer
- ▶ Vatbaar voor leugens en manipulatie en propaganda
- ▶ Groeit de bereidheid om mijn persoonlijke belangen op te offeren en om mijn vrijheid op te geven
- ▶ Roep naar iemand die de leiding neemt
- ▶ Onderscheid tussen feit en fictie neemt af

# Angst – Gevolgen voor geest en ziel (2)



- ▶ Onderscheid tussen goed en kwaad verdwijnt, worden omgedraaid.
- ▶ Je neemt beslissingen vanuit angst, vanuit het reptielenbrein/instinct
- ▶ Angst is zo groot dat de feiten er niet meer toe doen
- ▶ Mededogen naar anderen mensen vermindert of verdwijnt
- ▶ Diverse meningen worden niet toegestaan
- ▶ Men wordt agressief naar mensen die niet angstig zijn, opgezet tegen de ander

# Angst – Gevolgen voor geest en ziel (3)



- ▶ Je bewustzijn vernauwt
- ▶ Beslissingen nemen vanuit angst en niet uit feiten
- ▶ Ethisch en moreel besef neemt af, wordt geofferd aan de angst
- ▶ Principe: “Heb je naaste lief als jezelf” komt te vervallen  
Terwijl het de leidraad is wat de Bijbel ons leert.
- ▶ Je wordt slaaf van de angst, het slaven systeem binnen in jezelf.

# Angst gevolgen lichaam en geest

- ▶ Komt er iets in je boven wat herkenbaar voor jou is?
- ▶ Voel jij jouw angst in je lichaam, waar dan?
- ▶ Of heb jij de gevolgen van angst voor je geest, ervaren?
- ▶ Schrijf het op of teken hoe dat eruit ziet?
- ▶ koffietijd

# Groei en bescherming



- ▶ Groei en bescherming kunnen niet tegelijkertijd opereren
- ▶ Als we in de beschermingsmodus staan belemmeren we onze groei
- ▶ Bescherming sluit je af, je gaat achter een muur van bescherming zitten
- ▶ Groei vereist een open houding naar het leven toe



# Beweging maken van overleven naar leven



- ▶ Als we in de beschermingsmodus staan of in de overleving, kunnen we niet groeien en bloeien.
- ▶ We mogen leren om angst te leren accepteren, op een vriendelijke manier
- ▶ Zodat onze hersenen aan het werk gaan om nieuwe neuronen verbindingen aan te leggen.
- ▶ Niet van bescherming maar van groei



# Knoop van angst



- ▶ Als we in deze angststaat zijn, dan zijn we als een schip die in de haven vastgeknoopt ligt en niet in staat is om uit te varen of het leven echt te leven. Terwijl het schip juist daarvoor bedoeld is om uit te varen
- ▶ Als we binnen in onszelf, in staat zijn om de knoop van angst los te maken en te ontwarren en weg te gaan zeilen. Het leven tegemoet.
- ▶ Mogen we “leren om te leren”, om risico's te nemen

# Hoe doen we dat?



- ▶ Door liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf en anderen toe
- ▶ Het is als de zon en water die de aarde verwarmen en zorgen dat de planten groeien
- ▶ Liefdevolle vriendelijkheid verzorgt je geest, ziel en lichaam
- ▶ Hoe meer je dit kan en leert toepassen, hoe meer veiligheid en groei, wijsheid je zult ervaren. Omdat je in relatie staat met God en met jezelf en met de ander



YOUR *lovingkindness*

# NOVA



- ▶ Liefde en vriendelijkheid verandert je bio chemicaliën in je lijf en de expressie van je DNA in je cellen. Je hele lichaam herstelt zichzelf
- ▶ Dit doe je op een NOVA manier
  - ▶ Nieuwsgierig
  - ▶ Open
  - ▶ Vriendelijk
  - ▶ Accepterend
- ▶ Zonder oordeel
- ▶ Aandacht maakt alles beter



# Veiligheid



- ▶ Ons brein wil ons veilig houden.
- ▶ Als onze veiligheid in gevaar is, activeert ons zenuwstelsel onze fight/flight reactie
- ▶ Dit wordt dan onze manier van leven, belemmert onze keuzes en neemt onszelf mee op een pad van restricties en belemmering van onze vrijheid.
- ▶ We worden gesloten en beschermend en verliezen ons vermogen om te groeien en het vermogen om het leven echt te leven
- ▶ Door liefdevolle vriendelijkheid kunnen we dat leren te doorbreken

# Lovingkindness



- ▶ Liefdevolle emoties openen ons
- ▶ Geven letterlijk ruimte in onze hersenen
- ▶ We kunnen meer zien en ontdekken
- ▶ Meer intunen op anderen
- ▶ Meer creatief en wijzer / Onderzoekend
- ▶ Weerbaar
- ▶ Sociaal verbonden
- ▶ Gezonder lichaam
- ▶ Fredrikson 2013

# Van angst naar liefde

- ▶ “A miracle is a shift of perception, from fear to love”  
(Marianne Williamson)
- ▶ Verantwoordelijkheid leren nemen om die shift te maken
- ▶ Dat vraagt van onszelf moed maar ook verantwoordelijkheid om ons los te maken van de slavernij van de angst.
- ▶ Israel deed daar 40 jaar over in de woestijn
- ▶ Maar wij kunnen het gaan proberen te leren en te gaan ondernemen

# Beeld van God (1)



- ▶ Het beeld van God in ons, ons besef van zijn “ons wezen”, onze ziel, kan niet vernietigd worden, het is eeuwig
- ▶ We kunnen “terugvallen in het beeld” van God, binnen in ons
- ▶ Beeld van God; jouw gaven en talenten, sterke en zwakke kanten, jouw karakter, “het kind van binnen” wat geschapen is door God
- ▶ Hoe hij jou oorspronkelijk bedoeld heeft



## Beeld van God (2)



- ▶ Op een Nova manier openen we ons hart naar de bron van liefdevolle vriendelijkheid die van God komt en we richten ons op
- ▶ De Geest van God die tot expressie wil komen binnen in ons, van moment tot moment
- ▶ Als je contact kan maken met je “kind van binnen” , ben je ook in staat om angsten aan te leren kijken



**REMEMBER HER?**

She is still there...inside you...waiting  
let's go get her

# Image of God - Oefening



- ▶ Richt je aandacht op dat je terugvalt in “het beeld van God” of het kind van binnen, in jou
- ▶ Teken/ symboliseer/ hoe dat er uit ziet voor jou
- ▶ Het is als....( maak een plaatje/metafoor)
- ▶ Waar is God in dit plaatje , is Hij ervoor, achter, boven, onder of middenin?
- ▶ Blijf daarbij met aandacht, op een liefdevolle en vriendelijke manier
- ▶ Wat zou Hij je willen laten weten, laten merken of welke indruk krijg je?
- ▶ Waar word je je bewust van?
- ▶ Schrijf of teken / Deel het in je groepje



# Vriendelijkheid vermindert angst



- ▶ Aandacht voor wat er is, in verbinding met jezelf, is een daad van liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf
- ▶ Vermindert de bedreiging of de angst en het “slaaf zijn”
- ▶ Vermeerdert ons vermogen om ons veilig en comfortabel te voelen
- ▶ Ons brein stopt om afstand te nemen van onszelf en anderen
- ▶ We voelen ons gesteund binnen in onszelf om elke taak aan te kunnen
- ▶ Als de angst vermindert, groeit ons vermogen van zelfwaardering

# Vriendelijkheid



- ▶ Als we een verandering/ keuze maken van angst naar liefdevolle vriendelijkheid, is dat een intentie van liefde naar jezelf dat je elke dag mag leren in praktijk te brengen.
- ▶ Zijn liefde hoeven we niet te verdienen
- ▶ Hij zegt ons; dat we God mogen liefhebben, anderen en ONSZELF
- ▶ Als we niet liefdevol kijken en met aandacht naar anderen en onszelf toe, blijven we in angst leven

# Oefening (1)



- ▶ Richt de focus van je aandacht op iets wat je bang maakt
- ▶ Hoe ziet dit gevoel eruit?
- ▶ Het is als... (maak een plaatje of metafoor)
- ▶ Maak er een tekening van of beschrijf het
- ▶ Merk het op, een NOVA manier zonder oordeel
- ▶ Geef het toestemming dat het er mag zijn (Zoveel als je kunt en zo goed als je kunt)
- ▶ Niet analyseren of oplossen



# Oefening (2)



- ▶ Waar is God in dit plaatje? Voor, achter, boven, onder, er middenin?
- ▶ Wat wil Hij je laten weten, laten merken, laten zien
- ▶ Waar word jij je bewust van?
- ▶ Teken of schrijf dit op
- ▶ Deel dit met elkaar



# Samenvatting



Moed en Vertrouwen  
zijn nodig om over de  
angst dat het misgaat  
heen te stappen

- inspire -



- ▶ Slavernij van angst in de Bijbel
- ▶ Slavernij van de angst psychologie
- ▶ Groei door vriendelijkheid
- ▶ Verbinding met het “kind van binnen”/image
- ▶ Angst erkennen én verantwoordelijkheid voor nemen
- ▶ Komt er ruimte en nieuw bewustzijn om in de vrijheid te stappen
- ▶ Dat is een keuze om je niet te laten bepalen door de angst
- ▶ Moed vatten en vertrouwen hebben dat de Geest van God je helpt, samen met jou, om te kiezen om uit de angst te gaan
- ▶ Je kan dan bang zijn en tegelijkertijd moedig en vertrouwend dat jij boven de angst uit steekt, jij regie hebt over die angst en niet andersom.