
MENSEN ZOALS JIJ EN IK
IK BEN BANG
Over bang zijn, moed krijgen
en vertrouwen op God
Een themaboekje voor mensen
die soms bang zijn.
Bijbelverhalen in eenvoudige taal
Hans Vermeulen

Iedereen is wel eens bang



Bang zijn hoort bij het leven. Je kunt bang zijn voor iets wat gaat gebeuren. Voor een ziekenhuisbezoek. Voor een moeilijk gesprek. Voor eenzaamheid. Voor iemand die boos op je is. Voor de toekomst.
Soms weet je niet eens precies waarom je bang bent. Je voelt het in je buik. Je hart klopt sneller. Je denkt steeds aan hetzelfde.
Bang zijn betekent niet dat je zwak bent. Ook mensen in de Bijbel waren bang. Abraham was bang. Mozes was bang. David was bang. De leerlingen van Jezus waren bang. En toch ging God met hen mee. Dat is de boodschap van dit boekje:
Je hoeft niet te doen alsof je niet bang bent. Je mag met je angst naar God gaan.

"Wat als het misgaat?"

Morgen moet Peter naar een gesprek. Hij heeft er al dagen tegenop gezien. Hij weet dat hij niets verkeerd heeft gedaan. Toch is hij bang. *Wat als ze boos op mij zijn? Wat als ik niet weet wat ik moet zeggen? Wat als het helemaal misgaat?* 's Avonds ligt Peter in bed. Hij probeert te slapen. Maar zijn hoofd blijft doorgaan.
Dan denkt hij: Misschien moet ik het gewoon aan God vertellen. Hij doet zijn ogen dicht. "God, ik ben bang. Ik weet niet wat er morgen gaat gebeuren. Wilt U bij mij zijn?"
De angst is niet meteen weg. Maar Peter voelt zich iets minder alleen. En dat maakt verschil.



Mozes zegt "Ik kan het niet"

God vraagt aan Mozes om naar de farao te gaan. Mozes vindt dat heel moeilijk. Hij voelt zich niet geschikt. Hij zegt tegen God: "Ik kan dat niet." *(Exodus 3:11)* Mozes heeft allerlei redenen waarom hij niet kan gaan. Hij is bang. Hij vraagt zelfs: "Stel dat ze mij niet geloven?" *(Exodus 4:1)* Maar God zegt niet: "Mozes, doe niet zo bang." God zegt: "Ik zal bij je zijn." *(Exodus 3:12)* Dat is belangrijk. God belooft niet dat Mozes niets moeilijks zal meemaken. God belooft iets anders: Ik ga met je mee.

Wat betekent dit voor ons?



Wij denken soms dat gelovige mensen nooit bang zijn. Maar dat klopt niet. Ook als je in God gelooft, kun je bang zijn. Je kunt bang zijn voor een operatie. Voor een gesprek.
Voor problemen met geld. Voor ruzie. Voor wat andere mensen van je vinden. Voor de toekomst.
Geloof betekent niet: "Ik ben nooit bang." Geloof kan ook betekenen: "Ik ben bang, maar ik hoef er niet alleen voor te staan." Dat is een groot verschil.

David

David was nog jong toen hij tegenover Goliath stond. Goliath was groot en sterk. De andere soldaten waren bang. Maar David vertrouwde op God. David zei: *"De Heer die mij heeft geholpen toen ik tegen een leeuw en een beer moest vechten, zal mij ook helpen tegen deze Filistijn." (1 Samuël 17:37)* David wist niet precies hoe het zou aflopen. Maar hij wist wel: God is bij mij. David ging daarom niet weg van zijn angst. Hij ging erdoorheen. Met vertrouwen op God.

Jezus kent onze angst

Ook Jezus heeft angst gekend. Vlak voordat Hij gevangen werd genomen, ging Jezus naar de tuin van Getsemane. Hij wist wat er zou gebeuren. Hij was diep bedroefd en bang. Jezus bad tot Zijn Vader. Hij zei: *"Vader, als U wilt, neem dan deze moeilijke weg van Mij weg. Maar laat gebeuren wat U wilt." (Lucas 22:42)* Jezus wist hoe zwaar het zou worden. Hij deed niet alsof het allemaal wel meeviel. Hij bracht Zijn angst bij God.



Daarom mogen ook wij dat doen. Als je bang bent, hoef je je niet groot te houden tegenover God. Je mag gewoon zeggen: "God, ik ben bang." Hij weet wat je voelt.

Een Bijbeltekst om te onthouden

"Wees niet bang, want Ik ben met je." (Jesaja 41:10)
Een korte zin. Maar een belangrijke zin. Niet: "Je hoeft nooit bang te zijn." Maar: "Wees niet bang, want Ik ben met je." God belooft Zijn aanwezigheid.





Als je bang bent

Misschien helpt het om drie dingen te doen.

1. Vertel het. Zeg tegen iemand die je vertrouwt dat je bang bent. Je hoeft je niet te schamen.
2. Bid. Je kunt heel eenvoudig bidden. "God, ik ben bang. Wilt U bij mij zijn?" Dat is al genoeg.
3. Kijk naar wat vandaag nodig is

Als je bang bent voor iets dat morgen gebeurt, hoef je vandaag niet alles op te lossen. Vraag jezelf: Wat kan ik vandaag doen? Stap voor stap.

Vijf vragen om over na te denken

1. Waar ben jij soms bang voor?
2. Wat gebeurt er met jou als je bang bent?
3. Met wie kun je praten als je bang bent?
4. Kun je God vertellen waar je bang voor bent?
5. Welke Bijbeltekst uit dit boekje zou jij willen onthouden?

Mijn angst bij God brengen

Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: Hier ben ik bang voor. Schrijf daarna op waar jij bang voor bent. Je hoeft het aan niemand te laten zien. Lees daarna deze woorden: "God, U weet waar ik bang voor ben. Wilt U bij mij zijn? Help mij om vandaag één stap te zetten."

Je kunt het papier bewaren. Of je kunt het wegdoen. Het belangrijkste is: Je hebt je angst niet meer alleen gedragen.

Kort gebed voor als ik bang ben

God, soms ben ik bang. Soms weet ik niet
wat er gaat gebeuren. Help mij dan
om niet alleen naar mijn angst te kijken.
Help mij om te onthouden dat U bij mij bent.
Geef mij moed voor de volgende stap.
Amen.

Even glimlachen en nadenken



Angst vertelt soms een groter verhaal dan de werkelijkheid.

Maar sommige dingen zijn echt spannend.
Dan hoef je niet alleen te zijn.