



6 Je grootste angst ... loslaten

1 Samuel 17: 20-50

a

opmaat

'Sinaogopa simba' leerde ik in mijn lessen Swahili, 'ik ben niet bang voor een leeuw'. Maar het is toch verstandig om wel een beetje bang te zijn voor leeuwen, voordat je er één gaat aaien of zo.

Bang in het donker, bang voor spinnen, voor de toekomst, voor een ontmoeting, voor een examen, voor de tandarts, voor een medisch onderzoek, bang om te vliegen ... de meeste mensen zijn wel ergens bang voor en zolang dat je leven niet beheerst, is er niets mis mee. In tegendeel, het kan je behoeden voor risico's en gevaar, maar soms zitten ze ook in de weg en dan moet je er misschien iets mee. Het helpt vaak al om erover te praten:

1. Wissel uit waarvoor iedereen bang is. Je kunt er een 'gewoon' kringgesprek van maken, maar je kunt ook post-its uitdelen en iedereen vragen op te schrijven waarvoor hij of zij bang is. Iedereen krijgt zoveel plakbriefjes als hij of zij wil. Plak de briefjes op een groot vel papier, sorteer ze globaal voor het overzicht en bekijk ze samen.
2. Ieders angst is ieders angst, niets is gek, vreemd of raar, maar niet iedereen is bang voor dezelfde dingen. Wissel uit wat je doet (of zou kunnen doen) om een specifieke angst te overwinnen of er mee om te gaan. Het kan gaan om een angst van jezelf of een goede raad voor iemand anders.

b

bijbel

1 Samuel 17: 20-50

Klein Duimpje en de Reus

In het bekende verhaal van ('de kleine') David en ('de reus') Goliath speelt angst een grote rol. Verlammende angst die de reus steeds groter laat lijken. Het verhaal is zo bekend, dat het spreekwoordelijk is geworden, maar wat staat er echt?

In het eerste deel van de boekrol Samuël staat het uitvoerig beschreven voor de fijnproevers, maar ook zonder de hele aanloop kunnen we uit een stukje van het verhaal veel leren over wat angst met je doet en hoe je zonder die angst tot grootse dingen in staat blijkt te zijn.

Inleiding in en samenvatting van het verhaal:

Er dreigt weer eens een oorlog tussen de Filistijnen (één van de oorspronkelijk volken die in het gebied woonden) en de mannen van koning Saul, de Israëlieten. De twee legers hebben hun tenten opgeslagen aan weerszijde van de Terebintenvallei, waar de strijd zal plaatsvinden.

Er stapt een kampvechter van de Filistijnen naar voren, ene Goliath uit Gat die ruim 6 el lang is, een grote kerel met een bronzen helm en pantser dat bij wijze van spreken wel een ton weegt. Zijn scheenplaten en ook zijn kromzwaard zijn van brons en we kunnen ons voorstellen dat dit in de zon, door alle schittering, extra indruk maakt. Hij heeft een lans met een schacht

van een boom met een forse ijzeren punt. Kortom, een verschijning met de bedoeling om de tegenstanders te imponeren – en dat lukt aardig. Hij zal ook best uit de kluiten gewassen zijn geweest, maar een reus?

Hij staat 'op de middenstip' en doet de Israëlieten een aanbod: 'waarom zouden we allemaal risico lopen: Laat één van jullie het tegen mij opnemen. Als hij me verslaat, hebben jullie gewonnen, als ik hem versla hebben wij gewonnen.'

Maar koning Saul en zijn leger staan verlamd van schrik en elke ochtend, veertig dagen lang, staat Goliath daar weer en hij lijkt wel elke dag groter. Intussen is daar David, de jongste zoon van Isaï uit Bethlehem in Efrata. Zijn vader is te oud om opgeroepen te worden voor de strijd, maar drie van zijn broers zijn wel in dienst: Eliab, Abinadab en Samma. David reist heen en weer tussen de kuddes van zijn vader waarvoor hij verantwoordelijk is, en zijn broers op het slagveld. Op een dag wordt hij naar het slagveld gestuurd met graan en broden voor de broers en kazen voor de legeraanvoerder om een levensteken mee terug te nemen.

Dan volgt de tekst hieronder:

I Samuël 17:20-50

(GDB vertaling)

- 20 En David staat vroeg in de morgen op,
laat het bewaken van het wolvee aan een wachter over, laadt alles op en gaat
- zoals Isaï hem geboden heeft - en komt bij de versperring aan.
De legermacht, die juist in slagorde is, trekt uit en begint net strijdlustig
lawaai te maken.
- 21 Israël en de Filistijnen staan in slagorde rij tegenover rij.
- 22 David laat de spullen, waar hij op moet passen, onder de hand van de
bewaker van de spullen en loopt de rij in.
Hij komt aan en vraagt zijn broers naar hun welzijn.
- 23 Terwijl hij nog met hen spreekt, ziedaar treedt op de man van de
tweekampen: Goliath is zijn naam de Filistijn, uit Gat, uit de slagordes van de
Filistijnen, en die spreekt in deze eerdere bewoordingen, en David hoort het
aan.
- 24 En alle mannen van Israël rennen, als zij de man zien, van hem weg en
worden zeer bevreesd.
- 25 En de mannen van Israël zeggen:
Heb je de man gezien, die, die optreedt?– Ja, om Israël te honen
treedt hij op!– En geschieden zal het: de man die hem verslaat, die
zal de koning verrijken met grote rijkdom; zijn dochter zal hij hem
geven en het huis van zijn vader zal hij lastenvrij maken in Israël!
- 26 David zegt tot de mannen die bij hem staan:
Wát zal gedaan worden voor de man die de Filistijn verslaat en die
de hoon van Israël afwendt? Want wie is deze Filistijn met voorhuid
wel dat hij de slagordes van de levende God hoont?
- 27 En het volk spreekt in die eerdere bewoordingen:
Zó zal men doen voor de man die hem verslaat!

- 28 Eliab echter, zijn grootste broer, hoort toe terwijl hij tot de mannen spreekt; en Eliabs toorn ontvlamt tegen David en hij zegt:
Waarvoor ben je eigenlijk afgedaald?
En aan wie heb je dat beetje schapen in de woestijn overgelaten – ik ken toch je waaghalserij en het kwaad van je hart, ja, om de strijd aan te zien ben je afgedaald!
- 29 David zegt:
Wat heb ik nu gedaan, was het niet alleen een woord?
- 30 Hij draait zich van hem weg, naar een ander toe, en zegt alles in die eerdere bewoordingen en het volk geeft hem woord terug gelijk aan het eerste woord.
- 31 Gehoord worden de woorden, die David gesproken heeft, en zij worden aan Saul verteld. En deze laat hem halen.
- 32 David zegt tot Saul:
Nooit ontvalt aan een mens het hart om die daar!
Uw dienaar zal gaan en strijden met deze Filistijn!
- 33 Saul zegt tot David:
Jij, je bent niet in staat om tegen deze Filistijn aan te treden om met hem te strijden! Je bent nog maar een jongen en hij is een man van de strijd van jongs af aan!
- 34 David zegt tot Saul:
Uw dienaar is voor zijn vader herder van de schapen geweest, kwam er een leeuw of ook een beer en pakte die een lam uit de kudde,
- 35 dan trok ik achter hem aan, sloeg op hem in en redde het uit zijn bek, stond hij tegen mij op, ik greep hem vast bij zijn baard, sloeg op hem in en doodde hem.
- 36 Zowel de leeuw als de beer heeft uw dienaar verslagen, deze Filistijn met voorhuid zal worden als één van hen, want hij heeft de slagordes van de levende God gehoond!
- 37 David zegt:
De Eeuwige die mij heeft gered uit de klauw van de leeuw en uit de klauw van de beer, die zal mij redden uit de klauw van deze Filistijn!
- Saul zegt tot David:
Ga, en de Eeuwige zij met je!
- 38 Saul bekleedt David met zijn uitrusting en zet hem een helm van brons op zijn hoofd en bekleedt hem met een pantser.
- 39 En David gordt zijn zwaard over zijn uitrusting en probeert dan daarin te lopen, want hij heeft het nog nooit uitgeprobeerd; David zegt tot Saul:
Ik kan hierin niet lopen want ik heb het nooit uitgeprobeerd!
David doet ze weer uit.
- 40 Hij neemt zijn stok in zijn hand, kiest zich vijf gladde stenen uit de beek, legt die in de herderstas die hij bij zich heeft, in de slingertas. In zijn hand houdt hij zijn slinger; zo rukt hij op tegen de Filistijn.
- 41 De Filistijn echter stapt voort, gaat en nadert David, met voor hem uit de man die zijn schild draagt.

- 42 De Filistijn kijkt op, ziet David en acht hem beneden zijn waardigheid want hij is een jongen, rossig, en mooi om te zien.
- 43 De Filistijn zegt tot David:
Ben ik een hond, dat je met stokken naar mij toekomt?
De Filistijn vervloekt David bij zijn goden.
- 44 Dan zegt de Filistijn tot David:
Kom naar mij toe en ik zal jouw vlees geven aan de vogels van de hemel, en aan de dieren van het veld!
- 45 David zegt tegen de Filistijn:
Jij komt tot mij met zwaard, met speer en met knots, en ik kom tot jou met de Eeuwige, de Omschaarde naam, de God van de slagorden van Israël, die jij hebt gehoond!
- 46 Op deze dag sluit de Eeuwige jou op in mijn hand, ik zal je raken, ik zal je hoofd van je afdoen en ik zal de kadavers van het leger van de Filistijnen op deze dag geven aan de vogels van de hemel en aan de dieren van de aarde. Heel de aarde zal weten dat er voor Israël een God is!
- 47 Dat men het zal weten, heel deze verzamelde menigte, dat de Eeuwige niet bevrijdt met zwaard en speer; de strijd behoort toe aan de Eeuwige en deze geeft jullie in onze hand!
- 48 En het geschiedde: - als de Filistijn zich verheft, naderbij gaat en nadert, David tegemoet, - haast David zich, rent op de slagorde toe, de Filistijn tegemoet.
- 49 David steekt zijn hand in zijn tas, neemt daar een steen uit, slingert en treft de Filistijn aan zijn voorhoofd. De steen zinkt weg in zijn voorhoofd en hij valt op zijn gezicht ter aarde.
- 50 Zo overwint David de Filistijn, met de slinger en de steen; hij treft de Filistijn en doodt hem. En een zwaard in Davids hand?– nee, geen!

Mogelijkheden voor gesprek:

- *Waarop is volgens jou de angst van Saul en zijn mannen gebaseerd?*
- *Het lijkt toch een goede deal dat er maar één man namens hen allen vecht? Waarom zouden ze die kans niet benutten?*
- *Welke angst had David? Hoe overwint hij die?*
- *Waarom zou David de wapenuitrusting van Saul niet willen dragen?*
- *In hoeverre herken jij (uit eigen ervaring) zo'n situatie van 'klein' tegen 'groot'?*
- *Welke wapenrusting gebruik jij om je angst te overwinnen? Voor de bijbelkenners: je kunt bijvoorbeeld denken aan de wapenrusting van God zoals die in Efese 6:10 vv wordt aanbevolen door Paulus.*

Aleksei Navalny wist dat hij risico liep op gevangenisstraf, toen hij openlijk oppositie ging voeren tegen de Russische gevestigde macht en met name tegen president Poetin. Tegenstemmen worden in het algemeen in Rusland niet gewaardeerd en zeker niet als ze ook nog veel volgelingen genereren.

En dan wordt hij ziek, erg ziek en er wordt vermoed dat de geheime dienst hierin de hand heeft. De hele wereld kijkt intussen mee. Om zijn leven te redden, wordt hij naar het buitenland gebracht en in een Berlijns ziekenhuis wordt hij behandeld. Intussen is gebleken dat het inderdaad om vergiftiging gaat en dat de KGB en Poetin zelf hier achter zitten.

Wonder boven wonder geneest hij en Navalny besluit terug te gaan naar Moskou, hoewel iedereen hem waarschuwt voor represailles. Maar hij gelooft in zijn zaak en daarom moet hij terug al moet hij daarbij ongetwijfeld zijn angst overwinnen voor wat hem dan te wachten zal staan.

Inderdaad wordt hij bij terugkeer op het vliegveld al gearresteerd. Er volgt een proces dat die naam niet mag hebben: hij heeft zich niet gemeld toen hij in het ziekenhuis lag waar hij vocht voor zijn leven. Hij heeft inmiddels een gevangenisstraf opgelegd gekregen en is voorlopig buiten beeld geplaatst.

Angst voor wat of wie dan ook kan je leven beheersen. Daarbij kan het gaan om angst voor iets dat in potentie levensbedreigend kan zijn, zoals in bovenstaand geval. Toch moet je soms leren die angst los te laten, te overwinnen, achter te stellen bij het doel dat je wilt bereiken.

Mogelijkheden voor een gesprek

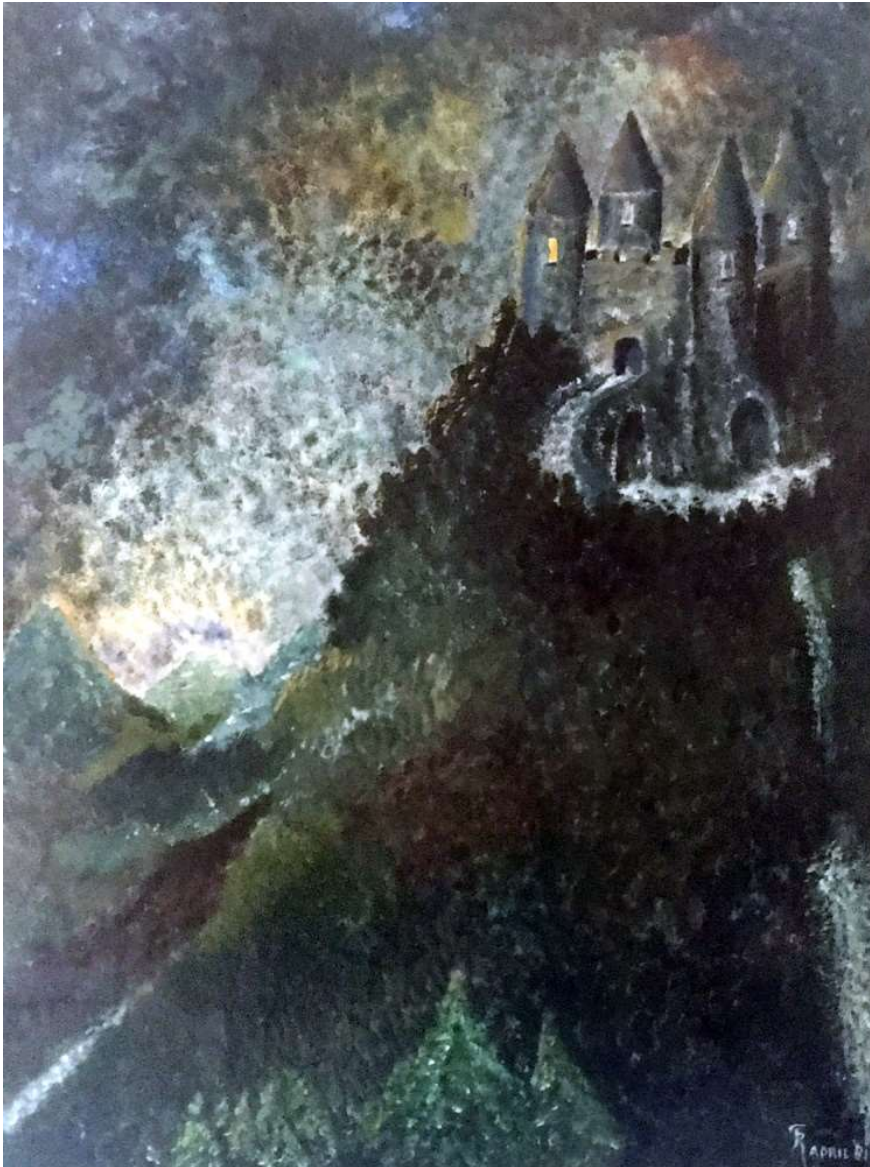
Er klinkt in dit verhaal iets door van Palmpasen (bijvoorbeeld Johannes 12 en verder), wanneer Jezus tóch naar Jeruzalem gaat, hoewel hij weet dat hij op tegenstand zal stuiten en dat zijn leven gevaar kan lopen.

- *Welke parallellen of verschillen zie je in deze twee verhalen?*
- *Welke afwegingen en welke keus zou jij maken?*

d

uit de kunst

Bekijk p. 78. Welke zinnen en emoties uit het verhaal heeft Rembrandt hier volgens jou uitgebeeld?



Hierboven: Het kasteel van Drakula: de lichten zijn aan, dus hij is vast thuis. Pas dus maar op!

(Tekening en commentaar Tineke Rueb-Hansma 1918-2001)

Griezilverhalen en griezelfilms zijn in overvloed te vinden.

- *Wat zou mensen bezielen om ze te schrijven en te maken of te lezen en te bekijken?*
- *Wat heeft dat volgens jou te maken met angst en het loslaten van angst?*

e**liederen**

LB 22 *Mijn God, mijn God, waarom verlaat Gij mij*

LB 22a *God, mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten*

Deze psalm wordt Jezus in de mond gelegd als hij gekruisigd wordt.

De psalm beschrijft enerzijds zijn grootste angst, maar maakt na de wanhoop een beweging naar overgave en acceptatie.

LB 62c *Stel je vertrouwen op God alleen*

Dit gedeelte van psalm 62 klinkt als een mantra tegen angst

LB 139d *Heel het duister is vol luister*

LB 260 *Wie blijft er waken als ik ga slapen?*

'Er is een engel die mij bewaart, ik ben niet bang meer voor boze dromen, ik ben niet bang meer, ik val in slaap ...'

LB 560 *Hij ging de weg zo eenzaam*

Toch op weg gaan, misschien met lood in de schoenen...

LB 598 *Dans nos obscurités*

Steek een licht aan dat het duister verdrijft ...

André Hazes, Guus Meewis *Geef mij nu je angst* –

Het ultieme lied voor dit hoofdstuk. Het werd ook gebruikt in een uitvoering van de Passion en gezongen door 'Jezus' als slotlied

Sound of Music uit deze filmklassieker: *My favorite things*

Gouvernante Maria leidt de von Trapp kinderen af als ze bang zijn voor onweer door te bedenken wat hun favoriete dingen zijn.

f**groepen**

1. Zie bij **a**. opmaat
2. Verzin samen een griezel- of spookverhaal
3. Maak een griezelschilderij naar aanleiding van dit verhaal – kijk voor inspiratie bijvoorbeeld bij **d**.
4. In sprookjes en legenden wordt de draak vaak gezien als belichaming van het kwaad waarvoor grote angst is. Bekend zijn de verhalen en afbeeldingen van Joris en de Draak. Joris gaat met ridderlijk geweld tegen de draak te keer en steekt hem uiteindelijk bloederig neer. Een minder bekend verhaal is dat van Martha en de Draak. Zij overwint de draak ook, niet door hem te doden, maar door hem te temmen, zodat hij als een hondje met haar meeloopt.
 - *Welke methode spreekt je het meest aan?*
 - *Hoe zou je zelf met een draak omgaan?*

Zie ook het kinderverhaal over Billy.

De belangrijkste tegenpool van 'angst' is 'veiligheid'. Zorg er dus voor dat ieder kind zich veilig voelt en vertel vooral ook zélf over iets waarvoor je bang bent. Angst hoort erbij, dus niets is gek of dom of kinderachtig.

Kringgesprek:

- *Wie is er wel eens bang geweest? En wie wil erover vertellen?*

Soms is het ook goed om (een beetje) bang te zijn, want dat maakt je voorzichtiger en soms is dat nodig.

- *Wat zou je kunnen doen om minder bang te zijn?*

Het helpt vaak als je gewoon zegt dat je ergens bang voor bent en niet net doet alsof er niets aan de hand is

Verhaal

Vertel het verhaal van Billy en de draak

Billy en de draak

Billy was nogal verbaasd toen hij op een morgen een draak in zijn kamer ontdekte. Het was een kleine draak, ongeveer zo groot als een klein poesje. Het draakje kwispelde met zijn staart, toen Billy hem over zijn kop aaide.

Billy ging naar beneden en vertelde het aan zijn moeder. 'Er is geen draak', zei Billy's moeder en ze zei het alsof ze het echt meende. Billy ging terug naar zijn kamer en kleepte zich aan. De draak ging weer naar Billy toe en kwispelde met zijn staart, maar Billy aaide hem niet, want als er geen draak was, hoefde je hem ook niet te aaien.

Billy waste zich en ging naar beneden voor het ontbijt. De draak ging ook. Hij was nu zo groot als een hond. Billy ging aan tafel zitten en de draak zat op de tafel. Normaal gesproken vond Billy's moeder dat niet goed, maar ze had net gezegd dat er geen draak was. Dan kan je dus ook niet zeggen dat de draak van de tafel af moest.

Moeder bakte voor Billy een paar pannenkoeken, maar de draak at ze allemaal op. De draak was nu zo groot als moeder. Hij maakte het zich gemakkelijk op het kleedje in de hal en viel in slaap. Toen Billy weer beneden kwam, was de draak zo groot dat hij de hele hal vulde.

Billy moest door de woonkamer om bij zijn moeder te komen. 'Ik wist niet, dat draken zo hard groeiden', zei Billy. 'Er is geen draak', zei zijn moeder luid.

Tegen de middag vulde de draak het hele huis. Zijn kop stak uit de voordeur en zijn staart hing uit de achterdeur. Er was geen kamer waar niet een deel van de draak zat.

Er kwam een bakkerskar voorbij. De geur van vers brood was meer dan de draak verdragen kon. Hij rende de straat in, achter de bakkerskar aan en het huis ging mee als een slakkenhuis. Toen vader voor de lunch thuis kwam, merkte hij dat het huis weg was. Gelukkig kon een buurman hem

vertellen naar welke kant het verdwenen was. Hij stapte in zijn auto, reed rond en bekeek alle huizen waar hij langs kwam aandachtig. Eindelijk zag hij iets bekends, want Billy en zijn moeder wuifden uit het bovenraam. Vader klom er over de kop van de draak via de dakgoot naar toe. 'Hoe is dit gebeurd?' vroeg hij. 'Het komt door de draak', zei Billy. 'Er is geen draak ...', begon moeder. 'Wis en waarachtig is er een draak', zei vader, 'en wel een tamelijk grote ook!' Billy aaide de draak over zijn kop. De draak kwispelde verheugd met zijn staart en werd al snel kleiner. En al gauw was hij weer zo groot als een poesje. 'Ik vind een draak van deze maat niet erg', zei moeder, 'maar waarom moet hij zo groot worden?' 'Ik weet het niet zeker', zei Billy, 'maar ik denk dat hij aandacht wilde'.

Verhaal David en Goliath uit 'Op weg'

Voor oudere kinderen is 'het bijbelverhaal' geschikt bijvoorbeeld uit 'Op weg' van Baukje Offringa p. 107

Verwerking

Maak samen kleine vliegers – het liefst voor elk kind één, maar als dat te ambitieus is doet één grotere ook dienst.

Bedenk allemaal waarvoor of voor wie je bang bent en leg dat in gedachte op de vlieger. Als je de vlieger oplaat, laat je ook een stukje van je angst los.

Je kunt ook van vouwblaadjes kleine vliegers vouwen en een collage maken door de vliegers op te plakken, nadat je op de achterkant je angst hebt geschreven (die zie je dus niet meer na het opplakken).

Een andere mogelijkheid is om bellen te blazen en zo je angst weg te blazen in een prachtige kleuren zeepbel die uit elkaar spat en weg is ...



Foto: I. Reinhold