

# Overwinnen van Angst en Woede

## *Het sluiten van open deuren in ons leven*

Grote kans dat je net als ieder ander wel eens angst hebt ervaren in je leven. Angst kan helpend zijn, omdat er een daadwerkelijk gevaar dreigt en de angst ons er van weerhoudt om een impulsief besluit te nemen. Maar vaak ervaren we veel meer angst dan wat past bij de situatie. Of dat er zelfs helemaal geen gevaar dreigt, maar wij alsnog veel angst ervaren. Ook al weten we dat de angst irrationeel is of een overdreven reactie, is het lastig om van de angst af te komen.

Woede kan ons op dezelfde manier beïnvloeden. Situaties kunnen veel woede bij ons oproepen. Deze woede kan begrijpelijk en passend zijn, maar het kan ook een overdreven reactie zijn. Misschien is de situatie helemaal niet zo heftig, maar roept het toch van alles bij ons op. Er komt een woede naar boven die veel dieper gaat dan deze specifieke situatie alleen. Zolang deze woede in ons sluimert, blijft het beetje voor beetje naar buiten komen.

Sommige mensen ervaren deze onredelijke gevoelens dagelijks, andere ervaren het amper. Dit is niet zomaar, er zijn redenen voor.

Een goede manier om uit te leggen waarom dit gebeurt, kan je doen aan de hand van een metafoor over deuren in ons leven. Stel je voor dat we een deur van angst hebben. Deze deur kan op een kiertje staan waardoor een klein beetje angst naar binnen sluipt. Maar de deur kan ook wagen wijd open staan, waardoor iemand compleet beheerst kan worden door angst in alles wat diegene denkt en doet. Op dezelfde manier hebben we ook een deur van woede. Als we deze deuren gesloten hebben, kunnen ongezonde angsten en woede ons leven niet meer binnen komen.

Deze deuren kunnen zowel door onszelf als anderen geopend worden. Vaak zijn deze deuren voor het eerst in onze kindertijd geopend door iemand die invloed had in ons leven, zoals onze ouders. Later kunnen we de deuren door ons eigen gedrag zelfs nog verder open zetten.

Het goede nieuws is, dat het mogelijk is om deze deuren weer te sluiten. God wil niet dat we beheerst worden door kwade invloeden van angst en woede. Hij wil dat we vrij zijn!

### **De deur van angst en de deur van woede**

	Deur van Angst	Deur van Woede
Mogelijke verschijnselen als de deur open is	Controle willen houden Ongerustheid/bezorgdheid Zelfisolatie Onverschilligheid Drugs / Alcohol	Haat Zelfhaat Roddelen Jaloezie Bitterheid Laster
Verkeerde patronen	Jezelf proberen te beschermen	Jezelf proberen te rechtvaardigen
De waarheid	God wilt ons beschermen	God wilt ons rechtvaardigen en gerechtigheid scheppen

### **Hoe sluit je een open deur**

Het is nooit Gods bedoeling geweest dat wij beheerst worden door angst en woede. Toen hij de wereld schiep, maakte hij alles perfect. Er was geen angst, geen pijn, geen dood en geen onrecht. Helaas heeft de mensheid - zowel de eerste mensen op aarde als een ieder van ons - zich tegen God gekeerd en gekozen voor het kwaad, in plaats van Zijn goedheid. De consequentie is een gebroken wereld waar de duivel veel invloed heeft. Hij doet er alles aan om mensen in zijn greep te houden en te beheersen. Hij gebruikt open deuren om ongezonde angst en woede binnen te laten sluipen in het leven van mensen, zodat ze in gevangenschap blijven.

De deuren zijn geopend door zonde, zowel onze zondes als die van anderen. Zonde geeft de duivel grip op ons leven. Het doet ons geloven in leugens. En door deze leugens blijven deuren open. Voorbeelden:

- Je vader werd boos op wat je deed en luisterde totaal niet naar wat je probeerde te zeggen. Je werd boos op zijn oneerlijke manier van communiceren. Je gelooft dat "Ik alleen rechtvaardig behandeld word als ik voor mijn rechten opkom."
- Je leraar zet je voor schut waar de hele klas bij is. Nu ben je bang om iets te zeggen omdat je de leugen "Ik ben geen slimme student." bent gaan geloven.

God belooft een oplossing voor het probleem van zonde en gebrokenheid. Toen de mens voor het eerste zondigde, beloofde God dat er een redder zou komen. De redder zou de kop van de vijand verbrijzelen (Genesis 3:15). Deze redder is Jezus, de Messias. Hij was de enige op aarde die compleet zonder zonde was. Hierdoor had de duivel geen enkele macht over Hem. Jezus is gedood door mensen, maar stond drie dagen later op uit de dood. Hierdoor is de belofte van God werkelijkheid geworden: Jezus heeft het kwaad overwonnen! Wie op Jezus vertrouwd zal vrij zijn van de controle door de duivel. Als het Jezus is die ons vrij kan maken, moet Zijn rol ook wel essentieel zijn in het sluiten van deze open deuren. Hij zegt in Johannes 8:31-32: *"Wanneer u bij mijn woord blijft, bent u werkelijk mijn leerlingen. U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden."*

## **Drie belangrijke bijbelverzen over de twee deuren**

*Als u boos wordt, zondig dan niet: laat de zon niet ondergaan over uw boosheid, geef de duivel geen kans.* (Efeziërs 4:26-27)

*God heeft ons niet een geest van lafhartigheid gegeven, maar een geest van kracht, liefde en bezonnenheid.* (2 Timoteüs 1:7)

*Welnu, met de Heer wordt de Geest bedoeld, en waar de Geest van de Heer is, daar is vrijheid.* (2 Korintiërs 3:17)

## **Het proces van deuren sluiten**

Er zijn verschillende redenen waarom in ons leven, deuren open blijven. God wil ze allemaal sluiten, en Hij weet het beste waar te beginnen. Door dit rechtstreeks aan Hem te vragen geven we Hem de kans heel specifiek tot ons te spreken. Het proces start dan, waarbij wij Hem wat vragen en Hij ons dan dingen gaat openbaren, wat dan vaak specifieke gebeurtenis zijn waardoor deuren in onze levens zijn geopend. Daarna kunnen we met de hulp van Jezus alle noodzakelijke stappen zetten om de negatieve gevolgen die uit deze gebeurtenissen zijn voortgekomen, te verbreken. Meestal openbaart God niet alles in één keer, dit zou te overweldigend zijn. Hij wil ons bemoedigen om dit proces stap voor stap samen met Hem te lopen.

## **Hoe kan je dit toepassen**

Gebruik de steun van een goede helper! Als je je geforceerd voelt of als je hier niet goed bij voelt, zeg het dan direct! Als je klaar bent om een gesprek met God aan te gaan kun je beginnen:

*Geest van God, door welke deur wilt U mij leiden? Jezus, bescherm me als ik erdoorheen ga.*

*Wanneer is deze deur voor het eerst geopend? Wie heeft het geopend?*

Laat God aan je openbaren wat er gebeurt is. Als de deur is geopend door iemand anders: vergeef dit persoon voor wat hij/zij heeft gedaan en voor het openen van deze deur in je leven. Zie ook: Vergeven Stap voor Stap voor details.

Als je de deur zelf hebt geopend: Vraag God om vergeving en bekeer je.

*In welke leugen geloof ik nog waardoor de deur open blijft?*

God, het spijt me dat ik met deze leugen aan de haal ben gegaan. Alstublieft, vergeef mij. Ik verwerp de leugen dat ik \_\_\_\_\_.

*Jezus, welke waarheid mag ik hiervoor in de plaats ontvangen?*

Spreek deze waarheid uit en neem het aan.

*Check opnieuw: Jezus, hoe ziet de deur er nu uit? Kunt U de deur sluiten?*

Wanneer de deur nog niet geheel gesloten kan worden, vraag dan of Hij voor de deur gaat staan zodat die niet meer gebruikt kan worden.