

# ***Vrees niet!***

Overwinning over vrees en angst



***Bijbelstudie***

Henri Hüpscher

---

---

# Vrees niet!

---

---

**Overwinning over vrees en angst**

**Henri Hüpscher**

© 2005 Henri Hüpscher

Deze studie mag op alle manieren worden vermenigvuldigd en verspreid mits volledig en onveranderd en niet voor commerciële doeleinden.

De bijbelteksten in deze studie, mits anders aangegeven, zijn ontleend aan de *NBG-vertaling 1951*, © Nederlands Bijbelgenootschap 1951.

Website: [www.tellthem.nl](http://www.tellthem.nl)

## Inhoud

<i>Voorwoord</i>	4
<i>De opdracht om niet te vrezen</i>	5
<i>Vrees is niet oké</i>	8
<i>Jezus ons voorbeeld</i>	9
<i>Wat is vrees?</i>	11
<i>Waar komt vrees vandaan?</i>	13
<i>De gevolgen van vrees</i>	15
<i>Hoe kunnen wij vrees overwinnen?</i>	21
<i>Vrees en de bediening</i>	27
<i>Opmerkingen en vermaningen voor de gelovigen</i>	28
<i>Bijbelteksten die ons helpen om niet te vrezen</i>	29
<i>Uitspraken met betrekking tot vrees</i>	30
<i>Nawoord</i>	32

## **Voorwoord**

Overal om ons heen zien we mensen die leven met angst. Het is zo algemeen, zo normaal geworden, dat we angst (bijna) geaccepteerd hebben als iets dat bij het leven hoort. Zolang het niet echt ernstig is vinden we het oké. Als angst te heftig wordt zoeken we hulp, gaan in therapie en proberen door praten en pillen verandering te brengen in de situatie.

Maar angst is niet normaal, we moeten het niet accepteren!

We moeten het gaan zien zoals God het ziet en ermee omgaan zoals God dat wil.

God is onze Maker en wil ons bevrijden van alle vormen van angst.

Als je Hem gaat leren kennen, zal Hij je leiden naar volkomen overwinning over alle vrees en angst. Blijdschap, vrede, rust en stabiliteit zullen komen in je leven.

Met deze studie geef ik je sleutels om angst te overwinnen en in de vrijheid van God te leven!

Opmerking bij het lezen van deze studie: in deze studie zal ik de woorden vrees en angst door elkaar gebruiken. De bijbel maakt volgens mij geen onderscheid tussen deze woorden.

Henri Hüpscher

november, 2005

## **De opdracht om niet te vrezen**

### **De bijbel draagt ons op om niet te vrezen**

Vaak kan je denken dat angst gewoon bij jou hoort. Je bent nu eenmaal zo. Of denk je dat het in de familie zit.

Je probeert ermee te leven zo goed als dat gaat.

Misschien denk je wel dat een beetje angst geen kwaad kan. Je hebt het geaccepteerd in je leven.

Maar het is niet oké. Helemaal niet! Angst is een wapen dat vernietigend werkt in jouw leven. God weet welke grote schade vrees in ons leven en dat van anderen aanbrengt.

Zijn opdracht aan ons is daarom heel duidelijk: vrees niet!

Dit is geen optie, iets dat we misschien kunnen doen, maar een opdracht, een bevel.

God wil ons aanmoedigen om zonder angst te leven en in elke situatie te vertrouwen op Hem. Hij wil dat we in elke moeilijke, beangstigende situatie vertrouwen op Hem.

In de bijbel staan heel veel teksten over dat we niet hoeven vrezen.

Daaruit blijkt heel duidelijk dat er geen enkel misverstand kan zijn of we wel of niet hoeven te vrezen.

Verder staan er in de bijbel ook zeer veel teksten waarin we worden opgeroepen om te vertrouwen op God.

Genesis 21:17 En God hoorde de stem van de jongen, en de Engel Gods riep van de hemel tot Hagar en zeide tot haar: Wat deert u, Hagar? Vrees niet, want God heeft naar de stem van de jongen gehoord, daar waar hij is. (God voorzag in water)

Genesis 26:24 En de HERE verscheen hem in die nacht en zeide: Ik ben de God van uw vader Abraham; vrees niet, want Ik ben met u; Ik zal u zegenen en uw nageslacht vermenigvuldigen ter wille van mijn knecht Abraham.

Exodus 14:13 Maar Mozes zeide tot het volk: Vreest niet, houdt stand, dan zult gij de verlossing des HEREN zien, die Hij u heden bereiden zal; want de Egyptenaren, die gij heden gezien hebt, zult gij nimmermeer zien.

Deuteronomium 1:21 Zie, de HERE, uw God, heeft het land tot uw beschikking gesteld, trek op, neem het in bezit, zoals de HERE, de God uwer vaders, tot u gesproken heeft; vrees niet en wees niet verschrikt.

Deuteronomium 7:21 Sidder niet voor hen, want de HERE, uw God, is in uw midden, een grote en vreselijke God.

Deuteronomium 20:3 en zeggen: Hoor, Israel! 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,

Deuteronomium 31:6 Weest sterk en moedig, vreest niet en siddert niet voor hen, want de HERE, uw God, zelf gaat met u; Hij zal u niet begeven en u niet verlaten.

Deuteronomium 31:8 Want de HERE zelf zal voor u uit trekken, Hij zelf zal met u zijn, Hij zal u niet begeven en u niet verlaten; vrees niet en word niet verschrikt.

Jozua 1:9 Heb Ik u niet geboden: wees sterk en moedig? Sidder niet en word niet verschrikt, want de HERE, uw God, is met u, overal waar gij gaat.

Jozua 8:1 Hierop sprak de HERE tot Jozua: Vrees niet en wees niet verschrikt; neem al het krijgsvolk met u en maak u gereed, trek op naar Ai. Zie, Ik geef de koning van Ai, zijn volk, zijn stad en zijn land in uw macht,

Jozua 10:8 En de HERE zeide tot Jozua: Vrees niet voor hen, want Ik geef hen in uw macht, niemand van hen zal voor u standhouden.

Jozua 10:25 Toen zeide Jozua tot hen: Vreest niet en weest niet verslagen, weest sterk en moedig, want aldus zal de HERE doen aan al uw vijanden, tegen wie gij strijdt.

1 Samuel 23:17 en zeide tot hem: Vrees niet, want de hand van mijn vader Saul zal u niet vinden; gij zult koning over Israel zijn, en ik zal onmiddellijk onder u staan. Ook mijn vader Saul weet dit maar al te goed.

2 Samuel 9:7 Daarop sprak David tot hem: Vrees niet, want ik zal u voorzeker trouw bewijzen ter wille van uw vader Jonatan; ik zal u alle landerijen van uw vader Saul teruggeven, en gij zult geregeld aan mijn tafel eten.

1 Koningen 17:13 Doch Elia zeide tot haar: Vrees niet, ga het thuis bereiden, zoals gij gezegd hebt, doch bereid mij daarvan eerst een kleine koek en breng mij die hier; voor u en uw zoon kunt gij het later bereiden.

2 Koningen 6:16 Maar hij zeide: Vrees niet, want zij, die bij ons zijn, zijn talrijker dan zij, die bij hen zijn.

1 Kronieken 22:13 Dan zult gij voorspoed hebben, indien gij stipt onderhoudt de inzettingen en de verordeningen, die de HERE Mozes geboden heeft Israel op te leggen. Wees sterk en moedig; vrees niet en wees niet verschrikt.

1 Kronieken 28:20 Toen zeide David tot zijn zoon Salomo: Wees sterk en moedig, en doe het: vrees niet en wees niet verschrikt, want de HERE God, mijn God, is met u. Hij zal u niet begeven en u niet verlaten, totdat al het werk voor de dienst van het huis des HEREN gereed is.

2 Kronieken 20:15 en hij zeide: Luistert, geheel Juda en inwoners van Jeruzalem en koning Josafat! Zo zegt de HERE tot u: weest niet bevreesd en wordt niet verschrikt voor deze grote menigte, want het is geen strijd van u, maar van God.

2 Kronieken 20:17 Niet gij zult hierbij behoeven te strijden: stelt u op, blijft staan, dan zult gij zien, dat de HERE u de overwinning geeft. Juda en Jeruzalem, weest niet bevreesd en wordt niet verschrikt; morgen moet gij tegen hen uittrekken, de HERE is met u.

2 Kronieken 32:7 Weest sterk en moedig, vreest niet en wordt niet verschrikt voor de koning van Assur en de gehele menigte die met hem is, want met ons is meer dan met hem.

Psalmen 56:4 op God, wiens woord ik prijs. Op God vertrouw ik, ik vrees niet; wat zou vlees mij aandoen?

Psalmen 56:11 op God vertrouw ik, ik vrees niet; wat zou een mens mij aandoen?

Spreuken 3:25 Vrees niet voor plotselinge schrik, noch voor de ondergang der goddelozen, als hij komt.

Jesaja 41:10 Vrees niet, want Ik ben met u; zie niet angstig rond, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met mijn heilrijke rechterhand.

Jesaja 41:13 Want Ik, de HERE, uw God, grijp uw rechterhand vast; die tot u zeg: Vrees niet, Ik help u.

Jesaja 41:14 Vrees niet, gij wormpje Jakob, gij volkje Israel! Ik ben het, die u help, luidt het woord des HEREN, en uw Verlosser is de Heilige Israels.

Jesaja 43:1 Maar nu, zo zegt de HERE, uw Schepper, o Jakob, en uw Formeerder, o Israel: Vrees niet, want Ik heb u verlost, Ik heb u bij uw naam geroepen, gij zijt Mijn.

Jesaja 44:2 Zo zegt de HERE, uw Maker en van de moederschoot aan uw Formeerder, die u helpt: Vrees niet, mijn knecht Jakob, en Jesurun, die Ik verkoren heb.

Jesaja 44:8 Weest niet verschrikt en vreest niet. Heb Ik het u niet van oudsher doen horen en verkondigd? Gij zijt mijn getuigen: is er een God buiten Mij? Er is geen andere Rots, Ik ken er geen.

Klaagliederen 3:57 Gij zijt nabij ten dage, dat ik U aanroep, Gij zegt: Vrees niet.

Mattheus 6:25 Daarom zeg Ik u: Weest niet bezorgd over uw leven, wat gij zult eten of drinken, of over uw lichaam, waarmede gij het zult kleden. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam meer dan de kleding?

Mattheus 6:34 Maakt u dan niet bezorgd tegen de dag van morgen, want de dag van morgen zal zijn eigen zorgen hebben; elke dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.

Mattheus 10:28 En weest niet bevreesd voor hen, die wel het lichaam doden, maar de ziel niet kunnen doden; weest veeleer bevreesd voor Hem, die beide, ziel en lichaam, kan verderven in de hel.

Mattheus 14:27 Terstond sprak Jezus hen aan en zeide: Houdt moed, Ik ben het, weest niet bevreesd!

Mattheus 17:7 En Jezus kwam bij hen, raakte hen aan en zeide: Staat op en weest niet bevreesd.

Mattheus 24:6 Ook zult gij horen van oorlogen en van geruchten van oorlogen. Ziet toe, weest niet verontrust; want dat moet geschieden, maar het einde is het nog niet.

Markus 5:36 Doch Jezus luisterde niet naar wat gezegd werd, maar Hij zeide tot de overste der synagoge: Wees niet bevreesd, geloof alleen.

Markus 6:50 Want allen zagen zij Hem en werden verbijsterd. Maar terstond sprak Hij met hen en zeide tot hen: Houdt moed, Ik ben het, weest niet bevreesd!

Lukas 2:10 En de engel zeide tot hen: Weest niet bevreesd, want zie, ik verkondig u grote blijdschap, die heel het volk zal ten deel vallen:

Lukas 8:50 Maar Jezus hoorde het en antwoordde hem: Wees niet bevreesd, geloof alleen, en zij zal behouden worden.

Lukas 12:4-7 Ik zeg u, mijn vrienden, vreest hen niet, die het lichaam doden en daarna niets meer kunnen doen. Ik zal u tonen, wie gij vrezen moet. Vreest Hem, die, nadat Hij gedood heeft, macht heeft om in de hel te werpen. Voorwaar, Ik zeg u, vreest Hem! Worden niet vijf mussen verkocht voor twee duiten, en niet een van die is vergeten voor God. Ja, zelfs de haren van uw hoofd zijn alle geteld. Weest niet bevreesd: gij gaat vele mussen te boven.

Lukas 21:34 Ziet toe op uzelf, dat uw hart nimmer bezwaard worde door roes en dronkenschap en zorgen voor levensonderhoud, en die dag niet plotseling over u kome,

Johannes 6:20 Maar Hij zeide tot hen: Ik ben het, weest niet bevreesd.

1 Corinthe 7:32 En ik wilde wel, dat gij zonder zorgen waart. Wie niet getrouwd is, wijdt zijn zorgen aan de zaak des Heren, hoe hij de Here zal behagen.

Hebreen 13:6 Daarom kunnen wij met vertrouwen zeggen: De Here is mij een helper, ik zal niet vrezen; wat zou een mens mij doen?

1 Petrus 3:14 Al moest gij lijden om de gerechtigheid, toch zijt gij zalig. Doch vreest niet voor hun dreiging, en laat u niet verschrikken.

Sommigen vinden het wel erg kortzichtig als ik zeg dat je niet hoeft te vrezen en moet vertrouwen op God.

Ze zeggen dan: "Zo werkt dat bij mij niet. Je kent mijn situatie niet, hoe ik me voel."

God echter is het die dat zegt. Dat is belangrijker dan onze ideeën daarover, belangrijker dan wat wij voelen of ervaren of juist vinden.

In de allermoeilijkste, verschrikkelijkste, duisterste situatie die jij je maar kunt voorstellen zegt God: "vreest niet, geloof alleen." Niets is te zwaar, niet is te moeilijk als je gaat vertrouwen op God. Zolang je echter de mening houdt dat je niet vrij kunt zijn van angst, houdt het je gevangen. Je klampt je eraan vast en weigert je over te geven aan God en Zijn Woord. Je steunt dan op je eigen inzicht. Ik wil je uitdagen om je over te geven aan God en te zeggen "Heer ik vertrouw op U en ik zal met uw hulp vrij zijn van alle angsten."

Dit nu is de sleutel van bijbels vertrouwen. Je ziet alle rotzooi om je heen, alles lijkt mis te gaan, maar jij geeft je over aan God, vertrouwt op Hem en weigert te vrezen.

Spreuken 3:5 Vertrouw op de HERE met uw ganse hart en steun op uw eigen inzicht niet.

Psalmen 62:8 Vertrouwt op Hem te allen tijde, o volk, stort uw hart uit voor zijn aangezicht; God is ons een schuilplaats. Sela  
Jesaja 26:4 Vertrouwt op de HERE voor immer, want de HERE HERE is een eeuwige rots.

## **Vrees is niet oké**

In deze maatschappij wordt geprobeerd met angst om te gaan zo goed als dat gaat of wordt angst als ziekte gezien. Door middel van allerlei therapieën wordt geprobeerd om de angstige mens te helpen. Vaak is die therapie gebaseerd op praten, veranderen van denken en/of het gebruik van medicijnen.

De wereld ziet angst echter niet als een wapen van de duivel. Zij geloven niet in de duivel. En beredeneren alles natuurlijk, met het verstand. Christenen zijn daar erg door beïnvloed. Velen van hen zien angst ook niet meer als een wapen van de duivel. Ook zij beredeneren het natuurlijk en met het verstand. Zij zijn verblind en misleid.

Deze christenen hebben over het algemeen ook erg veel moeite met vertrouwen in God, geloof in Zijn kracht en beloften.

Als we de bijbel gaan lezen, krijgen we een heel ander beeld van angst, en gaan we het zien zoals God het ziet.

In al de situaties dat mensen in de bijbel angst hadden voor vijanden, familie, gevaar, de dood, moeilijke situaties, verleden, toekomst, gebrek, mislukking, falen, schuld, afwijzing, etc. heeft God altijd één antwoord: “Vreest niet en vertrouw op Mij!”

Dit is niet kortzichtig, te gemakkelijk gezegd of onrealistisch! Kijk maar na in de bijbel. God komt niet met allemaal ingewikkelde oplossingen aan. Hij wil alleen dat jij je afkeert van alle angst en je richt op Hem. Dan zal rust, overwinning, blijdschap, en visie voor het leven gaan komen.

### **Redenen waarom vrees niet oké is**

#### **Het is een werktuig van de duivel om je te vernietigen**

Angst is een terrorist! Een terrorist van de duivel om jou te verdelgen, te verslinden. Het probeert je te manipuleren, bang te maken, je bewegingsvrijheid af te nemen en je te verlammen.

Johannes 10:10 De dief komt niet dan om te stelen en te slachten en te verdelgen; Ik ben gekomen, opdat zij leven hebben en overvloed.

1 Petrus 5:8 Wordt nuchter en waakzaam. Uw tegenpartij, de duivel, gaat rond als een brullende leeuw, zoekende wie hij zal verslinden.

#### **Het geeft aan dat je niet vertrouwt op God.**

Als je echt en altijd beseft dat God je Vader, en je Rots en je Schuilplaats is, dan kan je niet meer angstig zijn. Omgekeerd is het waar dat als je vol van angst bent, je niet beseft wie God is en niet op Hem vertrouwt. Daarom mag je niet vrezen.

God wil zo graag dat de mensen Hem vertrouwen voor al de dingen in het leven. Dat is Zijn oorspronkelijke doel met de mens.

De duivel probeert die vertrouwensrelatie te verstoren door de mens leugens voor te houden. De mens gelooft die leugens en probeert onafhankelijk van God te leven. Wil zijn “eigen boontjes doppen”. Probeert zekerheid in eigen wijsheid te hebben in plaats van op God te vertrouwen.

De angstige heeft moeite God te vertrouwen omdat hij:

- niet gelooft in Gods Woorden



- “ja, maar” zegt tegen Gods beloften
- zich over geeft aan leugens
- zich niet over durft te geven aan God
- piekert en klaagt

### Het is zonde

Het is niet oké. We moeten heel anders gaan kijken naar angst.

Angst is zonde omdat:

- Angst ervoor zorgt dat je niet op God vertrouwt. Het is niet uit geloof. En al wat niet uit geloof is, is zonde. (Romeinen 14:23 Maar wie twijfelt, wanneer hij eet, is veroordeeld, omdat hij het niet uit geloof doet. En al wat niet uit geloof is, is zonde.)
- God ons gebied niet te vrezen
- We met angst onszelf en anderen ernstige schade toebrengen

### God gebied ons niet te vrezen

2 Koningen 6:16 Maar hij zeide: Vrees niet, want zij, die bij ons zijn, zijn talrijker dan zij, die bij hen zijn.

Jesaja 41:10 Vrees niet, want Ik ben met u; zie niet angstig rond, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met mijn heilrijke rechterhand.

Lukas 12:22 En Hij zeide tot zijn discipelen: Daarom zeg Ik u: Weest niet bezorgd over uw leven, wat gij zult eten of over uw lichaam, waarmede gij u zult kleden.

Filippenzen 4:6 Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God.

### Het brengt ernstige schade toe aan jezelf en anderen

In het hoofdstuk “de gevolgen van vrees” kan je zien hoe een grote schade angst toebrengt.

## **Jezus ons voorbeeld**

### **Jezus vreesde niet maar vertrouwde op God**

Jezus werd door velen gehaat en ze trachten Hem te doden. Jezus was in het veld met duizenden en had geen eten. Hij werd uitgemaakt voor Beelzebul, de overste der geesten. De schare zei eenmaal dat Hij bezeten was. Zijn familie verklaarde hem eenmaal voor “gek”. Zeer veel mensen waren toornig op Hem. Eenmaal wierpen zij Hem de stad uit en voerden Hem tot aan de rand van een berg, om Hem van de steilte te storten.

Jezus had heel veel redenen om te gaan vrezen en verslagen te worden.

Maar nergens staat dat Hij vreesde. Hij sprak al zijn vijanden en al de situaties toe, vol vertrouwen op Zijn Vader.

Jezus leerde over vrees, dat je niet moest vrezen en hoe je ermee om moest gaan.

Telkens weer in moeilijke situaties leert Jezus de discipelen dat zij niet moeten vrezen, maar moeten geloven. Ook leert Hij dat ze zich geen zorgen moeten maken om hun leven, levensonderhoud of wat dan ook. Ze moeten niet vrezen voor mensen. Jezus zegt dat er maar één is waar je voor moet vrezen; en dat is God. (daarmee wordt bedoeld: rekening houden, respect hebben, je laten beïnvloeden door Hem)

Met vallen en opstaan, leren de discipelen steeds meer te vertrouwen op God.

Ook de schare spreekt Jezus aan niet te vrezen.

Mattheus 6:25 Daarom zeg Ik u: Weest niet bezorgd over uw leven, wat gij zult eten of drinken, of over uw lichaam, waarmede gij het zult kleden. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam meer dan de kleding?

Mattheus 6:34 Maakt u dan niet bezorgd tegen de dag van morgen, want de dag van morgen zal zijn eigen zorgen hebben; elke dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.

Mattheus 10:28 En weest niet bevreesd voor hen, die wel het lichaam doden, maar de ziel niet kunnen doden; weest veeleer bevreesd voor Hem, die beide, ziel en lichaam, kan verderven in de hel.

Mattheus 14:27 Terstond sprak Jezus hen aan en zeide: Houdt moed, Ik ben het, weest niet bevreesd!

Mattheus 17:7 En Jezus kwam bij hen, raakte hen aan en zeide: Staat op en weest niet bevreesd.

Mattheus 24:6 Ook zult gij horen van oorlogen en van geruchten van oorlogen. Ziet toe, weest niet verontrust; want dat moet geschieden, maar het einde is het nog niet.

Mattheus 28:10 Toen zeide Jezus tot haar: Weest niet bevreesd. Gaat heen en bericht mijn broeders, dat zij naar Galilea gaan, en daar zullen zij Mij zien.

Markus 5:36 Doch Jezus luisterde niet naar wat gezegd werd, maar Hij zeide tot de overste der synagoge: Wees niet bevreesd, geloof alleen.

Markus 6:50 Want allen zagen zij Hem en werden verbijsterd. Maar terstond sprak Hij met hen en zeide tot hen: Houdt moed, Ik ben het, weest niet bevreesd!

Lukas 8:50 Maar Jezus hoorde het en antwoordde hem: Wees niet bevreesd, geloof alleen, en zij zal behouden worden.

Lukas 12:7 Ja, zelfs de haren van uw hoofd zijn alle geteld. Weest niet bevreesd: gij gaat vele mussen te boven.

Lukas 12:22 En Hij zeide tot zijn discipelen: Daarom zeg Ik u: Weest niet bezorgd over uw leven, wat gij zult eten of over uw lichaam, waarmede gij u zult kleden.

Lukas 12:29 En gij, zoekt niet wat gij eten of drinken zult en weest niet verontrust,

Lukas 21:9 En wanneer gij hoort van oorlogen en onlusten, laat u niet beangstigen . Want die dingen moeten eerst geschieden, maar dat is nog niet terstond het einde.

Lukas 21:34 Ziet toe op uzelf, dat uw hart nimmer bezwaard worde door roes en dronkenschap en zorgen voor levensonderhoud, en die dag niet plotseling over u kome,

Johannes 6:20 Maar Hij zeide tot hen: Ik ben het, weest niet bevreesd.

#### VRAAG:

Je kunt toch niet zo stellig zeggen dat we niet mogen vrezen. Jezus vreesde toch ook in de tuin op de Olijfberg?

#### ANTWOORD:

Hoe kan het dat Jezus overal zegt niet te vrezen (Niet voor je leven en niet voor wat je moet zeggen als mensen je zullen overleveren aan gerechtshoven? Ook niet als je schip dreigt te zinken, etc.) en in de tuin zelf vreest? Dit lijkt tegenstrijdig, maar dat is het niet!

Uit heel de bijbel blijkt één grote reden waarom we niet hoeven te vrezen: God is bij ons! Hij is onze Vader, Rots en Helper. Dan is er voornamelijk ook één grote reden om wél te vrezen. Als je zonder God bent! Je hebt dan geen hulp in tijden van benauwdheid, geen hoop, geen uitzicht. Daarom heeft de wereld een heel goede reden om vol van angst te zijn. En zijn de duivel en de demonen vervuld van angst.

Wij zijn wel eens van mensen verlaten, maar nooit van God. Wij hoeven dus geen angst te hebben. Abba Vader (betekent pappa vader) is altijd bij ons!

Jezus ging niemand nooit uit de weg. Niemand kon Hem wat maken. De engelen zouden Hem te hulp komen. In de tuin echter was de tijd aangebroken dat Hij door iedereen verlaten zou

worden. Daar was Hij al door velen verlaten en koos ervoor om ook door de Vader verlaten te worden.

Hij koos ervoor om zich te geven, te sterven, de straf te dragen, een vloek te zijn. Zodat wij zouden leven, vrij en volkomen verlost van de duisternis.

Lukas 22: 42 deze woorden: Vader, indien Gij wilt, neem deze beker van Mij weg; doch niet mijn wil, maar de uwe geschiede!

Zijn discipelen verlieten Hem en God verliet Hem. Geen engelen die Hem zouden bevrijden, Geen bescherming meer van God. Geen Vader meer voor Jezus.

Toen werd Hij geslagen, gegeseld, bespot, gepijnigd, aan het kruis genageld en riep tot God

Markus 15:34 En op het negende uur riep Jezus met luider stem: Eloi, Eloi , lama sabachtani, hetgeen betekent Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?

Jezus had alle reden om te vrezen! Hij was zonder God en mensen. Totaal overgeleverd aan de duisternis.

Maar wij met God, hebben niets te vrezen!

## **Wat is vrees?**

Om vrees te overwinnen is het belangrijk dat we eerst goed weten wat vrees is.

In deze studie hebben we al gezien, dat God ons oproept om niet te vrezen, en dat vrees niet oké is. In deze studie richten we ons voornamelijk op deze negatieve verkeerde vorm van vrees. Naast deze negatieve verkeerde vorm van vrees zijn er ook twee soorten van vrees die positief zijn. Alle drie soorten van vrees zal ik hieronder bespreken.

### **1. Een positieve waarschuwendende manier van denken**

We zijn door God geschapen met een waarschuwingssysteem voor gevaarlijke situaties.

Als we in gevaarlijke situaties komen zullen we die zien als “gevaarlijk” en zal ons lichaam daarop reageren en “voelen” we angst. We blijven dan uit de buurt voor dat gevaar.

Enkele voorbeelden:

De angst die ontstaat als je dicht bij een warme kachel of vuur staat die je waarschuwt het niet aan te raken (gedachte: ik moet die kachel niet aanraken anders verbrand ik me.)

De angst die ontstaat als je dicht bij een afgrond staat die je waarschuwt verder van de rand te staan. (gedachte: ik moet maar iets verder van de rand gaan staan, dat is veiliger.)

De angst die ontstaat als je met een elektrische zaagmachine werkt die je waarschuwt daar voorzichtig mee om te gaan. (gedachte: goed uitkijken, voorzichtig zijn!)

Deze vorm van angst is goed want het waarschuwt ons. Als deze angst echter doorslaat wordt het een negatieve angst. Dan waarschuwt de angst niet meer, maar word het een belemmering. Hoogtevrees is hier een voorbeeld van. Je durft dan bijvoorbeeld niet meer op een berg of toren te staan omdat je bang bent dat je zal vallen. Dit is een onrealistische negatieve gedachte: het is namelijk veilig, alleen jij denkt dat het onveilig is.

### **2. Een diepe respect en eerbied voor God**

De bijbel roept ons op om God te vrezen. Moeten we dan bang zijn voor God?

Nee, deze vorm van vrees betekent iets heel anders dan bang zijn.

De “Online Bijbel” geeft de volgende betekenis:

“vereren, eerbied hebben, met eerbied of eerbiedige gehoorzaamheid behandelen.”

Spreuken 14:2 Wie in oprechtheid wandelt, vreest de HERE; maar hij wiens wegen verkeerd zijn, veracht Hem.

Prediker 12:13 Van al het gehoorde is het slotwoord : Vrees God en onderhoud zijn geboden, want dit geldt voor alle mensen .

Lukas 5:26 En ontzetting beving allen en zij verheerlijkten God, en werden met vrees vervuld, zeggende: Wij hebben heden ongelooflijke dingen gezien.

1 Petrus 2:17 Eert allen, hebt de broederschap lief , vreest God, eert de keizer.

### **3. Een door de duivel beïnvloede, negatieve, vernietigende manier van denken dat onheil je zal treffen**

God wil ons leven en overvloed geven. Vrede, blijdschap, rust in ons denken en vertrouwen dat het goed met ons gaat. Geloof en vertrouwen in God geeft je die diepe vrede, blijdschap, rust en vertrouwen!

Maar de duivel zal alles doen om dit alles van je te roven om zo Gods plannen te dwarsbomen en jou het leven zuur te maken.

Hoe doet de duivel dat dan?

Door jou te laten geloven en vertrouwen in zijn leugens.

Geloof en vertrouwen in de leugens van de duivel geeft je angst, verdriet, wanhoop, piekeren, etc.

Definitie van vrees: een door de duivel beïnvloede, negatieve, vernietigende manier van denken dat onheil je zal treffen

De duivel valt je aan met leugens in je gedachten om angst te kweken

De duivel probeert jou geloof/vertrouwen in God, jezelf en anderen te ondermijnen. Hij doet dat door jou te beschieten met leugens.

Als jij die leugens gelooft dan heeft hij jou op een dwaalspoor gebracht en wordt je vol van angst. Je vrede, blijdschap en vertrouwen zijn door de duivel gestolen.

Een aantal voorbeelden van deze leugens:

- Het wordt niets met jou
- Je ziet er stom uit
- Mensen vinden jou raar
- Je moet niets zeggen over wat je dwars zit. De mensen worden alleen maar boos.
- Niemand begrijpt jou
- Je krijgt een ongeluk in het verkeer
- Het vliegtuig stort neer
- Je man gaat vreemd
- Je raakt je baan kwijt

De duivel houdt lang vol en gebruikt ook mensen om deze leugens aan jou te vertellen. Heel veel christenen weten niet dat de duivel zo werkt en vallen ten prooi aan hem. Een bolwerk van angst ontstaat. De duivel kan iemand zo ernstig in de verdrukking hebben dat die persoon wanhopig wordt en de dingen in het leven niet meer juist kan zien.

Johannes 8:44: “Gij hebt de duivel tot vader en wilt de begeerten van uw vader doen. Die was een mensenmoorder van den beginne en staat niet in de waarheid, want er is in hem geen

waarheid. Wanneer hij de leugen spreekt, spreekt hij naar zijn aard, want hij is een leugenaar en de vader der leugen.”

2 Corinthe 2:11 Want zijn gedachten zijn ons niet onbekend.

2 Corinthe 10:4-5: “want de wapenen van onze veldtocht zijn niet vleeselijk, maar krachtig voor God tot het slechten van bolwerken, zodat wij de redeneringen en elke schans, die opgeworpen wordt tegen de kennis van God, slechten, elk bedenkensel als krijgsgevangene brengen onder de gehoorzaamheid aan Christus,”

2 Corinthe 11:3: “Maar ik vrees, dat misschien, zoals de slang met haar sluwheid Eva verleide, uw gedachten van de eenvoudige en loutere toewijding aan Christus afgetrokken zullen worden.”

Openbaring 12:9: “En de grote draak werd op de aarde geworpen, de oude slang, die genaamd wordt duivel en de satan, die de gehele wereld verleidt; hij werd op de aarde geworpen en zijn engelen met hem.”

## **Waar komt vrees vandaan?**

### **Vrees komt niet van God**

#### God is een goede God

God is een goede God, in Hem is in het geheel geen duisternis. Hij gebruikt geen angst om jou iets te leren. God leert jou door Zijn Geest en door Zijn Woord en juist Hij verlangt ernaar je te bevrijden van alle angst.

God is goed en zijn plannen over jou zijn vrede en een hoopvolle toekomst. Hij wil dat we vrede ervaren i.p.v. angst. Als je God de ruimte geeft in je leven zal dat gebeuren.

Psalmen 25:8 Goed en waarachtig is de HERE; daarom onderwijst Hij de zondaars aangaande de weg .

Psalmen 25:10 Alle paden des HEREN zijn goedertierenheid en trouw voor wie zijn verbond en zijn getuigenissen bewaren.

Psalmen 34:8 Smaakt en ziet, dat de HERE goed is; welzalig de man die bij Hem schuilt .

Psalmen 57:10 want hemelhoog is uw goedertierenheid, tot aan de wolken reikt uw trouw.

Psalmen 100:5 want de HERE is goed, zijn goedertierenheid is tot in eeuwigheid, en zijn trouw tot in verre geslachten.

1 Johannes 1:5 En dit is de verkondiging, die wij van Hem gehoord hebben en u verkondigen: God is licht en in Hem is in het geheel geen duisternis.

#### Gods wil voor de mens is het goede

God wil het goede voor de mens. Hij doet Zijn best om ons vrij te maken van angst. Hij geeft ons beloften dat Hij zal helpen in moeilijke tijden, Hij vult ons met vrede en wil ons sterken. Zijn wil voor ons is dat wij vrij zijn van alle vrees en angst!

Jeremia 29:11 Want Ik weet, welke gedachten Ik over u koester, luidt het woord des HEREN, gedachten van vrede en niet van onheil, om u een hoopvolle toekomst te geven .

Romeinen 12:2 En wordt niet gelijkvormig aan deze wereld, maar wordt hervormd door de vernieuwing van uw denken, opdat gij moogt erkennen wat de wil van God is, het goede, welgevallige en volkomene.

Filippensen 4:6-7 Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus.

1 Petrus 5:10 Doch de God van alle genade, die u in Christus geroepen heeft tot zijn eeuwige heerlijkheid, Hij zal u, na een korte tijd van lijden, volmaken, bevestigen, sterken en grondvesten.

#### God heeft ons geen geest van angst gegeven

Vrees komt niet van God. Hij wil ons niet kwellen in ons denken met negatieve, vernietigende gedachten. Hij heeft ons in géén geval gegeven een geest van angst. Hij heeft ons juist gegeven een geest van kracht, liefde en van standvastigheid.

2 Timotheus 1:7 Want God heeft ons niet gegeven een geest van lafhartigheid, maar van kracht, van liefde en van bezonnenheid.

#### God is liefde en in de liefde is geen vrees

Er is in de liefde geen vrees. Daarom komt vrees niet van God vandaan, want God is liefde.

1 Johannes 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.

1 Johannes 4:8 Wie niet liefheeft, kent God niet, want God is liefde.

#### **Vrees komt van de duivel en zijn koninkrijk**

Definitie van vrees: een door de duivel beïnvloede, negatieve, vernietigende manier van denken dat onheil je zal treffen.

De duivel is erop uit om jou leugens in te fluisteren zodat je deze zult geloven en angst in je leven zal komen.

Johannes 8:44 Gij hebt de duivel tot vader en wilt de begeerten van uw vader doen. Die was een mensenmoorder van den beginne en staat niet in de waarheid, want er is in hem geen waarheid. Wanneer hij de leugen spreekt, spreekt hij naar zijn aard, want hij is een leugenaar en de vader der leugen.

Johannes 10:10 De dief komt niet dan om te stelen en te slachten en te verdelgen; Ik ben gekomen, opdat zij leven hebben en overvloed.

2 Corinthe 2:11 Want zijn gedachten zijn ons niet onbekend.

2 Corinthe 10:4-5: "want de wapenen van onze veldtocht zijn niet vleeselijk, maar krachtig voor God tot het slechten van bolwerken, zodat wij de redeneringen en elke schans, die opgeworpen wordt tegen de kennis van God, slechten, elk bedenksel als krijgsgevangene brengen onder de gehoorzaamheid aan Christus,"

2 Corinthe 11:3: "Maar ik vrees, dat misschien, zoals de slang met haar sluwheid Eva verleidde, uw gedachten van de eenvoudige en loutere toewijding aan Christus afgetrokken zullen worden."

Efeziërs 6:12: "want wij hebben niet te worstelen tegen bloed en vlees, maar tegen de overheden, tegen de machten, tegen de wereldbeheersers dezer duisternis, tegen de boze geesten in de hemelse gewesten."

1 Petrus 5:8: "Wordt nuchter en waakzaam. Uw tegenpartij, de duivel, gaat rond als een brullende leeuw, zoekende wie hij zal verslinden."

Openbaring 12:9: "En de grote draak werd op de aarde geworpen, de oude slang, die genaamd wordt duivel en de satan, die de gehele wereld verleidt; hij werd op de aarde geworpen en zijn engelen met hem."

#### **Vrees komt als je zonder God leeft**

Als je met God leeft heb je geen enkele reden om te vrezen. Je weet dan dat God, je hemelse Vader altijd bij je is, je altijd zal helpen en je nooit zal verlaten. Ook zal je gaan leren hoe je in alle gebieden van je leven succesvol kunt zijn.

Maar leef je zonder God, dan heb je alle reden om te vrezen. Je hebt geen zekerheid, geen Helper in alle nood.

### **Vrees komt door een gebrek aan vertrouwen**

Als je gelooft in leugens over God, anderen en jezelf zal dat je manier van denken beïnvloeden. Je zult een negatieve, vernietigende manier van denken gaan ontwikkelen. Het vertrouwen in God en mensen zal steeds minder worden. Als het vertrouwen weg is zal je angst en onvrede ervaren in je leven.

Als je geen vertrouwen hebt dat God je Redder uit alle nood is, zal je vol van angst worden in situaties van nood.

Mattheus 14:30-31 Maar toen hij zag op de wind, werd hij bevreesd en begon te zinken en hij schreeuwde: Here, red mij! Terstond stak Jezus hem de hand toe en greep hem en zeide tot hem: Kleingelovige, waarom zijt gij gaan twijfelen?

### **Vrees komt als gevolg van schuld, zonde of verkeerde verlangens**

Als je leeft in schuld, zonde of verkeerde verlangens zal je geen rust ervaren. De weg naar God is gesloten en je hebt dan alle reden om te vrezen

#### Adam in de tuin na het eten van de verboden vrucht

Genesis 3:9-10 En de HERE God riep de mens tot Zich en zeide tot hem: Waar zijt gij? En hij zeide: Toen ik uw geluid in de hof hoorde, werd ik bevreesd, want ik ben naakt; daarom verborg ik mij.

#### Saul die in zonde leefde

1 Samuel 18:12 Saul werd bevreesd voor David, omdat de HERE met hem was, terwijl Hij van Saul geweken was;

#### De slechte en luie slaaf

Mattheus 25:25-26 En ik was bevreesd en ben heengegaan en heb uw talent in de grond verborgen; hier hebt gij het uwe. En zijn heer antwoordde en zeide tot hem: Gij slechte en luie slaaf, wist gij, dat ik maai, waar ik niet gezaaid heb en bijeenbreng van plaatsen, waar ik niet heb uitgestrooid?

#### Vrees als iemand verkeert handelt

Romeinen 13:3-4 Want, als iemand goed handelt, behoeft hij niet bevreesd te zijn voor de overheidspersonen, maar wel, als hij verkeerd handelt. Wilt gij zonder vrees voor de overheid zijn? Doe het goede, en gij zult lof van haar ontvangen. Zij staat immers in dienst van God, u ten goede. Maar indien gij kwaad doet wees dan bevreesd; want zij draagt het zwaard niet tevergeefs; zij staat immers in de dienst van God, als toornende wreekster voor hem, die kwaad bedrijft.

### **De gevolgen van vrees**

Vrees wordt vaak door mensen onderschat en veel mensen blijven erin rond sudderen, zonder het "aan te pakken".

Vrees is echter niet iets kleins, zonder grote gevolgen.

Het heeft zeer grote gevolgen. Hieronder zal ik een beeld geven van een aantal gevolgen. Het is goed om deze tot je door te laten dringen. Het zal je wakker schudden en helpen om weestand te bieden aan vrees.

### **Het steelt je vertrouwen in God**

Dit is direct al het eerste en ergste gevolg van vrees. De duivel zal keer op keer komen met leugens om jouw vertrouwen in God te roven. Het zorgt ervoor dat je verkeerde keuzes maakt en dat je daardoor belemmerd wordt om te groeien in je relatie met God.

Als bolwerken van leugens je gevangen houden zal je vol van angst zijn. Je relatie met God zal verstoord worden.

Enkele voorbeelden en gevolgen van vrees:

- Je vind het moeilijk om te bidden, bent bang dat je verkeerd bidt of dat God je niet hoort.
- Je durft niet in het openbaar te bidden.
- Je bent bang dat God niet van je houdt en voelt je minderwaardig naar God. (schuldgevoelens, etc.)
- Je hebt moeite jezelf te vergeven, terwijl God je al vergeven heeft.
- Je vind het moeilijk om te genieten van je geloof en de relatie met God. Je vindt het moeilijk om er enthousiast over te zijn
- Je vindt het moeilijk om hardop te aanbidden. Je hebt moeite om je handen naar Hem op te heffen. Je komt met excuses om dat niet te doen, terwijl je gewoon bang bent en je schaamt voor wat anderen vinden.
- Je vertrouwt niet op Hem dat Hij je zal helpen als je het financieel moeilijk hebt. Je zal gewoon je best doen om er in eigen kracht uit te komen.
- Je vertrouwt niet op Hem dat Hij je zal genezen als je door ziekte geplaagd wordt. Je gelooft glashard dat Hij niet jouw geneesheer is, (in ieder geval niet nu) en komt met allerlei onbijbelse redeneringen aan om dat te onderbouwen.
- Je vertrouwt niet op Hem dat Hij leiding zal geven als je moeilijke keuzes moet maken. Gevolg is dat je bijna alle belangrijke keuzes in je leven zelf maakt, zonder God. Je vertrouwt op je eigen wijsheid.
- Je zult naar Hem niet dankbaar zijn. Als iemand aan je zou vragen om de Heer te danken, zal je daar moeite mee hebben.
- Als je een taak in de gemeente hebt zal je veel in je eigen kracht te werk gaan. Je zult vertrouwen op de goede methodes, de manier van organiseren en de kwaliteiten van jezelf en anderen. God, de Heilige Geest en het werk van de Heilige Geest krijgen weinig ruimte.

### **Het steelt je vertrouwen in jezelf**

Door angst zal je vertrouwen in jezelf afnemen. Je zult jezelf niet de plaats geven die je toekomt. Je zult jezelf wegcijferen en niet genieten van jezelf.

Enkele voorbeelden en gevolgen van vrees:

- Je zult je minderwaardig voelen. Je denkt dat anderen jou niet mogen. Of niet naar je omkijken.



- Je vind dat je er niet goed uitziet, moet je op een bepaalde manier kleden, een verzorgd uiterlijk hebben voordat je je durft te vertonen. Je vindt het moeilijk om tegen jezelf te zeggen. “Ik zie er goed uit.”
- Je denkt dat je geluk afhankelijk is van anderen. Je stelt je afhankelijk op. Denkt dat anderen beter zijn. Als een ander niet aan jouw verwachting voldoet, voel jij je onzeker.
- Je denkt dat je anderen een plezier moet doen, durft geen “nee” te zeggen. Je hebt moeite om je eigen grenzen aan te geven. Anderen zullen regelmatig over je heen lopen.
- Je denkt perfectionistisch. Bent bang om fouten te maken. Want als je dat doet heb je gefaald. Je kunt moeilijk accepteren als dingen niet altijd goed, of op de beste manier gaan.
- Je hebt moeite om spontaan en vrijmoedig te zijn, dingen te ondernemen. Je bent namelijk bang dat je het niet kunt, of dat anderen vinden dat je het niet goed doet
- Je vindt het moeilijk om tevreden en blij te zijn met jezelf
- Je hebt moeite om eruit te halen wat erin zit. Je hebt vaak geen dromen of visie om iets te bereiken.
- Je hebt moeite je flexibel op te stellen omdat je teveel met jezelf bezig bent. Veranderingen vergen vaak veel van je.
- Je baalt van je eigen gedrag. Bent niet blij met jezelf.

### **Het steelt je vertrouwen in andere mensen**

Angst zal je vertrouwen in mensen stelen. Je gelooft de leugens van de duivel en bent bang voor wat anderen van jou vinden. Je hebt moeite om anderen te vertrouwen. Je relaties met hen zal daardoor verstoord worden. Je zult spanning ervaren en verkeerde keuzes maken.

Spreuken 29:25 Vrees voor mensen spant een strik, maar wie op de HERE vertrouwt, is onaantastbaar .

Enkele voorbeelden en gevolgen van vrees:

- Je durft niet je eigen mening te geven naar anderen. Bent bang dat ze “tegengas” zullen geven aan die mening.
- Je durft geen conflicten aan met mensen, je probeert liever “de goede vrede” te bewaren.
- Mensen zullen constant over je heen lopen en dingen zeggen, doen die jij niet wilt.
- Doordat je het moeilijk vind om nee te zeggen, zal je dingen doen die je eigenlijk niet wilt.
- Je hebt angst om de telefoon op te nemen of iemand anders op te bellen
- Je durft niet bij mensen op bezoek.
- Bij verjaardagen durf je niet veel te zeggen en voel je je niet prettig.
- Als je teveel betaald hebt/of terug gekregen hebt in een winkel durf je dit niet op te lossen.
- Als mensen je aanspreken op iets wat je fout hebt gedaan, voel je je erg aangevallen, doet het pijn en wil je je verdedigen. Ook al weet je dat ze gelijk hebben.
- Je hebt niet veel vrienden. (angst belemmert vriendschappen.)
- Je durft veel niet, wat anderen wel durven. Dit levert conflicten op tussen jou en anderen.

- Je klaagt en bent negatief in je spreken. Op heel veel dingen heb je commentaar en “een maar.” Het is voor anderen niet fijn en ontspannen om lang met jou om te gaan.
- Je hebt moeite een ander een compliment te geven, maar ook moeite om een compliment te ontvangen.
- Je durft je talenten niet of matig te gebruiken. Je bent bang dat anderen je zullen afkeuren.
- Je verwacht van jezelf perfectie, maar ook van de ander. Je zult daardoor een kritische houding hebben naar anderen, zij doen het niet snel goed in jouw ogen. Op veel dingen die zij doen heb jij commentaar.

### **Het steelt je vrede**

Angst rooft de vrede uit je hart weg.

Enkele voorbeelden en gevolgen van vrees:

- Als er iets mis gaat in je omgeving ervaar je heel snel spanning. Je ervaart pas weer vrede als het probleem weer voorbij is.
- Je maakt je snel zorgen en dat zorgt ervoor dat je spanning ervaart.
- Sommigen leven dagelijks in onvrede omdat ze bang zijn voor de mensen om hun heen. (familie, collegas, mede-christenen, etc.)

### **Het steelt je blijdschap**

Angst rooft je blijdschap.

Enkele voorbeelden en gevolgen van vrees:

- Je gaat op vakantie, maar bent bang dat je onderweg pech krijgt. Daardoor kan je niet genieten van de reis. Ervaart geen blijdschap.
- Je bent jarig, maar bent bang voor al die aandacht. In plaats van blij te zijn met je verjaardag, ben je pas blij als deze weer voorbij is.
- Als je iets verkeerd hebt gedaan, en het goed gemaakt hebt. Durf je jezelf niet te vergeven. Je blijft gebukt onder wat je fout deed en je bent niet blij.
- Je ervaart weinig blijdschap in je hart. Je ervaart meestal alleen blijdschap als er een hele goede reden voor is.
- Als je opstaat na het slapen, heb je moeite van de dag te genieten. Je moet je best doen er wat van te maken. Je denkt en zegt niet: “dank u Heer, dit is een geweldige dag!”. Angst zegt tegen jou dat het weer zo’n baal dag is.

### **Het steelt je dankbaarheid**

Mensen die vol van angst zijn, zijn veel op zichzelf gericht. Bezig met hun angsten, zorgen en gedachtelevens. Vaak komt er uit hen ondankbaarheid in plaats van dankbaarheid.

Enkele voorbeelden en gevolgen van vrees:

- Het is niet fijn om met een ondankbaar mens om te gaan. Je stoot de mensen om je heen af. Je doet zo jezelf en anderen pijn
- God verdient dankbaarheid en als je vol angst bent, kan je dat niet geven.
- Je bent ontevreden...het is niet goed genoeg. Je bent kritisch en dit brengt een onprettige sfeer om je heen.

- Je geniet niet van en bent niet dankbaar voor de baan die je nu hebt...als ik nou eens die andere baan had...dan kan ik genieten denk je.
- Je denkt dat de auto, het huis, de tuin, de meubelen, de kleding, het uiterlijk, etc., van een ander beter is dan dat van jou.
- Ondankbaarheid blokkeert Gods stroom van zegen. Je bent namelijk niet dankbaar met wat God je nu gegeven hebt.

### **Het kwelt je**

1 Johannes 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.

Job 3:25-26 Want waarvoor ik vrees, dat overvalt mij, en wat ik ducht, dat treft mij. Ik heb geen vrede, geen stilte, ook heb ik geen rust, maar de onrust verheft zich.

Spreuken 29:25 Vrees voor mensen spant een strik, maar wie op de HERE vertrouwt, is onaantastbaar.

Deuteronomium 28:67 Des morgens zult gij zeggen: Was het maar avond; en des avonds: Was het maar morgen. Vanwege de vrees, die uw hart vervult, en vanwege het schouwspel, dat uw ogen zien.

### **Het kan ziekte veroorzaken**

Angst verziekt je denken en verstoort je emotionele leven. Als je langere tijd gekweld wordt door angst is dat ongezond voor je leven. Het kan zelfs leiden tot ziekte. Een veel en snel voorkomend gevolg van angst is bijvoorbeeld hoofdpijn, stress, druk op de borst, depressiviteit, etc.

Spreuken 17:22 Een vrolijk hart bevordert de genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren.

### **Het maakt je gebonden**

Vrees is een vernietigende kracht. Het neemt je vrijmoedigheid weg en zorgt dat je slaaf van die angst wordt. Het houdt je gebonden en laat je niet los, totdat je die angst overwonnen hebt. Een aantal angsten, die zeer grote invloed hebben zijn:

Hoogtevrees, angst voor spinnen, smetvrees, pleinvrees, claustrofobie en faalangst.

Deze angsten zijn zo krachtig dat ze de persoon helemaal beheersen. De persoon kan zich niet meer sturen in de angstsituatie. Vaak gaan deze angsten gepaard met lichamelijke klachten (hoofdpijn, maagklachten, hartkloppingen, transpireren, hyperventileren, slapeloosheid, trillen.)

Romeinen 8:15 Want gij hebt niet ontvangen een geest van slavernij om opnieuw te vrezen, maar gij hebt ontvangen de Geest van het zoonschap, door welke wij roepen: Abba, Vader.

Hebreeen 2:15 en allen zou bevrijden, die gedurende hun ganse leven door angst voor de dood tot slavernij gedoemd waren.

### **Het leidt tot mislukking**

Omdat het je misleid, je onderdrukt, je vrijmoedigheid steelt, je gezondheid steelt en enkel negativiteit brengt, kan het geen succes voortbrengen. Het leidt slechts en altijd tot mislukking!

Enkele voorbeelden van de gevolgen van vrees:

- Je spreekt vaak woorden van mislukking en gelooft ook dat veel mis gaat in je leven.

- Je angst voor mensen zorgt ervoor dat je contact met hen niet soepel loopt. Mensen zullen dat ervaren en het kan relaties, werksituaties, successen verhinderen.
- Je gelooft niet in succes en zal weinig dromen hebben en moeite hebben dromen werkelijkheid te maken.
- Als iets tegen zit zal je vluchten voor de tegenstand en niet tot je doel komen.

Spreuken 29:25 Vrees voor mensen spant een strik, maar wie op de HERE vertrouwt, is onaantastbaar .

Richteren 7:3 Nu dan, roep ten aanhoren van het volk: wie bang is en beeft, kere terug en sluipe weg van het gebergte Gilead. Toen keerden er tweeëntwintigduizend van het krijgsvolk terug en er bleven tienduizend over.

### **Het maakt je onzeker**

Angst zorgt ervoor dat je twijfelt aan je eigen kunnen en wie je bent. Het lukt je maar niet om vrijmoedig zijn.

Het zorgt ervoor dat je onzekerheid ervaart in je leven.

### **Het leidt je tot het maken van verkeerde keuzes**

Angst is nooit een goede raadgever. Of je overwint de angst of het overwint jou en zorgt ervoor dat je luistert naar de stem van angst. Het zal je altijd leiden naar verkeerde keuzes.

Enkele voorbeelden van de gevolgen van angst:

- Je bent bang om iemand aan te spreken op zijn/haar gedrag, doet dat niet en bent gevangen in angst voor die persoon. Vaak verstoort het de relatie en samenwerking.
- Je hebt een droom, maar durft geen stappen te nemen om die droom waar te maken.
- Je bent bang voor wat mensen van je vinden en durft niet met ze te praten, of jezelf te openen voor hen. Dit leidt ertoe dat je problemen ervaart in het maken van gezonde relaties.
- God wil je vrede, rust in je hart geven, maar je luistert naar de leugens van de duivel. Dat is een verkeerde keuze die je de zegen van God rooft.
- Mensen zijn bang van God, geven zich daar aan over en kunnen Zijn redding, genezing, bevrijding, liefde niet ervaren.
- Je bent bang dat je geen vrienden kan krijgen en gaat daarom vriendschap aan met mensen die een slechte invloed op je hebben.
- Veel vrijgezelle kinderen van God, zijn bang dat ze geen partner krijgen en gaan een relatie aan met een ongelovige. Dit leidt ertoe dat je veel problemen zal gaan ervaren in je leven.

### **Het verstoort en maakt relaties kapot**

Omdat angst een vernietigende kracht is, zal deze ook vernietigend in relaties gaan werken.

Enkele voorbeelden van de gevolgen van angst:

- Angst zal het vertrouwen in de ander roven
- Je bent bang om je te openen voor de ander en zorgt dat je relatie niet op een hoger niveau kan komen.

- Je bent bang dat de ander je zal trappen op je zere, zwakke plek. Dit zorgt ervoor dat je je gesloten houdt en een masker op doet. Trots zal je hart vervullen en een muur bouwen in je relatie.
- Je zal niet open en eerlijk durven zeggen wat je vindt. Dit verstoort je communicatie en hoe je met elkaar omgaat.

### **Het steelt visie**

God geeft Zijn kinderen visie om te leven en een hoopvolle toekomst te hebben. Gezonde mensen zullen visie hebben om uit het leven te halen wat erin zit. De dromen die je hebt, daar zal je voor gaan. Als je een tegenslag hebt zal je die verwerken en weer opstaan.

Enkele dromen en verlangens die de duivel door zijn angst kan roven:

- De droom om een geweldige relatie met God op te bouwen
- De droom om een goede vader, echtgenoot te zijn
- De droom om succesvol op het werk te zijn.
- De droom dat God je kan en wil gebruiken voor de bouw van Zijn koninkrijk
- De droom om een eigen zaak te hebben
- De droom om in de vrede, rust en liefde van God te leven
- De droom om in leven en overvloed te leven
- De droom om in gezondheid te leven

God heeft een droom voor jou van een hoopvolle toekomst en Zijn Woord staat vol met beloften voor jou.

Angst zorgt ervoor dat je belemmerd wordt om de beloften van God te ontvangen.

Angst geeft alleen maar visie voor een toekomst vol onheil. Het rooft je goede dromen, gedachten, plannen, verlangens en gevoelens.

### **Hoe kunnen wij vrees overwinnen?**

**Kom tot de absolute zekerheid dat vrees niet oké is en dat je je er tegen moet verzetten tot het totaal verslagen is.**

Je kunt vrees pas overwinnen als je het als een werktuig van de duivel ziet om jou te vernietigen. De meest mensen accepteren hier en daar vrees en geloven dat “het nou eenmaal bij het leven hoort”. Dit is een misleidende gedachte. We hebben samen al gezien dat vrees “een door de duivel beïnvloede, negatieve, vernietigende manier van denken is, dat onheil je zal treffen.”

Vrees en de gevolgen van vrees zijn nooit en zullen nooit oké zijn! Want:

- Het is een werktuig van de duivel om je te vernietigen
- Het verleidt je zodat je niet vertrouwt op God.
- Het is zonde
- God gebiedt ons niet te vrezen
- Het brengt ernstige schade toe aan jezelf en anderen

Angst is als een terrorist. Nee, het is niet als een terrorist! Het is een terrorist! Een terrorist van de duivel om jou onder druk te zetten. Het probeert je te manipuleren, bang te maken, je bewegingsvrijheid af te nemen en je te verlammen. Het is belangrijk dat je dit goed inziet.

Johannes 10:10 De dief komt niet dan om te stelen en te slachten en te verdelgen; Ik ben gekomen, opdat zij leven hebben en overvloed.

1 Petrus 5:8 Wordt nuchter en waakzaam. Uw tegenpartij, de duivel, gaat rond als een brullende leeuw, zoekende wie hij zal verslinden.

En wat doen we met een terrorist?

Een terrorist zal altijd blijven terroriseren totdat zijn doel bereikt is. Als je hem niet tegenhoud zal hij keer op keer verwoesting aanbrengen. Je zult dus het besluit moeten maken: "Ik zal de terrorist angst vinden, achtervolgen en opjagen totdat hij volkomen verslagen is."

Ga ervoor, totdat elke angst, groot of klein uit je leven zal zijn.

### **Accepteer dat Jezus je volkomen heeft bevrijd van alle angst**

Accepteer dat Jezus je volkomen bevrijd heeft van alle angst. Accepteer dat je overwinnaar bent over alle vormen van angst.

Door het lijden van Jezus werden alle zonden, ziekten, angsten, smarten en duisternis van de wereld op Hem gelegd.

Jesaja 53:4 Nochtans, onze ziekten heeft hij op zich genomen, en onze smarten gedragen; wij echter hielden hem voor een geplaagde, een door God geslagene en verdrukte.

De straf die hij onderging bracht ons vrede.

Jesaja 53:5 Om onze zonden werd hij doorboord, onder onze schulden vermorzeld. De straf die hij onderging, bracht ons de vrede; de wonden die hij opliep, brachten ons genezing.

Hij verbrak de muur tussen God en ons. Daardoor Zijn wij helemaal met God verzoend en hebben vrede met Hem. Jezus heeft ons door het lijden bevrijdt van alle vrees en angst.

Efeze 2:14 Want Hij is onze vrede, die de twee een heeft gemaakt en de tussenmuur, die scheiding maakte, de vijandschap, weggebroken heeft,

Als angst ons aanvalt weten wij nu, dat wij ervan verlost zijn en dat het geen enkele recht heeft om ons aan te klagen. We zijn verlost. Vrede is ons gebracht!

Elke keer als angst ons aanvalt kunnen we vrijmoedig zeggen: "Zo is er dan nu geen veroordeling voor hen, die in Christus Jezus zijn." (Romeinen 8:1)

Bij angst voor mensen voel je alsof je veroordeeld word. Er is geen vrede maar gedachten van angst over wat de ander zal denken of zeggen. Biedt weerstand aan die gedachten. Dat kan heel goed door bovenstaande tekst te gebruiken.

De Here heeft ons bevrijd. Zijn naam is dan ook, ""Bevrijder", "God met ons", "Hulp in benauwdheden, Herder."

Daarom zegt God dat we ten alle tijden kunnen zeggen: "ik vrees geen kwaad." God bemoedigd je om je over te geven aan Hem en te midden van alle angststormen te zeggen: "de Here is mij een helper, ik zal niet vrezen."

Romeinen 8:15 Want gij hebt niet ontvangen een geest van slavernij om opnieuw te vrezen, maar gij hebt ontvangen de Geest van het zoonschap, door welke wij roepen: Abba , Vader.

Hebreen 13:6 Daarom kunnen wij met vertrouwen zeggen: De Here is mij een helper, ik zal niet vrezen; wat zou een mens mij doen?

Hebreen 14 Daar nu de kinderen aan bloed en vlees deel hebben, heeft ook Hij op gelijke wijze daaraan deel gekregen, opdat Hij door zijn dood hem, die de macht over de dood had, de duivel, zou onttronen, en allen zou bevrijden, die gedurende hun ganse leven door angst voor de dood tot slavernij gedoemd waren.

2 Timotheüs 1:7 Want God heeft ons niet gegeven een geest van lafhartigheid, maar van kracht, van liefde en van bezonnenheid.

Lukas 1:73-75 de eed, die Hij zwoer aan Abraham, onze vader, dat Hij ons zou geven, zonder vreeze, uit de hand der vijanden verlost, Hem te dienen in heiligheid en gerechtigheid voor zijn aangezicht, al onze dagen.

### **Kom in Gods tegenwoordigheid.**

Neem tijd om God te zoeken en in Zijn tegenwoordigheid te komen. Als je in Zijn tegenwoordigheid komt verdwijnt angst en ervaar je Zijn vrede en rust.

Je zult moeten leren in Zijn tegenwoordigheid te komen. Maar als je zoekt zul je die vinden. Zijn tegenwoordigheid verbreekt, vernietigt het juk van angst.

Zoek Hem op in gebed en bijbellezen, aanbid hem, en luister naar goede aanbiddingsmuziek.

### **Bouw je denken en geloof op door te bidden en bijbellezen**

Als je gaat bidden zul je God vinden en God is liefde, vrede, rust en overwinning. Hij zal je leren de angst te overwinnen en te genieten van Zijn vrede.

Door de bijbel te lezen zal je leren hoe God wil dat je gaat denken over de dingen waar je angst voor hebt. Dat weet je Zijn waarheid. Je geloof in de waarheid zal je vrijmaken.

Het is uiterst belangrijk om te weten dat angst te maken heeft met jouw denken en jouw geloof over datgene waar je bang voor bent. Denk, geloof je onheil, dan zal je angst ervaren. Denk, geloof je heil, positiviteit, vrede, etc., dan zal je geen angst ervaren.

Als een kind denkt, gelooft dat Sinterklaas alles weet, groot is, je mee naar Spanje kan nemen, je in de zak doet, dan zal zo'n kind bang zijn voor Sinterklaas.

Het kind denkt en gelooft echter iets wat niet waar is.

Het kind weet niet dat Sinterklaas de aardige, leuke buurman is, waar het kind vaak speelt. De buurman die altijd grapjes maakt en meedoet met voetballen, en bordpelletjes.

Er is geen volwassene die een gezond verstand heeft, die bang is voor Sinterklaas. Hij weet namelijk dat hij niet bang hoeft te zijn. Hij denkt en gelooft het juiste over de sinterklaas, de situatie.

We zien dus dat ons denken en geloof juist moet worden. Als dat zo is, zal er geen angst meer zijn.

We moeten dus ons geloof bouwen. Dit doe je door de bijbel te lezen en te zoeken naar wat God denkt over de angsten die je aanvallen. En je vertrouwen daarop te stellen.

Hieronder een aantal punten die je daarbij kunnen helpen:

1. Wat is de angst waar je last van hebt?
2. Wat zijn je gedachten daarbij?
3. Wat zouden je gedachten daarbij moeten zijn? (Volgens Gods Woord, de waarheid. Zie al de teksten in deze studie.)

4. Vul je met deze gedachten, denk erover na, spreek ze hardop uit.
5. Weiger de oude verkeerde gedachten in je gedachteleven
6. Spreek de oude verkeerde gedachten niet meer uit.

Je zal de waarheid gaan zien en de waarheid zal je vrijmaken.

Filippenzen 4:6-7: “Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus.”

2 Tessalonicenzen 3:16: “En Hij, de Here des vredes, geve u de vrede, voortdurend, in elk opzicht. De Here zij met u allen.”

Johannes 8:32 en gij zult de waarheid verstaan, en de waarheid zal u vrijmaken.

### **Verander je spreken naar Gods Woord**

Als je geregeerd wordt door angst zal je helemaal gevormd zijn door die angst. Je spreekt naar de woorden van de duivel, je denkt angst en je handelt angst. Je spreken, je woorden houden je gevangen.

Spreuken 6:2: “als gij verstrikt zijt door de woorden van uw mond, gevangen zijt door de woorden van uw mond;”

Maar God leert jou door Zijn Woord de waarheid. Ga zeggen wat het woord zegt.

Dit is geloof ik één van de belangrijke dingen die je zult moeten gaan doen.

Uit ervaring weet ik dat als we de waarheid over angst weten, we het toch vaak moeilijk vinden angst te overwinnen. We geloven wel in de waarheid en weten dat we overwinnaars zijn over angst, maar als dan die angstige situatie of gedachte komt, laten we ons het veld uit slaan.

We moeten leren dat we een strijd te voeren hebben. De strijd van het geloof. Je geloof wordt sterk als je je vult met de waarheid. Ga niet wachten tot de strijd komt en dan proberen tegen de leugens weerstand te bieden. Wandel in de waarheid! Zeg van te voren al, door de dag heen. “Ik vrees niet, ben niet bang.” “Hij is mijn kracht.” Je geloof zal sterk zijn, en als dan de leugens en angst komen, zal je ze kunnen weerstaan... omdat, de waarheid in jou als een rots vaststaat.

Ga nu spreken wat God zegt. Spreek van overwinning, liefde, kracht, succes, blijdschap, goedheid, gezondheid, rust, vrede, blijdschap.

Ja, maar ik vind dat een beetje raar; mijn spreken veranderen. Ik ben dat niet gewend. Weet je, de bijbel vind het normaal en zegt dat we zelfs met vertrouwen kunnen spreken:

Hebreen 13:6 Daarom kunnen wij met vertrouwen zeggen : De Here is mij een helper, ik zal niet vrezen; wat zou een mens mij doen?

Jezus zegt dat de bergen, angst moeten wijken als jij ze beveelt te wijken.

Matteüs 17:20: “Hij zeide tot hen: Vanwege uw kleingeloof. Want voorwaar, Ik zeg u, indien gij een geloof hebt als een mosterdzaad, zult gij tot deze berg zeggen: Verplaats u van hier daarheen en hij zal zich verplaatsen en niets zal u onmogelijk zijn.”



Matteüs 21:21: “Maar Jezus antwoordde en zeide tot hen: Voorwaar, Ik zeg u, indien gij geloof hebt en niet twijfelt, zult gij niet alleen doen wat met de vijgeboom is gebeurd, maar zelfs indien gij tot deze berg zegt: Hef u op en werp u in de zee, het zal geschieden.”

Marcus 11:23: “Voorwaar, Ik zeg u, wie tot deze berg zou zeggen, hef u op en werp u in de zee, en in zijn hart niet zou twijfelen, maar geloven, dat hetgeen hij zegt geschiedt, het zal hem geschieden.”

Lucas 17:6: “De Here zeide: Indien gij een geloof had als een mosterdzaad, gij zoudt tot deze moerbeiboom zeggen: Word ontworteld en in de zee geplant, en hij zou u gehoorzamen.”

Enkele voorbeelden van spreken volgens Gods Woord in tijden van angst:

Psalmen 112:7-8 Voor een kwaad gerucht zal hij niet vrezen, zijn hart is gerust, vol vertrouwen op de HERE; zijn hart is standvastig, hij vreest niet, terwijl hij met vreugde op zijn vijanden ziet.

Psalmen 27:3 Al legert zich een leger tegen mij, mijn hart vreest niet; al verheft zich een krijg tegen mij, nochtans blijf ik vertrouwen.

Psalmen 56:3 Ten dage dat ik vrees, vertrouw ik op U;

Psalmen 56:4 op God, wiens woord ik prijs. Op God vertrouw ik, ik vrees niet; wat zou vlees mij aandoen?

Psalmen 56:11 op God vertrouw ik, ik vrees niet; wat zou een mens mij aandoen?

Psalmen 115:11 gij, die de HERE vreest, vertrouwt op de HERE, Hij is hun hulp en hun schild.

Spreuken 29:25 Vrees voor mensen spant een strik, maar wie op de HERE vertrouwt, is onaantastbaar.

Jesaja 12:2 Zie, God is mijn heil, ik vertrouw en vrees niet, want mijn sterkte en mijn psalm is de HERE HERE, en Hij is mij tot heil geweest.

Jesaja 50:10 Wie onder u vreest de HERE, wie hoort naar de stem van zijn knecht? Wanneer hij in diepe duisternis wandelt, van licht beroofd, vertrouwde hij op de naam des HEREN en steunde op zijn God.

2 Kronieken 20:12 Onze God, zult Gij over hen niet gericht houden? Wij immers zijn niet opgewassen tegen deze grote menigte die tegen ons is opgerukt, en wij weten niet, wat wij doen moeten, maar op U zijn onze ogen gevestigd.

Nehemia 4:14 Ik zag toe, en stond op en zeide tot de edelen, de leiders en het overige volk: Vreest toch niet voor hen; denkt aan de grote en geduchte Here en strijdt voor uw broeders, uw zonen en uw dochters, uw vrouwen en uw huizen.

### **Ontwikkel een wandel van liefde**

In de liefde kan er geen vrees zijn. Daarom is het belangrijk om een wandel in liefde te ontwikkelen. De liefde van God is reeds in je hart uitgestort, alleen moet jij er nu in gaan groeien om die liefde te gebruiken.

Romeinen 5:5 en de hoop maakt niet beschaamd, omdat de liefde Gods in onze harten uitgestort is door de Heilige Geest, die ons gegeven is,

Als je luistert naar de stem van liefde in je hart (de stem van de Heilige Geest) en doet wat Hij zegt, zal de liefde groeien, en groeien.

En die liefde zal alle vrees uitdrijven.

1 Johannes 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.

### **Ontwikkel een wandel van aanbidding, lofprijs en dankbaarheid**

Als je leert God groot te maken, met je eigen woorden en door bestaande liederen zal je Zijn grootheid gaan ervaren. Je uit zo je geloof in Hem. En de bijbel zegt: “vrees niet geloof alleen.” In plaats van klagen over de moeilijke situaties, wat jij voelt kan je Hem ook gaan danken voor wie Hij is, voor alle grote dingen die Hij heeft gedaan, doet en zal doen. Er is grote kracht in dankbaarheid.

In de bijbel zien we mensen dit doen in tijden van grote angst en zo overwinning halen over angst:

Psalmen 27:3 Al legerd zich een leger tegen mij, mijn hart vreest niet; al verheft zich een krijg tegen mij, nochtans blijf ik vertrouwen.

Jesaja 12:2 Zie, God is mijn heil, ik vertrouw en vrees niet, want mijn sterkte en mijn psalm is de HERE HERE, en Hij is mij tot heil geweest.

Filippenzen 4:6: “Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God.”

### **Ontwikkel een wandel van blijdschap**

Blijdschap geeft je vrijheid. Ontwikkel het. Laat je door God vervullen met vreugde.

Romeinen 15:13: “De God nu der hope vervulle u met louter vreugde en vrede in uw geloof, om overvloedig te zijn in de hoop, door de kracht des Heiligen Geestes.”

Soms als je geen vreugde ervaart is het goed om je te verheugen in de Here. Dit is een wilsbesluit. Je zegt tegen jezelf. “Ik zal me verheugen in de Here.”

Psalmen 9:2 in U wil ik mij verheugen en juichen, uw naam psalmzingen, o Allerhoogste, Psalmen 40:16 Laten in U jubelen en zich verheugen allen die U zoeken; laten wie uw heil liefhebben, bestendig zeggen: De HERE is groot!

Psalmen 104:34 moge mijn overdenking Hem behagen. Ik zal mij in de HERE verheugen.

### **Ontwikkel een wandel in vrede**

Leer je over te geven aan de vrede van God. Ontvang Zijn liefde. Probeer er niet om te worstelen. Ontvang het simpel en slechts in geloof. “Dank U Vader dat U mij voortdurend vrede geeft, u vervult mij ermee.” “Hoe heerlijk regeert Uw vrede in mijn hart.” Dank U, Dank U!

Romeinen 15:13: “De God nu der hope vervulle u met louter vreugde en vrede in uw geloof, om overvloedig te zijn in de hoop, door de kracht des Heiligen Geestes.”

Kolossenzen 3:15: “En de vrede van Christus, tot welke gij immers in een lichaam geroepen zijt, regere in uw harten; en weest dankbaar.”

2 Tessalonicenzen 3:16: “En Hij, de Here des vredes, geve u de vrede, voortdurend, in elk opzicht. De Here zij met u allen.”

### **Biedt weerstand aan angst (de duivel.)**

Bied weerstand aan de leugens van de duivel en Zijn angst. Als hij weer komt met angst en leugens, laat hem je dan niet uren pijnigen daarmee. Sta op en bied weerstand. Soms lijkt het alsof het niet werkt, maar Gods Woord werkt altijd. Gods Woord in jou mond is krachtiger dan de leugen en angst van de duivel.

Jakobus 4:7 Onderwerpt u dus aan God, maar biedt weerstand aan de duivel, en hij zal van u vlieden.

Te allen tijde, zal de duivel vlieden. Soms houdt hij hardnekkig vol, maar weet, jij bent de overwinnaar. Hij de verliezer.

Spreek woorden als: “Ik zal niet vrezen, Ik heb geen geest van angst, maar van liefde, kracht en standvastigheid.” “De Here is mijn Helper, ik zal niet vrezen.”

### **Volhard in dit alles in kalm geloof**

Soms is de tegenstander hardnekkig. Geef niet op, maar houd vol. Wees niet krampachtig in je weerstand bieden. Het is geen strijd waar jij in je eigen kracht voor moet zwoegen. Weet dit. Het is ten alle tijden een strijd van je geloof. Leer je over te geven aan God en zijn vrede. Heb kalm geloof.

Ook is het zo dat als je jarenlang in angst hebt geleefd, dat je denken getraind is in het angstig denken. Vaak kost het enige tijd, dat je denken hervormd is naar de waarheid van God. Blijf je vullen met zijn Woord en je zult merken dat de angst af zal nemen en rust zal komen.

Exodus 14:13 Maar Mozes zeide tot het volk: Vreest niet, houdt stand, dan zult gij de verlossing des HEREN zien, die Hij u heden bereiden zal; want de Egyptenaren , die gij heden gezien hebt, zult gij nimmermeer zien.

Psalmen 27:3 Al legert zich een leger tegen mij, mijn hart vreest niet; al verheft zich een krijg tegen mij, nochtans blijf ik vertrouwen.

Psalmen 56:3 Ten dage dat ik vrees, vertrouw ik op U;

Psalmen 56:4 op God, wiens woord ik prijs. Op God vertrouw ik, ik vrees niet; wat zou vlees mij aandoen?

Psalmen 56:11 op God vertrouw ik, ik vrees niet ; wat zou een mens mij aandoen?

Psalmen 115:11 gij, die de HERE vreest, vertrouwt op de HERE, Hij is hun hulp en hun schild.

Spreuken 29:25 Vrees voor mensen spant een strik, maar wie op de HERE vertrouwt, is onaantastbaar .

Jesaja 12:2 Zie, God is mijn heil, ik vertrouw en vrees niet, want mijn sterkte en mijn psalm is de HERE HERE, en Hij is mij tot heil geweest.

Jesaja 50:10 Wie onder u vreest de HERE, wie hoort naar de stem van zijn knecht? Wanneer hij in diepe duisternis wandelt, van licht beroofd, vertrouwe hij op de naam des HEREN en steune op zijn God.

2 Kronieken 20:12 Onze God, zult Gij over hen niet gericht houden ? Wij immers zijn niet opgewassen tegen deze grote menigte die tegen ons is opgerukt, en wij weten niet, wat wij doen moeten, maar op U zijn onze ogen gevestigd.

Nehemia 4:14 Ik zag toe, en stond op en zeide tot de edelen, de leiders en het overige volk: Vreest toch niet voor hen; denkt aan de grote en geduchte Here en strijdt voor uw broeders , uw zonen en uw dochters, uw vrouwen en uw huizen.

### **Vrees en de bediening**

Als je in Gods Koninkrijk werkt zal de duivel je proberen te misleiden met leugens en angst. Alles wat God heeft gezegd zal Hij proberen te verdraaien. Ook zal Hij je van Gods rechte pad proberen af te halen, zodat de visie die God je heeft gegeven zal vervagen.

Laat je niet misleiden door angst, maar wees geleid door de Heilige Geest en Gods Woord.

Financiën

Sommigen zijn bang dat ze te kort komen in hun eigen leven of dat er te weinig financiën voor het werk van God Zijn. Ze proberen in eigen kracht fondsen te werven, of mensen te beïnvloeden geld te geven. Ze proberen zo zekerheid te creëren. Ook wordt christelijke lectuur voor flinke prijzen verkocht om maar de onkosten te kunnen betalen. Of kosten de diensten (hulp) die de kerk verzorgt geld. God denkt echter geheel anders. Als je geroepen bent, zal Hij je ook voorzien in het nodige om die roeping uit te voeren. Hij wil je overvloedig zegenen.

Filippenzen 4:19 Mijn God zal in al uw behoeften naar zijn rijkdom heerlijk voorzien , in Christus Jezus.

Filippenzen 1:6 Hiervan toch ben ik ten volle overtuigd , dat Hij, die in u een goed werk is begonnen, dit ten einde toe zal voortzetten, tot de dag van Christus Jezus.

Sommigen stoppen met de bediening

Sommigen verliezen de visie, de waarheid die God hen gegeven heeft, door te gaan geloven in onheil. Ze zijn gaan geloven in mislukking en angst vervult hen. Ze geloven niet meer dat God een succesvolle bediening voor hen heeft.

Sommigen veranderen de boodschap omdat angst hen heeft misleid

Sommigen zijn bang voor de toehoorders en praten hen naar de mond. Vermanen durven ze ook niet meer. “Wat zal de gemeente wel niet denken, misschien verliezen we zo wel mensen.” “Als de boodschap maar zo mooi en lief mogelijk is vinden de mensen het wel fijn bij ons.”

God wil echter dat we Zijn Woord nemen en daarin zoeken wat Zijn wil is! Wat Zijn waarheid is. Dan zullen we preken zoals God van ons verlangt. Ongeacht wat mensen van ons vinden.

Sommigen willen geliefd worden door mensen en bouwen een bediening van “aanzien des persoons”

Sommigen zijn bang dat ze niet succesvol zullen zijn in de bediening. Gevolg is dat ze veel in eigen kracht gaan bouwen.

Het uiterlijk van de persoon, de muziek, de liederen, de gebouwen, de connecties, en de plannen zijn vaak belangrijk. Waar het werkelijk om gaat wordt niet meer gezien.

Het doel van een bediening is om anderen te dienen zoals de Vader dat wil. Je bent enkel en alleen vertegenwoordiger van Hem. Niet van jezelf of welke organisatie dan ook.

Je dient de ander met alle dingen van Zijn Koninkrijk:

Gods redding, Gods Woord, Gods genezing, Gods bevrijding, Gods liefde, Gods wijsheid, Gods vertroosting, Gods hoop voor de toekomst, Gods kracht, aanbidding, naastenliefde, dienen, geduld, vergeving, blijdschap, leven en overvloed, geloof in mensen, etc.

**Opmerkingen en vermaningen voor de gelovigen****Heb geduld met de zwakkeren, kom voor ze op**

1 Thessalonica 5:14 Wij vermanen u, broeders, wijst de ongeregelde terecht, beurt de kleinmoedigen op, komt op voor de zwakken, hebt geduld met allen.

### **Als je goed wandelt hoef je niet bevreesd te zijn**

Romeinen 13:3-4 Want, als iemand goed handelt, behoeft hij niet bevreesd te zijn voor de overheidspersonen, maar wel, als hij verkeerd handelt. Wilt gij zonder vrees voor de overheid zijn? Doe het goede, en gij zult lof van haar ontvangen. Zij staat immers in dienst van God, u ten goede. Maar indien gij kwaad doet wees dan bevreesd; want zij draagt het zwaard niet tevergeefs; zij staat immers in de dienst van God, als toornende wreekster voor hem, die kwaad bedrijft.

### **Wandel in liefde**

1 Korintiërs 13:2: “Al ware het, dat ik profetische gaven had, en alle geheimenissen en alles, wat te weten is, wist, en al het geloof had, zodat ik bergen verzette, maar ik had de liefde niet, ik ware niets.”

Galaten 5:6: “Want in Christus Jezus vermag noch besnijdenis iets, noch onbesneden zijn, maar geloof, door liefde werkende.”

1 Timoteüs 1:5: “En het doel van alle vermaning is liefde uit een rein hart, uit een goed geweten en een ongeveinsd geloof.”

### **Bijbelteksten die ons helpen om niet te vrezen**

Hieronder heb ik een aantal bijbelteksten weergegeven die ons kunnen helpen om niet te vrezen. Lees ze door. Bouw jezelf ermee om, door ze in je hart te bergen. En spreek ze uit over de situaties van angst in je leven.

Jozua 1:9 Heb Ik u niet geboden: wees sterk en moedig? Sidder niet en word niet verschrikt, want de HERE, uw God, is met u, overal waar gij gaat.

2 Kronieken 16:9a Want des Heren ogen gaan over de gehele aarde, om krachtig bij te staan hen wier hart volkomen naar Hem uitgaat

Psalm 18:29 Met U immers loop ik op een legerbende in en met mijn God spring ik over een muur.

Psalm 20:2-3 De Here antwoorde u ten dage der benauwdheid, de naam van Jakobs God make u onaantastbaar; Hij zende u hulp uit het heiligdom en ondersteune u uit Sion.

Psalm 23:1-6 Een psalm van David. De Here is mijn herder, mij ontbreekt niets; Hij doet mij nederliggen in grazige weiden; Hij voert mij aan rustige wateren; Hij verkwikt mijn ziel. Hij leidt mij in de rechte sporen om zijns naams wil. Zelfs al ga ik door een dal van diepe duisternis, ik vrees geen kwaad, want Gij zijt bij mij; uw stok en uw staf, die vertroosten mij. Gij richt voor mij een dis aan voor de ogen van wie mij benauwen; Gij zalft mijn hoofd met olie, mijn beker vloeit over. Ja, heil en goedertierenheid zullen mij volgen al de dagen van mijn leven; ik zal in het huis des Heren verblijven tot in lengte van dagen.

Psalmen 27:3 Al legert zich een leger tegen mij, mijn hart vreest niet; al verheft zich een krijg tegen mij, nochtans blijf ik vertrouwen.

Psalm 37:4 verlustig u in de Here; dan zal Hij u geven de wensen van uw hart.

Psalm 37:5 Wentel uw weg op de Here en vertrouw op Hem, en Hij zal het maken;

Psalm 42:2-4 God is ons een toevlucht en sterkte, ten zeerste bevonden een hulp in benauwdheden. Daarom zullen wij niet vrezen, al verplaatste zich de aarde, al wankelden de bergen in het hart van de zee. Laat bruisen, laat schuimen haar wateren, laat de bergen beven door haar onstuimigheid. Sela.

Psalm 103:13 gelijk zich een vader ontfermt over zijn kinderen, ontfermt Zich de Here over wie Hem vrezen.

Psalmen 112:7-8 Voor een kwaad gerucht zal hij niet vrezen, zijn hart is gerust, vol vertrouwen op de HERE; zijn hart is standvastig, hij vreest niet, terwijl hij met vreugde op

zijn vijanden ziet. Spreuken 3:5-6 Vertrouw op de Here met uw ganse hart en steun op uw eigen inzicht niet. Ken Hem in al uw wegen, dan zal Hij uw paden recht maken.

Spreuken 29:25 Vrees voor mensen spant een strik, maar wie op de HERE vertrouwt, is onaantastbaar.

Jesaja 41:10 Vrees niet, want Ik ben met u; zie niet angstig rond, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met mijn heilrijke rechterhand.

Jesaja 41:13 Want Ik, de HERE, uw God, grijp uw rechterhand vast; die tot u zeg: Vrees niet, Ik help u.

Jesaja 43:1-2 Maar nu, zo zegt de HERE, uw Schepper, o Jakob, en uw Formeerder, o Israel: Vrees niet, want Ik heb u verlost, Ik heb u bij uw naam geroepen, gij zijt Mijn. Wanneer gij door het water trekt, ben Ik met u; gaat gij door rivieren, zij zullen u niet wegspoelen; als gij door het vuur gaat, zult gij niet verteren en zal de vlam u niet verbranden.

Markus 5:36 Doch Jezus luisterde niet naar wat gezegd werd, maar Hij zeide tot de overste der synagoge: Wees niet bevreesd, geloof alleen.

Matteüs 28:20 En zie, Ik ben met u al de dagen tot aan de voleinding der wereld.

Marcus 10:27 Jezus zag hen aan en zeide: Bij mensen is het onmogelijk, maar niet bij God; want alle dingen zijn mogelijk bij God.

Johannes 8:32 en gij zult de waarheid verstaan, en de waarheid zal u vrijmaken.

Romeinen 8:1 Zo is er dan nu geen veroordeling voor hen, die in Christus Jezus zijn.

Romeinen 8:15 Want gij hebt niet ontvangen een geest van slavernij om opnieuw te vrezen, maar gij hebt ontvangen de Geest van het zoonschap, door welke wij roepen: Abba, Vader.

Filippenzen 1:6 Hiervan toch ben ik ten volle overtuigd, dat Hij, die in u een goed werk is begonnen, dit ten einde toe zal voortzetten, tot de dag van Christus Jezus.

Filippenzen 4:6-7: "Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus."

Filippenzen 4:13 Ik vermag alle dingen in Hem, die mij kracht geeft.

Kolossenzen 3:15: "En de vrede van Christus, tot welke gij immers in een lichaam geroepen zijt, regere in uw harten; en weest dankbaar."

2 Timotheüs 1:7 Want God heeft ons niet gegeven een geest van lafhartigheid, maar van kracht, van liefde en van bezonnenheid.

2 Tessalonicenzen 3:3 Maar wel getrouw is de Here, die u sterken zal en u bewaren voor de boze.

2 Tessalonicenzen 3:16: "En Hij, de Here des vredes, geve u de vrede, voortdurend, in elk opzicht. De Here zij met u allen."

Hebreeën 13:6 Daarom kunnen wij met vertrouwen zeggen: De Here is mij een helper, ik zal niet vrezen; wat zou een mens mij doen?

1 Petrus 5:7 Werpt al uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u.

1 Johannes 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.

## **Uitspraken met betrekking tot vrees**

1. Is er iemand die het niet meer ziet zitten? Sta op en prijs de Heer! (Henri Hüpscher.)
2. Op de juiste manier geloven geeft u vertrouwen, omdat u weet dat u op het goede spoor bent. Het maakt u ervan bewust dat de hand Gods voor u werkt. Het kalmeert uw geest, ontspant uw zenuwen, geeft u kracht om voorwaarts te gaan en vult u met enthousiasme. Mensen die op de juiste manier geloven hebben grote wilskracht. De mensen slaan u gade en geloven spoedig in u. Zij willen aan uw kant staan, omdat iedereen aan de winnende kant wil staan. (Oral Roberts.)

3. God is bij machte een ieder groot, sterk en machtig te maken (naar de Bijbel.)
4. Vrees is niet een gevoel, maar een negatief denken waar gevoel uit voortkomt. (Henri Hüpscher.)
5. Vrees voor mensen spant een strik. De Heer is mijn Herder, ik zal niet vrezen, wat zou een mens mij doen. (naar de Bijbel.)
6. Als er in jou wordt geknepen, wat komt er dan uit: negativiteit of positiviteit? (Henri Hüpscher.)
7. Alles wat je niet durft te doen, doe dat. (Henri Hüpscher.)
8. Jij bent niet bang voor mensen of omstandigheden maar zij voor jou omdat jij dingen doet die niemand durft. (Henri Hüpscher.)
9. Heb geen zelfmedelijden. (Henri Hüpscher.)
10. Ik heb mijn volk gezegd dat ze kunnen hebben wat ze zeggen, maar zij zeggen wat ze hebben. (Charles Capps.)
11. Voor God is niets onmogelijk. God gelooft. Heb dus geloof in God. (Henri Hüpscher.)
12. Als de duivel jou al 10 keer naar beneden heeft gehaald, wordt het dan niet de 11e keer tijd dat jij hem naar beneden haalt? (Henri Hüpscher.)
13. Geloof zegt: "Ook al zit ik nu op de verkeerde weg en zie ik de goede weg niet, God leidt mij op de goede weg. (Henri Hüpscher.)
14. Wees niet bang het eigen te maken. (Smith Wigglesworth.)
15. Geloof durft en doet, ongeloof is bang en doet niets. (Henri Hüpscher.)
16. Mensen die verkeerd denken, geloven verkeerd en als ze verkeerd geloven, handelen ze verkeerd. (Charles Capps.)
17. De Heer heeft Zijn hand gelegd op mij! De Heer heeft Zijn hand gelegd op mij! Ik weet alles komt goed want de Heer heeft Zijn hand gelegd op mij. (Henri Hüpscher.)
18. Gods Woord in jouw mond is krachtiger dan de leugen in de mond van de duivel. (Henri Hüpscher.)
19. De zorgen zijn vaak zwaarder dan het probleem. (Henri Hüpscher.)
20. Juist in moeilijke tijden moet je opstaan. (Henri Hüpscher.)
21. Het is makkelijker van de duivel te winnen dan te verliezen. (Henri Hüpscher.)
22. Jouw spreken in geloof, handelen en verwachten van God zal je behouden en de overwinning geven over elke reus. (Henri Hüpscher.)
23. Vrees niet de hoorder of de mensen die je dient, vrees het Woord en de God die je dient. (Henri Hüpscher.)
24. Angst houdt je af van meer. (Henri Hüpscher.)
25. Handelen vanuit angst wordt nooit beloond. (Henri Hüpscher.)
26. Je mond is je roer. Waar stuur jij heen? (Henri Hüpscher.)
27. Hoe kan ik ooit nog vrezen, als ik beseft dat de Here mij nooit zal begeven of verlaten. (Henri Hüpscher.)
28. Laat je nooit weerhouden, te doen wat je moet doen, omdat je bang bent afgewezen te worden. (Henri Hüpscher.)
29. Angst vernietigt het vertrouwen in God en belemmert het werk van de Heilige Geest. (Henri Hüpscher.)
30. Angst is nooit een goede raadgever. Laat je er nooit door leiden. (Henri Hüpscher.)
31. Angst voor mensen zorgt ervoor dat je hun slaaf wordt. Je durft niet te zeggen wat je zeggen wilt. (Henri Hüpscher.)
32. Als God zegt: "vreest niet", weet Hij waar Hij over spreekt. (Henri Hüpscher.)

## **Nawoord**

Ik geloof dat deze studie je heeft laten zien dat je bevrijd bent van alle vrees en angst.  
Ik wil je bemoedigen de lessen die je geleerd hebt in de praktijk te gaan brengen.

Als je gelooft in Gods Woord, het je eigen maakt, je spreken en handelen veranderd zal het je leven veranderen.

*Hebreen 13:6 Daarom kunnen wij met vertrouwen zeggen : De Here is mij een helper, ik zal niet vrezzen; wat zou een mens mij doen?*