

### 3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

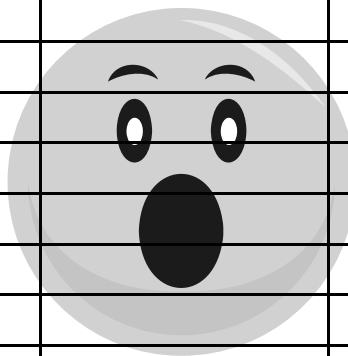
kernwoord: **angst**

# Geef Mij je angst

## Bijlagen

Bijlage bij introductie – *Ik ben niet bang voor...* (2.3)

Ik ben bang voor...	wel	soms	niet
spinnen			
de dood			
eenzaamheid			
de toekomst			
ziekte			
honden			
kritiek			
enge films			
het verlies van dierbaren			
de lift			
een ramp			
God			
verandering			
donkere steegjes			



Mattheüs 26:36-46 (HSV)

*Gethsémané*

36 Toen ging Jezus met hen naar een plaats die Gethsémané heette, en zei tegen de discipelen: Ga hier zitten, terwijl Ik daar ga bidden. 37 En Hij nam Petrus en de twee zonen van Zebedeüs met Zich mee en begon bedroefd en zeer angstig te worden. 38 Toen zei Hij tegen hen: Mijn ziel is zeer bedroefd, tot de dood toe; blijf hier en waak met Mij. 39 En nadat Hij iets verder gegaan was, wierp Hij Zich met het gezicht *ter aarde* en bad: Mijn Vader, als het mogelijk is, laat deze drinkbeker aan Mij voorbijgaan. Maar niet zoals Ik wil maar zoals U *wilt*. 40 En Hij kwam bij de discipelen en trof hen slapend aan en Hij zei tegen Petrus: Was u *dan* niet in staat één uur met Mij te waken? 41 Waak en bid, opdat u niet in verzoeking komt; de geest is wel gewillig, maar het vlees is zwak. 42 Opnieuw, voor de tweede keer, ging Hij heen en bad: Mijn Vader, als deze drinkbeker aan Mij niet voorbij kan gaan zonder dat Ik hem drink, laat Uw wil *dan* geschieden. 43 En toen Hij *bij hen* kwam, trof Hij hen opnieuw slapend aan, want hun ogen waren zwaar geworden. 44 En Hij liet hen achter, ging nogmaals heen en bad voor de derde keer met dezelfde woorden. 45 Toen kwam Hij bij Zijn discipelen en zei tegen hen: Slaap *nu maar* verder en rust; zie, het moment is nabijgekomen dat de Zoon des mensen overgeleverd wordt in de handen van zondaars. 46 Sta op, laten wij gaan; zie, hij die Mij verraadt, is dichtbij.

Gespreksvragen

*Vraag 1* – Jezus was niet zomaar bang in Gethsémané, Hij was zeer angstig. Probeer je eens in Jezus te verplaatsen en hoe Hij zich voelde. Misschien helpt het als jezelf terugdenkt aan een situatie waarin je zelf doodsbang was. Wat gebeurde er toen met jou?

*Vraag 2* – Wat was die angst van Jezus precies? Waarover was Hij angstig? Kies één antwoord die jij het beste vindt:

- ◇ Jezus was bang, omdat Hij niet wist wat Hem te wachten stond.
- ◇ Jezus was bang voor het lijden dat zou komen.
- ◇ Jezus was bang dat Zijn vrienden Hem zouden verlaten.
- ◇ Jezus was bang voor de verzoeker, de duivel die Hem probeerde bij God vandaan te trekken.
- ◇ Jezus was bang, omdat...

*Vraag 3* – Hoe ging Jezus om met Zijn angst? Een aantal stappen komen in het bijbelgedeelte aan de orde. Welke stap spreekt jou het meest aan en waarom?

- ◇ Jezus zoekt de confrontatie met Zijn angst op – vers 36.
- ◇ Jezus erkent dat Hij angstig is – vers 38.
- ◇ Jezus brengt Zijn angst onder woorden bij God (tot drie keer toe!) – vers 39, 42, 44.
- ◇ Jezus deelt Zijn angstgevoelens met Zijn vrienden – vers 37-38.

*Vraag 4* – Hoe kan dit bijbelgedeelte ons helpen om met onze eigen angsten om te gaan?