**Radicale therapie**

**Door dr Kurt Blatter en Gerard Feller**

Er is veel leegloop in onze kerken. Het christelijk geloof is vaak volkomen weggedrukt in de marge van de samenleving. Secularisatie en individualisering gaan gepaard met een onbegrensde vrijheid. Volgens velen is geloven te gemakkelijk.Het kost niets meer. Men hoeft er niets voor te doen. We gaan iedere zondag naar de kerk, maar hoe zit het met de praktijk van ons dagelijkse leven? Durven we nog verantwoordelijkheid tegenover God, elkaar en de medemens op te brengen?In dit artikel benoemen we enkele radicale stappen in de nieuwe identiteit in Christus.

Dietrich Bonhoeffer maakte een verschil tussen goedkope en kostbare genade. Goedkope genade is genade die vergeving benadrukt zonder van de zondaar iets te vragen. Geen bekering, geen discipline, geen bereidheid om lijden op zich te nemen ook niet terwille van de gemeenschap. Eigenlijk staat genade dan in dienst van de zonde. Alles kan bij het oude blijven. Genade doet immers alles. Maar, aldus Bonhoeffer, waarin verschilt het leven van een christen dan van dat van de rest van de wereld? Op 9 april 1945 werd het verschil duidelijk, toen Bonhoeffer in Flossenburg werd opgehangen door de Nazi’s (1).In de pastorale praktijk is een geestelijk veranderingsproces essentieel voor gedragsveranderingen. In dit artikel wil ik enkele Bijbelse grondslagen benoemen voor een heilzame, radicale therapie. Het gaat vooral om het transformatieproces van de innerlijke mens naar de nieuwe mens in Christus. Wat is nodig om die ‘nieuwe mens’ aan te doen? Ik maak gebruik van een aantal stappen die dr. Kurt Blatter in zijn door stichting Promise vertaalde boek aangeeft (2).

**Rechtvaardiging door het geloof**  
Een voor mij centraal bijbelhoofdstuk is Romeinen 3, waarin Paulus duidelijk maakt dat wij door het geloof in Jezus Christus door genade toegang hebben tot een eeuwig leven, een eeuwige verbondenheid met Hem. Paulus besluit in vs. 28 zijn redenatie met: “Wij komen dus tot de slotsom dat de mens door het geloof gerechtvaardigd wordt zonder werken van de wet”.   
Vaak worden geloof en werken tegen elkaar uitgespeeld. Ze zijn echter onlosmakelijk met elkaar verbonden. In Hebreeën 11:1 staat dat het geloof een vaste grond is van de dingen die men hoopt en een bewijs van zaken die men niet ziet. Vervolgens worden in dit hoofdstuk van veel geloofsgetuigen getuigd hoe ze door hun geloof tot actief handelen gekomen zijn. Uit geloof volgt een handelen naar geloof. Jacobus verwoordt het in hoofdstuk 3 in vs. 20 als volgt: “U gelooft dat God één is en daar doet u goed aan. Maar ook de demonen geloven dit, en zij sidderen. Maar wilt u weten, o nietig mens dat het geloof zonder de werken dood is?” En vs. 26: “Want zoals het lichaam zonder geest dood is, zo is ook het geloof zonder werken dood”. Let wel, er wordt niet beweerd dat als we gelovig zijn, we volmaakt in ons handelen (moeten) zijn, maar dat een geloof in Christus zichtbaar wordt in ons handelen, onze werken, dat is het ‘aandoen’ van de nieuwe mens. Dat is de toetssteen van ons geloof. Het is overigens niet zo dat alle werken, zelfs met alle goede bedoelingen, de werken zijn die in deze Schriftgedeelten bedoeld worden. Werken uit geloof zijn werken die God in ons werkt en waarin Hij onze wil stimuleert door in geloof toe te stemmen en Zijn werken te doen. Lees bijvoorbeeld in Filippenzen 2: 12b-14b: “werk aan uw eigen zaligheid met vrees en beven, want het is God, Die in u werkt zowel het willen als het werken, naar Zijn welbehagen. Doe alle dingen zonder morren en meningsverschillen”.

**Beslissing**  
Er zijn 4 punten die van belang zijn bij het nemen van een juiste beslissing om te komen tot een bijbels veranderingsproces. Allereerst: hoe staan we tegenover theologie? Theologie is een samengesteld woord. Theos = God en Logos= Woord/mening. Ook is het van groot belang hoe we deze relatie tussen Woord en God zien. Is het een woord over God, of een Woord van God. Deze twee mogelijkheden vragen om een bewuste keuze. Als men kiest voor het Woord van God, dan moet men ook Gods woorden over Zichzelf serieus nemen, namelijk dat God een God van liefde, een almachtig, een alwetend en een heilig God is, die genadig en barmhartig is. Het derde punt dat God van Zichzelf zegt dat Hij een God van orde is. En ten slotte, heel wezenlijk, het 4e punt: "Wil ik me werkelijk onder Gods heerschappij stellen?".   
In principe kan werkzaam geloof actief zijn, als er aan twee essentiële voorwaarden is voldaan.

1) Allereerst moeten de oude niet-bijbelse verhoudingen en gewoonten en maatstaven als verkeerd en negatief onderkend en erkend worden, en dat moet tot het inzicht leiden dat er nieuwe bijbelse verhoudingen nodig zijn. Dit vereist een bijbels denken wat ik het ‘maar’ van het geloof noem.

Het ‘maar’ van het geloof doelt op een gezindheid die indruist tegen datgene wat we gewoonlijk van nature denken en doen. Een bijbels fundament vinden we in: Efeze 4:22-24: "Dat u, wat betreft de vroegere levenswandel, de oude mens aflegt, die ten gronde gaat door de misleidende begeerten”.  
Romeinen12:2:"En wordt niet aan deze wereld gelijkvormig, maar wordt innerlijk veranderd door de vernieuwing van uw gezindheid om te kunnen onderscheiden wat de goede, welbehaaglijke en volmaakte wil van God is”.   
Hier wordt klip en klaar vastgesteld dat verandering van gezindheid een duidelijke beslissing van de wil inhoudt. We zullen dit besluit van de wil nog wat verder uitwerken.

**Leerproces**  
Het genoemde wilsbesluit is het resultaat van een leerproces. In Kolossenzen1:10 staat: “Zodat u wandelt op een wijze de Heere waardig, Hem in alles behaagt, in elk goed werk vrucht draagt en groeit in de kennis van God”. Kennis en leerprocessen hebben een gemeenschappelijk doel, namelijk Jezus Christus Zelf (3).

Relatie met God  
Als de mens in aanmerking wil komen voor een werkend geloof, heeft hij een bewuste, persoonlijke relatie met God nodig. In het volgende schema wordt de toestand beschreven van de mens die zich niet voegt naar de heerschappij van God. Hij is als het ware in zijn ’eigen wereld’ ingekapseld. Over het algemeen houdt de mens zich in zijn ’eigen wereld’ bezig met futiliteiten en is hij vol ongeduld Bovendien laat hij zich door allerlei informatie manipuleren en wordt daardoor onzeker en wantrouwend. Hij houdt vast aan het idee dat het doel van het leven zelfverwerkelijking is, geworteld in een absolute autonomie die zijn eigen inzichten en denkbeelden (lijken te) bevestigen. Dit vasthouden aan eigen vooronderstellingen leidt tot een ‘beter’ weten, dat wordt overgebracht op geloofsvragen en gaat zo als ’eigen theologie’ functioneren.

Volgens Psalm 34 zal God een zoekend mens antwoorden. Hij zal de zoekende en gelovige mens vrede schenken en degene die God en Zijn hulp aanroept (ver)horen en in alle geestelijke behoeften voorzien bij hen die Hem vrezen, en die zich onder Zijn heerschappij stellen. "Mijn God zal u, overeenkomstig Zijn rijkdom, voorzien van alles wat u nodig hebt, in heerlijkheid, door Christus Jezus” (Filippenzen4:19).

**Geloofspraktijk**

Vaak is er een geweldige kloof tussen de ‘theorie’ van het geloof en de praktijk. Zolang het bij een theoretische geloofshouding (verstandelijke kennis) blijft, gebeurt er in de regel meestal niets. Er is een van harte bereidwilligheid nodig voor de uitvoering van een daad "En weest daders van het Woord en niet alleen hoorders. Anders bedriegt u uzelf" (Jakobus 1: 22). De benodigde bereidwilligheid om ja te zeggen tot praktisch handelen, wordt vaak door beschadiging van de ziel (trauma’s en tekorten) verhinderd.

**Sterven**  
Een belangrijk bijbels therapeutisch thema is sterven. Op grond van een existentiële behoefte en uit angst voor de dood, zowel als onzekerheid over wat er na de dood gebeurt, beoordeelt de natuurlijke mens het sterven over het algemeen als negatief. De bijbelse waardering over het sterven is echter over het algemeen positief:

Kader  
Teksten over sterven. (Opgeven van de ‘oude mens’)  
• 2 Korinthe 4:11 - "Want wij die leven, worden voortdurend aan de dood overgegeven om Jezus wil, opdat ook het leven van Jezus openbaar wordt in ons sterfelijk vlees”.  
• 2 Korinthe 5:15 - “En Hij is voor allen gestorven, opdat zij die leven, niet meer voor zichzelf zouden leven, maar voor Hem die voor hen gestorven en opgewekt is”.   
• Galaten 2:20 - "Ik ben met Christus gekruisigd, en niet meer ik leef, maar Christus leeft in mij en voor zover ik nu in het vlees leef, leef ik door het geloof in de Zoon van God”.  
• Handelingen 20:24 - "Ik acht mijn leven niet kostbaar voor mezelf, opdat ik mijn loop met blijdschap mag volbrengen, evenals de bediening die ik van de Heere Jezus ontvangen heb”.  
• Handelingen 21:13 - ”Toen antwoordde Paulus: "Wat doet u nu dat u huilt en mijn hart week maakt, want ik voor mij ben bereid niet alleen gebonden te worden, maar ook te sterven in Jeruzalem voor de naam van de Here Jezus".  
• 1 Korinthe 15:31b - "Ik sterf elke dag".

Het feit dat ieder mens eenmaal fysiek moet sterven, is een onweerlegbaar feit. De Bijbel leert ons echter dat er ook volgens geestelijke criteria ook sprake is van een dagelijks sterven en wel met een grote therapeutische werking. Dit moet wel:

a) intellectueel/theoretisch bevestigd worden.  
b) permanent en praktisch in ons leven voltrokken worden.

Waar gaat het om bij dit (geestelijke) stervensproces? Het gaat erom dat we ten langen leste bereid zijn onze veelvuldige aanspraken op dingen en onze eigen vooronderstellingen op te geven. Deze aanspraken op rechten zijn vaak eisen die ten grondslag liggen van agressie en ongeremde lusten en begeerten. Deze eisen zijn een drijfveer voor agressie/libido en vormen de ’motor’ van de innerlijke energie. Ze verstoren de intermenselijke verhoudingen omdat de naaste, of de levenspartner of een ander mens, meestal overvraagd is of wordt. Vanuit die optiek bevatten alle menselijke eisen een min of meer verwoestende kracht, een feit dat in de seculiere psychologie allang bekend is Dit principe en het feit dat God van mensen houdt, en niet wil dat mensen elkaar door hun egoïsme verwoesten, is van groot belang. De veelvoudige stoornissen in de intermenselijke betrekkingen worden bezien vanuit de eigenlijke oorzaken. Voorwaarde is dat de mens zijn aanspraken:

a) erkent en onderkent;  
b) opgeeft, dat wil zeggen, eraan wil ‘sterven’. Het Woord van God is daar duidelijk over. Efezeze 4:22,23 zegt: "dat u de oude mens aflegt, die ten gronde gaat door de misleidende begeerten en dat u vernieuwd wordt door de geest van uw denken”.

Daarmee wordt ook bedoeld dat we de oude mens met zijn dwingende aanspraken moeten afleggen. Het wordt nu wel dui¬delijk dat we dit stervensproces steeds in ons leven moeten toelaten. Hierdoor wordt de verwoestende kracht en de bijbels geziene geestelijke onvruchtbaarheid in het leven van de mens overwonnen.  
Als we iets afweten van ontwikkelingspsychologie, dan herkennen we hier het principe van lustbevrediging en het doorzetten van eigen wil, net als bij een klein kind of een zuigeling. Dit wordt in het verdere leven alleen nog maar versterkt. Veranderen houdt echter altijd in dat het erkennen van een theoretisch standpunt in de praktijk in een daad moet worden omgezet.

Vandaar de gerechtvaardigde vraag: "Hoe wordt nu in het leven van een mens het sterven in praktijk gebracht?" We moeten wel zeggen dat de fundamentele lichamelijke en psychische behoeften, zolang ze niet ontaarden in absolute eisen, als van God ge¬geven zijn, legitiem zijn en op vervulling wachten. In het volgende schema zien we dat daar waar de mens in geestelijke-psychisch en lichamelijke opzicht fundamenteel tekortkomt, er over het algemeen ernstige klachten kunnen ontstaan (Tekort-syndroom). De meeste eisen van het ‘ik’ kunnen echter als niet legitiem beoordeeld worden, omdat ze oorzaak zijn van verwoestende krach¬ten in het intermenselijke verkeer. Dit wordt ook door veel seculiere wetenschappers beweerd.

Aanspraken van het ‘ik’ zijn bijvoorbeeld: Altijd zijn rechten willen ’verzilveren’. Wie herkent dit niet bij zichzelf? Dit kunnen gewoonten worden die op de oude natuur van de mens inspelen, en zij belichamen vaak het reactieve (vaak spontane) handelen van mensen. Net als de eisen van het ‘ik’ hebben de gewoonten invloed op het denken en de denkpatronen (= gezindheid van denken - Grieks: nous).  
Het bijbels therapeutische sterven richt zich zoals gezegd op de eisen van het ik. Daar waar het sterven werkelijk plaats vindt, ontstaat eveneens een ander denkpatroon. Zo'n concreet anders en nieuw denken leidt tot handelen, tot actie, die overeenkomt met de nieuwe natuur die de Heilige Geest ons gegeven heeft.

Hieronder volgen enkele richtlijnen om het dagelijkse sterven in praktijk te brengen. Deze ommekeer bestaat in de regel uit 2 fasen, namelijk:  
a) De eerste stap tot verandering kan heel praktisch met Loslaten omschreven worden. Als ik bijvoorbeeld de mensen waarop ik een claim leg, vrijgeef, of als ik in een zaak of eis mijn bezitsclaim kan loslaten.  
b) De tweede stap in het stervensproces kan omschreven worden met het woord Overgeven. Als mijn kind volwassen is, geef ik de verantwoording en de verplichting tot bescherming bewust over aan God. Het gaat hierbij in feite om een teruggeven van diegene die door God aan ons is toevertrouwd en op wie we in wezen absoluut geen recht hebben of bezitten.

Beide fasen spelen zich af in gebed, en vereisen een geloofshouding van gehoorzaamheid en vertrouwen tegelijk. De thera¬peutische resultaten, die voortkomen uit zo’n houding, zijn steeds weer verbazingwekkend en verheugend omdat in het algemeen de uitwerking van subject naar object gelijktijdig volgt.  
Omdat de mens kennelijk zeer vergeetachtig is, wordt in een bijbelse therapie steeds weer informatie gegeven over de stand van zaken. God herinnert ons in Zijn grote liefde steeds weer aan fundamentele dingen. De doop in de naam van Jezus Christus is bijvoorbeeld zo'n fundamenteel gegeven. De waterdoop symboliseert zo mooi dat de dopeling zichzelf wil laten verdrinken om voortaan met en voor Christus te leven. Daaraan herinnert Paulus de Romeinen in hoofdstuk 6:3 - "Of weet gij niet, dat wij allen die in Christus Jezus gedoopt zijn, in zijn dood gedoopt zijn?” Dit vers zegt niets nieuws, maar het moet ons steeds weer in herinnering brengen dat het bijbelse feit dat we in de doop met Hem voor eens en voor altijd aan onszelf gestorven zijn.

**Praktische Navolging (Lukas 9:23)**  
Een bijbels therapeutische werking vindt alleen plaats in en door praktische navolging. De Schrift onderscheidt verschillende criteria

Eerste criterium  
ledere navolging is vrijwillig en moet vrijwillig blijven. Maar is niet vrijblijvend! Het hoogste goed in de mens is en blijft zijn vrijheid van beslissingen. Of ik iets wil of zelfs niet wil, is uiteraard een uiterst private aangelegenheid van ieder menselijk individu, die in staat is zijn verstand te gebruiken.  
Het besluit om te volgen moet steeds bewust genomen worden, net als bij gebed. Bijvoorbeeld: ”Heer, ik wil... en Heer, ik wil dit of dat niet meer”. In Marcus 8:34 zegt Jezus: “Wie Mij volgen wil, …” Voor het geval de mens besluit tot navolging, dan gaat hij onvoorwaardelijk in op twee goddelijke voorwaarden die de echtheid van zijn wil voortdurend beproeven: wat wil ik wél en wat niet.

Tweede criterium  
“die verloochene zichzelf”. De zelfovergave is een deel van het stervensproces en kan als geloofshouding als volgt beschreven worden:  
“U, God, mag van mij alles hebben en over alles beschikken”. (Bijvoorbeeld: mijn ogen (probleemorgaan als informatieontvanger), mijn tong (probleemorgaan als informatiezender), mijn gemoed, mijn gevoelens (probleemgebied als bijzondere zwakke plek en ontvangstorgaan voor beschadigingen), mijn denken (probleemorgaan dat vaak verdraaid en verward is) mijn wil (probleemorgaan volgens pathologie van de wil), mijn tijd (probleemgebied dat nooit ideaal is) enz..)

Derde criterium  
“en neme zijn kruis op”. De zelfaanvaarding is eveneens een deel van het stervensproces dat zeer vaak tegen onze gevoelens en eigen denken ingaat. De zwakheden en moeilijke punten, net zoals de tekorten in onze behoeften, moeten we als belangrijkste 'kruis opnemen', en daarvoor heeft men bijzondere genade nodig.  
Dit vereist een grote mate van 'anders denken' en overgave van vooronderstellingen. Deze zelfaanvaarding kan men eveneens in een gebed kenbaar maken. ”Dank U Heer, voor mijn persoonlijke omstandigheden” (aanvaarding van de tekorten). Dank U Heer, dat U me zo geweldig geschapen heeft (aanvaarding van de eigen zwakheden, wat niet hetzelfde is als het goedkeuren van zwakheid).

Vierde criterium  
De eerste drie criteria zijn voorwaarden dat ik God werkelijk kan navolgen. Gezien het grote belang van Jezus’ woorden willen we het gedeelte van Lukas 9:23 nogmaals citeren: “Als iemand achter Mij wil komen, moet hij zichzelf verloochenen, zijn kruis dagelijks opnemen en Mij volgen”.   
Pas dan is navolging mogelijk. Dit navolgen van Jezus wordt gefundeerd op geloof, vertrouwen en lofprijzing. Het navolgen van Jezus wordt voor een deel gedragen door de belangrijke goddelijke beloften. Daarom is dr Blatter begonnen met de psychisch zieke mensen dagelijks een bijbels woord mee te geven, afhankelijk van wat hun innerlijk het meest nodig heeft (in positieve of negatieve zin) of waardoor ze het meest 'bewogen' waren. Zo krijgt men na een aantal weken een schrift met 'persoonlijke woorden' uit de Bijbel, die dikwijls diep in het gevoel een stempel drukken.

**Aanvechting (Verzoeking)**  
Werken door geloof heeft ook altijd te maken met aanvechtingen, die mensen overkomen en die een grote nood kunnen zijn. Deze aanvechtingen liggen in principe vaak op het terrein van de zwakke plekken van mensen. Ze kunnen een heel leven lang duren, omdat zwakheid voor een deel ook structureel is.  
Aan de hand van twee voorbeelden van vaak voorkomende aanvechtingen in het geloof willen we deze bijbelse therapiebeginselen verduidelijken:

“Ik ben niets waard, God trekt anderen voor” en  
“Ondanks mijn geloof in Jezus Christus, ga ik verloren, omdat ik de zonde tegen de Heilige Geest begaan heb”.

Het voorbeeld voor het therapeutische principe is Christus in Zijn verzoeking in de woestijn (Mattheus 4 en Lukas 4). Wat de Here Jezus hier deed, is een goed voorbeeld voor iedere gelovige en we zijn verstandig als we Zijn spoor volgen. In Jakobus 4: 7, 8 staat:  
a) “Onderwerp u dan aan God. Bied weerstand aan de duivel en hij zal van u wegvluchten”.  
b) “Nadert tot God, en Hij zal tot u naderen”.

Het eerste element van de aanvechting is weerstand, waardoor ik niet wil ingaan op de argumenten van de aanvechting, net zoals Christus doet: Halt, hier ga ik niet op in ... dat betekent: Ik wil helemaal niet op de inhoud van deze aanvechting ingaan en me hiermee bezighouden. Het is een duidelijke, onmiskenbare houding, die zich zeer wel onderscheidt van die van Eva, want zij ging wél in op wat de slang zei: "God heeft zeker wel gezegd ..”. en zij kwam in een dialoog terecht. We kennen de gevolgen!

In de tweede plaats kan ik me op Jezus Christus en Zijn reactie op de boze bezinnen en mij net als Hij op duidelijke wijze op de Bijbel beroepen: . “In de Naam van Jezus Christus, ga weg, want er staat geschreven ...”. De volgende Bijbelgedeelten geven steeds tegenargumenten in geval van een verzoeking. Bij "Ik ben niets waard", zeg ik tegen satan: "Er staat geschreven dat ik kostbaar ben in de ogen van God" (Jesaja 43:4).  
Ook in het geval van de tweede verzoeking (Ondanks mijn geloof in Jezus Christus ga ik eeuwig verloren, omdat ik de zonde tegen de Heilige Geest begaan heb) kan ik zeggen: “Er staat geschreven: Wij dan, gerechtvaardigd uit het geloof, hebben vrede met God, door onze Here Jezus Christus" (Romeinen 5:"1).  
Deze houding beantwoordt aan de bijbelse voorwaarden en zal als deze wordt ingenomen, leiden tot een versterking van de innerlijke mens en bescherming bieden voor de langzaam insluipende twijfel.

God weet precies dat de verzoeker terug zal keren en wel met versterking. Daarop sluit het volgende vers aan met de vlucht naar God: “Nadert tot God, en Hij zal tot u naderen” (Jakobus 4:8).  
Dit tot God naderen kan bijvoorbeeld een hulproep vanuit het hart van iemand zijn, die in het nauw is gedreven, en die van zichzelf weet dat hij de volgende sterkere aanval van de boze niet uit eigen kracht kan weerstaan. “Here, help ...” (Mattheus 14:30b). Tegelijk worden dankbaar de bijbelse tegenargumenten geciteerd: “Dank U, Heer dat ik in Uw ogen waardevol ben, ook als alle mensen mij verachten en ook als ik mezelf steeds weer afwijs en veracht”. Of: “Dank U wel Vader dat het geloof in de Here Jezus genoeg is, zodat ik voor U gerechtvaardigd ben (Efeze 2: 8-10).  
In de dagelijkse gesprekstherapie maken we steeds mee hoe vaak verkeerde, eigen gedachten over zelfaanvaarding en genade in Jezus Christus debet zijn aan de totstandkoming van zware depressies of deze verergeren. Het is daarom van zeer groot therapeutisch belang het wezen en de bedoeling van verzoekingen en aanvechtingen bij psychische klachten te onderzoeken en er rekening mee te houden.

**Overwinning**  
De overwinnaar in een bokswedstrijd of in de Tour de France wordt meestal gezien als een supermens, een ster, een idool die de voorpagina's van de krant haalt. Televisie-uitzendingen wor¬den aantrekkelijker door hun aanwezigheid, en ook de reclame speelt handig in op deze naamsbekendheid. Zo gaat het echter niet in de geestelijke wereld, waar ook sprake is van nederlagen en overwinningen (1 Johannes 5:4; 2 Korinthe 2:14; 1 Korinthe 15:57; Psalm 84:8, Job 17:4).  
Overwinning in het geloof uit zich juist in omgekeerde (reciproke) richting. Het volgende gedicht van een onbekende auteur, illustreert deze omdraaiing van waarden.  
Kader

OVERWINNING  
Als je vergeten en verwaarloosd wordt.  
Als je steeds weer achtergesteld wordt.  
En als je dan buigt en dan de Heer dankt in je hart  
Voor alle beledigingen en vernederingen.  
Dat is overwinning

Als het goede dat je doet of wilt doen  
Belasterd wordt en je verlangens doorkruist worden  
Als men tegen je eigen smaak ingaat, je raad in de wind slaat en je mening belachelijk maakt, en je verdraagt alles in liefde en geduld.  
Dat is overwinning!

Als ieder voedsel je om 't even blijft, als je met  
Iedere kleding, ieder klimaat, ieder gezelschap en  
Levensinstelling, iedere eenzaamheid, waarin de Heer je  
Leidt, tevreden bent.  
Dat is overwinning!

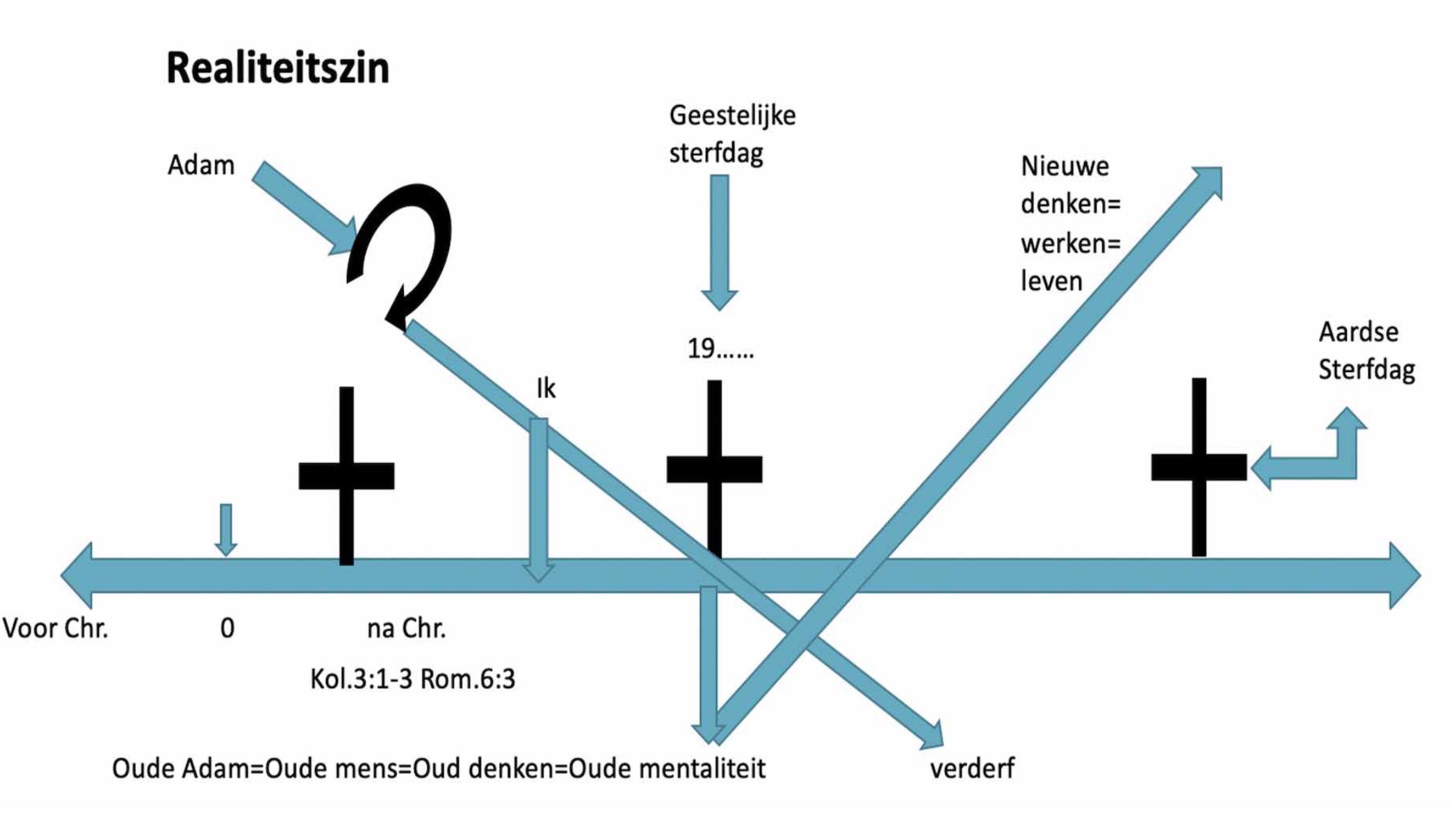
Als je iedere ontstemming, iedere klacht, iedere  
Onregelmatigheid en slordigheid bij anderen,  
Waaraan je zelf geen schuld hebt, kunt verdragen,  
Zonder je eraan te ergeren.  
Dat is overwinning!

Als je iedere domheid, verdraaiing, geestelijke  
Ongevoeligheid, iedere tegenspraak van zondaren,  
Iedere vervolging tegemoet kunt treden en je dit  
Alles kunt verdragen, zoals Jezus alles verdroeg.  
Dat is overwinning!

Als je er niet op uit bent, jezelf of je werk in  
Gesprekken ter sprake te brengen of naar erkenning  
Te vissen, als het je in diepste wezen goed is om onbekend te blijven.

Zo kan een overwinning leiden tot vernieuwing en beleving van het geloofsleven. Wat de hele wereld als een nederlaag ziet, ziet de Bijbel als een overwinning! Vernedering, onbegrip, deemoed, worden veranderd in een overwinning (God geeft de nederige genade: (1Petrus 5:5). Natuurlijk houdt dit niet in dat we alles over onze kant moeten laten gaan. Essentieel is echter altijd pas op situaties reageren vanuit ‘de nieuwe mens’ als we het bij de Heer gebracht hebben en van Hem en door Hem te reageren o een situatie. (1Korinthe1:23, 24, 2Korinthe 12:9,10) Vruchtdragen door te sterven, ontvangen door weg te geven. Dat is vernieuwing die gebaseerd is op menselijke zwakheid. Ter illustratie van deze waarheden een gedeelte van het bijbelse dagboek van Christa von Viebahn:  
"God heeft eeuwigheidsdoelen voor ons leven. Wij daarentegen wensen dat God ons succes geeft met alles waar we dagelijks mee bezig zijn. Dit moet een keer botsen met elkaar: onze kortzichtigheid met Christus’ eeuwige doelen. We kunnen de ma¬nier waarop God met ons omgaat, niet met ons beperkte ver¬stand begrijpen. Voor ons denken en piekeren zijn er dan vaak tegenstrijdigheden die ons innerlijk verwarren. God houdt ech¬ter zoveel van ons, dat Hij ons ook pijn kan doen”.

“Is dat nou Gods liefde, als Hij een ziekte bij ons toestaat, of een geliefde tot Zich neemt? Wat echter verkeerd lijkt, is goed bedoeld. Nooit is Hij onze vijand, Hij geeft moeiten uit liefde" (Philipp Spitta). Zo kan het geloof gaan spreken.  
Voor het natuurlijke verstand is alles donker. Dat is de situatie in ons leven waar we aangevochten worden, daar waar de vijand ons twijfel influistert: "Is dat nu een God van liefde?", "God wil helemaal niet het beste voor je", "Geef je geloof op, en ga leven zoals anderen!" Zo kunnen we in een dichte nevel belanden, die de zon van Gods liefde verduistert. In de nevel is het moeilijk de juiste weg te vinden!  
Hoe kunnen we in zo'n situatie nog het juiste midden vinden? Alleen door, wat er ook gebeurt, te kiezen het vertrouwen vast te houden in de Here Jezus. Gerhard Tersteegen zei: "Gods wegen zijn overal bereikbaar maar niet altijd begrijpelijk" en "Ik ben een kind van de Vader, niet Zijn adviseur!" Als je bij Gods hart bent, doe geen gekke dingen als je Hem niet begrijpt (Emil Frommel).   
In dit kader is het belangrijk om Paulus’ uitspraak te overdenken in Romeinen 12:2 waar staat: "Wordt niet gelijkvormig aan deze wereld". De wereld, de tijdgeest, de cultuur, de gemeenschap denkt volledig tegengesteld. Voor hen is het belangrijk, groot, sterk, beroemd en gezien te zijn. Daarom de oproep: "Wordt veranderd in de vernieuwing van uw denken" en in Romeinen 12:16: "Koester geen gedachten, hoger dan u voegen, maar gedachten tot bedachtzaamheid, naar de mate van geloof die God ieder heeft toebedeeld".



**Realiteitszin**

Het belangrijkste principe van de werkzaamheid van het geloof is de realiteitszin, en wel in tweeërlei opzicht. We hebben eerder al benadrukt hoe geweldig belangrijk het is voor onze gezondheid om een juiste balans te houden tussen onze aardse en geestelijke realiteit. De mens denkt echter veelal in uitersten, waarbij bepaalde doelen tot ’drijfveer’ van zijn handelen worden. Zeker dan is het van belang dat zowel de aardse als de hemelse aspecten in een realistisch evenwicht komen te staan. Het bijgaande schema wijst erop.  
De aardse realiteit, die voor ieder denkend mens een persoonlijke individuele betekenis heeft, loopt parallel met de geschiedenis van de aarde, die vooral betrekking heeft op het verleden, maar zeker ook op het heden en de toekomst. We weten immers dat heden en toekomst later weer geschiedenis worden. Dit feit wordt in het schema voorgesteld met een horizontale lijn en is duidelijk begrensd in de tijd. Ze begint met de schepping van de aarde en eindigt met de ontbinding van alle elementen.  
2 Petrus 3:10 "Maar de dag des Heren zal komen als een dief. Op die dag zullen de hemelen met gedruis voorbijgaan en de elementen door het vuur gaan en de aarde en de werken daarop zullen gevonden worden".   
Ons leven voltrekt zich op dezelfde wijze zoals de aardse as aangeeft en geeft aan waar de mens tot erkenning van de waarheid komt. Ook zien we het bij het leven van Jezus Christus. Hij kwam vanuit de hemel, leefde onder de mensen, stierf en werd begraven, voer naar de onderste delen van de aarde (Hij ging naar het dodenrijk) om daarna weer op te staan om naar de hemel op te varen.  
Juist in het leven van Jezus Christus zien we hoe de aardse realiteit door componenten van de geestelijke realiteit is doordrongen. Zoals Jezus van de hemel kwam, zo stammen we geestelijk af van Adam, dat wil zeggen: volgens de genealogie wordt onze menselijke oorsprong teruggevoerd op Adam.  
Ergens kruist deze voorvaderlijke lijn de aardse realiteit. Op het kruispunt staat het kruis als teken van beslissing. Wie het kruis en daarmee de gekruisigde Jezus Christus verwerpt, zal zijn einde vinden in het eeuwig verderf. Wie in het geloof de vergeving en genade in Christus aanneemt, zal geestelijk net zo in de dood zijn geleid als Christus zelf (dagelijks sterven). Als teken en getuigenis bestaat de doop in de naam van Jezus (Romeinen 6:3).  
Gelijktijdig zal hij, nadat de oude mens, het oude denken en de oude mentaliteit is afgelegd, ook geestelijk wedergeboren worden en opstaan. Vanaf nu leeft en wandelt de gelovige mens in de hemel, dat wil zeggen, hij houdt zich ook steeds meer en vooral bezig met geestelijke dingen en hun geestelijke realiteit. Het doelgerichte denken concentreert zich steeds meer op de geestelijke realiteiten, zonder dat hij zich geheel van de aarde losmaakt.  
Hoe ver een mens in dit proces moet gaan en wil gaan, hangt af van de individuele geloofsbeleving. Zo zijn er steeds weer mensen die alles op de wereld opgeven en achter zich laten om zich geheel aan het Goddelijke toe te wijden (monniken, kluizenaars en mystici).

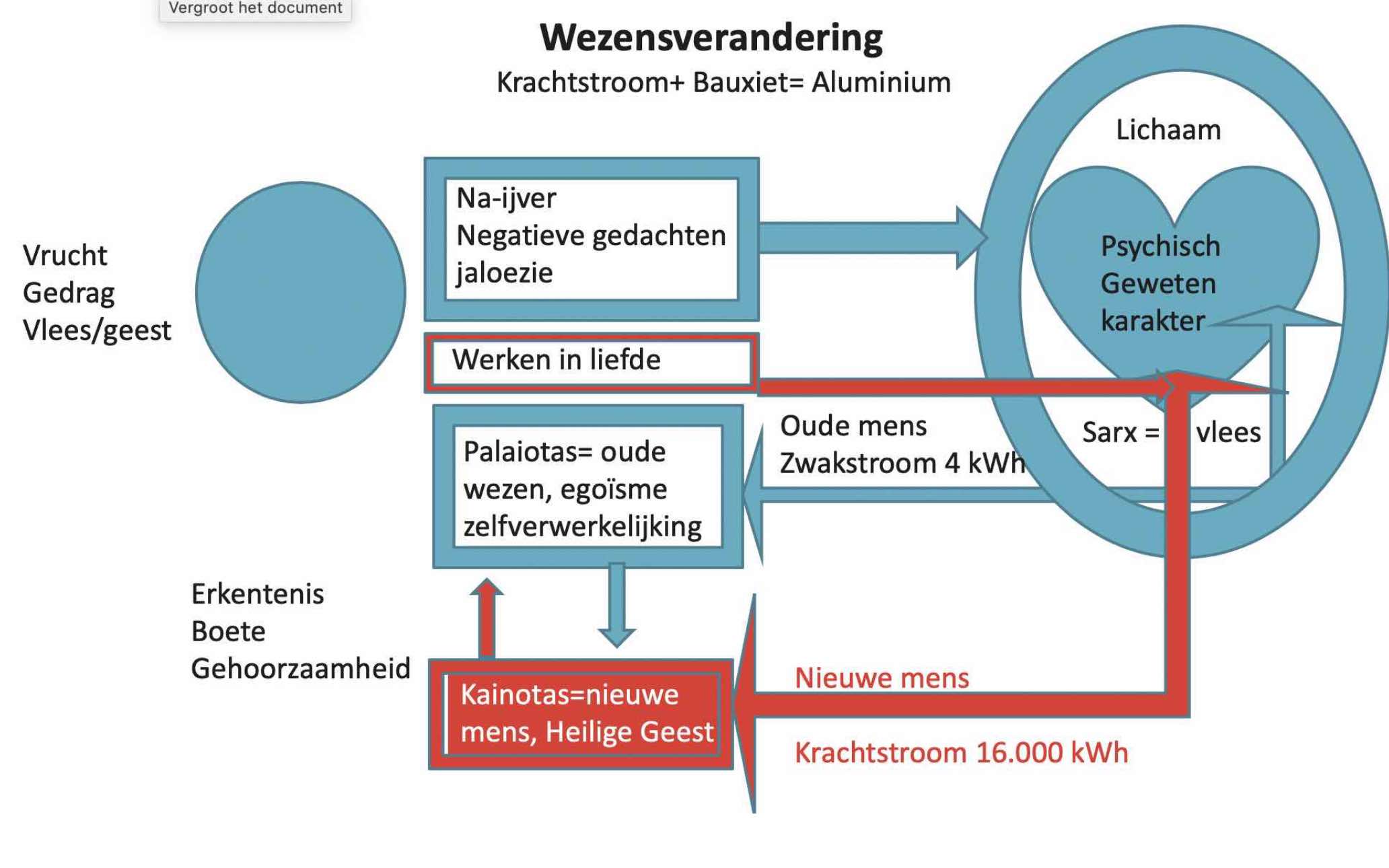
Hoewel Christus ’gebalanceerd’ in de aardse en geestelijke realiteit leefde, werd Hij aangezet Zijn einddoel van motieven en handelingen van Zijn leven geheel op de geestelijke realiteit te richten. Dit einddoel maakt het mogelijk dat gebouwd kan worden vanuit een ander gezichtsveld. Kolossenzen 3 3:1-3 - "Indien gij dan met Christus opgewekt zijt, zoekt de dingen die boven zijn, waar Christus is, gezeten aan de rechterhand Gods. Bedenkt de dingen die boven zijn, niet die op de aarde zijn".

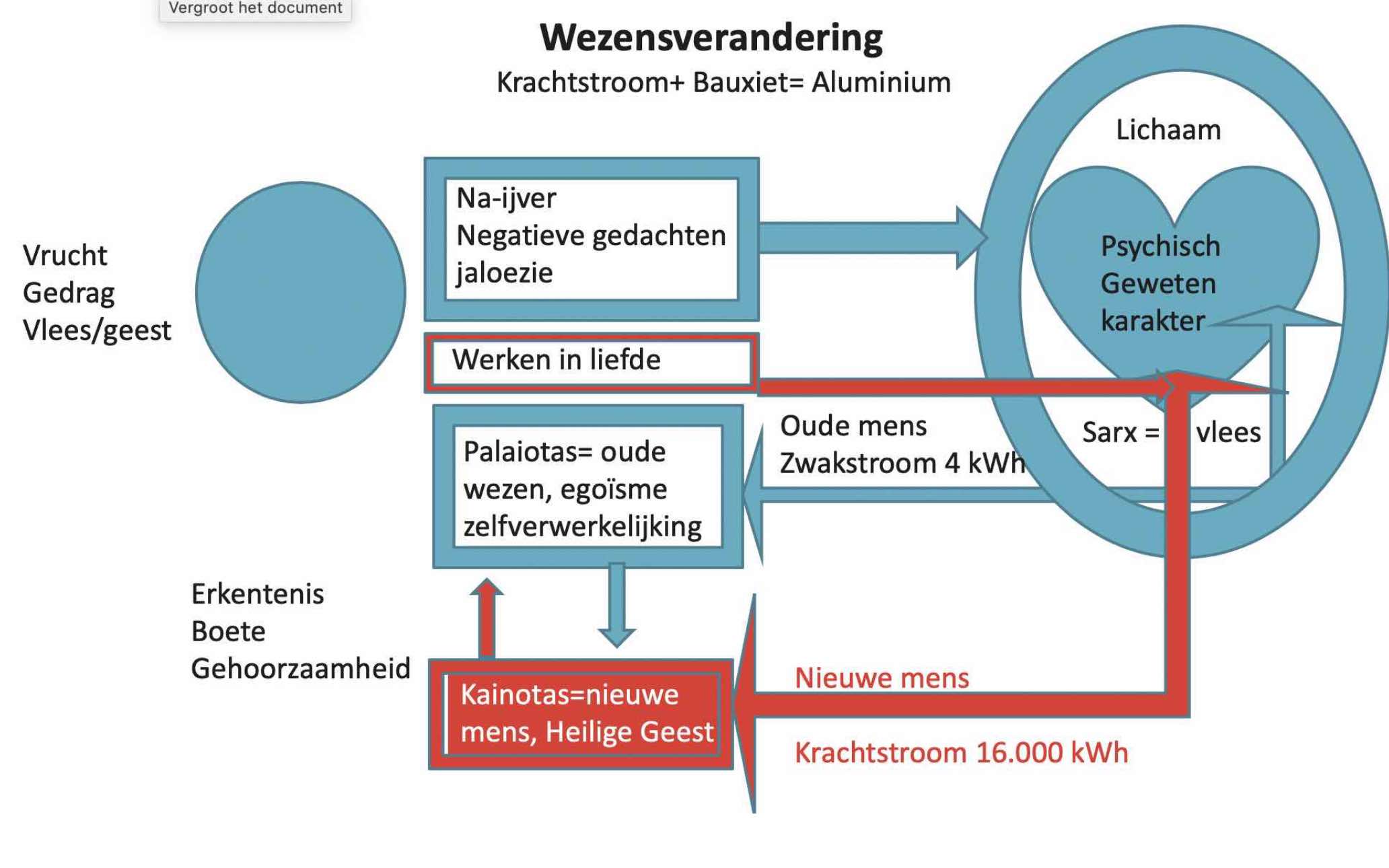
**Het principe van de ordening**  
Bijbels-therapeutische richtlijnen zijn doordrongen van het ordeprincipe van God. Voor veel psychisch lijdende mensen zijn deze grote lijnen uitgewist en bestaan niet meer. Vaak worden mensen dan meer geleefd, passief gedreven door een koortsachtige carrière en prestatiedrang of zakelijke dwang die te veel van hen vraagt. Ze zijn slaven van hun eigen driften en laten zich door het leven leiden. Ze worden geleefd in plaats van dat ze leven.  
Een actieve levensinstelling, in het besef van het bestaan van goddelijke ordeningsprincipes in het leven hebben een geheel ander resultaat. Het is een belangrijk middel in eigen hand tegen de steeds groter wordende overspannenheid en/of berusting. God heeft ieder mens een verstand en een mogelijkheid van denken gegeven, en natuurlijk moeten we deze wonderlijke instrumenten onder de leiding van Gods Geest voortdurend gebruiken.  
Als Jezus zegt: "Ik ben gekomen opdat u leven en overvloed hebt", dan richt deze uitspraak zich vooral op de kwaliteit van het leven. God wil dat ondanks alle levensgebeurtenissen onze levenskwaliteit zeer hoog is. Hij wil dat we tevreden en gelukkig leven, ook tijdens de ontberingen en problemen van het leven. Deze tevredenheid komt naar voren als we met overtuiging na iedere dag kunnen zeggen: "Deze dag was de moeite waard!"

Om dit goddelijke doel in ons leven te verwerkelijken, moeten we ons verstand en denken gebruiken. We moeten met de van God gekregen krachten, gezondheid en gaven verstandig omgaan en ze juist gebruiken. Als Christus van goede rentmeesters spreekt, betekent dit ook dat we met onze gaven verstandig en weloverwogen omgaan. Een verstandige omgang met anderen is een bijbelse opdracht voor alle mensen. Misschien wordt er in dit verband, namelijk dat wat zo nauw verbonden is met de aardse realiteit, wel het meeste van ons gevraagd. Juist in de intermenselijke verhoudingen heeft het passief geleefd worden een verwoestende uitwerking. Ook bij christenen ontstaat hier vaak een onherstelbare schade. De veel voorkomende scheidingen, ook bij christenen, zijn duidelijke signalen hiervan!   
Therapeutisch bezien is het bijhouden van een week/dagplanning van waarde gebleken. Al naar gelang de situatie (getrouwd, met of zonder kinderen, niet getrouwd), steeds zullen de genoemde deelterreinen een verschillende prioriteit hebben. De verschillende items kunnen systematisch, al naar gelang de individuele situatie, ingepland worden. Hierin moet bewust ook ruimte voor vrije tijd gepland worden. Dit geldt tegenwoordig heel in het bijzonder voor echtparen met kinderen, waarbij de vrije tijd heel specifiek bij ieder kind moet worden ingevuld. Dit wordt niet bereikt met ’collectieve regels’.

In de praktijk ontstaat er bij veel huwelijkspartners snel een gewoontepatroon van irritaties, dat vaak uitmondt in veel ge¬mopper over kleine dingen. Hoeveel verwaarloosde christelijke echtgenotes leven in grote frustratie en snakken ’naar de verlossing van het lichaam’. Steeds weer bewust plannen van tijd voor de ander en steeds weer anderen complimenteren en prijzen voor hun inzet is een onmiskenbare noodzaak. God wil ook dat we voor onszelf een stukje vrije tijd plannen. Hij heeft door Zijn scheppingswerk zoveel moois en geweldigs gemaakt, waarmee Hij ons wil verkwikken en opbouwen. Ook hier moeten we doelbewust voor kiezen.  
Hoge levenskwaliteit betekent dus dat de mens vol overtuiging kan zeggen, dat zijn eigen leven de moeite waard is. Het hoog¬ste goed van de mens is andere mensen tot Christus te leiden en hen het Woord van God te leren en hen te onderwijzen (Daniël 12:3). Maar ook overgeestelijkheid heeft zijn prijs, in het bijzonder daar waar achter deze overgeestelijkheid valse motieven staan, zoals het al eerder genoemde prestatieprincipe.  
Wat betreft prioriteiten, legt God duidelijk enkele zwaartepunten. Deze hebben te maken met de gezamenlijke leefwereld van een mens. God moet op de eerste plaats, en dan de huwelijkspartner, waarbij onder het huwelijk de eenheid van geest, ziel en lichaam verstaan wordt.  
Op de derde plaats volgen de kinderen, waarbij eenheid in het huwelijk de belangrijkste voorwaarde is voor een zeer gezegende kinderopvoeding. Op de vierde plaats staan werk, gemeente en de veelvoudige relatievormen met medemensen. Een omkeer of verandering van deze prioriteit heeft vaak een ziekmakende uitwerking.

**De wet van de stroom: zwakstroom/krachtstroom**  
Onder dit begrip kunnen we misschien wel het belangrijkste therapeutische principe van de Bijbel samenvatten. We hebben steeds opgemerkt dat de Bijbel ons wijst op een omschakeling naar een nieuw ’paradigma’. Ja, de Bijbel roept ons daartoe op! Dit nieuwe programma heeft dan ook vaak andere resultaten tot doel. Ze worden in de Schrift vrucht van de Heilige Geest genoemd. Deze negenvoudige vrucht is zo revolutionair dat ze definitieve antwoorden geven op diep menselijke problemen zoals agressie, haat, liefdeloosheid etc..  
De wetenschappelijke reguliere psychologie heeft hier ook al op gewezen (Selg, Mitscherlich, Scharfetter). Jammer genoeg komen deze vruchtaspecten bij christenen steeds minder tot zijn recht en daardoor wordt in deze tijd de helende kracht van Gods Woord steeds meer miskend of vergeten. Iedereen die vernieuwd is door de Heilige Geest heeft de mogelijkheid op krachtstroom over te schakelen. De vrucht van de Geest wordt in de volgende afbeelding vergeleken met de productie van aluminium.



  
Bauxiet als delfstof voor aluminium wordt in bovenstaand schema vergeleken met de menselijke zwakheid. Zoals zwakheid iets onaangenaams, lelijks en niets bijzonder is, zo is ook bauxiet een grondstof zonder veel schoonheid of bijzonderheid. Bauxiet is modder, aarde, iets heel gewoons. Toch ligt juist in dit smerige materiaal de mogelijkheid aluminium, een felbegeerd en bewonderd lichtmetaal, te vervaardigen.   
Een krachtstroom van ongeveer 16.000 kWh energie is nodig om een ton aluminium te vervaardigen. Als we dit gaan proberen met een zwakstroom van bijvoorbeeld 4 kWh, dan moeten we vaststellen dat er niets veranderd. Bauxiet blijft bauxiet. De energie is zwak en heeft een hogere energievorm als krachtstroom nodig. Deze analogie brengt ons tot de conclusie dat de vruchten van de Heilige Geest (aluminium) alleen door geestelijke krachtstroom (kracht van God) te verkrijgen is en dat hiervoor het belangrijkste benodigde basismateriaal de zwakte van de mens is (bauxiet).  
2 Korintiërs 12:9 "Mijn genade is u genoeg want de kracht open¬baart zich eerst ten volle in zwakheid".   
De schakelplaats ligt tussen de beide polen namelijk de oude mens (Palaiotas) en de nieuwe mens (Kainotas). Omschakeling vindt plaats door erken¬tenis van fouten, boete en gehoorzaamheid. Hier wordt het eerder genoemde ‘Maar van het geloof ‘ werkzaam.

De resultaten van de zwakstroomcirkel zijn: eerzucht, jaloezie, negatieve gedachten, afwijzing, agressie etc.. Daarentegen bewerkt de krachtstroomkring juist datgene wat veel hedendaagse psychologen en therapeuten wel willen, maar niet bereiken, omdat ze de voorwaarde en noodzaak van de krachtstroom (kracht van God) niet kennen. We beleven steeds weer de wonderbaarlijke werking van het principe, daar waar mensen die krachtbron van God, die buiten de mens is (zolang de Geest niet inwonend is) willen vragen. Of in het geval van inwoning van de Heilige Geest, dat we steeds weer op deze kracht over willen schakelen.

**Beperktheid van kennis**  
Een ander belangrijk criterium voor bijbelse therapie is het feit dat kennis altijd maar ten dele is. Dit kan ons beschermen voor een aanmatigende zelfverheffing. Naar bijbels voorbeeld onderwijzen houdt altijd in dat de leraar, de therapeut, zich bewust is van deze beperking en zich niet verheft boven andere mensen. Kennis en ervaring (praktijk) zijn volgens de Bijbel aan de liefde van God gebonden.  
1 Korinthe 13:2 - "Al ware het, dat ik profetische gaven had en alle geheimenissen en alles wat te weten is, wist...maar ik had de liefde niet, ik ware niets".  
Filippenzen 1:9 toont ons duidelijk dat kennis steeds beperkt blijft en Paulus merkt zelfs op dat hij een zware ziekte mee droeg, zodat hij zich niet verheffen zou, vanwege de grote openbaringen (2 Korinthe12:7).  
Voor God is het belangrijk dat we iedere kennis die we bezitten of nieuw ontvangen in ervaring omzetten. Alleen kennis in de praktijk beleefd, geeft als resultaat een vrucht. Daarom formuleert Paulus het aldus: "Ik bid, dat uw liefde nog steeds meer overvloedig mag zijn in helder inzicht (hogere kennis) en alle ervaring"

**Gymnazo= Oefenen**  
Hoe reëel de Bijbel in zijn therapeutische uitspraken is, zien we in het feit dat we niet bij de eenmaal gepraktiseerde kennis moeten blijven staan. De Bijbel geeft precies aan dat het nodig is deze nieuwe gedragsprincipes, normen en programma's net zo lang te oefenen, totdat het in alle levenssectoren een gewoonte geworden is. Vaak echter maken we in geestelijke dingen ons er veel te gemakkelijk van af en stellen we ons tevreden met een eenmalige ervaring van het nieuwe programma, om daarna weer af te glijden in onze oude normen. Daarom roept de Bijbel ons op verschillende plaatsen op tot gymnazo (=gymnastiek). Het Griekse woord kan met (in)oefenen, inslijpen vertaald worden (Hebreeën 2:11).  
Het is heel interessant dat Paulus steeds weer een vergelijking maakt met topsport en geestelijke principes. Ook wij willen ons beroe¬pen op een voorbeeld in de topsport. De tweevoudige wereldkampioen in kunstrijden op de fiets Markus Maggi werd gevraagd hoe lang hij over een van de moeilijkste oefeningen met de fiets bezig geweest was. Het antwoord was 10 jaar, dagelijks 4 uur, inclusief twee operaties voor gewrichtsklachten.  
Een volhardende dagelijkse training van ettelijke uren leidde tot zijn groot succes. Zo is het ook in geestelijke zin. Het nieuwe programma en de nieuwe leefwijze moeten dagelijks volhardend geoefend worden, omdat het niet gemakkelijk en vanzelf gaat. De Bijbel wijst hier op ’het vlees’. Er is een weg om zich steeds weer bewust te maken waar de zwakke plekken zijn en hoe ze overwonnen kunnen worden. Maar ook hier geldt: Zonder beleving geen prijs!

**Terugval**  
Terugval is te vergelijken met het genoemde voorbeeld van de kunstwielrijder Maggi. Er waren blessures, valpartijen die gepaard gingen met pijnen. De topsporter neemt afstand van allerlei excuses om zijn doel te bereiken. Hij neemt de pijn en de blessures op de koop toe als iets wat er gewoon bij hoort.   
Zo zijn ook de terugvallen te zien in de voortgaande geestelijke therapie. Onaangename gebeurtenissen in het leven van een mens, maar toch belangrijk omdat we juist daardoor leren waar het bij ons aan mankeert. En vaak, net zoals in de topsport, zijn zulke gebeurtenissen als het ware ’voorgeprogrammeerd’, zeker als we onze grenzen en principes verleggen en het beter weten als onze ’Trainer’, die precies weet waar de moeilijke punten liggen en ons draagvermogen kent. Terugvalsituaties die ons in onze loop¬baan terugwerpen, zijn vaak gelegenheden om onze situatie te erkennen en ze te vermijden. In Zijn grote lankmoedigheid en liefde erbarmt God Zich over ons, ook bij het terugvallen en bij mislukkingen!

Uit: Bijbels omgaan met stress Deel 2 Psychosomatische aspecten van **dr. Kurt Blatter,** hoofdstuk 19 bewerkt door Gerard Feller. Verkrijgbaar in onze webshop.   
Bijbels omgaan met stress, deel 2.  
Te bekijken via de webshop.[**klik hier**](https://stichting-promise.nl/alle-boeken/stichting-promise/bijbels-omgaan-met-stress-deel-2-psychosomatische-aspecten.htm)

Noten:  
1 <https://www.katholiek.nl/opinie/sterft-het-christendom-echt-uit-in-nederland/> Prof. dr. Henk Witte is emeritus van de Tilburg School of Catholic Theology.  
2 Dr. Kurt Blatter, Bijbels omgaan met Stress Deel 2, Psychosomatische aspecten (verkrijgbaar in de webshop).  
3 Kol. 2:2-3