



# ANSELM GRÜN

In therapie bij Jezus

de helende kracht van bijbelse verhalen

Anselm Grün

# IN THERAPIE BIJ JEZUS

*De helende kracht van bijbelse verhalen*

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

# Inhoud

Inleiding	7
DE THERAPEUTISCHE METHODEN VAN JEZUS IN ZIJN GELIJKENISSEN	13
Hoe ga je om met schuld?	18
Hoe ga je om met je innerlijke rechter?	22
Hoe ga je om met angst?	25
Hoe ga je om met jaloezie?	28
Hoe ga je om met je innerlijke vijanden?	31
Hoe ga je om met je schaduwkanten?	34
Hoe ga je om met je illusies?	37
Hoe ga je om met teleurstellingen?	40
Je verlangt naar heelwording	43
Je verlangt naar vruchtbaarheid	47
Je verlangt naar een verandering	49
Je verlangt ernaar om thuis te komen	51
Je verlangt ernaar om terug te vinden wat verloren was	55
Je verlangt naar je ware Zelf	59
DE THERAPEUTISCHE METHODEN VAN JEZUS IN ZIJN UITSPRAKEN	63
Koans, uitspraken die ons op een ander niveau brengen	67
Beeldende uitspraken	72
Provocerende uitspraken van Jezus	80
Bemoedigende principes	85

DE THERAPEUTISCHE METHODEN VAN JEZUS IN DE VERHALEN WAARIN HIJ MENSEN GENEEST	91
De verschillende opvattingen over ziekte en genezing in de evangeliën	94
Jezus gaat naar andere mensen toe en verdiept zich in hun situatie	98
Zieke mensen komen bij Jezus	107
Zieke mensen worden bij Jezus gebracht	118
Genezing in een ontmoeting	130
Gezinstherapie: het opheffen van complicaties	137
Overzicht van de verschillende therapeutische methoden van Jezus in de verhalen waarin Hij mensen geneest	145
Slotgedachten	150
Literatuur	156
Register van de bijbelpassages	157

DE THERAPEUTISCHE  
METHODEN VAN JEZUS  
IN ZIJN GELIJKENISSEN

De meeste therapeuten gebruiken een gesprek, een dialoog waarin beide gesprekspartners aan het woord komen, waarin de een de ander als het ware vertrouwd maakt met de gedachten die in hem opkomen. Maar soms vertelt de therapeut ook verhalen om de cliënt een manier te tonen hoe er genezing kan plaatsvinden. In de Klassieke Oudheid was het vertellen van verhalen zelfs de eigenlijke vorm van therapie. Ook in de verzameling sprookjes *Duizend-en-een-nacht* moet de prinses zolang sprookjes vertellen, totdat de zieke prins wordt genezen.

Jezus vertelde steeds weer gelijkenissen. Hij was blijkbaar een meesterlijk verteller, naar wie de mensen graag luisterden. Je kunt de parabels beschouwen als een deel van zijn therapie, want in deze verhalen zit een helende kracht. In zijn gelijkenissen vertelt Jezus de mensen verhalen over hoe ze kunnen slagen in hun leven. In zijn parabels wil Jezus de mensen een nieuw perspectief bieden: een nieuw godsbeeld en een nieuw zelfbeeld. De beelden die een mens in zich draagt, drukken een stempel op zijn leven. Ze maken hem ziek of gezond. Daarom probeert Jezus in zijn gelijkenissen zieke godsbeelden en zieke zelfbeelden te vervangen door heilzame beelden.

Jezus fascineert en provoceert in zijn parabels. Wanneer Hij op een fascinerende manier vertelt over een bruiloft, een oogst, een feest, financiële winsten, dan spitsen de toehoorders hun oren. Ze raken geboeid en daar genieten ze van. Maar dan komt er in de gelijkenissen ook altijd een moment waarop wij ons ergeren. Dan wil Jezus ons bewust provoceren en ons op die manier iets speciaals laten zien: Wanneer jullie je ergeren aan mijn woorden, dan word je geconfronteerd met verkeerde beelden van jezelf en van God, beelden die je in je draagt.

Soms is het niet het gevoel van irritatie dat Jezus in ons oproept,

maar het gevoel van leedvermaak over de nederlaag van mensen die naar het schijnt erg machtig zijn. Maar het gaat Jezus dan niet om het leedvermaak. Integendeel, Hij wil dit gevoel van leedvermaak gebruiken om ons op een dieper niveau te brengen, op een niveau waarop wij essentiële inzichten verwerven in onszelf en in God. We moeten blijkbaar emotioneel diep geraakt worden – ontsteld, onthutst raken – om afscheid te kunnen nemen van ziekmakende beelden. En dikwijls genoeg is het ook een pijnlijk proces, waarin onze innerlijke beelden veranderen. Er is bijvoorbeeld agressie voor nodig om ons te distantiëren van bepaalde beelden. Opeens worden we woedend en beseffen we wat deze beelden met ons hebben gedaan. Ze hebben ons belet echt te leven of ze hebben ons een verkeerde richting op gestuurd!

Vroeger dachten de exegeten dat het bij de gelijkenissen aankomt op het vergelijkingspunt, op het *tertium comparationis*. En ze dachten dat je een parabel in één enkele zin kunt samenvatten, de inkleding in beelden was volgens hen meer van pedagogische aard. Ze waren van mening dat het bij het vertellen van gelijkenissen in essentie om het onderricht ging.

In deze optiek zijn parabels uiteindelijk alleen maar goed voor domme mensen, intelligente mensen hebben geen gelijkenissen nodig. Voor hen is de pure leer voldoende. Maar daarmee misken je de therapeutische werking van parabels. Wanneer Jezus gelijkenissen vertelt, dan vindt er bij de toehoorder een innerlijke verandering plaats. Hij stelt zich open voor de woorden van Jezus omdat hij gefascineerd is. En zonder dat de toehoorder het merkt, brengt Jezus hem door middel van zijn verteltrant op een ander niveau. Opeens heeft de toehoorder een ‘aha-erlebnis’, hij krijgt inzicht in zichzelf! Nu kan hij zichzelf op een andere manier zien. Je krijgt het door uitsluitend op een rationeel niveau te praten niet voor elkaar dat de toehoorder anders leert kijken naar zichzelf, dat zijn gevoelens werkelijk veranderen. Daarvoor moet je de kunst van parabels verstaan!

Het is de verdienste van de theoloog en therapeut Eugen Drewermann dat hij ons attent heeft gemaakt op de therapeutische kunst

en de helende kracht van de gelijkenissen van Jezus. Hij beschrijft de herscheppende werking van de gelijkenissen als volgt: 'Het moet een geslaagde parabelvertelling in psychologisch opzicht lukken om de toehoorder in de letterlijke zin van het woord zo te "betoveren" dat hij vanuit de wereld van zijn ervaringen tot nu toe wordt overgeplaatst naar een andere wereld. Dit is een wereld die weliswaar volkomen in tegenspraak is met zijn eigen wereld, maar toch ten diepste beantwoordt aan zijn oprechte verlangens' (Drewermann 731). Eugen Drewermann heeft het over de 'sublimatie' door middel van gelijkenissen. Hij bedoelt daarmee dat Jezus mensen aanspreekt die levenslust en hartstocht in zichzelf bespeuren. Maar volgens Drewermann brengt Jezus de kracht van deze hartstocht door middel van zijn parabels op een hoger niveau, zodat deze kracht het leven samen met God en in het aangezicht van God binnenstroomt. 'Essentieel voor een toespraak die een parabel bevat, is [...] dat de aardse wereld wordt doorbroken, psychologisch beschouwd: dat alle impulsen worden omgeleid en dat de affecten worden gesublimeerd' (Drewermann 729).

In zijn gelijkenissen brengt Jezus verschillende thematieken ter sprake. Het gaat telkens om een verandering van perspectief op de veelsoortige terreinen van het menselijk leven. Het gaat erom anders om te gaan met je eigen angst en een geschikte manier te vinden om te reageren op de ervaring dat je je ergens schuldig aan hebt gemaakt. Het gaat om de ervaring van teleurstelling, van machteloosheid, om de ervaring van je eigen schaduwkanten.

De parabels behandelen belangrijke therapeutische thema's. En door middel van zijn gelijkenissen zorgt Jezus ervoor dat de mensen op een nieuwe manier omgaan met de centrale thema's van hun ziel. Alle mensen krijgen te maken met angst, schuld, leed, innerlijke verscheurdheid, machteloosheid of afwijzing, en het komt erop aan deze thema's niet te verdringen maar er constructief mee om te gaan.

Maar dikwijls genoeg hebben mensen in de omgang met deze thema's strategieën ontwikkeld die niet goed voor hen zijn. Wie leed negeert, wordt er toch door geteisterd. Wie schuld verdringt, wordt



gekweld door diffuse schuldgevoelens. Vaak gingen christenen op een masochistische manier om met leed en schuld. En als tegenreactie daarop zijn veel mensen ondertussen in opstand gekomen tegen dit constant bezig zijn met leed en schuld en hebben ze beide thema's verdrongen. Maar dat is geen oplossing. Jezus toont ons wegen om op een adequate manier om te gaan met deze en andere belangrijke levensthema's.

Daarom wil ik enkele van deze therapeutische thema's eruit lichten en de nieuwe, dikwijls fascinerende maar ook provocerende visie van Jezus duidelijk maken.

# Hoe ga je om met schuld?

*Lucas 16,1-8*

Een thema waar geen mens omheen kan, is het thema 'schuld'. De kerk heeft vooral in het verleden de mensen helaas dikwijls veel te sterk aangesproken op de thema's 'schuld' en 'zonde' en hun op die manier een slecht geweten bezorgd. Maar het tegenovergestelde heeft net zo weinig nut. Wanneer mensen niet meer toegeven dat ze zich ergens schuldig aan hebben gemaakt en daar nauwelijks over nadenken, dan manifesteren deze schuldgevoelens zich vaak op een andere manier, bijvoorbeeld in woede, in angst, in geprikkeldheid of in de dwang om steeds weer bepaalde handelingen te verrichten.

Bij dwangziekten gaat het uiteindelijk altijd om verdrongen schuld. De in 1996 gestorven psychiater Görres, afkomstig uit München, was van mening dat iemand die zijn besef van schuld verliest, een essentieel aspect verliest van zijn mens-zijn. Hij verliest dan namelijk diepgang in zijn eigen leven en heeft geen besef meer van zijn vrijheid en van zijn verantwoordelijkheid. Wanneer iemand zich niet meer bewust is van zijn schuld, dan manifesteert deze schuld zich in hem niet meer 'als een slecht geweten, maar enkel en alleen als diffuse angst of als depressie, als vegetatieve dystonie' (Görres 78). Zo iemand wordt dan niet meer gekweld door schuldgevoelens, maar door faalangsten en depressies.

De vraag is hoe je op een adequate manier kunt omgaan met je schuld en hoe je dit zo kunt doen dat je daarbij niet je zelfrespect verliest. Jezus gaat in op dit thema in de gelijkenis van de slimme rentmeester. De in materieel opzicht arme toehoorders van Jezus luisterden waarschijnlijk heel gefascineerd naar dit verhaal. Ze kregen wellicht de indruk dat de rentmeester zijn heer op een geraffineerde manier te slim af was geweest. Maar het gaat Jezus niet om dit oppervlakkige leedvermaak. Hij wil zijn toehoorders op een ander niveau brengen. Andere mensen raken geïrriteerd door deze

parabel. Ze zeggen: ‘Dat kan toch niet. Dat is toch immoreel wat deze rentmeester doet. Hij bedriegt zijn heer.’ En juist op het moment dat iets ons irriteert, wil Jezus tegen ons zeggen: Kijk eens heel precies of je zienswijze werkelijk klopt. Je ziet jezelf en God verkeerd. En je moet leren om op een andere manier met schuld om te gaan. Je bent zo hard in je oordeel over andere mensen, omdat je niet adequaat omgaat met je eigen schuld.

Of we het nu willen of niet, we maken ons in ons leven steeds weer ergens schuldig aan. In de gelijkenis komt dat tot uiting in het thema ‘verkwisting’. We zullen steeds iets verkwisten van ons vermogen, van onze capaciteiten, van onze krachten. Maar de vraag is nu hoe wij reageren op het verwijt dat we iets verkwisten, dat wij ergens schuldig aan worden. De rentmeester begint een gesprek met zichzelf: ‘Wat moet ik doen nu mijn heer mij het beheer afneemt? Werken op het land kan ik niet, en voor bedelen schaam ik me.’ (Luc. 16,3).

Dat zijn de beide manieren waarop wij dikwijls op schuld reageren. We willen – dat is de ene manier – hard werken. We nemen ons voor om van nu af aan geen fout meer te maken. We zetten de tanden op elkaar en spannen ons in. Maar dat leidt er enkel en alleen toe dat we streng worden en verkramppt raken. We worden hard voor onszelf, maar we oordelen ook hard over anderen. We zijn vervolgens constant bezig met de schuld van anderen en winden ons daarover op. De andere manier is: we bedelen om acceptatie. We lopen ons hele leven met een boetekleed rond en verontschuldigen ons dat we überhaupt bestaan. Wij kleineren onszelf door onszelf te beschuldigen en bedelen om waardering en aandacht. Daarbij verliezen we alle zelfrespect.

De rentmeester ziet een derde mogelijkheid: ‘Maar ik weet al wat ik moet doen om ervoor te zorgen dat de mensen, wanneer ik van mijn beheerderstaak ben ontheven, mij bij hen thuis ontvangen’ (Luc. 16,4). Hij gaat op een creatieve manier om met zijn schuld. Hij laat de schuldenaars bij zich komen en scheldt hun een deel van de schuld kwijt ten nadele van de rijke man. Dat is de enige mogelijkheid die hij nog heeft. Uiteindelijk weet hij dat hij de hele schuld

niet kan afbetalen: noch door hard te werken, noch door te bedelen. Hij kan slechts aanleiding vinden in deze schuld om humaan om te gaan met andere mensen. Hij zegt tegen zichzelf: Ik ben schuldig, jullie zijn schuldig, laten we deze schuld met elkaar delen. Laten we elkaar ontvangen in ons huis.

Jezus nodigt ons uit om af te dalen van de troon van onze eigen-gerechtigheid en mens onder de mensen te worden. Jezus distanti-eert zich daarbij van de joodse religieuze groep van de essenen, zij worden bedoeld met de term 'de kinderen van het licht' (vgl. Luc. 16,8). De essenen waren erg vroom. Maar wanneer iemand van hen de normen overtrad, werd hij onbarmhartig verstoten en buitenge-sloten. Jezus zegt: Jullie christenen moeten elkaar niet buitensluiten, maar elkaar opnemen. Jullie moeten op een humane manier om-gaan met jullie schuld, in het besef dat God jullie heeft vergeven. Jullie moeten mens onder mensen worden, jullie moeten je niet boven anderen verheffen, maar ook niet onder hen gaan staan.

Wij hoeven onze schuld niet af te betalen: noch door hard te werken, noch door te bedelen. Omdat God ons onze schuld in zijn barmhartigheid vergeeft, kunnen wij onze schuld gebruiken om op een barmhartige manier om te gaan met onszelf en met andere mensen.

Bij mijn pastoraat heb ik gemerkt dat de gelijkenis van de slimme rentmeester mensen heeft geholpen om zichzelf niet voortdurend te beschuldigen en te vernederen, maar hun eigen waardigheid te her-vinden. Ze konden ook afscheid nemen van een rigoureuus moralis-me, een moralisme waarmee ze te veel van zichzelf hadden gevergd. Ze ervoeren de zienswijze van Jezus als bevrijdend en helend.

Een dergelijke parabel kan meer in mensen teweegbrengen dan een rationele les over vergeving. De gelijkenis brengt in ons iets op gang. We herkennen onszelf in de manieren waarop wij reageren op schuld, en wij ervaren door de provocerende woorden van Jezus een nieuwe vrijheid en een nieuwe ruimte in de omgang met schuld. We kunnen erover praten, zonder onszelf te kwellen.

De Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung zei eens dat sommige mensen hun schuld aangrijpen om zichzelf te pijnigen. Ze zien niet

hun ware aard en schaduwkanten onder ogen, maar ze genieten van hun wroeging en van hun berouw 'als van een warm donzen dekbed op een koude winterochtend, wanneer je eigenlijk op moet staan' (Jung, *Werke* 8, 680). De parabel moedigt ons aan om rechttop door het leven te gaan, rechttop en oprecht anderen in ons huis uit te nodigen, maar ook het huis van anderen binnen te gaan zonder onszelf te vernederen.