

Geestelijk herboren worden, hoe doe je dat?

Christenen vieren de komende dagen dat het kindje Jezus wordt geboren. Dat een mens in zijn latere leven geestelijk gezien opnieuw geboren kan worden, toonde Jezus aan de sceptische, maar nieuwsgierige farizeeër Nicodemus. Maar hoe doe je dat: opnieuw beginnen?

NYNKE BRUINSMA



Antsje van der Gaast-Westerdijk: „God hat derfoar keazen om troch Jezus by ús te kommen. Elke kryst besef ik wer hoe bysûnder dat is.”

Patronen doorbreken is het moeilijkste wat er is”, begint christelijke coach Tineke van der Kooi-Wijnja (65) uit Goënga. „Dat merk ik niet alleen bij mijn cliënten, maar ook in mijn eigen leven. Dat komt omdat je heel veel dingen vaak ondoordacht doet. Ik geef mensen weleens een heel simpele opdracht mee: trek je kleren eens in een andere volgorde aan. Na drie dagen denk je: wat een rotopdracht! Want je moet telkens weer schakelen.”

Kleine dagelijkse rituelen veranderen kan dus al behoorlijk lastig zijn. Denkpatronen veranderen is nog moeilijker volgens Van der Kooi-Wijnja. „Dat heb je niet even in twee weken gedaan. Daar gaat tijd in zitten. En dat komt veel mensen niet uit, omdat alles tegenwoordig snel moet. Ik geef mensen daarom vaak een voorbeeld uit de Bijbel. In Genesis staat: ‘Hnoch wandelde met God’. Hij hoefde dus niet te hardlopen.”

Haar cliënten moeten eerst goed bedenken wat ze willen veranderen en waarom. „Ik ben coach, maar wil ze niet vertellen wat ze moeten doen. We ontdekken samen wat voor hen het beste werkt.” De Bijbel heeft een groot aandeel in haar coachmethodiek. „Juist om te laten zien dat God geen boze man is die streng staat te kijken als je iets verkeerd doet. Dat is een manier van denken die mensen soms maar moeilijk los kunnen laten. Ik wil ze laten zien dat Hij een liefdevolle Vader is met duidelijke grenzen. Niet om te plagen, maar voor het eigen welzijn. Vergelijk het met een ou-



Tineke van der Kooi-Wijnja

‘De Geest van God kan helpen bij het doorbreken van patronen’

naar zelfgemaakte denkbeelden, dan krijg je er volgens Van der Kooi-Wijnja rust en vrede voor terug. „Dat zie ik in mijn eigen leven, maar ook in dat van mijn cliënten. Het wordt nooit perfect op aarde en wij zullen telkens weer vallen, want we blijven mens. Sommige dingen blijken we moeilijk te kunnen veranderen, maar we weten dat Gods Geest bij ons is en ons helpt. Daar komt bij: we mogen elke dag opnieuw beginnen. Als ik weer eens op mijn snufferd val, of als cliënten denken dat ze ‘gefaald’ hebben, zegt God: geeft niks. Weet je wat? We proberen het nog eens.”

Ook christelijke coach Antsje van der Gaast-Westerdijk (40) uit Akkrum erkent hoe moeilijk het kan zijn om patronen te doorbreken. „Ik krijg in hiel soad coachfragen dy’t dêroan relatearre binne. Dat hat foar in part te krijen mei wat de maatskippij fan ús freget. We moatte prestearje en ha dêrtroch permanint stress. Burn-outs lizze dan al gauw op de loer. Dochs hat it faak ek te krijen mei ûnderlizzende fragen: bygelyks: wa bin ik eins?”

God laat volgens Van der Gaast-Westerdijk zien dat je niet alleen met dat soort vragen hoeft te stoeien. „De



Antsje van der Gaast-Westerdijk

boadskip fan kryst lit dat ek moai sjen, tink ik. God hat derfoar keazen om troch Jezus by ús te kommen. Elke kryst besef ik wer hoe bysûnder dat is.”

Je realiseren dat je niet alleen door het leven hoeft, is volgens haar een belangrijke stap. „Wy ha help nedich fan God, mar ek fan oare minsken. Dat stikje bewustwurding hat al in hoop effekt.”

Van der Gaast-Westerdijk vergelijkt het veranderproces in mensen met een letterlijke geboorte. „Ik sjoch by myn kliinten altyd nei harren ferline, heden en takomst. Yn it ferline is der in winsk ûntstien om te feroarjen; se reitsje yn ferwachting. Stadichoan feroarje se al in bytsje; de búk wurdt grutter. Dochs binne der noch

obstakels dy’t de berte yn it paad sitte. Dêr ha we it yn de coachpetearen oer. Uteinlik komst dan út by it hjoed: wa bisto eins? By dy petaren sjoch ik faak passys berne wurden. Minsken ûntdekke wat se enerzjy jout.”

Vanaf dat punt kan er ook naar de toekomst worden gekeken. „Se ûntdekke hoe ‘t se foarm jaan kinne oan dy passys. Kinst it fergelykje mei de earste stapkes fan in pjut.”

Je kunt coachen tot je een ons weegt; het leven zal nooit helemaal worden zoals je dat wilt. Dat ziet Van der Gaast-Westerdijk ook. „Dochs komst op in gegeven momint op in punt wêrop ‘t je sizze kinne: ik ha noch wol lêst van bepaalde saken, mar dizze dingen ha gjin macht mear oer my. Lêsten fertelde in kliint my dat se eartiids sa enoarm út har slof sjitte koe as eat net hielendal lekker gie. Ta har eigen fernuvering is dat no ynienen net mear sa. Sels har man seach derfan op. In feroarproses giet dus ek hiel faak ûnbewust. Je binne meastentiids al fierder dan je yn de gaten ha.”

Net als van der Kooi-Wijnja wil ze haar geloof niet aan mensen opdringen. Toch wil ze wel laten zien dat leven met de Geest van God rust kan geven. „Ik krij gjin briefke út de himel dêr ‘t op stiet: sa moast it oanpakke. Libje mei de Geest betsjut foar my iepen stean bliuwe foar de leafde fan God. Ik werken de Geest as bepaalde gedachten meardere kearen yn myn holle komme. Dan tink ik: dêr moat ik wat mei. Dizze gedachten dringe har nooit op, mar se komme wol altyd werom.”