Immanuel gebedspastoraat

Achtergrond, werkwijze, dagboek, oefeningen, vergelijking, beschikbaarheid en kritiek



Een oriënterend overzicht voor pastorale werkers en geïnteresseerde lezers

Nieuwe geïllustreerde uitgave September 2026

Inhoud

1 Leeswijzer en hoofdconclusie

2 Begrippen en afbakening

3 Historische ontwikkeling

4 Theologische kern

5 Infographic: de basisbeweging

6 Doelen en toepassingsgebied

7 Een sessie in hoofdlijnen

8 Infographic: drie routes in het proces

9 Rol van begeleider en deelnemer

10 Het Immanuel dagboek

11 De zeven schrijfbewegingen

12 Infographic: het dagboek op één blad

13 Oefeningen voor dagelijks gebruik

14 Werken met pijnlijke herinneringen

15 Infographic: veiligheid en stoplichten

16 Vergelijking met Lectio Divina

17 Vergelijking met stiltegebed en Ignatiaans gebed

18 Praktijkvoorbeeld: spanning en zelfkritiek

19 Praktijkvoorbeeld: verlies en geloofsvragen

20 Praktijkvoorbeeld: pastorale groep

21 Beschikbaarheid in Nederland

22 Kritiek, risico’s en bewijs

23 Verantwoorde toepassing

24 Conclusie en bronnen

Leeswijzer en hoofdconclusie

Immanuel gebedspastoraat is een christelijke gebedsbenadering waarin iemand bewust contact zoekt met de ervaren aanwezigheid van Jezus en vanuit die verbinding naar gevoelens, overtuigingen of pijnlijke herinneringen kijkt. De Engelse bronnen gebruiken namen als Immanuel Approach, Immanuel Prayer, Immanuel Healing en Immanuel Lifestyle. Die labels overlappen, maar verwijzen niet altijd naar precies dezelfde opleiding of vaste procedure.

De methode kan mensen helpen om dankbaarheid, lichaamsbewustzijn, gebed en betekenisgeving met elkaar te verbinden. De sterkste claims gaan echter verder: sommige aanbieders spreken over traumaverwerking, hersenprocessen en emotionele genezing. Daarvoor bestaat nog geen brede, onafhankelijke onderzoeksbasis. Ervaringsverhalen zijn waardevol voor begrip, maar bewijzen geen werkzaamheid of veiligheid voor alle deelnemers.

De meest verantwoorde plaats is daarom die van een pastorale en spirituele oefening, met heldere grenzen. Zij vervangt geen psychotherapie, psychiatrische diagnostiek, medische zorg of crisisinterventie. Bij ernstige dissociatie, suïcidaliteit, psychose, instabiele traumaklachten of vermoedens van misbruik hoort een bevoegde professional betrokken te worden.

In dit overzicht betekent “horen van God” steeds: een innerlijke ervaring die de deelnemer als mogelijk van God afkomstig onderzoekt. De ervaring krijgt niet automatisch goddelijk gezag. Schrift, gezonde rede, gemeenschap, gevolgen en professionele kennis blijven nodig voor onderscheidingsvermogen.

Begrippen en afbakening

Immanuel betekent “God met ons”, naar Matteüs 1:23. Binnen deze stroming verwijst het woord naar de overtuiging dat Jezus aanwezig is, ook wanneer iemand die aanwezigheid niet ervaart. De oefening probeert de aandacht te richten op die nabijheid en op een relationele uitwisseling met Jezus.

De Immanuel Approach van psychiater Karl Lehman is een uitgewerkte benadering voor leven en emotionele heling. Lehman beschrijft een interactief, heen-en-weer contact met Jezus. De benadering begint meestal bij waardering of een positieve herinnering, bouwt verbinding op en benadert pas daarna moeilijk materiaal. [1]

Immanuel Healing van Life Model Works, verbonden met E. James Wilder en Chris Coursey, legt sterk de nadruk op relationele vreugde, “appreciation memories”, het terugkeren naar vrede en het vertellen van een vernieuwd verhaal. Het aangeleverde PDF-fragment uit 2010 is een beknopte versie van Share Immanuel. [2]

Immanuel Journaling is een verwante schrijfoefening uit Joyful Journey. De aangeleverde Nederlandse bewerking laat de schrijver formuleren vanuit het perspectief van God: “Ik zie je”, “Ik hoor je”, “Ik begrijp hoe groot dit is”, “Ik ben blij om bij je te zijn” en “Ik kan iets doen”. [3] Deze schrijfvorm moet onderscheiden worden van een letterlijke, onfeilbare boodschap van God.

Historische ontwikkeling

De benadering staat in een langere christelijke traditie van gebed om innerlijke heling, geestelijke begeleiding en het biddend herlezen van levensgebeurtenissen. In de twintigste eeuw ontwikkelden verschillende pastorale bewegingen vormen van “healing of memories”. Lehman noemt dit als achtergrond, maar beschrijft ook veranderingen die voortkwamen uit zijn klinische werk vanaf 1990. [4]

Karl Lehman combineerde christelijk gebed met zijn ervaring als psychiater en met ideeën over trauma, gehechtheid, aandacht en geheugen. Hij ontwikkelde de Immanuel Approach samen met zijn vrouw Charlotte en in gesprek met onder anderen Jim Wilder. De eerste materialen circuleerden via seminars, artikelen en live sessievideo’s. Zijn omvangrijke boek The Immanuel Approach verscheen in 2016.

Wilder en Coursey verwerkten verwante principes in het Life Model: relationele vreugde, waardering, emotionele regulatie en herstel van verbinding. Share Immanuel en later Joyful Journey vertaalden die principes naar oefeningen voor groepen en dagboeken. John en Sungshim Loppnow droegen bij aan de zeven schrijfbewegingen van Immanuel Journaling.

Sinds de jaren 2010 verspreidde het materiaal zich internationaal via kerken, counselingnetwerken en online trainingen. Daardoor ontstonden varianten. Sommige zijn eenvoudig en devotioneel, andere presenteren zich als traumagericht. Er bestaat geen volledig uniforme wereldwijde opleiding of één wettelijk beschermd beroep. Lehman meldde in zijn FAQ lange tijd ook geen formeel trainerscertificeringsprogramma te hebben. [5]

Theologische kern

De methode rust op vier geloofsaannames. Ten eerste: Gods aanwezigheid gaat vooraf aan het menselijke gevoel ervan. Ten tweede: Jezus wil relationeel nabij zijn en kan in gebed worden aangesproken. Ten derde: pijn en verwarring mogen in die relatie ter sprake komen. Ten vierde: vrede, waarheid en liefde gelden als herkenningspunten voor een heilzame ontmoeting.

Bijbelse teksten die in het materiaal terugkeren zijn onder andere Matteüs 1:23, Kolossenzen 1:15, Efeziërs 1:3 en het verhaal van Elisa's dienaar in 2 Koningen 6. De aangeleverde presentatie noemt lofprijzing, eerdere ontmoetingen met Jezus en dankbaarheid als startpunten.

Theologisch vraagt de methode om bescheiden taal. Een innerlijk beeld, woord, gevoel of lichamelijke verandering kan spiritueel betekenisvol zijn, maar blijft menselijk waargenomen en geïnterpreteerd. Het is veiliger om te zeggen: "Ik krijg de indruk…" dan: "Jezus zegt dat jij…". De begeleider mag zijn eigen beeld nooit aan de deelnemer opleggen.

Christelijke tradities verschillen in hun opvatting over persoonlijke openbaring, verbeelding en genezingsgebed. Voor sommige protestantse en charismatische gemeenschappen past de methode vanzelfsprekend. Andere kerken zullen meer nadruk leggen op Schrift, sacrament, ambt of stilte. Die verschillen zijn inhoudelijk en vragen om eerlijk gesprek, niet om de suggestie dat terughoudendheid een geestelijke blokkade is.

Infographic 1 De basisbeweging

Een vereenvoudigde route. De deelnemer kan altijd teruggaan, pauzeren of stoppen.

1 Waardering	Herinner een concreet moment van dankbaarheid, schoonheid of verbondenheid.
2 Verbinding	Merk op of rust, warmte, helderheid of een besef van Jezus' nabijheid ontstaat.
3 Verkennen	Kijk vanuit die veilige positie naar een vraag, gevoel of herinnering.
4 Onderscheiden	Toets indrukken aan liefde, waarheid, Schrift, gevolgen en wijze mensen.
5 Integreren	Benoem wat veranderde, kies een kleine vervolgstap en keer terug naar rust.

Doelen en toepassingsgebied

Het eerste doel is relationeel: groeien in het bewustzijn “God is met mij”. De oefening wil gebed minder eenzijdig maken door niet alleen te spreken, maar ook te luisteren en waar te nemen. Veel deelnemers gebruiken haar als geloofsvorming of dagelijkse geestelijke oefening.

Een tweede doel is emotionele regulatie. Beginnen met waardering kan iemand helpen vertragen, het lichaam opmerken en spanning doseren. Het bronmateriaal spreekt over terugkeren naar een stabiele staat wanneer pijn of verwarring te groot wordt. Dit lijkt op regulatieprincipes uit traumabewuste zorg, maar die overeenkomst bewijst niet dat alle neurobiologische verklaringen van de methode wetenschappelijk zijn vastgesteld.

Een derde doel is betekenisgeving. De deelnemer onderzoekt hoe geloof, zelfbeeld en levensgeschiedenis elkaar beïnvloeden. Een ervaring van nabijheid kan schaamte verminderen of ruimte geven aan verdriet. Het resultaat hoeft geen spectaculaire genezing te zijn. Een kleine verandering, zoals milder over zichzelf spreken of hulp vragen, kan belangrijker zijn.

De aanpak past beter bij afgebakende pastorale vragen dan bij acute psychiatrische ontregeling. Ook bij stabiele deelnemers blijft keuzevrijheid essentieel. Niemand hoeft beelden te zien, een stem te horen of een bepaalde emotie te bereiken. Stilte, twijfel en “ik merk niets” zijn legitieme uitkomsten.

Een sessie in hoofdlijnen

Een sessie begint met uitleg en toestemming. De begeleider bespreekt het doel, de beschikbare tijd, vertrouwelijkheid, grenzen en wat er gebeurt wanneer spanning oploopt. Ook wordt duidelijk gemaakt dat de deelnemer elk moment kan stoppen of een vraag kan overslaan.

Daarna zoekt de deelnemer een concrete waarderingsherinnering of een eerdere ervaring van Gods nabijheid. De begeleider vraagt naar zintuiglijke details en lichamelijke signalen zonder antwoorden te suggereren. Wanneer voldoende rust of verbinding ontstaat, kan de deelnemer vragen wat Jezus wil laten merken of weten.

Pas vanuit die positie komt een actuele vraag of pijnlijke herinnering in beeld. De focus blijft op wat de deelnemer nu ervaart. De begeleider stuurt niet op het “terugvinden” van verborgen gebeurtenissen en bevestigt geen historische conclusies die alleen uit beelden of indrukken voortkomen.

Aan het einde benoemt de deelnemer wat hielp, wat onzeker blijft en welke stap passend is. De sessie sluit af met oriëntatie op het hier en nu. Bij onrust wordt niet snel een geestelijke verklaring gegeven, maar wordt gezorgd voor stabilisatie, steun en zo nodig professionele nazorg.

Infographic 2 Drie routes in het proces

De route wordt gekozen op grond van draagkracht en verbinding, niet op grond van haast.

Situatie	Passende route	Vervolg
Verbinding aanwezig	Open vraag over de actuele kwestie	Blijf de lichamelijke en emotionele respons volgen.
Verbinding valt weg	Terug naar waardering of een eerdere nabijheidsherinnering	Ga pas verder wanneer rust en keuze terugkeren.
Verbinding komt niet terug	Stop inhoudelijk werk	Oriënteer op het heden, organiseer steun en verwijs zo nodig.

De aangeleverde presentatie onderscheidt vergelijkbare opties: Jezus neemt de leiding, een helper ondersteunt verbinding, of men keert terug naar de basis. Deze samenvatting voegt een expliciete stoproute toe.

Rol van begeleider en deelnemer

De deelnemer blijft eigenaar van tempo, onderwerp en betekenis. Hij of zij beschrijft de eigen ervaring en beslist wat gedeeld wordt. De deelnemer hoeft de begeleider niet tevreden te stellen en hoeft geen “antwoord van Jezus” te produceren.

De begeleider bewaakt structuur en veiligheid. Goede vragen zijn open en kort: “Wat merk je nu?”, “Voelt het veilig om hierbij te blijven?” en “Wil je doorgaan, pauzeren of stoppen?” Minder veilige vragen bevatten de veronderstelling al, bijvoorbeeld: “Zie je dat Jezus de herinnering nu geneest?”

De begeleider onderscheidt pastorale begeleiding van behandeling. Een predikant of gebedswerker kan deskundig zijn in luisteren en geloofsvragen, maar is daardoor niet automatisch gekwalificeerd voor traumatherapie. Een psycholoog kan klinisch deskundig zijn, maar moet eveneens zorgvuldig omgaan met religieuze overtuigingen en toestemming.

Duidelijke verslaglegging helpt wanneer de methode binnen een organisatie wordt aangeboden. Noteer doel, toestemming, opvallende risico’s, gemaakte afspraken en eventuele verwijzing. Vermijd stellige notities over bovennatuurlijke oorzaken of “herinneringen” die niet onafhankelijk bevestigd zijn.

Het Immanuel dagboek

Het aangeleverde dagboek is bedoeld als zelfstandig hulpmiddel om “al schrijvend met God te communiceren”. Het verbindt interactieve dankbaarheid met zes zinnen vanuit Gods perspectief en eindigt met hardop lezen. De oefening is ontleend aan Exodus 3:7-8 en aan Joyful Journey uit 2015. [3]

De kracht van schrijven ligt in vertraging en ordening. Een vaag gevoel wordt concreter wanneer iemand woorden zoekt. Het wisselen van perspectief kan zelfcompassie bevorderen en verborgen overtuigingen zichtbaar maken. Tegelijk kan juist dat perspectief gezag krijgen: wat op papier staat, kan gaan voelen als een directe uitspraak van God.

Daarom is een dubbele kolom nuttig. Links staat de ervaren indruk, rechts de toetsing: past dit bij het karakter van Christus, de strekking van de Schrift, werkelijkheid en verantwoordelijkheid? Is de boodschap vrij van dwang, vernedering en absolute voorspellingen? Kan zij besproken worden met een betrouwbaar persoon?

Het dagboek is geen instrument om diagnoses te stellen, toekomstige gebeurtenissen te voorspellen of beslissingen voor anderen te ontvangen. Wanneer schrijven paniek, herbelevingen, slaapverlies of dwangmatig controleren versterkt, is stoppen en hulp zoeken verstandiger dan doorzetten.

De zeven schrijfbewegingen

1 Interactieve dankbaarheid. Benoem iets concreets waarvoor je dankbaar bent. Schrijf daarna voorzichtig op welke liefdevolle reactie je bij God vermoedt.

2 Ik zie je. Beschrijf plaats, houding, ademhaling, lichaam en gevoelens zonder ze meteen te verklaren.

3 Ik hoor je. Geef woorden aan uitgesproken en onuitgesproken gedachten, inclusief twijfel en boosheid.

4 Ik begrijp hoe groot dit voor je is. Erken de betekenis van de situatie. Vermijd snelle oplossingen of geestelijke clichés.

5 Ik ben blij om bij je te zijn. Zoek taal van nabijheid en tederheid die past bij het evangelie en niet afhankelijk maakt van de oefening of begeleider.

6 Ik kan iets doen. Noteer een bescheiden hulpbron of volgende stap. Grote opdrachten, garanties en voorspellingen vragen extra toetsing.

7 Lees hardop. Luister hoe de tekst klinkt. Deel hem alleen met iemand bij wie vrijheid en vertrouwelijkheid verzekerd zijn. Markeer achteraf wat als gebed, verbeelding, eigen gedachte of mogelijke indruk wordt verstaan.

Infographic 3 Het dagboek op één blad

Beweging	Schrijfstarter
Dankbaarheid	God, ik ben dankbaar voor…
Ik zie je	Ik zie waar je bent en wat je lichaam aangeeft…
Ik hoor je	Ik hoor wat je hardop en vanbinnen zegt…
Ik begrijp je	Ik begrijp waarom dit groot voor je is…
Ik ben bij je	Ik ben blij om bij je te zijn…
Ik help je	Voor dit moment bied Ik je…
Toets en lees	Wat past bij liefde, waarheid en werkelijkheid?

Schrijf indrukken voorlopig op. Zet geen woorden namens God in voor beslissingen over anderen, diagnoses, beschuldigingen of voorspellingen.

Oefeningen voor dagelijks gebruik

Waarderingsminuut. Kies één concreet moment van goedheid. Noem wat je zag, hoorde en voelde. Eindig met één zin dank aan God. Deze oefening is geschikt als korte dagelijkse basis.

Nabijheidsherinnering. Herinner een moment waarop geloof, gebed, natuur, muziek of een mens je hielp Gods nabijheid te ervaren. Blijf bij de concrete gebeurtenis en vermijd het mooier maken van de herinnering.

Lichaam en gebed. Merk voeten, stoel, adem en spierspanning op. Vraag vervolgens: “Wat heb ik nodig om nu veilig aanwezig te blijven?” Dit is geen ademtechniek die een geestelijke ervaring moet afdwingen.

Open vraag. Formuleer één niet-sturende vraag, bijvoorbeeld: “Jezus, wat wilt U mij laten merken over uw nabijheid?” Noteer indrukken en toets ze later. Geef stilte evenveel ruimte als woorden.

Immanuelverhaal. Beschrijf wat er vóór, tijdens en na het gebed veranderde. Benoem ook wat niet veranderde. Zo voorkomt iemand dat alleen gewenste effecten worden onthouden.

Partneroefening. Werk maximaal tien minuten per persoon. De luisteraar vat samen, stelt geen diagnoses en geeft geen eigen “woorden van God”. Sluit af met een expliciete check: “Hoe ga je hier nu vandaan?”

Werken met pijnlijke herinneringen

Het bronmateriaal adviseert om niet in de pijn te beginnen. Eerst wordt een “comfortabele zitplaats” van waardering of interactieve herinnering gezocht. Vandaaruit kijkt iemand naar het moeilijke materiaal. Wanneer de verbinding verdwijnt, keert men terug naar waardering. [2]

Deze dosering kan verstandig zijn, maar herinneringswerk blijft gevoelig. Herinneringen zijn reconstructief en kunnen veranderen door vragen, verwachtingen en herhaald vertellen. Een levendig beeld is geen bewijs dat een gebeurtenis precies zo heeft plaatsgevonden. Een begeleider moet suggestieve vragen en bevestiging van onbewezen vermoedens vermijden.

Bij bekende traumaklachten zijn stabiliteit, keuze en samenwerking met behandeling belangrijker dan het voltooien van een gebedsprotocol. De deelnemer hoeft een herinnering niet opnieuw te beleven. Stop bij desoriëntatie, verlies van tijd, sterke lichamelijke ontregeling, suïcidale gedachten of het gevoel niet meer in het heden te zijn.

De veiligste formulering is: “Dit kwam tijdens het gebed bij mij op.” Niet: “God liet zien dat dit gebeurd is.” Juridische, medische of relationele beslissingen mogen niet uitsluitend rusten op een innerlijk beeld uit een sessie.

Infographic 4 Veiligheid en stoplichten

GROEN	Rust, keuze, oriëntatie en nieuwsgierigheid	Doorgaan mag, met regelmatige check.
ORANJE	Toenemende spanning, vernauwing, gevoelloosheid of verwarring	Vertraag, ga terug naar waardering en bied keuze.
ROOD	Desoriëntatie, paniek, verlies van tijd, psychose of acuut gevaar	Stop. Grond in het heden en schakel passende hulp in.

Een sessie hoeft niet “af”. Veilig stoppen is een geldige en soms noodzakelijke uitkomst.

Vergelijking met Lectio Divina

Lectio Divina is een oude praktijk van biddend lezen van de Schrift. De klassieke bewegingen zijn lectio, meditatio, oratio en contemplatio, vaak gevolgd door actio: lezen, overwegen, antwoorden, rusten en handelen. Het bijbelwoord vormt het vaste vertrekpunt en begrenst de interpretatie. [6]

Immanuelgebed begint vaker bij waardering, een herinnering of een actuele innerlijke ervaring. De deelnemer let op woorden, beelden, lichaamssignalen en veranderingen die als mogelijke respons van Jezus worden verstaan. Bij pijnlijke herinneringen speelt relationele nabijheid een centrale rol.

Beide praktijken zoeken ontmoeting met God, vragen vertraging en kunnen individueel of samen beoefend worden. Beide vragen onderscheidingsvermogen. Het verschil ligt vooral in het primaire anker: bij Lectio Divina is dat de gegeven Schrifttekst; bij de Immanuel Approach is dat de ervaren relationele verbinding met Jezus.

Lectio Divina beschermt niet automatisch tegen projectie, maar de letterlijke en kerkelijke context van de tekst biedt een expliciete toets. Paus Franciscus waarschuwt dat men anders de tekst kan laten zeggen wat eerdere voorkeuren bevestigt. [7] Die waarschuwing is ook relevant voor innerlijke indrukken in Immanuelgebed.

Vergelijking met stiltegebed en Ignatiaans gebed

Kenmerk	Immanuelgebed	Stiltegebed	Ignatiaanse contemplatie
Primair anker	Ervaren nabijheid van Jezus	Eenvoudig rusten voor God	Evangelieverhaal en verbeelding
Activiteit	Interactieve vragen en waarnemen	Loslaten van gedachten	Zintuiglijk inleven en gesprek
Pijnmateriaal	Kan expliciet worden benaderd	Meestal niet het directe doel	Kan in levensretraite ter sprake komen
Belangrijk risico	Innerlijke indruk krijgt te veel gezag	Stilte wordt als techniek of prestatie gebruikt	Verbeelding wordt verward met historische kennis
Sterke toets	Schrift, gevolgen en gemeenschap	Traditie, begeleiding en vrucht	Tekst, traditie en geestelijke begeleiding

De praktijken kunnen elkaar aanvullen, maar zijn niet uitwisselbaar. De keuze hangt af van doel, traditie, draagkracht en begeleiding.

Praktijkvoorbeeld Spanning en zelfkritiek

Situatie. Een vrijwilliger ligt wakker na een fout tijdens een bijeenkomst. Hij noemt zichzelf onbekwaam en zoekt gebedspastorale begeleiding. Er zijn geen signalen van crisis of ernstig trauma.

Verloop. De begeleider legt de werkwijze uit en vraagt toestemming. De vrijwilliger herinnert zich een wandeling waarop hij zich rustig en dankbaar voelde. Hij merkt dat zijn adem vertraagt. Op de vraag wat Jezus mogelijk wil laten merken, komt de zin op: “Je fout is niet je identiteit.”

Toetsing. De begeleider verklaart de zin niet tot goddelijke boodschap. Samen onderzoeken zij of de gedachte past bij genade, verantwoordelijkheid en de feiten. De vrijwilliger erkent de fout, maar ziet ook dat herstel mogelijk is. Hij besluit excuses aan te bieden en een praktische controlelijst te maken.

Resultaat. De spanning neemt af en de volgende stap wordt concreet. Een verantwoord verslag zegt niet dat Jezus de fout “wegnam”, maar dat de deelnemer tijdens gebed een helpende gedachte ervoer, deze toetste en tot herstelgedrag kwam.

Praktijkvoorbeeld Verlies en geloofsvragen

Situatie. Een vrouw rouwt om haar partner en voelt zich door God verlaten. Zij wil geen oefening die haar verdriet snel positief maakt.

Verloop. De begeleider respecteert dit en begint niet met een opgewekte dankbaarheidsopdracht. Zij zoeken een kleine herinnering aan gedragen worden: een vriendin die stil naast haar zat. De vrouw kan die nabijheid verdragen zonder haar verdriet te ontkennen.

In het gebed komt geen beeld van Jezus en geen antwoord op haar waaromvraag. Wel merkt zij de zin op: “Ik hoef vandaag niet verder te zijn.” De begeleider vraagt hoe die zin landt. Zij ervaart ruimte om te huilen en besluit iemand te bellen wanneer de avond zwaar wordt.

Duiding. Het voorbeeld laat zien dat een “geslaagde” sessie geen visioen of oplossing vereist. De winst kan bestaan uit eerlijke rouw, minder isolement en een passende steunactie. Bij aanhoudende depressieve klachten of suïcidaliteit zou professionele beoordeling nodig zijn.

Praktijkvoorbeeld Pastorale groep

Situatie. Een gemeente organiseert een oefenavond. Deelnemers verschillen in ervaring, theologie en psychische belastbaarheid.

Veilige opzet. De leider legt uit dat delen vrijwillig is en dat de avond geen therapie biedt. De oefening beperkt zich tot waardering en een korte open vraag. Pijnlijke herinneringen worden niet in de groep verkend. Er is een stille ruimte en een aangewezen nazorgpersoon.

Oefening. In tweetallen vertelt ieder twee minuten over een concreet moment van dankbaarheid. De luisteraar vraagt alleen: “Wat merk je nu?” Daarna volgt twee minuten stil gebed. Deelnemers noteren één indruk en één vraag die openblijft.

Nabespreking. De groep spreekt over verschillen: sommigen ervoeren rust, anderen afleiding of niets bijzonders. De leider normaliseert alle reacties. Niemand interpreteert de ervaring van een ander. Wie onverwacht geëmotioneerd raakte, krijgt keuze uit rust, een gesprek of passende verwijzing.

Beschikbaarheid in Nederland

In Nederland is Immanuelgebed beschikbaar, maar het aanbod is versnipperd en niet centraal gereguleerd. Accede vermeldt Immanuel levensstijl en training in Immanuel pastoraat. [8] Daarnaast zijn er Nederlandse deelnemers en workshopleiders zichtbaar in internationale netwerken, onder meer rond REVIVE Europe. [9]

De officiële internationale website biedt een netwerkdirectory, online basistraining, video's en documenten. Het Immanuel Institute biedt Engelstalige online opleidingen voor facilitators. Immanuel Life in het Verenigd Koninkrijk biedt sessies, training, maandgroepen en gratis oefeningen. [1, 10]

Zoeken vraagt nauwkeurigheid. De namen "Immanuel" en "Emmanuel" worden ook gebruikt door kerken en katholieke gemeenschappen die geen verband hebben met de Immanuel Approach. Vraag daarom expliciet welke methode, docent en gedragscode bedoeld worden.

Controleer vóór deelname opleiding, supervisie, vertrouwelijkheid, klachtenroute, omgang met trauma en samenwerking met reguliere zorg. De titel "facilitator" is geen Nederlandse zorgregistratie. Controleer bij behandelclaims of iemand BIG-geregistreerd is of onder een erkende beroepsvereniging valt. Beschikbaarheid en contactgegevens kunnen veranderen; raadpleeg de aanbieders rechtstreeks.

Kritiek risico’s en bewijs

Empirische basis. De internationale organisatie verwijst vooral naar klinische ervaring, casuïstiek, getuigenissen en een beperkt aantal studies. Dat is onvoldoende om dezelfde conclusies te trekken als bij breed onderzochte traumabehandelingen. Neurowetenschappelijke taal kan plausibel klinken zonder dat de specifieke methode experimenteel is bevestigd. [5]

Bronverwarring. Deelnemers kunnen eigen gedachten, verlangens, herinneringen en suggesties aan God toeschrijven. Dit risico groeit wanneer de begeleider stuurt, geestelijk gezag heeft of succes verwacht. De uitkomst moet daarom voorlopig en toetsbaar blijven.

Geheugenrisico. Biddend herinneringswerk kan onbedoeld details vormen of versterken. Het officiële materiaal erkent zorgen over geheugenfouten, maar verdedigt tegelijk actief traumawerk. Juist daarom zijn onafhankelijke deskundigheid en niet-suggestieve taal nodig. [11]

Theologische kritiek. Sommige christenen vinden de verwachting van directe tweerichtingscommunicatie onvoldoende begrensd door de Schrift. Anderen vrezen dat uitblijvende ervaring wordt gezien als blokkade, gebrek aan geloof of onwil.

Machts- en veiligheidsrisico. Vertrouwelijkheid, afhankelijkheid en aanraking moeten geregeld zijn. Beloften van genezing, ontmoediging van behandeling, demoniserende verklaringen en druk om vergeving of verzoening te versnellen zijn rode vlaggen.

Verantwoorde toepassing

Vooraf. Beschrijf de methode in gewone taal. Vraag toestemming voor gebed, stilte, verbeelding en notities afzonderlijk. Spreek af dat stoppen altijd mogelijk is. Inventariseer actuele behandeling en relevante risico's zonder pastorale begeleiding tot diagnostiek te maken.

Tijdens. Begin met oriëntatie en een vrijwillig gekozen positieve bron. Gebruik open vragen. Vermijd regressie, druk om beelden te zien en uitspraken namens God. Houd de tijd in de gaten en bewaak contact met het heden.

Na afloop. Vat samen in woorden van de deelnemer. Onderscheid gebeurtenis, gevoel, beeld, interpretatie en geloofsbetekenis. Maak één haalbare vervolgstap en plan nazorg wanneer zwaar materiaal is aangeraakt.

Organisatie. Werk met gedragscode, privacybeleid, meldprocedure en supervisie. Leg vast wanneer wordt verwezen. Een pastorale begeleider en behandelaar kunnen samenwerken wanneer de deelnemer dat wil en er toestemming is voor informatie-uitwisseling.

Direct stoppen en opschalen bij acuut gevaar, ernstige desoriëntatie, psychotische ontregeling, nieuwe beschuldigingen die uitsluitend uit de sessie ontstaan of druk vanuit de begeleider. Veiligheid en werkelijkheidstoetsing hebben dan voorrang op afronding van de oefening.

Conclusie en bronnen

Immanuel gebedspastoraat biedt een herkenbare pastorale beweging: waardering, ervaren nabijheid, zorgvuldig kijken naar pijn, toetsing en integratie. Het dagboek maakt die beweging toegankelijk. De benadering verschilt van Lectio Divina doordat niet de Schrifttekst maar de ervaren relatie met Jezus het primaire procesanker vormt.

De methode kan waardevol zijn als spirituele oefening wanneer vrijheid, theologische bescheidenheid en professionele grenzen duidelijk zijn. Claims over traumagenezing en hersenwerking vragen meer onafhankelijk onderzoek. Een innerlijke ervaring blijft een ervaring die onderscheidingsvermogen nodig heeft.

Bronnen: [1] immanuelapproach.com, About Us, Getting Started en trainingsinformatie, geraadpleegd september 2026. [2] Wilder & Coursey, Immanuel Healing, condensed from Share Immanuel, Life Model Works, 2010; aangeleverde PDF. [3] Immanuel dagboek oefening, Nederlandse bewerking André H. Roosma; Wilder, Kang & Loppnow, Joyful Journey, 2015; aangeleverde DOCX. [4] Lehman, The Immanuel Approach, draft chapters 1-5 en boek 2016. [5] Lehman, Cumulative FAQ, versie 2025. [6] Vatican Synod, The Word of God in the Life and Mission of the Church, 2008. [7] Franciscus, Evangelii Gaudium 152-153. [8] 12accede.nl, Immanuel levensstijl en pastoraat. [9] Immanuel Approach, REVIVE Europe 2024 update. [10] immanuellife.co.uk, informatie, oefeningen en aanbod. [11] Immanuel Approach, advanced topics over safety en memory errors.

Dit document geeft algemene informatie en geen diagnose, behandeling of garantie op geestelijke of psychische genezing.