



Esther Kouw **Moeders en monniken**

Esther Kouw (1976) is getrouwd, moeder van twee kinderen, hulpverlener, ondernemer, vrijwillig teamcoach en gefascineerd door het thema 'rust' vanuit de benedictijnse spiritualiteit. Ze is spontaan en enthousiast, maar ook relativerend. "Dat relativerende heb ik altijd wel gehad, maar na het sterven van mijn moeder en een confrontatie met een erfelijk borstkankergen, heb ik opnieuw ontdekt hoe noodzakelijk het is om pas op de plaats te kunnen maken".

Tekst: Evelien van Duffelen



Als ondernemer richt jij je vooral op vrouwen.

Waarom?

“Veel vrouwen hebben vooral last van zichzelf. Ze leven vaak met negatieve en oordelende gedachten waardoor ze het leven ingewikkelder maken dan het in werkelijkheid is. Dat kost veel energie. Er is altijd een stemmetje in ons dat zegt dat het beter en mooier kan. Ik heb in mijn leven de keuze gemaakt daar niet langer naar te luisteren. Ik leef vanuit de overtuiging dat God bepaalt dat ik goed ben zoals ik ben. De ene dag gaat dat natuurlijk beter dan de andere, maar door veel te lezen en te oefenen groei ik daarin”.

Waaruit bestaat jouw werk?

“Mijn focus is om vrouwen te helpen meer te leven en werken vanuit rust. Ik geef begeleiding bij stress, burn-out, angst- en/of somberheidsklachten. Ik verlang ernaar om vrouwen te laten zien dat ze goed en waardevol zijn zoals ze zijn. Vaak weten we nauwelijks meer wat we zelf willen; door stress raken we zo ver bij onszelf vandaan. De acceptatie van wie je bent, is het startpunt voor een leven vanuit rust.

Eenzijds werk ik vanuit de benedictijnse spiritualiteit waarbij ik focus op een gezond dagelijks ritme en dieper liggende vragen als: waar leef je voor, wat is je verlangen? Anderzijds richt ik me op het creëren van balans in werken en leven én in de hormoonhuishouding. Dat is een meer lichamelijke benadering die gericht is op het aanpassen van je levenswijze (voeding, beweging) waardoor fysiek meer rust en balans ontstaat”.

Wie of wat inspireert jou?

“Mijn moeder is voor mij een groot voorbeeld geweest. Ze is een paar jaar geleden gestorven na een lange worsteling met borstkanker. Mijn moeder heeft mij – en vele anderen – geïnspireerd door hoe positief zij in het leven stond. Ze heeft zich uiteindelijk ontworsteld aan haar onzekerheid, aan de vraag wat anderen zouden vinden of denken. Door haar voorbeeld heb ik geleerd de schaduwkanten van het leven meer en meer te accepteren.

Het ‘kunnen uithouden met jezelf’ is iets wat me raakt in de benedictijnse spiritualiteit. In het klooster, waar stilte zo’n grote rol speelt, is een belangrijke vraag: ‘Kun je het met jezelf uithouden? Durf je de confrontatie aan met jezelf, met wie je ten diepste bent, ook met de schaduwkanten daarvan?’”



Waar komt jouw interesse voor de benedictijnse spiritualiteit vandaan?

“In 2014 begin kreeg ik te horen dat ik een borstkankergen heb. Ik heb gekozen voor een preventieve borstoperatie met directe reconstructie. Die operatie is een jaar geleden uitgevoerd. Dat was een confronterende tijd, waarin weken van enorme keuzestress werden opgevolgd door een periode van verplichte rust na de operatie. Toen ik na mijn herstelperiode alles weer kon, ging ik net als voorheen verder met mijn leven. Toch bleek er iets fundamenteel veranderd te zijn: al na een paar dagen verlangde ik terug naar de rust die ik zes weken lang had ervaren. Na een brede zoektocht kwam ik uit bij de benedictijnse levenskunst.

De monniken richten hun leven in vanuit drie basisgeloften: die van stabiliteit, gehoorzaamheid en dagelijkse verandering. Vanuit die geloften geven zij hun dagritme vorm en bakenen ze tijd af voor werken, bidden en slapen. De benedictijnse monnik Anselm Grün schrijft: *‘Stabilitas betekent de bereidheid om bij jezelf te blijven, voor jezelf in te staan en standvastigheid te ontwikkelen als alles om je heen wankelt.*

Zoals een boom zijn vaste plek nodig heeft om te kunnen groeien, zo moet de mens het met zichzelf kunnen uithouden om rijpheid te kunnen bereiken.”

Wat wil je anderen meegeven?

“Tegenwoordig ligt de lat voor iedereen erg hoog. Er wordt veel van ons gevraagd en dat hebben we met z’n allen geaccepteerd. We blijven doorrennen, terwijl we verlangen naar meer rust. Heel veel dingen doen we onszelf aan. De benedictijnse levenskunst wijst op een andere houding. In de drukte zijn wij het belang van stilte, eenvoud, aandacht en tevredenheid kwijtgeraakt. Tijdens mijn trainingen en retraites zet ik mensen stil bij deze thema’s. Dat schept vrijheid en rust. Ik hoop dat ik zo voor een aantal mensen van betekenis mag zijn. Het hoeft niet grootser. Het hoeft niet méér.”