

Erfaringer med tab

"Lovet være Gud, vor Herre Jesu Kristi fader, barmhjertighedens fader og al trøsts Gud, som trøster os i al vor trængsel, så vi kan trøste alle dem, der er i trængsel, med den trøst, vi selv trøstes med af Gud" (2 Kor 1,3-4).

Hovedtanke

Tab og den dermed forbundne sorg hører med til livet. Det betyder noget for livskvaliteten, hvordan man ved hjælp af sin tro bearbejder dem.

Introduktion

Ved at spise af Kundskabens Træ håber Adam og Eva på at opnå en personlig fordel. I virkeligheden oplever de dog bare det ene tab efter det andet. Først mister de deres frimodighed i forhold til hinanden og til Gud. Det medfører egoisme, kontroverser, gensidige bebrejdelser og ønsket om kontrol og magt over den anden.

Kort tid efter syndefaldet oplever de for første gang tab af liv, da Gud dækker deres nøgenhed med dyreskind, hvilket betyder, at dyr har måttet lade livet. Da de bliver forment adgang til Livets Træ (1 Mos 3,22), mister de også deres hjem i Edens Have. Nogle år senere mister de deres søn Abel, der dræbes af sin bror Kain. På den måde mister de sådan set to sønner (sml. 1 Mos 4,14).

Senere mister en af dem sin ægtefælle, der dør, og til sidst mister den længstlevende ægtefælle selv livet. Så mange tab, der alle er et resultat af blot et eneste valg!

Alle mennesker kender til den smerte, det er at miste. Den er værst og varer længst, når det er et familiemedlem, man har mistet. Det er ikke så mærkeligt, da det er dem, vi er knyttet mest til.

Tab af helbred

Matt 15,22-28
Luk 4,38-39
Joh 4,46-54

Hvad har disse beretninger tilfælles?

Baggrund

Vi befinder os langt fra Edens Have og Livets Træ, og det mærkes især på vores helbred. De fleste mennesker må før eller siden gøre den barske erfaring, at helbredet svigter. Det kan være hårdt nok. Det er dog endnu sværere, når det ikke rammer os selv, men derimod et familiemedlem. I beretningerne om henholdsvis den kanaanæiske kvindes datter, Peters svigermor og den kongelige embedsmands søn er det et familiemedlem, der drager af sted for at bede Jesus om hjælp.

Til fordybelse

Synden medførte ikke blot døden, men også smerte og sygdom. Når vi konfronteres med en kronisk eller dødelig sygdom, bliver vi ofte chokerede, vrede, fortvivlede og har tendens til at give op. Så har vi mest lyst til at råbe som David: "Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig? Du er langt borte fra mit råb om hjælp" (Sl 22,2).

På trods af voldsomme smerter besluttede Job sig til at stole fuldt og fast på Gud. Derved oplevede han en dybere og mere inderlig relation til Ham: "Jeg havde hørt rygter om dig, men nu har jeg set dig med egne øjne" (Job 42,5).

Paulus led formodentlig af en kronisk sygdom. Måden, han tacklede den på, er et eksempel på, at lidelse kan hjælpe os til at trøste andre. Vi kan udvikle medfølelse for andre, der er i trængsel (2 Kor 1,3-5), dog kun hvis vi ikke tillader, at lidelsen knækker os.

Til eftertanke

Hvilke bibelske løfter har hjulpet mig, når jeg har været syg?

Tab af tillid

ApG 15,36-38
Kol 4,10
Filem 24

Hvordan kan man genoprette tilliden i en relation, som har fået et knæk eller er helt ødelagt?

Baggrund

Tilsyneladende havde Paulus mistet tilliden til den unge Johannes Markus. Hvad end årsagen var, så gav Paulus ham ikke (i første omgang) nogen ny chance. Der skulle en rum tid og en god ven (Barnabas) til, før der igen opstod et tillidsfuldt forhold dem imellem. I brevet til kolossenserne omtaler Paulus igen Markus med stor respekt.

Til fordybelse

Vi har alle sammen på et tidspunkt oprådt mindre tillidsvækkende. Hvem har aldrig været udsat for et tillidsbrud? Det kan være hårdt at miste tillid, men det er endnu hårdere, hvis vi skuffer et familiemedlem eller selv bliver skuffet. Det, der umiddelbart kan virke nemmest, er at undgå smerten, at løbe fra den og bilde sig selv ind, at relationen ikke at værd at investere i. Det er selvfølgelig ikke så nemt i forhold til et familiemedlem eller en ægtefælle.

Ægteskab og familie er det sted, hvor vi lærer, hvordan man kan genoprette mistet tillid.

Til anvendelse

Det koster tid og tålmodighed at genoprette tillid. Jo større skade, der er sket, jo længere tid varer helingsprocessen. Lige som på en vandretur gælder det om at tage et skridt ad gangen.

Til eftertanke

Hvilke tillidsskabende skridt og tiltag har været særlig gavnlige for mig?

Tab af ære

1 Mos 37,17-28
2 Sam 13,1-22

Hvilke familiekonstellationer taler disse tekster om?

Hvorfor fortælles sådanne historier i Bibelen?

Baggrund

Bibelen indeholder beretninger om vold inden for familien selv blandt Guds folk. Tillidens sarte blomst går til, når der erfares åbenlyst eller skjult vold. Det lyder utroligt, men forskning viser, at familien er det sted i samfundet, hvor der udøves mest vold!

Begrebet vold i familien dækker over vidt forskellige overgreb, der påføres af en eller flere personer i familien – det være sig verbale, emotionelle, korporlige, seksuelle, spirituelle eller direkte og indirekte omsorgssvigt.

Til fordybelse

Misbrug er et menneskes (bevidste) beslutning om at ville udøve magt og kontrol over et andet menneske. Det kan ikke undskyldes med indtag af alkohol, stress, seksuelle behov eller en bestemt adfærd hos offeret. Gerningsmanden skævvrider og perverterer kærligheden, for *kærligheden gør ikke næsten noget ondt* (Rom 13,10).

Uforbeholden opklaring og accept af misgerningens strafferetslige konsekvenser er forudsætninger for, at der (muligvis) kan findes en vej til forsoning.

Til eftertanke

Hvordan bør jeg forholde mig, hvis jeg har en formodning om, at der sker overgreb i mine omgivelser?

Syvende Dags Adventistkirken på verdensplan har har offentliggjort en klar holdning imod vold og overgreb. Se kampagnen på www.enditnow.org

Se også sabus.dk/ressourcer/vi-beskytter-vores-born

Tab af frihed

2 Pet 2,19
Luk 16,13
Rom 6,16

Hvad får mennesker til at gøre sig afhængige?

Hvad kan hjælpe mennesker til at bevare deres frihed eller at få den tilbage?

Til fordybelse

Videnskaben kan stadigvæk ikke forklare, hvad årsagerne er til afhængighed, selv om det til en vis grad er lykkedes at bestemme, hvor i hjernen behov og ønsker er lokaliseret. Men at man kan lokalisere afhængighed, er ikke det samme som, at man kan eliminere den.

Sygelig afhængighed er slemt for alle, ikke blot for den berørte. Familien – forældre, ægtefæller, børn og øvrige familiemedlemmer – lider samtidig, når et medlem er ramt af en stærk afhængighed, som vedkommende tilsyneladende ikke kan komme ud af ved egen hjælp. Det kan dreje sig om stoffer, alkohol, tobak, ludomani, internet, pornografi, sex, mad – for blot at nævne nogle eksempler.

Årsagen til, at sådanne eksempler kan skabe afhængighed, er selve den vedvarende, vanedannende brug henholdsvis misbrug. Dette fører til, at man ikke magter at holde op ved egen hjælp, selv om man kan mærke, at det skader én. Mens man i første omgang nyder friheden, bliver man efterhånden til slave af sin stærke afhængighed, hvormed man mister den frihed, man higer efter.

Til anvendelse

Synd og afhængighed er ikke nødvendigvis det samme. Men for begge dele gælder, at der er brug for hjælp udefra for at overvinde dem. Den eneste varige løsning på begge problemer – synd og afhængighed – er at få et nyt "hjerte" og en ny "Herre" (Rom 13,14)

Til eftertanke

Det er ikke tegn på manglende tro, når man som kristen opsøger professionel hjælp!

Tab af liv

1 Kor 15,26
Rom 8,38-39

Hvordan beskrives døden her – og hvorfor?

Baggrund

"For den troende er døden kun en lille sag ... For den kristne er døden kun en søvn, et øjeblikstilhed og mørke. Livet er skjult med Kristus i Gud" (Ellen White, *Jesu Liv*, Dansk Bogforlag 2013, s. 691). "Når Kristus, jeres liv, bliver åbenbaret, da skal også I blive åbenbaret sammen med ham i herlighed" (Kol 3,4).

Er døden for den troende kun "en bagatel"? Der findes næppe nogen, der ikke har følt, hvor stor en fjende døden er, når man har oplevet at miste en af sine kære. Vi kender til løftet om opstandelsen og ved, at den døde har det "godt" i dødens søvn: Efter at han har lukket øjnene for sidste gang, er det næste, han oplever, opstandelsen ved Jesu genkomst. Det er derimod dem, der stadig er i live, især pårørende og venner, der efterlades i sorg og smerte.

Til fordybelse

Sorg er en naturlig og normal reaktion på tab. Den er den følelsesmæssige lidelse, der rammer, når man mister noget eller nogen, som man holdt af. Sorgbearbejdelsen tager ikke lige lang tid for alle mennesker. Normalt varer en "sund" sorgbearbejdelse fra seks måneder og op til to år. Først derefter kan man optage nye forbindelser og gøre nye erfaringer. Ubearbejdet sorg vil senere – og tit ganske uforvarende – bryde ud igen. For at kunne bearbejde sorg kan det være formålstjenligt at opsøge hjælp.

Til eftertanke

Hvad har trøstet og hjulpet mig, når jeg var i sorg? Hvordan kan jeg være til hjælp for andre, der sørger?

Hvordan man omgås sorg efter tab

Ekskurs

I sin bog *Trauer durchschreiten – zum Leben zurückfinden* (DVG 1998) [originaltitel: *Life After Loss*, adventistbookcenter.com] anbefaler forfatteren Larry Yeagley (37-41.74-76) følgende:

"Der er fire opgaver, som den sørgende må klare i perioden mellem det nyligt oplevede tab og det tidspunkt, hvor det igen er muligt at deltage i det almindelige liv.

Den første opgave består i at kunne betragte tabet som et faktum. Hvis man ikke kan det, kan der ikke påbegyndes nogen heling. Den næste opgave bliver at være klar til at gennemleve den smerte og lidelse, som en voldsom omvæltning i livet har påført. Ingen ønsker at lide. Man fjerner sig nærmest instinktivt fra situationer, der medfører vanskeligheder og ubehag. Mennesker, der er i sorg, er ingen undtagelse ... I sorg er smerte et tegn på heling ...

Den tredje opgave består i igen at integrere sig i de vante omgivelser, som man tidligere befandt sig i sammen med den, man har mistet ... Enhver ... har sin egen måde at finde tilbage på. For nogle sker det lidt efter lidt, for andre her og nu.

Den fjerde opgave består i at sige farvel. Det er den langsomme proces, hvor den følelsesmæssige energi, man før lagde i det tidligere forhold, reduceres og kanaliseres over i nye relationer.

Man søger forskelligt – men der er dog lighedspunkter. Alting tager tid."

Til eftertanke

"Når vanskeligheder og anfægtelser truer med at knuse os, har vi lov til i bøn at træde frem for Gud og bede Ham om støtte. Han kan hjælpe og frigøre os ... Det er yderst nødvendigt, at vi dyrker taknemmeligheden. Vi burde oftere være bevidste om Guds nådegaver – allerhelst notere os dem enkeltvis – og derefter højt og tydeligt prise Ham for dem. Det gælder ikke bare i gode tider, men også når vi kæmper med bekymringer og anfægtelser" (Ellen White, *Für die Gemeinde geschrieben*, Hamburg 1992, Bd. 2, 272).

Resumé

Vi ledsages af tab gennem hele vores liv. Men vi står ikke alene med dem. Gud og forstående medmennesker går med os gennem "verdens tåredal og mørke" og tilbyder os støtte, trøst og hjælp.

Spørgsmål til drøftelse

Indledende
spørgsmål

Hvis man ikke er rask, er der ikke noget ved nogen ting.

Hvad tænker I om dette udsagn?

Joh 4,46-54

Hvornår har I hentet hjælp til nogen, der ikke var i stand til det selv?

Hvordan havde I det med det?

ApG 15,36-38

Hvilke tillidsskabende tiltag ville I have anbefalet Johannes Markus eller selv have sat i værk?

2 Pet 2,19

Hvad får mennesker til at blive afhængige?

Hvad kan hjælpe mennesker til at bevare eller genvinde deres frihed?

ROLLESPIL:
5 deltagere
15 minutter

Første deltager fortæller om et tab (3 min.)

Anden deltager lytter bare og "spejler", hvad han hører

Tredje deltager lytter kun efter fortællerens behov. Efter fortællingen, og efter at anden deltager har "spejlet" [fortalt, hvad han har hørt], giver tredje deltager udtryk for, hvilke behov han/hun har observeret (fx ønske om deltagende interesse eller trøst)

Fjerde deltager formulerer de følelser, han/hun har lagt mærke til

Femte deltager har rollen som observatør. Hvad har femte deltager iagttaget hos de andre fire (fx nonverbale budskaber)

Afsluttende
spørgsmål

Hvad har du personligt fået ud af samtalen i dag? Hvad kan du bruge, og hvad har du lyst til at afprøve?