

# En tid til at miste

## Ugens vers

"Ja, jeg regner så vist alt for tab på grund af det langt større at kende Kristus Jesus, min Herre. På grund af ham har jeg tabt det alt sammen, og jeg regner det for skarn, for at jeg kan vinde Kristus" (Fil 3,8).

## Introduktion

I samme øjeblik Adam og Eva spiste frugten fra træet til kundskab om godt og ondt, oplevede de deres førte tab, tabet af deres uskyldighed. Denne tabte uskyld blev erstattet af selviskhed, strid, skyld og et ønske om at kontrollere og herske over hinanden.

Kort tid efter syndefaldet blev de vidne til, at det første liv blev taget, da Gud gav dem skindtøj til at dække deres nøgenhed. Da de blev forbudt adgang til livets træ, så de ikke skulle spise af det og leve evigt, mistede de også deres hjem i den fuldkomne have i Eden. Flere år senere mistede de deres søn Abel, da hans bror Kain slog ham ihjel. Til sidst mistede den ene af dem sin ægtefælle, og den overlevende partner mistede også til sidst livet. En enkelt beslutning førte til alle disse tab.

Vi kender alle til tilværelsens virkelighed og smerte, når det drejer sig om tab, og de fleste af os føler det hårdest, når vi rammes af tab i familien. Det er ikke så mærkeligt; for det er i familien, at vi har knyttet de nærmeste bånd. Et tab i familien, hvordan det end viser sig, rammer os derfor allerhårdest.

I denne uge skal vi fortsætte med at se på familien, og det vil vi gøre i forbindelse med forskellige former for sorg og tab.

## Ugens tekster

- Mark 5,22-24.35-43
- 1 Pet 5,6-7
- 1 Mos 37,17-28
- Luk 16,13
- Rom 6,16
- 1 Kor 15,26

## Tab af sundhed

Vi befinder os tusinder af år fra livets træ, og det mærker vi alle sammen, især når det drejer sig om vores fysiske sundhed. Med mindre vi dør unge på grund af en ulykke, kommer vi alle sammen før eller siden til at møde den barske virkelighed, at vi forfalder.

Og hvor svært tabet af sundhed end er, er det endnu mere smertefuldt, når det rammer en person i familien. Hvor mange forældre har ikke ønsket, når de havde et sygt barn, at det var dem selv, der var syge, i stedet for barnet? Desværre har vi ikke det valg.

### Hvad har alle disse beretninger tilfælles?

Mark 5,22-  
24.35-43

Matt 15,22-28

Luk 4,38-39

Joh 4,46-54

I alle disse situationer, og utvivlsomt i mange andre også, bad et familiemedlem Jesus om hjælp for en anden i familien.

Vi ved, at vi lider, fordi vi lever i en syndig verden. Da synden kom ind i verden, medførte det ikke alene død, men også kronisk smerte, sygdom og plage. Vi oplever måske chok, vrede og fortvivelse, når vi udsættes for en kronisk eller dødelig sygdom, og vi føler måske endda trang til at råbe: "Min Gud, min Gud! Hvorfor har du forladt mig? Du er langt borte fra mit råb om hjælp og fra mit skrig" (Sl 22,1). Ligesom David gjorde, er det en god ide at bringe vores spørgsmål, vrede og smerte til Gud.

På mange måder vil sygdom og lidelse forblive et mysterium, indtil døden endeligt bliver besejret ved Jesu genkomst. Samtidigt kan vi finde vigtige sandheder i Guds Ord. Da Job gennemlevede ubeskrivelig smerte, oplevede han et dybere og mere intimt forhold til Gud. Han siger: "Jeg havde hørt rygter om dig, men nu har jeg set dig med egne øjne" (Job 42,5). Paulus havde en eller anden kronisk sygdom, og den måde, han taklede det på, fortæller os, at lidelse kan udruste os, så vi kan trøste andre og give os medfølelse for andre, som har det svært. Det kan gøre os bedre i stand til at tjene andre (2 Kor 1,3-5), hvis vi vælger ikke at lade det knuse os.

**Hvilke løfter kan vi holde fast ved, hvad enten det er os selv eller vores familiemedlemmer, der lider under sygdom? Hvorfor er det vigtigt for os i sådanne situationer at holde fast ved, at vores Herre Jesus virkelig led på korset? Hvad fortæller hans lidelse på korset os om Guds evige kærlighed, midt i sygdomssituationer i vores familie?**

Til at  
tænke over

## Tab af tillid, 1. del

Vi er alle syndige mennesker, som fungerer dårligt, og som på et eller andet tidspunkt vil komme til at svigte nogen, der troede, at de kunne stole på os. Og hvem af os har ikke været offer for, at andre, vi havde tillid til, svigtede os? Det er altid hårdt, når vi mister tillid til andre, og det er allerværst, når det sker inden for familien.

Nogle gange synes det lettest at opgive og flygte, når vi synes, at forholdet ikke er værd at genopbygge. Det er selvfølgelig ikke så let at gennemføre, når det drejer sig om et familiemedlem, fx en ægtefælle. Man kan måske sige, at et af formålene med ægteskabet er at lære os, hvordan vi kan genopbygge tillid, når den er blevet brudt.

### **Når tilliden i et forhold er blevet ødelagt, hvordan kan både den og selve forholdet reddes og genoprettes?**

At genoprette tabt tillid er som en rejse; man må tage et skridt ad gangen. Rejsen begynder med en oprigtig erkendelse og bekendelse af sandheden, uanset hvad forseelsen gik ud på og uanset, hvem synderen var. Det er også nødvendigt at forstå, hvordan handlingerne har såret modparten.

Når utroskab er årsag til bruddet, begynder helingsprocessen, når den skyldige part bekender sin synd. Som en del af helingsprocessen må bekendelsen ledsages af fuldstændig åbenhed fra den skyldiges side. Intet må holdes skjult; for når det kommer frem, og det vil komme frem på et eller andet tidspunkt, vil det ødelægge den tillid, der blev genoprettet. Og anden gang tilliden brydes, er det meget vanskeligere at genopbygge den end første gang.

At genetablere tillid tager tid og tålmodighed. Jo alvorligere forseelsen er, jo længere tid vil det tage at reparere tilliden. Og man må acceptere, at det af og til virker, som om man går to skridt frem og tre tilbage. En dag kan det synes, som om der er håb for i morgen, og næste dag har man kun lyst til at løbe sin vej. Men mange har været i stand til at genopbygge deres brudte forhold og udvikle et dybere, mere intimt, mere tilfredsstillende og lykkeligere ægteskab.

**Hvis tilliden i ægteskabet er blevet genoprettet ved en sådan proces, findes der i denne proces principper, som kan anvendes i andre situationer, hvor tilliden er blevet brudt? Findes der situationer, hvor et forhold på trods af tilgivelse ikke længere kan eller bør genoprettes?**

1 Pet 5,6-7  
1 Joh 4,18  
Jak 5,16  
Matt 6,14-15

Til at  
tænke over

## Tab af tillid, 2. del

En anden måde, hvorpå tillid bliver ødelagt, er ved vold i familien. Forskning viser, at hjemmet er det sted, hvor mest vold finder sted i samfundet. Vold i familien rammer alle slags familier, også kristne hjem. Vold er enhver form for angreb – verbalt, fysisk, følelsesmæssigt, seksuelt og aktiv eller passiv forsømmelse – som begås af en eller flere personer imod et andet familiemedlem.

1 Mos 37,17-28

2 Sam 13,1-22

2 Kong 16,3;

17,17; 21,6

**Bibelen indeholder beretninger om vold i familien, selv blandt Guds folk. Hvad føler og tænker du, når du læser følgende tekster? Hvorfor tror du, disse beretninger er med i Bibelen?**

Voldelig opførsel er en persons bevidste valg om at udøve magt og kontrol over et andet menneske. Den kan hverken forklares eller undskyldes med alkoholisme, stress, behovet for at opfylde et seksuelt begær, behovet for bedre at kunne styre sit temperament eller offerets opførsel. Men ofrene er ikke skyldige i misbruget. Misbrugerne forvrænger og perverterer kærlighed, for "kærligheden gør ikke næsten noget ondt" (Rom 13,10). Professionel behandling kan føre til forandring i misbrugerens opførsel; men kun hvis vedkommende tager ansvar for sin opførsel og søger sådan hjælp. Og for dem, der vil åbne sig for Guds tilstedeværelse, er han i stand til at gøre langt mere for at hjælpe misbrugerne til at holde op med deres misbrug, angre deres holdning og opførsel, give erstatning på enhver tænkelig måde, og acceptere agape-kærlighedens egenskaber, som kan læge deres eget hjerte og lære dem at elske andre (sml. Ef 3,20).

Til at  
tænke over

**Prøv at sætte dig i en persons sted, som er blevet traumatiseret af vold. Hvilke ord om accept, trøst og håb ville du ønske at høre? Hvorfor er det vigtigt at sørge for sikkerhed og omsorgsfuld accept fremfor at komme med gode råd om, hvordan man kan få det bedre sammen med misbruger?**

## Tab af frihed

Kun Gud ved, hvor mange millioner, ja milliarder af mennesker, der kæmper med en eller anden form for misbrug eller afhængighed. Selv i dag forstår videnskaben ikke helt, hvad der får nogle mennesker til at blive misbrugere, selv om man i nogle tilfælde faktisk kan se den del af vores hjerne, hvor ønsker og begær befinder sig. Men desværre betynder lokaliseringen af vores misbrug ikke, at man kan befri os fra den.

Misbrug er hårdt for alle, ikke kun misbrugeren. Familiemedlemmer – forældre, ægtefælle, børn – lider alle meget, når et familiemedlem er bukket under for en magt, som de ikke ser ud til at kunne befri sig fra.

Narkotika, alkohol, tobak, hasardspil, pornografi, sex, ja til og med mad. Afhængighed af disse ting betyder et gradvist og stadigt større brug eller misbrug. Man bliver ude af stand til at standse, selv om man ved, at det er skadeligt. Ved at bruge sin frihed til at vælge ender man som slave af det, man er afhængig af, og mister i virkeligheden sin frihed. Peter har en enkel forklaring på, hvad afhængighed er, og hvad det fører til: "De lover dem frihed, skønt de selv er slaver af fordærvelsen; for det, man ligger under for, er man slave af" (2 Pet 2,19).

### Hvad kan føre mennesker til misbrug?

Synd og afhængighed eller misbrug er ikke nødvendigvis det samme. Man kan begå en synd uden at være afhængig af den; men ofte kan det desværre føre til afhængighed. Det er derfor bedre med Guds hjælp til at standse synden, før den fører til afhængighed. Den eneste varige løsning på syndens og afhængighedens problem er, at Gud giver os et nyt hjerte. "De, som hører Kristus Jesus til, har korsfæstet kødet sammen med lidenskaberne og begæringerne" (Gal 5,24). Paulus forklarer også for romerne, hvad det betyder at dø fra vores syndige, afhængige natur, så vi kan leve for Kristus (Rom 6,8-13), og tilføjer så: "Men ikklæd jer Herren Jesus Kristus, og vær ikke optaget af det kødelige, så det vækker begær" (Rom 13,14).

**Hvem af os har ikke selv eller hos andre, måske til og med vores familiemedlemmer, kendt til den kamp, som misbrug og afhængighed fører til? Hvordan kan vi hjælpe mennesker til at indse, at det ikke er en indrømmelse af åndeligt nederlag, selv for kristne, hvis de har brug for professionel hjælp?**

Luk 16,13  
Rom 6,16  
Jak 1,13-15  
1 Joh 2,16

Til at  
tænke over

## Tab af liv

Som mennesker ved vi, at døden er sikker. Vi læser om den, vi ser den, og vi har måske også selv været tæt på at opleve den.

1 Kor 15,26

### Hvordan beskrives døden, og hvorfor på denne måde?

Hvem af os har ikke erfaret, hvor stor en fjende døden er, når vi har mistet en af vores kære? Men på en måde har de døde det "godt". Hvis de lukker deres øjne i troen på Jesus, vil de i det, der for dem virker som et øjeblik, blive opvakt til udødelighed. "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, og 'når Kristus, jeres liv, bliver åbenbaret, da skal også I blive åbenbaret sammen med ham i herlighed' (Kol 3,4)" (Ellen White, *Jesu liv*, s. 572).

Det er de levende, især den dodes venner eller familie, som oplever den virkelige smerte og sorg i forbindelse med døden. Sorg er en naturlig og normal reaktion på tab. Det er den følelsesmæssige lidelse, vi oplever, når noget eller nogen, vi holder af, tages fra os. Sorgprocessen er ikke den samme for alle; men i reglen gennemgår de fleste flere forskellige stadier. Den første og mest almindelige reaktion, når en af vores kære dør, er chok og fornægtelse, selv når døden har været forventet. Chok er vores emotionelle beskyttelse mod pludseligt at blive overvældet af tab, og det kan vare i op til to eller tre måneder. Vi kan også opleve en tid, hvor vi konstant overvældes af tanken om vores kære, selv mens vi er optaget af helt almindelige hverdagshandlinger. Ofte vil vores samtaler dreje sig om vores tab eller om den mistede. Denne periode kan vare fra seks måneder til et år.

Desperation og depression er en lang periode i sorgprocessen og måske den mest smertefulde og langtrukne fase for den sørgende. I denne periode accepter man gradvist, at tabet er en realitet. Man oplever måske en lang række følelser så som vrede, skyld, anger, tristhed og frygt. Men sorgen skal ikke fjerne al vores smerte eller minder. I de sidste faser af sorgprocessen begynder man at få en fornyet interesse i hverdagens aktiviteter og at fungere normalt fra dag til dag.

Til at  
tænke over

**Hvilke trøstende ord finder du i følgende bibelvers? Rom 8,31-39; Åb 21,4; 1 Kor 15,52-57.**

## Til videre studium

Mange har lidt under følgerne af deres misbrug og afhængighed. De er blevet slaver af deres begær og har mistet deres penge, arbejde, sundhed og frihed. Men Jesus kom for at fri os fra synd og al vores afhængighed, og hvis "Sønnen får gjort jer frie, skal I være virkelig frie" (Joh 8,36). Jesus lovede også, at han altid ville være med os (Matt 28,20; Es 43,2); så vi behøver ikke at kæmpe denne kamp alene. Vi må huske, at "Krigen er Herrens" (1 Sam 17,47), og han lover sejr (1 Pet 1,3-9). I dag kan du begynde på vejen til sejr over en hvilken som helst afhængighed og få den frihed, du ønsker, og som Gud ønsker for dig. Det betyder ikke, at der ikke bliver kampe, og det betyder heller ikke, at du ikke fra tid til anden kommer til at falde. Men den gode nyhed er, at så længe du ikke opgiver Herren, vil han ikke opgive dig. Og det er ikke forkert at søge professionel hjælp. På samme måde som Gud kan benytte professionelle læger til at hjælpe dig med sundhedsproblemer, kan han også benytte professionelle rådgivere og terapeuter til at hjælpe dig med afhængighedsproblemer.

"Når vi er omringet af vanskeligheder og prøvelser, bør vi flygte til Gud og med tillid forvente hjælp fra ham, som er mægtig til at redde os og stærk til at udfri os. Vi må bede om Guds velsignelse, hvis vi ønsker at modtage den. Bøn er en pligt og en nødvendighed; men forsømmer vi ikke lovprisning? Burde vi ikke oftere give tak til ham, som giver os alle vores velsignelser? Vi har brug for at opøve taknemmelighed. Vi bør jævnligt tænke over og beskrive Guds nåde og velsignelse og prise og herliggøre hans hellige navn, også når vi oplever sorg og prøvelser" (Ellen White, *Selected Messages*, 2. bind s. 268).

Spørgsmål til  
drøftelse

1. **Hvilken rolle har tilgivelse i forbindelse med tab af tillid og i helbredelsen af et brudt personforhold? Matt 6,12-15; 18,21-22. "Kærligheden ... bærer ikke nag" (1 Kor 13,5).**
2. **Hvilken gavn er der i at dvæle ved og beskrive Guds nåde, når vi oplever sorg og prøvelser?**
3. **Hvordan kan menigheden rent praktisk hjælpe dem, som kæmper med en eller anden form for tab?**

## Aktiviteter og dialog

### Guds Ord

- Man kan i store træk inddele de bibelske bønner i to. På den ene side lovprisning og tak – på den anden side klager og anmodninger. I den sidste gruppe henvender mennesker sig til Gud, fordi der er noget, de mangler. De kan have lidt tab, være ensomme, syge, under fjendtligt angreb etc., og de ønsker, at Gud skal komme til dem og hjælpe dem ud af deres situation.
- Det er interessant, at Bibelen indeholder omtrent lige så mange klager som lovsange. Eksempler er Sl 10, 13, 17 og 22. Find selv andre og læs nogle af disse klager sammen.
  - Hvorfor tror du, at Gud tillader alle disse klager? Hvad betyder det for salmisten – og for dig og mig – at Gud lader os udtrykke vores følelser i ord, når det går os dårligt?

### Klassens aktiviteter

- Lektien omtaler flere alvorlige konfliktsituationer. Inviter en professionel til klassen, som kan give orientering og hjælpe jer til at se, hvor I kan hjælpe, og hvor I ikke kan!
  - Få evt. et medlem af klassen til at undersøge statistikker i Danmark for forskellige former for afhængighed og dele resultaterne med klassen.

### Mødet med dagligdagen

- Tab indtræffer, hver gang vi bevæger os fra et område af livet til et nyt, hvad enten vi overordnet ser denne forandring som positiv eller negativ.
  - Det sker, når vi forlader barndommen, går fra skolelivet til arbejdslivet, fra arbejdslivet til pensionisttilværelsen. Det sker, når vi flytter fra et sted til et andet. Det sker, når vi mister venner og bekendte. Det sker, når et menneske fx holder op med at ryge, drikke, gå til fest etc. Tab indtræffer, fordi vi mister noget, og vores følelsesmæssige reaktioner ligner hinanden, hvad enten de er logiske eller ej.
- Lektien beskriver elementer i sorgprocessen. Selv om der altid er individuelle forskelle i vores reaktionsmønster, har det vist sig, at hovedtrækkene i denne sorgproces kan ses i alle former for tab!

### Personligt kristenliv

- Tænk over faserne i dit eget liv. Notér de situationer, hvor dit liv har ændret sig drastisk, og hvor du har været udsat for tab, også hvor du måske er gået over til noget, du opfatter som bedre.



Uddybende  
spørgsmål

- Tænk over de følelser, du oplevede, i lyset af sorgprocessen. Kan du genkende elementer derfra?
- Tænk over de mennesker, du møder, som oplever noget tilsvarende, og hvis handlingsmønster præges af det, uden at de selv er klar over det!
- Hvad kan du og jeg og kirken gøre bedre for at give mennesker i sorg eller med tab mulighed for at udtrykke deres følelser i trygge rammer, uden at møde fordømmelse?
- Prøv, om du/I kan komme i tanker om situationer, hvor en kollektiv gruppe sammen har behov for at udtrykke deres sorg eller klage?
  - Landet, kirken, familien?
  - Hvilke traditioner og ritualer tager vi evt. i brug i disse situationer, og hvilken effekt har de?
- Overvej og drøft, hvordan faste traditioner eller ritualer kan hjælpe mennesker gennem forskellige former for tab!
- Hvilke konfliktsituationer føler du/I, at I kan rådgive om, og hvilke situationer bør I holde jer fra og i stedet tilkalde professionelt ud-dannet hjælp?
- Den kristne religion er enestående, fordi den i en vis forstand opstod som følge af et tab. Jesus døde og forlod sine nærmeste.
- I nadverens ritualer "fejrer" vi som kristne Jesu død. Vi mindes hans offer og bliver opmærksom på, at han ikke er her. Ved at udføre denne handling giver vi altså udtryk for tabet; men samtidig fortæller nadveren os om Jesu løfter og styrker os dermed i tilliden til fremtiden: Jesus kommer tilbage, og vi skal se ham igen.

Til at  
tænke over

