



Livshistorie og problemfyldte relationer

– hvordan komme videre i noget brudt og problemfyldt

v. Frank Risbjerg Kristensen

Guds ambitioner for det kristne fællesskab

- Vi elsker hinanden 😊
- Vi tager os af hinanden – har omsorg for hinanden 😊
- Vi tør være afhængige af hinanden – være åbne og sårbare 😊
- Vi er medarbejdere på hinandens tro og glæde 😊
- Vi er filtrede ind i hinandens livshistorier – *uden* at løbe skrigende væk fra hinanden 😊
- Vi tør være de hverdags-syndere, vi er 😞

Vi har *alle* brug for tætte, livsstyrkende relationer:

- ❖ Mennesker at dele **det inderste og vigtigste** i livet med – uden frygt for afvisning
- ❖ Mennesker, som **virkelig ser mig**, som *den jeg er*, og *der hvor jeg er* i mit liv – lige nu (også når det 'brænder på')
- ❖ Mennesker, som **lever med** i det, der er mit liv; også det, som er svært for mig – og det jeg har brug for tilgivelse for

Vi har *alle* brug for tætte, livsstyrkende relationer:

- ❖ Mennesker, som vil opmuntre, guide, lytte, formane, dele tanker med mig, bede for og med mig
- ❖ Mennesker, som *er der for mig* – også når det er svært at være mig, og når jeg bestemt ikke lykkes
- ❖ Mennesker, som kan tåle og håndtere min inderste, svære virkelighed; – *ikke* bare facaden og det ydre, vellykkede liv

Misvæksterne – hos os:

Problemerkaberne i
fællesskabet



Konsekvensen i
fællesskabet

- Facade-kristendom
- Farisæisme i udbrud
- Angst for at blotte sig
- Mindreværds komplekser
- Indestænkte konflikter/vrede
- Uopgjorte konflikter – skjulte el. åbne konflikter
- Kliker og grupperinger
- Selvrealiseringskristendom
- Fastlåste roller
- Perfekthetskultur
- Perfekthetskultur
- Utryghedskultur/ensomhed
- Utryghedskultur/ensomhed
- Bagtalelseskultur
- Mærkbare konflikter/
bagtalelseskultur
- 'inden for – eller uden for'
- Forbrugerkultur
- A-hold, B-hold, C-hold

Konsekvenserne af utrygge, problemfyldte fællesskaber – hvor vi ikke 'møder' hinanden:

- Nogle folk går alene rundt og har ret ondt i livet og i troen
- Nogle folk går alene rundt og har ondt i parforholdet og ægteskaberne – ondt i relationerne
- Nogle folk går rundt og føler sig fremmedgjort og udenfor i fællesskabet - og udenfor som kristen
- Nogle folk kæmper med store, svære ting i livet
- Nogle folk er mest med i 'de rette meningers klub'
- Nogle folk zapper ud af det kristne fællesskab – falder fra – for de magter det ikke/kan ikke ånde i det

Hvad gør vi ved det - kollektivt

- Forkyndelse, der frigør (tør sætte ord på det svære)
- Forkyndelse, der formaner/ opmuntrer/ afslører misvæksterne
- Sætte fokus på de kollektive skurke (dårlige mønstre og misvækster) i fællesskabet
- Åbenhed om vore udfordringer
- Udfordre den enkelte – sætte folk til at tale om det (i de mindre fællesskaber/ bibelkredse m.v.)
- Satse på medvandringssrelationer – to-og-to-relationer

Hvad gør vi ved det – hver især?

- Lavt selvværd – styrer den mig for meget?
- Facadekristendom og forsvarsmekanismer – har jeg gang i det?
- Utryghed i fællesskabet – hvor kommer det fra?
- Ensomhed – oplever jeg det?
- Negative følelser og indestængt vrede i forhold til folk i fællesskabet – hvad lever det af?
- Problemfyldte relationer – som kalder på opgør og forsoning – hvordan håndterer jeg det?
- En for fastlåst rolle i fællesskabet – har jeg det?

Meget handler om åbenhed og kommunikation!

I forhold til mig selv

- At turde og ville arbejde med mig selv og min egen 'livsbagage'
- At arbejde med mig selv og min egen livshistorie
- At turde arbejde med mine
 - følelser, behov, længsler
 - skyggesider,
 - problematikker/udfordringer
 - stærke og svage sider

I forhold til andre

- At turde lukke andre ind i de 'dunklere' kroge af mit liv
- At lukke andre mere ind i mit liv og min livshistorie
- At turde blive tydelig over for andre – også i det konfliktfyldte
 - Fakta
 - Følelser
 - Behov

Simpel konfliktløsningsmodel – når du er i en konfliktfyldt relation/samtale:

- Bliv på din ‘banehalvdel’
- Brug ‘jeg-sprog’
- Sæt ord på:
 - **Fakta** (hvad du har erfaret, oplevet, står med)
 - **Følelser** (hvad betyder det for dig, hvordan er du følelsesmæssigt påvirket)
 - **Behov** (hvad har du brug for fra den anden; hvad kunne du ønske dig, fra den anden)

Case - Oluf

- Oluf er 42, gift med Karin – far til tre børn på 11, 14 og 17 år.
- Oluf er revisor – har haft sit god revisorjob i 14 år
- Oluf sidder i IM-bestyrelsen i X-by – som næstformand
- Oluf er formand for det lokale menighedsråd

Situationen – i den senere tid

- Oluf har følt sig nedtrykt, slidt og uoplagt i længere tid
- Han føler sig ikke særlig godt tilpas i missionshuset for tiden:
 - Han oplever ikke, at der er særlig stor opbakning til bestyrelsen og til hans arbejde
 - Han synes, at mange folk er så negative, og at der er al for megen bagtalelse og fnidder i missionshusfællesskabet
 - Han synes, at fællesskabet er så overfladisk og kører i tomgang
 - Han får ikke rigtig noget ud af møderne
 - Han er irriteret og vred på IM-formanden, som helt kører sit eget løb, og som han aldrig rigtig 'har kunnet med'
 - Han er skuffet over sin bibelkreds; medlemmerne er ikke særlig trofaste
 - Han føler sig ensom i missionhuset – midt i vrimlen af mennesker
- På hjemmefronten er der også hele tiden mange konflikter – både med børnene og med Karin, som han føler, presser ham hele tiden
 - Karin synes, han ofte er for mentalt fraværende, og at hun står meget alene med alt på hjemmefronten. Han oplever ikke, at Karin forstår, hvor presset han er
- På jobbet fungerer det godt; arbejdet og arbejdsfællesskabet giver ham energi – men der er meget travlt og megen overarbejde altid

Gruppesnak: Hvad har Oluf brug for? Hvad skal Oluf gøre? Hvem skal han snakke med om det, som er svært? Hvordan håndterer han IM-formanden?

Samtalepunkter:

- Hvordan bliver vi bedre til at håndtere de problemfyldte relationer i vore kristne fællesskaber?
- Hvordan får vi banet mere vej for mere *medvandring* og mere 'livsnær' medvandring med hinanden i vore kristne fællesskaber?
- Hvordan får vi brudt 'facade'-kristendommen ned, så der bliver mere plads til at kunne være dem, vi er, med den livsbagage, som vi hver især har?