

→ | Mange mennesker gør brug af behandlings- og meditationsformer som mindfulness, når de føler sig stresset. Men har kirken noget andet at tilbyde - et alternativ, som er bibelsk funderet?

KIRKE FOR STRESSEDDE DANSKERE

Af Dan K. Månsson, www.sjaelesorg.dk

Mindfulness er blevet en udbredt behandlings- og meditationsform for stressede danskere, og gennem medier, kurser og terapi gør flere og flere erfaringer med fænomenet.

Højt tempo

Stress er forbundet med mange faktorer og har mange årsager. En måde at anskue stress på er at se den som spændingen mellem livet, som det erfarer, og ideallivet. Som kristne er vi ikke unddraget tidsånden, hvor stort set alt foregår i højt tempo. Det giver os let en oplevelse af ikke at være nærværende, at være bagefter, af egen og andres overfladiskhed, af uåndelighed.

Bibelsk funderet alternativ?

Hans Jørgen Hansen beskriver mindfulness i DBIposten 7-2012 og peger på dens religiøse oprindelse. Han rejser sidst i artiklen spørgsmålet: Hvad er kirkens svar til travle, stressede danskere? Hvis ikke kirken kan tilbyde et bibelsk funderet alternativ til mindfulness, så overlades folk til teknikker og bevidsthedsøvelser, som tager udgangspunkt i en helt anden forståelse af mennesket end den bibelske, skriver han.

Genopdag gamle praksisser

At besvare, hvad et bibelsk funderet alternativ til mindfulness kan være, vil kræve en længere artikel. Derfor begrænser jeg mig til at give et par eksempler på gamle kirkelige praksisser, som kan genopdages og være nyttige alternativer.

Det er ikke tilfældigt, at mindfulness får en opblomstring i vores tid. Det samme får lovsangsindslagene i møder og gudstjenester, pilgrimsbølgen og de meditative gudstjenester, som opleves godt for den enkeltes åndelige liv. Kirken har nogle gamle praksisser, som stadig

fungerer, men mennesket er en finurlig størrelse, som ofte tror mere på det nye og dyre, end på det gamle og ofte gratis. Lad mig nævne to af disse:

1. Den første er daglig andagt, hvor bibellæsning, refleksion, bøn og stilhed er væsentlige elementer i en spirituel praksis. Martin Luthers praksis var, at når han havde ekstra travlt, så bad han længere. Ikke bare krævede flere gøremål mere forbøn, men han praktiserede også en slags åndelig paradoksal intervention.

Daglig andagt, med tid til både at bede og lytte, giver os mulighed for at sætte ord på det liv, vi lever og blive bevidste om det; og vi giver Gud mulighed for at tale til os. Det, vi på den måde bliver bevidste om eller mindet om, må vi handle på. Noget skal vi forsone os med, fordi vi lever i syndens verden, andet skal vi gøre op med eller ændre på.

I en kultur med fart på er daglig andagt desværre fortrængt af en masse andre gøremål; den opleves gammeldags eller svært tilgængelig. Kirken må hjælpe mennesker til at genopdage denne kilde til et helt og helligt liv.

2. Den anden praksis er sjælesorgen. I nogle kirkelige kredse er sjælesorgen genopdaget, mens den i andre sammenhænge alene praktiseres i forbindelse med alvorlig sygdom og død. Der kan være flere grunde til, at kirkens sjælesørgere er valgt fra. En af dem kunne være, at de i mange år ikke har prioriteret sjælesorgens faglighed og vigtighed. Når den enkelte så oplever sig taget alvorlig af læge eller terapeut, søger man ganske enkelt derhen.

I sjælesorgen mødes menneskets stress af et par lyttende ører. Et andet menneske hører nogle gange det, vi selv er døve for eller ikke har mod til at høre os selv sige. Gennem samtalen kan vi blive bevidste om, hvilke indre og ydre faktorer, der er med til at skabe uro, ulyst, utilfredshed og

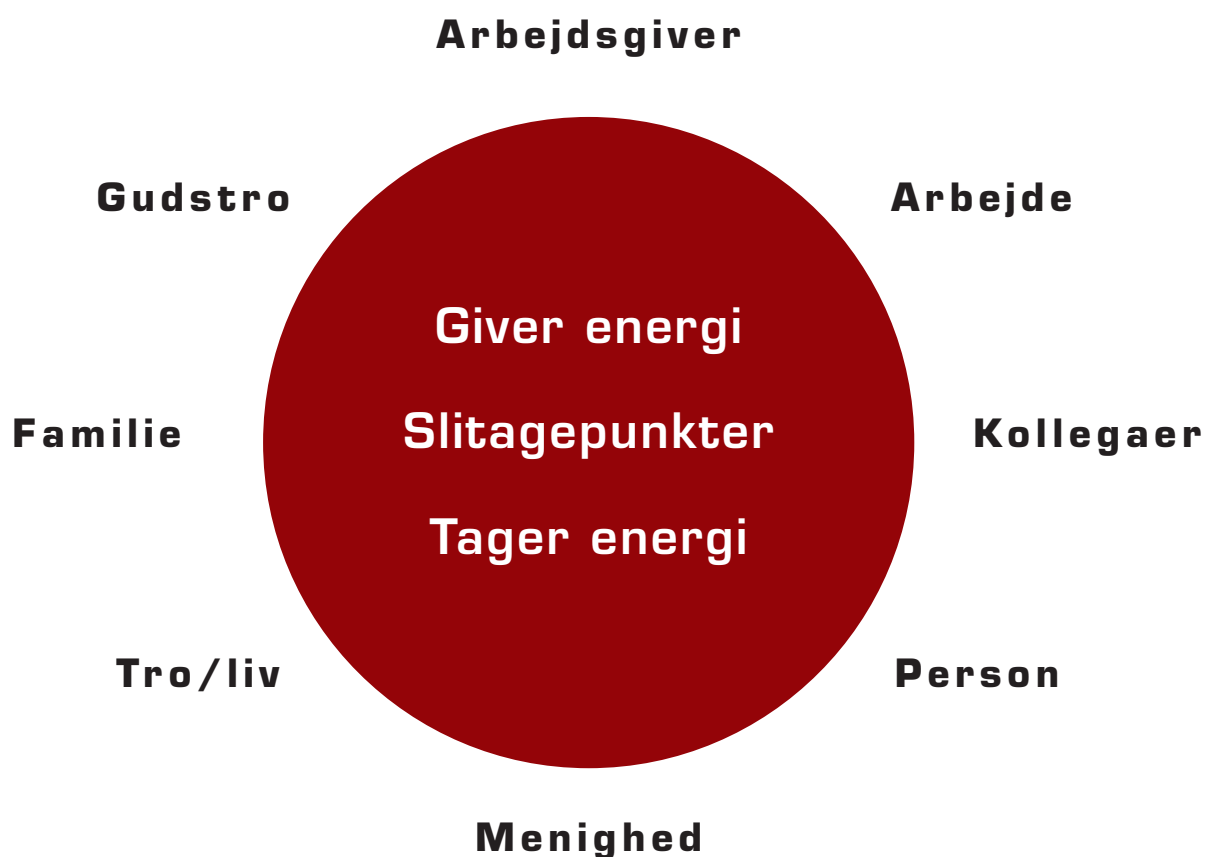


Illustration over de indre og ydre relationer, som både kan give og tage energi. Se videre Rune Stray, Ressursuker for å motvirke utbrenthet hos prester – erfaringer fra gjennomføringen. Tidsskrift for Sjelesorg 4-2008, pp. 296ff. (temanummer: Slitasje og eksistensiell trøtthet).

træthed, hvad enten den er fysisk, psykisk eller åndelig. Samtalen kan give mod til at acceptere det, der skal gøres.

Nogle ting i vores liv giver os energi, mens andet dræner os. En stresset medarbejder bliver ikke mindre stresset af at få færre opgaver eller kortere arbejdstid, hvis det er parforholdet, som dræner medarbejderen for energi. De problemer, man har i familien, tages jo med på arbejde.

Ligesom spændinger i forholdet til andre mennesker har indflydelse på ens åndelige liv. Vi er hele mennesker, og i sjælesorgens rum kan man bedre end noget andet sted tage vare på det hele menneske. Derfor skal kirken satse på kvalificeret sjælesorg. Kirken skal være kendetegnet af, at hér hjælpes vi til at tale sandt om livet og leve livet helt og helligt i hverdagen såvel som om søndagen.