

At lytte på afstand

Det kan være du ikke bor sammen med noget af din familie. Måske kommer du jævnligt eller en indimellem, eller måske er jeres eneste kommunikation gennem telefon eller brev/e-mail.

De samme principper gælder stadig: Når I har kontakt, prøv da at lytte til mere end bare deres ord. Hvilke følelser udtrykker de? Hvad siger de ikke?

Når kontakten er mindre hyppig, er det vigtigt at prøve at finde bare lidt kvalitetstid, hvor I deler på et dybere niveau.

Ved at lytte opmærksomt og ikke-fordømmende viser du dem noget af Guds ubetingede kærlighed. Ved at anerkende hvad de siger og føler, uden at springe ind for at give råd eller kommentere, vil du give dem en følelse af at være forstået og holdt af.

Sue følte sig ofte frustreret når hun lyttede til sin bror på telefonen. Hun vidste, at han var under pres på arbejdet, men havde svært ved at tale om det. Hun følte sig så hjælpeløs, men uden hun vidste det, følte John sig meget trøstet gennem deres samtaler på telefonen.

At lytte føles måske ikke altid "aktivt" eller "praktisk" nok, men det er en af de mest værdifulde og helbredende gaver du kan give til andre.

Christian Listeners-kurser udbydes i Danmark af Den Lyttende Kirke:
www.denlyttendekirke.dk & kontakt@denlyttendekirke.dk Mobil:6047 4390

DLK har et tæt samarbejde med I Mesterens Lys, www.imesterenslys.dk, e-mail:
kontakt@imesterenslys.dk og dermed Areopagos www.areopagos.dk

DLK har base i Bethlehemskirken www.bethlehemskirken.dk, men kommer gerne ud
andre steder!

DLK holder kurserne med tilladelse fra: Acorn Christian Listening - Acorn Christian
Healing Foundation, www.acornchristian.org og er tilknyttet CL's Internationale Team.

At være en lyttende familie



Gud skabte familier

Lige fra 1. Mosebog og frem, har familier spillet en vigtig rolle i Bibelen. Faktisk sendte Gud sin eneste søn, for at blive født ind i en familie.

Familieliv i den vestlige verden er meget anderledes nu, men budskabet er stadig det samme: Gud har stor omsorg for familier og længes efter at familieenheden bliver et sted med gensidig omsorg og støtte for os.

En vigtig måde at begynde at give og modtage den omsorg er, gennem at lytte.

Hvem er min familie?

Ligesom hver eneste person er unik, er også hver eneste familie unik.

Tænk på din egen familie: Er den stor eller lille? Er I flere sammenbragte familier? Er familien påvirket af separation eller skilsmisse? Bor I tæt på hinanden eller er I spredt langt væk fra hinanden? Hvordan taler I sammen i din familie? Hvor fri er den?

Alle disse faktorer kan påvirke måden, vi kommunikerer i vore familier.

Den Lyttende Kirke

At lytte derhjemme

Nogen gange virker det meget lettere at lytte til folk på arbejdet/i kirken, end det gør at lytte til den nærmeste familie derhjemme.

Det kan virke, som om vi bringer det værste (og det bedste!) frem i hinanden, når vi lever sammen.

Eller måske er vi allermest os selv, hjemme hos vores familie.

Uanset hvad, virker det som om, at når livets problemer fylder os, er vi fyldt op af ønsket om at få mødt vore egne behov, og efterlader meget lidt plads til at lytte til andre.

Så hvordan kan vi lytte bedre til hinanden?

- Prøv at se hver eneste person gennem Guds øjne: som en unik person, skabt i Hans billede. Overvej, hvilke problemer der måtte være i deres liv, og forestil dig hvordan det må være, at være i deres sted.
- Prøv at finde ud af, hvad de måske har behov for, for tiden: Hvile? Følelsesmæssig støtte? Sjov/skæg? Tryghed?
- Prøv i nogle få minutter hver dag, at sætte din egen dagsorden til side, og lyt til dem af hele dit hjerte. Vis dem at du lytter, ved at lade dem fortælle deres egen historie. Undgå forstyrrelser, at kommentere, at springe ind med råd, hvor fristende det end må være! Det er vigtigt at respektere deres meninger, selv hvis dine er anderledes.
- Lyt til mere end bare deres ord: Læg mærke til hvordan de udtrykker sig, f.eks. på deres ansigtsudtryk, toneleje, pauserne (stilhed).
- Hvilke følelser udtrykker de?
-

Husk: du har ikke brug for masser af tid, for at kunne lytte godt til nogen.

Nogle få minutters udelt opmærksomhed kan have større værdi end en hel times vandrende tanker og 'distraheret' lytning.

At lytte til Gud for din familie

Gud har omsorg for hver eneste i din familie, uanset om de anerkender ham eller ej. Tag lidt tid i stilhed ind for Gud, og lyt til ham for din familie.

Tænk over hvert eneste medlem på skift, mens du holder dem i Guds kærlighed. Lyt til Gud for hver enkelt: Hvordan ser Han dem? Hvad siger Han om relationerne i vores familie? Ønsker Han at bringe lægedom til vores familie? Hvordan mon Han kalder mig til at respondere?

Mange forskellige familierelationer er beskrevet i Bibelen, måske kunne du tænke dig at læse noget af det, og i bøn spørge Gud: Er der noget her, der henvender sig til mig?

Lyt til dine egne følelser

Nogle gange kommer vore egne følelser i vejen og forhindrer os i at lytte til andre. Tag tid til at lytte til dig selv:

- Hvordan føler jeg i relation til min familie?
- Er jeg vred på nogen?
- Rummer jeg misundelse?
- Er der negative understrømme, som har brug for at komme for en dag?
- Er der nogen uforløste sår eller områder af spænding?
- Er jeg åben og ærlig i min kommunikation?

Pat fandt det særlig svært at lytte til sin mor, uden at føle sig kritiseret. Hun endte altid op med følelsen af at være en lille pige, på trods af at hun var midt i 40'erne. Vi har brug for at spørge Gud om at vise os vore sande følelser, og bede Ham lade sit lys skinne ind i disse svære områder, bede om Hans hjælp til at tage sig af disse områder på en passende måde og med følsomhed.

Den Lyttende Kirke