

Lyttefortællinger!

Læs små vidnesbyrd og betragtninger om lytningens virkning i forskellige menneskers liv – og se hvad Gud gør.

Hvad er det egentlig vi arbejder med i Den Lyttende Kirke?

Vi ønsker, at mennesker bliver gode til at lytte til Gud, mennesker og sig selv. For derved at forsones med sig selv, sin familie og sine relationer. Så vi kan erfare Guds kærlige hjælp og velsignelse ind i livet, som det møder os på alle mulige måder.

Lytningens kunst kan kun erhverves gennem øvelse. Og vi ønsker at opøve os alle i lytningens praksis. Så de fællesskaber vi er en del af, vil præges af det. Vi ønsker at mennesker må få øjnene op for hvor vigtigt det er at lytte. Hvilket kraftfuld redskab lytning er i sig selv. Uden vejledning. Uden gode råd. Uden inspirerende input. Bare ren og skær lytning.

Måske bliver den efterfølgende dialog da dybere, mere relevant, rensat for unødvendige misforståelser. Måske vil vi virkelig se og møde hinanden langt mere. Og måske vil vi i større grad blive kanaler for Gud, at han kan komme og blive en del af vore møder med hinanden. Så vi, så at sige, træder til side og lader Ham komme til, i det vi gør.

Og når du lytter til dig selv i Guds nærvær, vil du møde Gud og dig selv. Lytte til Gud, som 'er os tættere end vi er os selv' en Gud som konstant søger at drage os ind i fællesskab med sig selv, og dermed os selv og med hele skabningen. 'I dit ansigts lys, ser jeg hvem jeg er.'

Dette hæfte, rummer 4 menneskers vidnesbyrd og betragtninger om lytningens virkning ind i deres liv. Må det være en inspiration til dig, til at længes efter at blive en bedre lytter, der hvor du er. Og gøre noget ved det.

Amager d. 27. juli 2017

Bente Lundbak Pihl

Daglig leder af Den Lyttende Kirke



En fortælling om lytningens betydning i parforholdet v. Pia Vanting Iversen

Jeg vil gerne fortælle om vores møde med Den lyttende Kirke (DLK) og hvordan en fokuseret opmærksomhed på god lytning har været med til at skabe en følelse af større kvalitet, forståelse og ro i vores ægteskab. Vi har oplevet, at læring af den lyttemodel som DLK underviser i (reflekterende lytning og afsluttende spørgsmål) har været en god investering i vores trivsel i parforholdet.

Første gang jeg hørte om Den lyttende Kirke var på en sommerlejr og jeg blev både nysgerrig og begejstret; ikke kirken med alle svarene, men den, der lyttede. Det lød bestemt som et godt sted at være og som noget, der var værd at undersøge nærmere. Personligt var jeg netop i den tid også på udkik efter et netværk, hvor jeg kunne træne lytning/coaching, fordi jeg på det tidspunkt netop havde afsluttet en 2-årig masteruddannelse i coaching. På sommerlejren prøvede jeg selv den her form for lytning og blev nysgerrig efter at tage med på et lyttekursus.

Jeg var så begejstret, at jeg faktisk fik lokket min mand med på kurset, selvom hans første reaktion var, at det havde han ikke umiddelbart lyst til; han havde lyttet rigeligt i sit liv, men han var alligevel lidt nysgerrig. På kurset havde vi også vores lille nyfødte pige med i barnevognen. Derfor kom vi også til at lave alle lytteøvelserne sammen – for ikke at forstyrre de andre, hvis vores baby undervejs blev urolig. Men det viste sig at blive en rigtig god sidegevinst og træning både i lytning og parforhold, selvom det ikke var tilsigtet. Efter kurset syntes min mand også, at det havde været godt og havde fået meget ud af det.

Vi var ikke deciderede dårlige lyttere før vi tog på kursus. Som sagt havde jeg jo lige brugt flere år og en stor pose penge på en coachinguddannelse for bl.a. at skærpe mine lyttefærdigheder. Lytning var noget, der havde optaget mig i flere år. Min mand har altid været fantastisk god til at lytte. Det var bl.a. en af grundene til, at jeg havde valgt at gifte mig med ham dengang. Han har brugt mange af de redskaber som vi lærte på kurset helt naturligt.

I vores ægteskab havde vi også før kurset brugt det, som man kunne kalde tur-tagning; altså at den ene er på først og har uforstyrret taletid, og så bliver det den andens tur bagefter. Det brugte vi specielt, når emner som vi ville snakke om var særligt 'hotte' fx økonomi, noget meget følelsesmæssigt involverende, eller når vi vidste, at vi som udgangspunkt så meget forskelligt på en sag.

Alligevel, altså selvom vi ikke var fuldstændig nybegyndere i lyttebranchen, jo 'hottere' et emne blev eller jo mere følelsesmæssigt engagerede vi blev, jo sværere var det at lytte. Og vi manglede et konkret redskab til at sikre, at vi fik lyttet ordentligt til hinanden også i pressede situationer, så det hele ikke endte med at gå op i hat og briller og vores samtaler udviklede sig til skænderier. Indimellem var det svært midt i kampens hede ikke bare at diskutere løs på et emne. Det var – og er fortsat – i sådanne situationer en udfordring at involvere sig helhjertet i at forsøge at forstå den andens perspektiv ved at lytte godt og opmærksomt og fx gentage noget af det, den anden siger. Vi 'glemte' nogle gange, at anstrenge os for at vise forståelse, når noget var for vigtigt for os selv.

Som nævnt tog vi på kursus sammen og fik her trænet et konkret lytteredskab, som vi senere kunne anvende, når det blev nødvendigt. Vi opdagede også Den lyttende Kirkes tre fokusområder i lytning; at lytte til andre, at lytte til sig selv og at lytte til Gud. Jeg synes, at vi har erfaret noget godt, når vi i situationer forsøgte at lytte i alle tre retninger. Det har givet et større billede og dermed et bredere perspektiv.

Det som vi oplevede at få ud af at være på kursus var, at vi opdagede et ret enkelt lytteredskab, som vi nemt kunne bruge, og hvor vi vidste, at hvis vi holdt os til skabelonen og øvede os på det, ville den anden med større sandsynlighed føle sig hørt og mødt.

Vi har brugt modellen flittigt efterfølgende; både når vi bare vil snakke om, hvordan vi har det og komme tættere på hinanden, men også når vandene går højt og vi føler os pressede.

Vi vil gerne fortælle om en konkret situation, hvor vi følte os pressede og hvor lyttemodellen var en støtte for os. Vi skulle tage en hurtig beslutning, da vi fik tilbudt en plads til vores datter på en kristen friskole. Hun gik på det tidspunkt i 2. klasse på den lokale skole og trivedes godt på rigtig mange måder i sin klasse. Vi stod i noget af et dilemma – skulle vi tage imod tilbuddet? Det havde i mange år været et ønske at få plads på netop den her skole, men nu havde vi også engageret os helhjertet i den lokale skole og var begyndt at holde meget af den. Det skulle gå stærkt – midt i hverdagens almindelige hurlumhej. Her var det godt at værktøjskassen allerede var fyldt med øvede lyttefærdigheder. Der er nok noget sandhed i, at krige vindes i fredstid. Hermed mener jeg, at det nok kom os til gode, at vi havde trænet lytning i mindre pressede situationer først, og at modellen var inde under huden og trænet inden den blev nødvendig.

Vi afsatte helt konkret en time, hvor vi satte os roligt og uforstyrret ned og havde 20 minutter til hver og 20 minutter til at være stille og lytte til Gud sammen. Vi talte om, hvordan vi umiddelbart havde det med situationen hver især og hvad der var vigtigst nu og den anden lyttede opmærksomt. Modellen hjalp os til at blive fokuserede. Bagefter ville vi bare sidde i stilhed og fornemme, hvad vi troede, at Gud havde af input og inspiration i situationen. Vi forsøgte at lytte til Gud og skrev det ned, som vi fornemmede. Denne her proces prøvede vi nogle gange i løbet af den intense uge, hvor beslutningen skulle tages.

Processen oplevedes som behagelig, selvom vi var pressede og vi følte, at vi gik igennem den svære og betydningsfulde beslutningsproces sammen. Så da vi senere ville fortælle vores datter om vores beslutning, var vi ikke bare enige, men vi kendte hinandens hjerter ret godt og kendte også alle nuancerne og modargumenterne i beslutningen; vi havde tænkt og følt dem igennem sammen. Vi valgte at flytte vores datter hen på den kristne friskole, og altså tage hende ud af et miljø, hvor hun på mange måder trivedes. De første måneder viste sig at blive op ad bakke. Men beslutningsprocessens dybde og ikke mindst fornemmelsen af, at Gud var med i det, hjalp os til at gå en udfordrende tid igennem. Heldigvis blev hun også selv senere rigtig glad for skoleskiftet.

Alt i alt oplever vi, at det at vi har taget Den lyttende Kirkes kursus sammen, har givet os en god fælles forståelse og et nemt og enkelt udgangspunkt, når vi vil komme dybere sammen i forskellige vigtige emner. Vi har en måde, vi kan gøre det på, hvor vi passer godt på hinandens følelser, og hvor vi samtidig ved, at samtalerne bliver på rette spor og ikke udvikler sig til skænderier, fordi begge føler sig hørt og mange gange også forstået. Selvfølgelig er alle vores samtaler nu ikke lutter lagkage og vi svæver heller ikke rundt på en lille lyserød sky sammen. Hverdagen er ind imellem stadig presset og bølgerne går sommetider højt. Men vi føler os på vej sammen og vi tør tage ømtålelige emner op. Vi har fået en større fornemmelse for hvornår og hvordan vi kan lytte til hinanden, og hvornår vi må sige fra. Styrken er også i at forsøge at lytte til Gud sammen og inviterer Ham ind i vores situationer og beslutninger. For os har en fokuseret opmærksomhed på lytning været en rigtig god investering i at bevare en god tone og levende samtale i ægteskabet.



"At være en god lytter er en nådegave, en gave, som man må praktisere uden ophør. Det er måske den gave, som har den største helbredende virkning.

God lytning giver den anden mulighed for at være, tilbyder et trygt rum at tale i, dømmes ikke og giver ikke 'gode råd' - men accepterer den anden som han/hun er, uden ønske om at forandre ham/hende.

God lytning tilbyder støtte på et plan, der er dybere end ord."

Gerard Hughes

Lytning er godt for sjælen v. Linda C

Det befriende ved lytning er, at ingen fortæller dig hvad du skal gøre, eller hvordan du bør reagere. Lytning bringer dig i kontakt med det, der foregår i dit indre, som mange af os kalder sjælen.

Jeg oplever ofte, at noget rører sig indeni, som forstyrrer min indre ro. Af og til kan jeg mærke, hvilke følelser, det drejer sig om – vrede, tristhed, udmattethed - som oftest. For det meste er jeg dog ude af stand til at finde frem til årsagen til tilstanden i mit indre. Her har jeg erfaret, at lytning hjælper mig – lytning kan tage mig et lag dybere ned i psyken. Det er en slags reflekteret selvransagelse. Jeg oplever lytning som en sund proces, som alment sorgarbejde er det. Man går ikke til lytning fordi man er syg, men for at opnå større selvbevidsthed og selverkendelse. Disse processer var engang en almen menneskelig praksis inden fremvæksten af ekspertvældet. Gennem lytning, hvor lytteren reflekterer dine egne ord og tanker tilbage til dig, sætter du dig selv i ekspertens sted og afdækker dine egne reaktionsmønstre. Dette kan være en analytisk proces – eller en emotionel - men det behøver ikke at være tilfældet. Du bestemmer selv, hvad du vil bringe op. Dette giver dig magten over dit eget liv. Sådan er og bør det altid være.

Lytning er helbredende. Som mennesker er vi skabt med et behov for fællesskab og til relation. Gennem relationer til andre mennesker spejler vi os selv og bekræftes i den Andens anerkendende blik og ord. Den franske eksistensfilosof, Simone de Beauvoir, beskrev, hvordan vi i mødet med et andet menneske kan opnå ligeværdighed gennem en gensidig anerkendelse. Når et andet menneske giver os tid og rum, så vi kan udtrykke vores inderste tanker og følelser, føler vi os accepterede som de unikke individer, vi er, og vi føler os elskede. Lytning anerkender den Andens ubetingede værd som menneske og er dermed med til at hele de sår, vi alle får og har fået igennem livet, når vi ikke føler os accepterede af andre eller er blevet mødt med afvisning eller sårede ord. Lytningen genopretter vores integritet som individer og vores identitet som skabte i Guds billede med et ubetinget værd. Vi er værdifulde for det, vi ER, ikke

for det, vi GØR. Ved at lytte fordomsfrit og åbent, møder vi den Anden i kærlighed og respekt og bidrager til at genoprette den Anden som ubetinget elsket. Denne medmenneskelige kærlighed afspejler Guds inderste væsen. For Gud er kærlighed.

Når vi øver os i at lytte til andre, lærer vi også at lytte til os selv. Vi bliver mere bevidst om, hvad der rører sig inden i os, og hvad årsagen fx kan være til et nedtrykt sind. Vi lærer at finde ind til vores inderste kerne og afkode de signaler, både krop og sind kan sende. Er vi trætte? Udkørte? Er der noget galt med kroppen? Vi bliver ”bedre” medmennesker, når vi lærer os selv og vore egne signaler bedre at kende, for dette åbner mulighed for forandring. Forandring kan redde relationer, hvis vi sidder fast i destruktive livsmønstre, som fx ukontrolleret vrede eller depressive tanker, der forpester vores omgivelser. Vi kan bryde disse tankemønstre, når vi forstår, hvor de kommer fra og derefter ændre vores væremåde. Dette kan redde ægteskaber, arbejdssituationer, samt genopbygge og genoprette brudte relationer til fx vores nærmeste familie. En god lyttepraksis fører således til en større personlig modning som menneske, hvilket også gør os lydhør over for Guds vejledning i vores liv, samt for vores medmenneskers. Vi må aldrig stoppe med at øve os i dette!

Jeg vil gerne illustrere, mine pointer med et par eksempler:

En dag på arbejde, oplevede jeg at blive lyttet til. Jeg var træt, stresset og oprevet, men var uopmærksom på mit behov for at lette mit hjerte og få mine frustrationer ud. En kollega tilbød pludselig muligheden, da han spurgte, hvad der foregik. Da jeg havde fortalt det hele, opdagede jeg, at jeg havde brug for at læsse af hos et andet menneske, der ville lytte opmærksomt uden at afbryde. Da jeg bagefter fortrød, at jeg havde læsset af på et menneske, jeg stort set ikke kendte, trak han blot på skuldrene og sagde: ”Du havde brug for at få det ud”. Og det var helt rigtigt set. Jeg takkede ham for at have lyttet. Det gav en ny ro indeni og gjorde, at jeg kunne reflektere over situationen på en afklaret og rolig måde. Jeg havde fået nye kræfter til at håndtere den stressende situation, jeg befandt mig i på en rolig måde. Jeg vil aldrig glemme dette møde.

Et andet eksempel er også fra mit arbejde, og her er det mig, der er lytteren:

Jeg fik at vide, at der var problemer med en person, som ikke ville følge personalets anvisninger og i øvrigt havde været meget ubehagelig både over for personalet, så vel som overfor de andre mennesker, der var til stede på dette sted. Jeg blev bedt om at tale med hende, da personalet følte sig endog meget utrygge ved hende. Jeg opdager, ved at ignorere hendes opførsel og attitude og spørge ind til, hvorfor hun ikke vil sætte sig ned, at hun har klaustrofobi og ikke ønsker at sidde ved et vindue klemmt inde mellem to andre. Da jeg opdager dette, forklarer jeg hende, hvorfor hun har fået en anden plads end den, hun havde reserveret. Hendes veninde, der på dette tidspunkt er særdeles pinligt berørt, tilbyder hende at bytte plads med hende og tage hendes vinduessæde, så hun kan få et gangsæde, med luft omkring sig. Hun er stadigvæk ophidset, men indvilliger. Havde jeg ikke lyttet åbent til hende, tror jeg ikke, at hendes angst var kommet frem, og hun havde følt sig ikke-mødt, ikke-elsket og været angst. Jeg blev således mindet om, at vi intet kan vide om menneskers bevæggrunde for en mærkelig/provokerende/ophidset opførsel, men at vi må lade personen selv komme til orde og finde en løsning i fællesskab. God lytning åbner for gode løsninger.

Jeg betragter derfor lytning som et værdifuldt psykologisk redskab til at afdække almenmenneskelige relations- og reaktionsmønstre, samt som et værdifuldt og vigtigt supplement til andet psykologisk og sjælesørgerisk arbejde, og kan varmt anbefale, at lytning bliver en integreret praksis i alle menneskers liv, uanset om vi er præster, sygeplejersker eller blot almene medborgere og medmennesker. ”Den Lyttende Kirke” holder løbende lyttekurser på flere niveauer, hvor man bliver trænet i at lytte til et andet menneske under forskellige omstændigheder, fx i sorg og krise, men også i den almindelige samtale på arbejdspladsen og i lignende dagligdags sammenhænge. I løbet af kurset arbejder man også med selvrefleksion og spejling, afhængigt af niveau. Lyttekurserne har lært mig at lytte koncentreret og uden forudindtagenhed til mit medmenneske, færdigheder, jeg bruger i min hverdag både i mit frivillige hverv som missionspræst,

samt på min arbejdsplads. Jeg kan derfor varmt anbefale ”Den Lyttende Kirkes” kurser



Om lytningens betydning ind i en specifik situation. Hvordan man kan bruge lytning som tjeneste v. Bente Lundbak Pihl

Jeg vil gerne fortælle om, hvordan en god lytning blev en smuk tjeneste til mig i en specifik situation. En gæstfri gave, som fik stor betydning for mig og kom til at medvirke til, at Gud kom dybere ind i mit liv og med sit kærlige nærvær bragte lægedom og genoprettelse nye steder.

”At lytte er den fornemmeste form for gæstfrihed.....gæstfrihed er ikke at forandre mennesker, men at tilbyde dem rum, hvor forandring kan finde sted.” Henri Nouwen

Jeg sad overfor en lille, skøn, troende kvinde. Lidt ældre end mig, tror jeg, men ikke meget. Vi havde begge været til en undervisning om ubearbejdet/undertrykt sorg, og nu skulle vi lytte til hinanden.

Det var min tur til at blive lyttet til. Jeg kunne nu dele/tale om hvad som helst, jeg havde lyst til. Lidt eller meget. Dybt eller ikke dybt. Om undervisningens emne eller noget helt andet. Jeg vidste, hun var en god lytter, for hun havde valgt at være med i denne sammenhæng, hvor netop træning af lyttefærdigheder er i højsædet. Og da det var det udvidede kursus i lytte- og undervisningstræning, var hun vant til det.

Jeg havde lyst til at tale om ubearbejdet sorg i forhold til mig selv. Jeg havde i flere år, i mit stille sind, tænkt, at i mit hjerte måtte ligge noget ubearbejdet sorg, som jeg ikke havde følelsesmæssig kontakt til. Kun

noget, som kunne virke som små 'pop ups' og kun en sjælden gang imellem.

Jeg følte mig meget skrøbelig, men var forventningsfuld. Undervisningen havde påvirket mig, og noget rørte på sig i mit indre, men det var særligt dette ønske om at ville tale om det og forventningen, der nu gav mig lidt hjertebanken og sved i hænderne.

Sagen er, at 3 mdr. efter jeg blev født, kom min far ud for en ulykke, som skulle ende med store personlige katastrofale følgevirkninger for ham. Jeg har fået det fortalt, at han fik et stykke træ i hovedet. Det havde været i forbindelse med en motor og kom nu med stor kraft ud mod ham. Det slog ham omkuld og slog ham ud. Han kom med fuld udrykning på hospitalet. Skaden havde forårsaget dybe indre blødninger i hjernen og min far lå i koma i 3 uger. Man kunne ikke operere. Min far vågnede op og var stærkt hjerneskadet. Han blev trænnet delvist op, men kom sig aldrig rigtigt. Han kom aldrig hjem at bo, men levede resten af sit liv, 45 år, på hospitaler og sidenhen institutioner. Han kom dog hjem hver onsdag aften og søndag eftermiddag. Og ved helligdage og højtider og fødselsdage. Så vi bevarede kontakten.

Jeg husker selvfølgelig ikke alle hændelser og samtaler op igennem min barn- og ungdom. Men jeg husker, at jeg flere gange har prøvet at fortælle det til nogen op igennem barneårene. Hvor jeg har haft lyst til at fortælle min historie i det.

Den store smerte, jeg sidenhen blev klar over hændte for mig, var, at min historie aldrig rigtigt blev hørt. Jeg mistede en sund, frisk og almindelig far, en ligesom alle andre havde – på godt og ondt. Ulykken satte sit dybe præg på vores familie, den bar på en dyb smerte, som jeg oplevede der aldrig rigtig blev sat ord på. På nogle måder, mistede jeg også min mor, som selvfølgelig var dybt påvirket af ulykken.

Når man fortæller en sådan historie, vækker det naturligvis stærke følelser i de fleste mennesker. Det er klart. Og man har en tendens til at reagere ud fra det, der rører sig i en selv.

Jeg husker, jeg fortalte det til en, hvor reaktionen var: 'Nej, hvor frygteligt. Hvor gamle var dine søskende? Det må have været særligt svært for dem, der lige havde haft en far, de kendte, og så var han væk' Ja, det har helt sikkert været forfærdeligt. Hvor må det have været vildt. Så talte vi lidt videre om det, og samtalen er ebbet ud. Fokus fra *min* historie i det var væk, og jeg havde ikke lyst til at tale mere om det. Eller da jeg blev ældre og igen prøvede at dele det, kom en anden meget naturlig reaktion: 'Nej, hvor frygteligt. Det må have været SÅ svært for din mor. Hun stod der med fire små børn. Den ene endda bare en baby. Det må have været så hårdt'. Og så har de spurgt ind til, hvordan man hjalp hende, og hvordan hun klarede det. Selvfølgelig var det megahårdt for min mor. Hun har måttet bære meget på sine skuldre.

Men alle i familien har deres plads i historien. Fokus fra *min* plads i historien var igen væk, og jeg mistede lysten til at tale mere om det. Så det holdt jeg helt op med. Jeg lukkede ned. Og som jeg husker det, talte jeg aldrig om det med nogen som helst, af mine klassekammerater, i hele min skoletid. Fortalte aldrig om det. Og ingen spurgte. Måske fik de noget at vide af andre voksne? Og måske tænkte man, at det skulle vi ikke tale om....? Jeg ved det ikke. Men godt for mig, der jo havde mistet lysten til at tale om det.

Nu sad jeg her, overfor den søde kvinde, jeg var blevet 40 år, og jeg havde nu igen fået lyst til at fortælle min historie. Som jeg tror gælder for de fleste mennesker, havde jeg en længsel efter at blive mødt og hørt.

Jeg vidste, jeg sad overfor en, for hvem lytning var vigtigt. Som havde fået øje på den store værdi der ligger i at være en god lytter. Hun havde været på kurser og havde fået trænet sine lyttefærdigheder. Hun havde bl.a. øvet en af de færdigheder, der arbejdes med, nemlig at lytte til og lægge mærke til, hvad der sker i en selv, når man lytter til den anden. Lægge mærke til, hvad der sker, anerkende det, men også disciplineret sørge for, at det ikke skal fylde i denne lytning. Vælge at lægge det til side i sit stille sind, for så om nødvendigt at tage sig af det en anden gang. Og derved holde sig åben

og nærværende i lytningen. Blive ved talerens fortælling og følge den vej, taleren går. Så at sige vise gæstfrihed i 'lytterummet'.

Jeg fortalte min historie om min fars ulykke. Om tabet, jeg havde oplevet. Jeg åbnede mit hjerte, og lod min sorg komme op. Hun lyttede med indlevelse, med hjertet. Hun brugte refleksive færdigheder og spejling, men på en nænsom måde, da jeg var meget ked af det.

Da jeg havde fortalt det, jeg ville, gav hun et lille resume af det, jeg havde fortalt, så nøjagtigt som muligt og med mine ord. Så spurgte hun mig: Af alt det, du har sagt, hvad synes du var vigtigst? Jeg sagde noget i retning af, at jeg havde fået kontakt med følelser omkring en ubearbejdet sorg, som, jeg havde været overbevist om, lå dybt nede i mit hjerte, og det var jeg glad for. Hun reflekterede svaret så nøjagtigt som muligt og igen med mine ord. Så spurgte hun mig, om der var noget, jeg kunne tænke mig at gøre i forhold til det? Ja, der var 3 ting, husker jeg, som jeg havde lyst til at gøre: Det var tirsdag, hvor der sædvanligvis er en gudstjeneste med forbøn på stedet. Ved gudstjenesten ville jeg bede om forbøn for, at Gud måtte hjælpe mig med at håndtere hele dette voldsomme følelseshav, jeg var havnet i. Men først ville jeg gå over på mit værelse og skrive i min dagbog, som for mig længe har været henvendt til Gud. Bare fortælle om, hvad der skete i mig, hvad jeg følte og tænkte. Hvad som helst. Og det ville jeg fortsætte med, også når jeg rejste hjem, indtil der ikke var mere, der skulle ud.

Den tredje ting, jeg ville gøre, var: jeg ville tage kontakt til et kloster nær København, som jeg havde hørt om, og booke mig på en retræte. Der ville jeg se, om jeg kunne tale om min sorg. Om mig, midt i alt det, der var blevet mit liv, med de mange tab, der fulgte med for mig pga. ulykken, der ramte min far og dermed hele min familie og mig. Så spurgte hun mig til sidst, hvordan jeg følte mig tilpas, nu hvor jeg var ved slutningen af lytningen. Jeg mærkede efter og satte lidt ord på det. Jeg husker i hvert fald lettelse og fred, men også dyb sorg. Jeg følte mig så

ked af det og meget sårbar. Det var en god måde at slutte lytningen på, som hjalp mig til at afrunde, så jeg kunne gå videre.

Jeg gik til forbøn ved gudstjenesten. Jeg fortalte dem næsten ikke noget, blot bad jeg dem om at bede om Guds hjælp til at håndtere noget svært i mit liv lige nu. Jeg vidste, at Gud jo vidste det hele, og det vidste de heldigvis også. Så de bad. Og jeg mærkede kærligheden og omsorgen strømme til mig fra Gud gennem deres bønner. Det var en stor trøst.

Jeg kan huske, da jeg rejste hjem, jeg havde en forunderlig følelse af, at en stor forandring var sket i mig. Som et af de blade, jeg fandt på græsplænen ude foran det store smukke hus. Et smukt blad fra vedbenden på huset. Jeg vidste, det havde hængt nogle måneder på husmuren og først været grønt og så langsomt var begyndt at skifte farve. Nu var det så smukt i dybe røde farver. Meget smukt. Der var sket en forandring i mit sind, der var smuk som bladet. Der var sket noget dybt i mig. En begyndende heling og åbning af noget, som i rigtig lang tid havde ligget uforløst hen...



Jeg følte dyb taknemmelighed til Gud, som var der midt i det hele. Som ledte mig. Og som havde ført mig hertil.

Jeg tog hjem. Og både min mand og jeg tog på retræte på Stella Matutina i Kokkedal. Det var en vejledt retræte, så man får tildelt en daglig samtale med en søster. Jeg gjorde, hvad jeg havde tænkt: jeg talte om min sorg. Jeg talte med Sr. Ansgaria, som jeg lærte at kende som en kærlig, medfølelse og indlevende lytter og åndelig vejleder. Jeg talte om de tab, jeg havde oplevet, og hvad det havde gjort ved mig. I retrætens stilhed talte jeg med

Gud gennem bøn og gennem min dagbogsskrivning. Jeg skrev også dagbog derhjemme. Men jeg synes, der er noget særligt ved at være på stilleretræte. Man kan ligesom blive mere og nemmere ved det, der optager en, uden at blive afledt af småsnak og hyggesnak og alt muligt, som til andre tider kan være dejligt.

Jeg vendte tilbage på 1 dags retræter 5 gange i løbet af det første år. Jeg oplevede at åbne op ind til sorgbearbejdning. Jeg oplevede, at Gud kom ind i denne proces gennem min egen personlige bøn/samtale med Ham og gennem kærlige lyttende og medfølende mennesker. Jeg tror på, at Gud er den, der har skabt mig, og derfor er den, der kender mig allerbedst. Så det har været så betryggende at vide, at Han var der. Jeg har modtaget heling til smertende steder. Jeg har oplevet fællesskab på et før ensomt sted. Jeg kom til at erfare, hvad C.S. Lewis sætter så godt ord på, at:

“Grief isn’t a state but a process. It keeps on changing – like a winding road with quite a new landscape at each bend.”

fra bogen 'A grief Observed/En sorgens dagbog'

Mit forhold til min far, som var hjerneskadet, blev forandret. Vi kom nærmere hinanden, og venskabet voksede. De sidste 5 år af hans liv blev derved særlige år. Sorgen tror jeg altid vil være der. Det er jo bare så sørgeligt, hvad der skete. Men det hjælper at tale om det. Og det er også min erfaring, at sorg kan forandre sig.

Den gode lytning, som jeg startede med at fortælle om, blev en nøgle midt i dette. En nøgle, der var en vigtig del af, at noget blev åbnet op. Jeg valgte det, så jeg var klar til det. Den, der lyttede, ledte mig ikke nogen veje, men fulgte min vej, der hvor jeg var i det. Det var også trygt. Jeg skulle ikke forholde mig til den andens spørgsmål eller andre input fra hende, men kunne blive ved min historie og derved gå dybere ned. Jeg oplevede mig mødt ind i dette område af mig. Jeg erfarede, at min historie blev hørt, og det var stort og rørende for mig.

At få stillet de faste spørgsmål til sidst var en hjælp for mig, dels til at finde ud af, hvad der egentlig var vigtigst for mig lige nu. Dels til at få en inspiration ved lige et øjeblik at tænke over, om der var noget, jeg havde lyst til at gøre i forhold til det og dels til lige at kunne samle mig lidt ved at lægge mærke til, hvordan jeg havde det. Det hele varede bare 20-25 min.

Kvinden, der lyttede, var hverken psykolog eller terapeut. Men hun havde en god, tryk ramme, hun kunne holde sig til, og som hun kendte og vidste var god til at hjælpe den, hun lyttede til.

Gud ønsker, vi skal være gode til at lytte til hinanden. Så vi på sin vis bliver Hans ører og på denne måde tjener hinanden. Så mennesker bliver set og mødt der, hvor de trænger til det, og ikke nødvendigvis der, hvor den, der lytter, tror, det er. Set og mødt og vist kærlighed. For at lytte er at vise kærlighed.

Og det var den befaling, Jesus gav os: at vi skal elske hinanden, ligesom Han har elsket os. 'Derpå skal alle kende, at I er mine disciple, om I har indbyrdes kærlighed'

Denne ramme for lytning kan være god og nyttig i mange forskellige situationer, enten du som i mit tilfælde har en dyb og gammel ting du vil snakke om, eller du gerne vil snakke om noget fra dit eget liv her og nu.



Hvordan Den Lyttende Kirkes lyttemodel, hjælper mig i min tjeneste som forbeder v. Inge Thinggaard

Jeg deltager jævnligt som forbeder ved søndagsgudstjenesten i kirken: Efter prædiken annoncerer præsten at der er mulighed for forbøn, så der

stiller jeg mig til rådighed sammen med andre forbedere. Vi beder gerne to og to, hvis vi er nok til det. Der er max 15-20 min til rådighed.

Jeg oplever, at lyttefærdighederne hjælper, ja nærmest” tvinger” mig til at lytte meget koncentreret til den forbønssøgende.

Når jeg beder for mennesker, kan jeg måske have svært ved at forstå deres anliggende, eller jeg kommer til at antage, at deres problematik er velkendt for mig

Jeg bestræber mig på at bruge den søgendes ord og formuleringer så nøjagtigt som muligt i min bøn, så jeg ikke kommer til at fordreje eller lægge noget andet ind i det, som den søgende har sagt.

Der er for mig en enorm frihed i forhold til selv at skulle præstere en ”velformuleret” bøn, og jeg bliver også fri for at komme til at tolke eller lægge mine egne holdninger og meninger ind i bønnen.

Det er, som om jeg i højere grad kan hjælpe med at lægge sagen frem for Gud, lige præcis som den er for den søgende.

Derefter lytter jeg lidt i stilhed (nogle gange siger jeg højt at jeg lytter) – og bliver ofte inspireret til at bede videre med ord fra Bibelen.

Jeg oplever, at min lytten til Gud bliver både mere koncentreret og åben, hvis jeg har lyttet godt til den forbønssøgende, for jeg skal ikke forstå eller fortolke eller rådgive, men kan vente på hvad Gud giver eller siger.

Så lyttefærdighederne giver mig frimodighed og tryghed i tjenesten. Jeg skal ikke nødvendigvis præstere talegaver eller åndelig visdom, men jeg kan følges et lille stykke på vejen med den søgende og lade Gud arbejde.



”Det er en ubetalelig gave, at blive lyttet til og hørt” Anne Long

Tak fordi du lyttede med her. Hvis du også har en lyttehistorie som du har lyst til at skrive ned og dele, vil vi gerne høre fra dig og evt bringe den i 2. UdgaveKh. Bente

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du gerne vil høre mere om vores aktiviteter.

Måske har du fået lyst til at træne dine lyttefærdigheder, så hør hvornår det næste kursus er. Eller måske skulle vi komme til dit område, til f.eks. en arbejdsgruppe, en menighed eller et andet fællesskab du er en del af og holde kursus? Det kunne også være, at du har fået lyst til at bruge lytning som decideret tjeneste, et sted du har i tankerne. Så kontakt os gerne for en snak om dette.

Her er en lyttevej du kan gå med os.... på 3 moduler:

Modul 1: Effektiv Lytte Praksis (ELP) – varighed 1 lørdag fra 10-16.30
For kirker og lokalsamfund, for at komme til at blomstre og få relationer til at trives, skal tiden bruges godt til at lytte og være deltagende overfor hinanden. Udforsk hvad det betyder at lytte til Gud, dig selv og dem omkring dig. Blive udstyret med effektive, reflekterende lyttefærdigheder.

Modul 2: Anvende Lytte Praksissen (ALP) – varighed 1 lørdag fra 10-16.30
Bygger videre på (ELP), yderligere udrustning i at lytte til Gud og tjene andre i din kirke og lokalsamfund. Det er afgørende at have deltaget på ELP før deltagelse på dette modul.

Modul 3: Professionel Frivillig Lyttepraksis (PVL) – varighed 1 weekend, med start fredag aften og lørdag i dagtimerne og søndag til efter frokost.
Dette næste skridt, i den lyttende vej, udruster deltagerne til at lytte sikkert, i en formel en til en setting. Vi overvejer hvad der er god og sikker praksis, formet gennem en bibelsk forståelse. Megen lyttepraksis. Vurdering af lyttefærdigheder, som afslutning på kurset, vil give en forsikring om autoriseret lytte akkreditering.

Acorns lyttemodel er vores gennemgående lytteredskab og bygges op over de 3 kurser.

www.denlyttendekirke.dk

mobil: 60474390

Find os på Facebook: Den Lyttende Kirke



Her til sidst en lille lytteøvelse til dig, hvis du har lyst:

Sæt dig uforstyrret – måske med papir og blyant – og svar på følgende spørgsmål:

1. Af alt hvad du har læst, hvad synes du var vigtigst?
2. Er der noget du kunne tænke dig at gøre i forhold til det?

Læs herefter svarene igennem, imens du lytter til dig selv.

Derefter vend dig lyttende mod Gud. Sæt dig et par minutter i stilhed og mediter/grund over dette bibelvers:

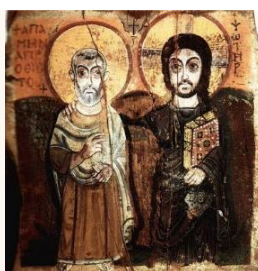
'Vær stille og kend at jeg er Gud' Salme 46 vers 10

Bliv lidt i stilheden og lyt, fornemmer du at Gud vil sige noget til dig? Du kan evt. skrive det ned.

Nu hvor du er færdig med lytteøvelsen, hvordan føler du dig til pas?

*Herren være foran dig for at vise dig den rette vej.
Herren være ved siden af dig for at følge dig på vejen.
Herren være bag dig for at holde din ryg fri.
Herren være under dig for at gribe dig, når du falder.
Herren være i dig for at fylde dig med sin Ånd.
Herren være omkring dig for at bevare dig fra alt ondt.
Herren være over dig for at velsigne dig.
Så være du velsignet af Gud Fader, Søn og Hellig Ånd.
(Keltisk velsignelse)*





DEN LYTTENDE KIRKE

www.denlyttendekirke.dk