

Tema: Sunde Relationer. Del 3.

Jesus helbreder ti spedalske

Lukas 17; 11-19

Indledning

Ex. Skifte dæk, hjulet skal afbalanceres.

”Når det drejer sig om vigtige emner, er der kun lidt at vinde ved at undgå at tage dem op. Du kan ikke stikke hovedet i busken og lade som om de vigtige eller besværlige problemer ikke eksisterer...” Anette Due Madsen, Kæmp for kærligheden.

Som jeg sagde at er det ofte ved en bestemt hastighed man kan mærke ubalancen.

På samme måde i parforholdet.

At vende tilbage (Samaritaneren) er et gennemgående tema i Biblen.

Moses vender tilbage til sit folk, Jonas i hvalen vender tilbage til Nineve, den fortabte søn vender tilbage, søgeren Nikodemus vender tilbage til Jesu grav, Paulus vender tilbage til de byer, hvori han endda blev forfulgt, - blot nogle få eksempler på mennesker der vende tilbage, en tilbagevenden med afgørende betydning for deres og andres liv.

Samme dynamik er utrolig vigtig i ægteskabet, når der opstår konflikter.

Selv de sundeste relationer indeholder mange muligheder for at vende sig væk.

At vælge hinanden igen og igen er en særlig kvalifikation i en sund relation.

Alt i forholdet fordybes på en særlig måde i det dyrebare øjeblik 2 mennesker på trods vælger hinanden igen for 117 gang.

I vores tilbagevenden bliver forsoningen, forpligtelsen og fortroligheden nemlig altid et spadestik dybere.

Ikke bare i parforholdet men også i venskabet.

De venner som kan være uenige og igen finder hinanden åbner nye døre ind til venskabets ukendte verden.

Det at vende tilbage viser at man tror på noget.

3 sunde balancer:

Taknemmlighed

Hvad er det for en drivkraft der gør at Samaritaneren oplever en gave, der var større end hans helbredelse?

Det var taknemmelighed, der drev ham tilbage til Jesus.

Taknemmeligheden er den samme stærke drivkraft i forhold mellem 2 mennesker, der holder relationen sund og varm.

Undersøgelser viser hvilke faktorer som kan medvirke til at **fastholde** en person i et problemtynget forhold:

Sociale forventninger eller pres fra familie og venner

Økonomiske overvejelser

Bekymringerne om børnenes trivsel

Frygt for at miste kontakt til børnene.

Problemer med at tage det afgørende skridt.

En holdning om, at samlivsbrud generelt er forkert.

En tro på, at man altid bør fuldføre det, man har begyndt.

Dårlige alternativer.

Men !! Taknemmeligheden er alt for undervurderet.

Sætter fokus på alt det, der er værd at kæmpe for.

Taknemmelighed bør være en af de helt store følelser mellem 2 mennesker.
Griber fat i både fortid, nutid og fremtid.
Taknemmelig over tænke på at vi fortsat vælger hinanden for resten af livet.
Taknemmeligheden er evnen til at gentage forelskelsen, mener jeg.
Uden taknemmelighed zoomer du helt automatisk ind på de ting, som irriterer dine sanser.
Kan jo være at du var fuldstændig blind for den andens fejl og nu lider under forelskelsens
tømmermænd, dagen derpå.

Spørgsmål:

1. Er du taknemmelig i parforhold, i dit venskab?
2. Har taknemmelighedsfølelserne førstekørselsret?

Kommunikation

Den amerikanske samlivsforsker John Gottman understreger at i helt op til 95% af de parsamtaler, han har analyseret, er begyndelsen helt afgørende for fortsættelsen.
Mange forhold består af en "Dominant" og en "Pleaser"
Præsten siger i kirken: "De to skal blive ét kød!!" På bagerste bæk er der én, der hvisker til sidemanden: "Så er det spændende at se hvem af dem de bliver!"

Ofte tale om kommunikationsmønstre som aldrig er blevet afsløret og indset.
Vigtigt at stræbe efter selverkendelse i denne forbindelse, at søge efter sandheden med sig selv.
Tror virkelig Jesus giver os en god opskrift:
Øjet er legemets lys. Hvis øjet er rent og sundt, er hele dit legeme i lys. Men hvis dit øje er blindt, så er hele dit legeme i mørke. På samme måde er det også med det lys, som Gud har sat ind i dit sind. Hvis det lys går ud, så er hele dit sind formørket. Matt. 6; 22-23
Vi behøver at kunne se for at løbe, springe, gå, køre bil, krydse en vej, lave mad, male osv.
Øjet illuminerer alle de andre funktioner.
Viser kroppen vej.
Virkelig en vigtig bøn at bede: Giv mig et rent og sundt øje så jeg ser og forstår hvordan vi kommunikerer!!
BØN: "Vis mig sandheden om den konflikt vi har lige nu! Vis mig mine fejl, stædighed og utilstrækkelighed!"

Spørgsmål:

Har vi en sund magtbalance i forholdet?

Klassiske kommunikationsfiltre, som kan besværliggøre samtalen:

Manglende opmærksomhed

Grundstemning og humør

Forestillinger og forventninger:

Forskellig væremåde

"Det var ikke det, du sagde!"

Mønstre

Sunde mønstre i en sund relation.

Det sunde mønster i biblen hedder altid: **Søg først Guds rige. Så skal alt det andet gives jer i tilgift."**

Sådan hedder det også i ægteskabet!!

Har lagt mærke til at mange nygifte skaber en masse mønstre, som trækker dybe hjulspor og er meget vanskelige at ændre senere hen i forholdet.

Derfor, vær meget bevidst i den første fase hvor mange mønstre dannes.

Kunne være kommunikation, taknemmelighed, sandhed, sex og meget mere...

Sunde relationer vokser ud af sunde mønstre.

Sunde mønstre for os er at udover dette at sætte tid af til hinanden, lytte til hinandens behov, sætte grænser for arbejde, planlægge, men vigtigst af alt er at have Gudsmønstrene i orden.

Spørgsmål:

1. Hvilke mønstre har vi?

2. Hvilke mønstre ville vi gerne have?