

FLERE FORFATTERE

Stress

BIBELSTUDIE

LOHSE

Indhold

- 5 Forord
- 6 Vejledning
- 7 1. samling: Arbejde – glæde og sved
af Ellen Esmarch Pedersen
- 11 2. samling: Gør jeg det godt nok?
af Carsten (Sprint) Korsholm Poulsen
- 15 3. samling: Martha Maria Kristensen
af Ellen Esmarch Pedersen
- 20 4. samling: Mine byrder og dem, der ikke er mine
af Carsten (Sprint) Korsholm Poulsen
- 24 5. samling: Hvad skal jeg kalde ham?
af Carsten (Sprint) Korsholm Poulsen
- 28 6. samling: Mønsterbryder
af Jens Peter Hansen
- 33 7. samling: Under gyvelbusken
af Ole Rabjerg
- 40 Om forfatterne
- 42 Egne noter
- 48 Oversigt over Lohse-bibelstudier 2014

Forord

Som alle andre kan kristne opleve stress og pressede situationer. I dette hæfte inviteres du til at undersøge, hvad Bibelen har at sige ind i dit og dine nærmestes liv. Det er ikke et hæfte med nogen »facitliste« eller »fem nemme trin til et liv uden stress« – men en mulighed for at arbejde med tingene i samspillet mellem Guds ord og jeres input. Jo mere I er indstillet på at dele liv med hinanden, jo større vil udbyttet blive. I er sikkert meget forskellige i gruppen og har derfor brug for at kunne rumme hinanden og blive nysgerrige efter, hvordan det hele ser ud fra de andres synsvinkel. Derfor er det en god investering at bruge tid på elementet »Tjek ind«.

Vi har valgt at lade flere forfattere bidrage med hver deres vinkel. Dermed er materialet forhåbentlig så varieret, at I kommer omkring mange aspekter af hverdagslivet.

Vejledning

Hvert af de syv afsnit er beregnet til én samling. Der er fire elementer i hver samling:

Tjek ind. Her mødes I og kan dele med hinanden, hvordan I har det, og hvordan det er gået siden sidst med det, I snakkede om under elementet »Tjeneste«.

Tilbedelse. Her retter I fokus på Gud. I kan synge sammen, I kan takke og tilbede Gud, og I kan bede for hinanden og for samlingen.

Tilegnelse. Her ligger selve samlingens hovedaktiviteter, hvor I arbejder med bibelvers og egne tanker, følelser og erfaringer.

Tjeneste. Det er afslutningen, hvor I samler op og ser lidt fremad på jeres liv indtil næste samling. Er der ting, I gerne vil satse på? Er der noget, I skal støtte hinanden i? For nogle vil det være naturligt at bede for hinanden – måske i stedet for at gøre det under »Tilbedelse«.

1. samling

Arbejde – glæde og sved

TJEK IND

I dette hæfte skal vi arbejde med emner som stress, byrder og travlhed. Begynd med en runde, hvor hver enkelt kort fortæller, hvordan vedkommende oplever sin egen situation. Måske kan I begynde med at svare på: *Når du skal beskrive dit liv lige nu, hvor presset oplever du det så på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er totalt afslappet og 10 er fuldstændig over-presset?*

TILBEDELSE

Sæt fokus på Gud – måske ved at synge et par sange. Bed eventuelt for hinanden – særligt for de ting, I lige har delt.

TILEGNELSE

Arbejde – glæde og sved

Læs 1 Mos 1,26-31. Allerede i skabelsesberetningen – de to første kapitler i Første Mosebog – gøres det klart, at mennesket er skabt til at arbejde som en del af Guds gode skaberordning. Gud giver de første mennesker det, vi kalder »kulturbefalingen«, hvor han siger, at de skal underlægge sig jorden og herske over den (1 Mos 1,28). Lidt senere står der, at Gud Herren tog mennesket og satte ham i Edens have, for at han skulle dyrke og vogte den. (1 Mos 2,15). Ordene »for at« fortæller, at arbejdet er en primær opgave. Og da vi i teksten befinder os på den rigtige side af syndefaldet, er der endnu ikke knyttet besvær og smerte til. Men det blev anderledes.

Sved – syndefaldet påvirker også arbejdet

Læs 1 Mos 3,14-21. Syndefaldet påvirker vores forhold til arbejde: »Fordi du lyttede til din kvinde og spiste af det træ, jeg forbød dig at spise af, skal agerjorden være forbandet for din skyld, med møje skal du skaffe dig føden alle dine dage. ... I dit ansigts sved skal du spise dit brød.« (1 Mos 3,17 og 19). Det kan gøre det, som skulle være en glæde, til noget slidsomt. Det kan få os til at arbejde for meget – så vi lader arbejdet sluge os og hindrer os i at være der for vores nærmeste eller i at passe på os selv. Det kan føre til overbelastning og stress. Det kan også få os til at blive døvne og ugidelige. Måske kan vi også komme til at tænke, at arbejdet slet ikke er noget godt.

Arbejdets glæde

Læs Ordsp 31,10-31. Her møder vi en kvinde, som er særdeles virksom i sit arbejde, og som tydeligvis trives med det. Hun har sin egen selvstændige virksomhed med marker, som hun ejer og dyrker. Hun producerer varer og driver handel. Hun styrer også sit hus og sine folk på bedste vis. Jeg tror ikke, vi skal få præstationsangst af at læse om denne kvinde. Heller ikke stress. Men vi skal se hende som et eksempel på, hvor godt og naturligt det er for mennesker at arbejde og være virksomme.

Samtale: Tænk bredt om »arbejde«: Det er både dit eventuelle job, pasningen af de daglige pligter i hjemmet, engagementet i menigheden osv. Hvordan oplever du arbejdet: Er det mest sved eller mest glæde?

Advarsel mod dovenskab og forsømmelighed

Læs Ordsp 6,6-11. Vi taler om at være myreflottige. Når Bibelen advarer mod dovenskab, bruger den netop myren som eksempel. Vi udfordres her til at have omtanke og være arbejdsomme. Hvis dovenskaben tager over,

står vi i fare for at mangle de mest nødvendige ting. Vi skal sørge for at have nok, så vi kan klare os året rundt og ikke må ligge andre til byrde, men i stedet kan hjælpe andre. Så vidt det står til os.

Læs ApG 20,34-35. 1 Thess 4,9-12 og 2 Thess 3,7-12.

Samtale: Hvilke bibelske begrundelser er der for at arbejde? Hvad er mon Guds mål med dit arbejde? – eller sagt på en anden måde: Hvordan bedømmer man, om man har et »godt« job og yder et »godt stykke arbejde«?

Arbejdsløshed – en udfordring for identiteten

Når arbejdet står så centralt i skaberordningen, er det ikke underligt, at det kan være hårdt for identiteten og selvopfattelsen at miste sit arbejde og for en kortere eller længere periode være arbejdsløs. Det samme gælder, hvis man helt eller delvist mister arbejdsevnen på grund af sygdom eller ulykke.

Det ligger dybt i os, at vi skal kunne klare os selv og ikke ligge andre til last. Derfor kan det være hårdt og udfordrende at blive sat til side pga. arbejdsløshed eller sygdom.

Samtale: Hvad har Guds ord at sige til den, der er arbejdsløs eller ikke er i stand til at arbejde? Hvordan kan det kristne fællesskab hjælpe en sådan person?

Forholdet mellem arbejde og hvile

»På den syvende dag var Gud færdig med det arbejde, han havde udført, og på den syvende dag hvilede han efter alt det arbejde, han havde udført« (1 Mos 2,2). Rytmen mellem arbejde og hvile har Gud også lagt ind i menneskelivet ved at give os hviledagsbuddet som en del af de ti bud. Det er en gave fra Gud, at vi må hvile en dag om ugen. For år tilbage blev denne rytme blandt andet understøttet af, at de fleste butikker var lukket om søndagen.

Læs Luk 4,16 og Mark 2,23-28. Jesus forholder sig også til hviledagen ved selv at holde sabbat – han går i synagogen på sabbatten efter sædvane. Samtidig ryster han farisæerne i deres grundvold, når han lader disciplene plukke aks på sabbatten. I den sammenhæng siger Jesus, at hviledagen blev til for menneskets skyld, ikke omvendt. Vi ser altså, at Jesus både har respekt for hviledagen og giver frihed til at holde hviledag på forskellig måde.

Forskellige ting giver os hvile. For nogle er det at læse eller tage en middagslur. For andre er det at gøre noget aktivt, som er lystbetonet og ikke ens daglige arbejde. For eksempel arbejde i haven eller tage på skovtur. Det er vigtigt, vi hver især finder det, vi slapper bedst af ved.

Hviledagsbuddet rammer al form for arbejdsnarkomani, som sluger al ens fysiske og psykiske kraft – og alle ens åndelige resurser. Det er hverken sundt eller rigtigt at lade arbejdet fylde så meget, at der ikke bliver tid og resurser til at være nærværende i familien eller blandt venner. Det er heller ikke sundt eller rigtigt, hvis arbejdet hindrer os i at være sammen i det kristne fællesskab og stå i tjeneste på den ene eller anden måde. Endelig er det heller ikke sundt, hvis der ikke er tid og resurser til egenomsorg.

Samtale: Hvordan bruger du Guds tilbud om hvile? Oplever du at få hvile nok? Hvordan bruger du dine søndage? Er der for tiden ting i dit liv, der gør det svært at finde hvile nok?

TJENESTE

Fortæl, hvad du især har bidt mærke i ved denne samling, og hvad du vil prøve at satse på i tiden frem til næste samling.