

# Lys for enden af tunnelen

Det tager tid at komme videre efter en skilsmisse. De første måneder må man tage en dag ad gangen, og man er følelsesmæssigt meget berørt af skilsmissen. Tingene virker helt uoverskuelige. Det at blive alene med børn er vanskeligt nok i sig selv, deres sygdom og pleje, almindeligt velvære, skolen osv. Men hertil kommer så de ting, som ægtefællen klarede, da vi var to. Hvad de ting består i, er forskelligt for kvinder og mænd, men fælles er nok, at vi ikke bare kan betale os fra tingene, for økonomien er anstrengt. Nogle gange er vi afhængige af familiens og vennernes hjælp, for at tingene kan nå sammen. Og når tiden er knap, økonomien stram og fortiden nager, så bliver man hurtigere træt. *Men der er lys for enden af tunnelen.* På et tidspunkt kommer man op til overfladen igen, får humøret og kræfterne tilbage. Vi bliver dygtigere til tingene efterhånden, de kommer ind i en fast rytme. Livet går videre med et lidt lavere ambitionsniveau. For at få tid til børnene lærer vi med tiden at prioritere/for-somme i den rigtige rækkefølge. Og vi har også selv nogle behov, vi skal have opfyldt, hvis vi skal være gode forældre. Med tiden begynder man at putte nye ting ind i sit liv, finder

måske nogle singlevenner, fordi det i længden er svært at klare sig med en omgangskreds af par. Man finder sin egen identitet som aleneforælder eller vælger måske at gå ind i et nyt parforhold.

## **Tilbageblik på skilsmissen**

Hvad var det lige, som skete for de efterhånden mange år siden, da vi blev skilt? Det er stadig svært at udtale sig om, da jeg aldrig har fået en forklaring. Var vi efter 15 år vokset fra hinanden, så de gode ord ikke længere blev sagt? Havde mit arbejde fyldt for meget, så jeg ikke tog min del af ansvaret derhjemme? Eller var det min kones nedtur og efterfølgende mange besøg hos psykologen, der ændrede vores måde at leve sammen på – så hun ikke længere følte noget for en blød mand som mig?

Jeg har i mange år hældet til den sidste teori, måske også fordi den stiller mig i et bedre lys. »Jeg blev kasseret«, det lyder ikke så meget af min skyld. Og hendes beslutning var uigenkaldelig og stort set uden nogen begrundelse. Havde jeg fået en advarsel – og en stærk opfordring til at ændre nogle ting, havde jeg selvfølgelig gjort det. For jeg syntes, vi havde et godt ægteskab, og jeg ville kæmpe til det sidste for at bevare det. Det er svært at placere skylden. De første år efter skilsmissen så jeg uden tvivl det hele i et mere sort/hvidt perspektiv, mens jeg i dag har et mere nuanceret syn.

## **At leve med skilsmissen**

Det, at jeg blev skilt, vil præge mig resten af livet. Dels fordi det har gjort mange ting ved mig, så jeg aldrig igen bliver den, jeg var før skilsmissen. Og dels fordi jeg har det syn, at jeg ikke vil kunne gifte mig igen. Jeg vil altså fortsat komme

ud til fester og arrangementer alene. Og når alle ægteparrene bliver præsenteret, virker det lidt, som om jeg er unormal, når jeg bliver præsenteret alene: »Hvem skal du fotograferes sammen med? Har du ikke din kone med?« Og når jeg så højt og lidt provokerende svarer: »Nej, jeg er skilt!« så bliver der tavshed, og det er også først de seneste år, jeg har vovet at tale så tydeligt om den ting. Og det er bestemt ikke, fordi jeg er stolt af min skilsmisse. Men når jeg er tilgivet af Gud, behøver jeg vel ikke slå blikket ned resten af mit liv, men må løfte hovedet frit.

Det er bedre at tale ligeud om skilsmissen og dermed gøre det legitimt at tale om vanskeligheder i parforhold. Kan det hjælpe andre til at få gjort noget ved deres ægteskabsproblemer, så har min skilsmisse da ikke været forgæves. Sådant som en person mailede til mig et stykke tid efter skilsmissen: »Du skal bare vide, at min kone og jeg har fået det meget bedre, efter at I blev skilt, vi har fået talt ud om mange ting!« Ja, det havde jeg svært ved at glæde mig over på det tidspunkt, men nu har jeg det fint med det.

## **Selve skilsmissen**

Hvordan var det at blive skilt? Ja, dengang følte jeg det, som gik jeg på kanten af en afgrund. Og suget nedefra kunne både være tiltrækkende og skræmmende. Der var tider, hvor jeg følte, at det var bedst, jeg ikke længere var her. Der var søvnløse nætter, hvor jeg gik ind og strøg børnene over håret, og hvor jeg inderligt bad Gud om, at vi måtte finde hinanden igen, så ikke børnene blev påført livslang skade. For når ikke fars og mors kærlighed holder, hvor er så den faste grund i de kære ungers liv?

Så var der skammen, der fik mig til at lukke mig inde i perioder, og der var anfægtelsen: »Hvorfor lader Gud dette ske, hvorfor holder han ikke sine løfter 100%?« Hvor var velsignelsen ved at leve i et pænt og kristeligt ægteskab? Kan man bare forlade sin ægtefælle, finde en ny og så opleve den lykke, der tilsyneladende ikke var i det tidligere ægteskab? Hermed være ikke sagt, at mit forhold til Gud blev dårligere. Jeg har vel aldrig levet Gud så nær som i tiden lige efter skilsmissem. Jeg var ofte tvunget til at bruge en time hver aften på bøn og andagt for at tilkæmpe mig den fred, som var nødvendig for at komme igennem dagene. Jeg oplevede små undere, men der kom også gåder til, som jeg måske ikke får løst på denne side.

### **Hvad bærer igennem en uønsket skilsmisse?**

Jeg var heldigvis udstyret med en god familie, som trådte til gang på gang. De nøjedes ikke med at sige, at jeg kunne ringe, hvis det var nødvendigt. Men de kontaktede mig tit og ofte og kom på besøg, f.eks. på arbejdsweekend. Jeg fik hjælp til børnepasning, og vi blev inviteret med på ferier, så jeg havde den værdifulde voksenkontakt. For mens børnene er små, er det ikke så tiltrækkende selv at tage af sted sydpå eller i sommerhus med dem. Vi har brug for voksne at tale med.

Gode venner betyder også meget, når man står midt i en svær situation. Folk, som kigger forbi, skriver et brev eller ringer. Det er selvfølgelig også dejligt, at mange beder for en. Men der er også brug for, at de er der fysisk og spørger til, hvordan man har det. Det er dejligt at have én eller to, som man må ringe til på alle tidspunkter af døgnet, og som gider lytte til én. Ofte rykker vennerne ind på familiens plads, når man bliver skilt. Og det er dejligt at få hjælp, og samtidig

er det vigtigt, at vennerne respekterer mine grænser. Så det bliver mig, der bestemmer, hvor tæt de må rykke ind. Hvor meget og hvor tit jeg har brug for hjælp.

En god arbejdsplads, hvor man er opmærksom på hinanden, kan også få stor betydning. Eller som nævnt en god menighed, gode naboer. For mig blev en løbemakker til stor hjælp. Når vi løb en times tid hver uge (og drak kaffe bagefter), fik vi snakket om mange ting.

Jeg har tidligere nævnt det personlige liv med Gud. Det er klart, at når man oplever at få hjælp til at komme igennem de svære dage, så bliver tilliden til Gud større. Ham, som jeg følte mig svigtet af, blev alligevel den uundværlige. Jeg var dybt afhængig af at lytte til forkyndelse om Guds omsorg og kærlighed, alt det, som syntes at modsige min egen situation. Jeg kunne anfægtes over, at Guds løfter tilsyneladende ikke gjaldt mig, men jeg hagede mig fast i Gud. Jeg deltog i lovsangen til ham, jeg læste gode bøger, protesterede og lå og gentog hans løfter i den mørke nat.

## **Nyt ægteskab?**

Jeg nåede også frem til at love Gud, at hvis han gav mig styrken, så ville jeg leve resten af mit liv alene. Det har altid været mit syn, at ægteskabet var, til »døden os skiller«, og det må jo også gælde mig selv. Så så længe min ekskone lever, vil jeg ikke kunne gifte mig igen. Jeg havde ikke mine følelser med i den beslutning de første år, men efterhånden som jeg kom på højkant igen, fik jeg det godt med det. Skilsmissen har været hård for hele familien, og bare tanken om at påføre mine børn (og mig selv) en sådan smerte en gang til er meget ubehagelig. En skilsmisse kan man vel sammenligne med en amputation, for to er jo blevet til ét. Og det at få sat

for eksempel et ben af, ja, det kan jo måske redde livet, men man bliver aldrig den samme som før. Det ændrer ens liv fuldstændig, og derfor skal man heller ikke forhaste sig med at gå ind i et nyt forhold.

Selvfølge kræves der disciplin, hvis man skal leve alene, for forelskelser kan man ikke undgå. Men man kan undgå situationer, der udsætter en for alt for store fristelser. Så man skal være bevidst om, hvad man gør. Der kræves også en stor omsorg af en menighed, hvis det skal være muligt for skilte at leve resten af livet alene. De første år kræves der mennesker, der vil være der for én og græde med den grædende. Og erfaringen viser, at mennesker, som har lidt en skilsmisse og går til Gud med smerten og vælter hele sit liv over på ham, kan få kraft til at komme igennem og komme ovenpå igen – og leve alene resten af deres liv. Det er der trods alt mange, som har prøvet. Der er lidelser, vi må lære at leve med, det gælder på alle områder af vores liv. Og det, Gud ikke fører udenom, det fører han igennem. Jesus nævner også, at der er mennesker, som ikke er egnede til ægteskab, og så er der mennesker, der »for Himmerigets skyld« giver afkald på et (nyt) ægteskab (Matt 19,12). Og vel lidt i samme retning taler Paulus om ugift stand som en nådegave, hvorved man kan være mere for menigheden.

Og livet er jo heldigvis langt mere end ægteskab og sex, så når man kommer ovenpå igen, viser der sig nye muligheder, som man ikke havde som gift. Den første tid har man lidt dårlig samvittighed, når man laver ting for sig selv. Vi føler, at vi svigter vores børn. Men vi har behov, vi selv skal have opfyldt, hvis vi på lang sigt skal være noget for vores børn. Og den, som lærer at holde af sig selv, lærer så også forbavsende hurtigt at se bort fra sig selv.

## Forholdet til børnene

Jeg har hørt en aleneforælder udtale, at hvis bare børnene har det godt, så har forælderen det også godt. Og sådan er det nok ofte. Men vi bliver også trætte og kan svinge mellem at blive for eftergivende og for hårde over for vores børn, og det giver let skyldfølelse. Vi er tæt knyttet til børnene, og vi er meget påvirkelige over for andres bedømmelse af dem. Vi bliver lettere sårede, og vi har brug for, at andre bemærker, at det går godt for vores børn. Nogle ting omkring børnene tackles bedst af en mor, andre ting af en far, og det kan være svært at udfylde begge roller. Så indimellem må man bede andre om hjælp.

Med hensyn til børns oplæring i den kristne tro er det selvfølgelig vigtigt ikke at slå af. Der skal være tid til den daglige andagt og de snakke, som følger med – også om vanskelighederne ved at være en aleneforældre-familie. Vi skal ikke dele *vores* vanskeligheder med børnene, men de skal kunne sige til os, hvad de føler. Som familie har vi også brug for et kristent fællesskab, og børnene har brug for klubber og lignende for deres alderstrin. I ferierne kan børnelejr være en god fællesoplevelse, hvis forælderen melder sig som medarbejder. Af andre tilbud findes en kristen sommerlejr for aleneforældre med børn, hvor man møder ligesindede. Det er vigtigt, vi lader vores børn vide, at det hører med til kristenlivet, at vi kommer fast i et kristent fællesskab. Og den bedste måde, vi kan vise dem det på, er vel ved, at vi ikke lægger skjul på, at vi selv er glade for at være med et sådant sted. Indimellem kan børnene være med til møderne, på andre tidspunkter får vi måske fat i en barnepige, så vi selv kan komme af sted.

Nogle kristne efterskoler er gode til at tackle børnene fra skilsmisshjem. De kommer måske i en gruppe sammen, hvor der bliver mulighed for at bearbejde nogle af de ting, de har været igennem. Og det at være sammen med ligestillede er en fantastisk god ting både for vores børn og for os selv. Så kan man få sat ord på den fælles fortid, få de smertelige ting frem, man har været igennem. Selvfølgelig ligner skilsmisserne ikke altid hinanden, og sårene kan være mindre eller større. Men vi har brug for at fortælle vores historie gang på gang, og ingen lytter mere interesseret end den, som har været igennem noget lignende.

## **Hvordan jeg kom videre**

Da min ekskone halvandet år efter flytningen fra mig giftede sig igen, ja, så var døren ligesom lukket til forsoning og genoprettelse. Jeg måtte derfor se i øjnene, at jeg fremover kom til at leve som alenefar sammen med vores ældste søn. De to yngste børn var flyttet med deres mor. Hun ville gerne have haft alle tre børn med sig, men jeg følte dengang, at så ville mit nederlag være totalt. Senere har jeg så haft dårlig samvittighed over, at vores børn blev adskilt. For de oplevede jo yderligere en skilsmisse ved, at de også blev skilt fra hinanden. Men den trufne afgørelse blev ikke taget op senere, og da jeg havde levet med min ældste søn i ca. tre år, begyndte han på den efterskole, han havde været skrevet op til i en del år. Så jeg havde pludselig meget mere tid selv, og det var ganske underligt og i perioder også ensomt. Men vi var så fire personer, der valgte at rykke lidt tættere sammen. Fælles for os var, at vi var alene, vi var kristne, og vi kendte hinanden godt. Så vi lavede en »spise-bedekreds«, hvor vi på skift mødtes en aften om ugen hos hinanden. Her spiste



vi sammen i et godt fællesskab, hvorefter vi sang og bad og læste i Bibelen, indtil vi fik aftenkaffe. Vi mødtes også af og til om søndagen i kirken og aftalte at drikke eftermiddagskaffe sammen. Det var weekender, som kunne føles lange, fordi jeg ikke havde mine børn. Om søndagen var der også andre med, som var alene, og her spillede vi spil, gik ture og hyggede os. Nogle år holdt vi også juleaften og nytårsaften sammen – som »Åbent Hus-arrangementer«. Så efter jeg blev skilt, rykkede andre altså tættere på; de første år dækkede det et behov – senere trak jeg mig ud af noget af det igen.

Det at rejse var også med til at hjælpe mig videre. Det at komme væk og opleve andre ting. Som familie med små børn havde vi ofte været i sommerhus, så den nye mulighed for hvert år at komme lidt ud i verden var en rigtig god oplevelse. Først rejste jeg med en god ven, senere med min ældste søn, og de seneste år har jeg et par gange haft alle tre børn med. Økonomien er heldigvis blevet bedre med årene. Det er meget dyrt at blive skilt. Man kan jo ikke have to halve hjem stående, men er nødt til at gå ud at købe, hvad ægtefællen tog med sig. Og der er kun én indtægt hver måned, men man lærer også på det punkt at prioritere. Nogle af årene, hvor jeg havde børn på efterskole, blev der ikke råd til at rejse. Men det bedste, vi kan investere i, er jo vores børn, så må for eksempel rejser vente til året efter.

Tid er der også blevet mere af, eller rettere: Børnene kræver ikke længere den tid, de gjorde tidligere. De to ældste har i dag kørekort, og den yngste er nu på efterskole. Et af børnene bor fortsat hos mig, og vi bruger selvfølgelig tid på hinanden, men nu i et voksenfællesskab. Vi spiser som regel aftensmad sammen og har ellers hver vores fritidsinteresser.

Jeg har i fritiden engageret mig i socialt arbejde, også blandt fraskilte. Så får jeg brugt nogle af mine dyrt købte erfaringer. Det var dog mest de første 6-8 år efter min skilsmisse, at jeg rigtig brændte for dem. Da havde jeg vel også brug for en gang imellem at fortælle min skilsmissehistorie, mens skilsmissen nu for længst er bearbejdet. Så i dag føler jeg ikke længere, jeg lever i en parentes, hvor jeg bare venter på, at livet skal komme i gang igen. Børnenes traumer fyldte også mest de første år, hvor de gik til skolepsykolog. I dag har vi alle vænnet os til den måde, vi lever på, og både børnene og jeg har fået integreret skilsmissen i vores liv. Så i hverdagen tænker vi ikke så meget på, at vi er en skilsmissefamilie. Det er mest i ferierne, når vi rejser, at vi observerer, at andre familier har både en far og en mor. Her kan jeg som skilt selvfølgelig længes efter én at dele de gode oplevelser med, men det bliver så med børnene.

## **Fremtiden**

De første år efter skilsmissen levede jeg fra dag til dag. Jeg forsøgte at gøre hver dag til en god dag, dagen i morgen måtte Gud råde for. Sådan kan man leve den første hektiske tid, men senere måtte der selvfølgelig planlægning til. Det nytter ikke, man går i stå, og børnene har også brug for, at man kan træffe nogle afgørelser på deres vegne. Jeg valgte i en periode at gå til psykolog for at få hjælp til selvværdet. En mand kan jo alt, når han ved sig elsket af sin kone, men når han ikke længere får kærtegn, nærhed, gode ord osv., så ryger selvværdet.

Jeg tror, det kan være en god ting at overveje, hvad man vil putte ind i sit liv. At formulere nogle mål og delmål, men uden at det bliver uoverkommeligt. Og jeg er spændt

på, hvordan det skal gå om et par år, når jeg ikke længere har nogen af børnene boende hjemme. Men jeg er begyndt at vænne mig til tanken, og der går da også tit en uge eller to, hvor jeg er alene. Og det nyder jeg faktisk, så problemet bliver nok ikke så stort. Måske rykker nogle venner tættere på igen, måske kan vi lave en form for bofællesskab. Jeg har i hvert fald brug for fællesskab.

Jeg er blevet mere studentikos af at være skilt. Jeg går ikke så højt op i mit udseende/påklædning og andre formalia. Der er så nogle venner, som af og til giver mig et hint og forærer mig nyt tøj til for eksempel min fødselsdag. Og jeg har uden tvivl brug for nogle, som kan hjælpe mig med de ting, som jeg netop ikke går så højt op i eller er så god til.

Jeg vil selvfølgelig planlægge min fremtid så godt, jeg kan, og så bede Gud om, at han vil velsigne og lægge til rette. Det værste ville være, hvis han og jeg voksede fra hinanden. Så var alt tabt. Jeg fornemmer, at jeg vokser i afhængighed af Gud, og det er trygt at kaste alle sine bekymringer på ham. Min fremtid vil selvfølgelig afhænge af, hvordan børnenes fremtid bliver. I 12 år har jeg gået med dårlig samvittighed over for dem, fordi vi blev skilt. Og samtidig har jeg selvfølgelig gjort alt, for at deres følgeskader af skilsmissen skulle blive så få som muligt. Nogle vil sige, at jeg har overbeskyttet mine børn, men jeg vil fortsat være der for dem. Og på et tidspunkt kommer der nok også børnebørn.

Kan jeg fremover blive ved at leve alene? Ja, foreløbig synes jeg, jeg har haft et tilfredsstillende liv som alenefar. Jeg har fået den hjælp, jeg havde brug for. Det har ikke altid været let, heller ikke at leve alene med sin seksualitet. Jeg har så arbejdet meget og haft et stort engagement derudover, så jeg har aldrig siddet hjemme og kedet mig.

Der er nogle, som ikke **kan** leve alene. Selvfølgelig skal vi ikke sige for hurtigt, at det kan vi ikke. For den første tid har man stor medlidenhed med sig selv, og møder man ligestillede af modsat køn, ja, så siger det let »bang«.

Men de, som ikke kan eller vil leve alene, vælger en anden vej, end jeg gjorde, og jeg kan heller ikke love på lang sigt, at jeg aldrig gifter mig igen. Men jeg kæmper for at undgå det, fordi jeg ud fra Guds ord er blevet overbevist om, at ægteskabet er, »til døden os skiller«. Så så længe min ekskone lever, vil jeg være bundet til hende – også fordi vi har fælles børn. Så jeg vil behandle hende pænt og lave gode aftaler omkring børnene. Det sparer én for mange kvaler.

Jeg er også bange for, hvis vi slækker på Guds ord. Så kan vi heller ikke sige til mennesker med homofile følelser, at vi synes, det er mest rigtigt, at de lever alene. Jeg kan i hvert fald ikke forvente noget af andre, som jeg ikke selv kan leve op til.

### **Hvad har skilsmissen gjort ved mig?**

Tidligere havde jeg en forestilling om, at vi kristne ikke blev skilt. Det var kun »de andre«. Men nu ved jeg, at jeg er som de andre, jeg har ikke råd til at se ned på nogen. Det har været en vigtig lektie at lære, og jeg håber ikke, jeg glemmer den igen. Jeg har nogle gange i spøg sagt, at på min gravsten skal der stå: »Du har trofast ydmyget mig, Herre.« Og selvfølgelig er skilsmissen en stor ydmygelse. Men når man så oplever at blive brugt netop med de nye, smertelige erfaringer, man har, ja, så bliver skilsmissen mere meningsfuld. Gud er med midt i alt det vanskelige, selvom skilsmisse ikke er efter hans vilje.

Jeg er gennem skilsmissen blevet bedre til at prioritere min tid. Vel også fordi tiden ofte var knap tidligere, har jeg lært at vælge ting fra – og prioritere mine børn, gode venner og ting med dybde i. Jeg er også knap så bekymret for fremtiden, fordi Gud så mange gange har hjulpet mig igennem umulige situationer.

Og jeg har heldigvis oplevet, at mine børn er kommet »godt i vej«. De havde det ikke let de første år efter skilsmissen, men nu trives de tilsyneladende. Og de har valgt kristendommen til, hvilket jeg selvfølgelig er meget glad for.

Mit selvværd bliver nok aldrig så højt igen som før skilsmissen. Det kan konkret aflæses på badevægten. Men det manglende selvværd tvinger mig jo så ind til Gud, og det, at jeg ved mig elsket af ham, betyder meget. Jeg er heller ikke færdig med at arbejde med mig selv, ting ændrer sig stadig. Og det, at jeg ikke kender dagen i morgen, opfatter jeg næsten som et evangelium. For dagen i morgen råder Gud for.