

## Spørg panelet

Anne Manning-Pedersen er teolog, bibellærer og rådgiver og en del af Udfordringens svarpanel. Læs mere om Anne og find yderligere kontaktinfo på [www.annemanning.dk](http://www.annemanning.dk).

Skriv dit spørgsmål til [info@annemanning.dk](mailto:info@annemanning.dk). Du vælger selv, om du vil være anonym eller offentliggøre dit navn.

Panelet varierer mellem at tage emner op, som de selv er stødt på, og at svare på spørgsmål fra læsere eller mennesker, de har haft en samtale med.



# Min ægtefælle vil skilles efter 25 års ægteskab. Findes der overhovedet håb for en som mig?

### Kære Anne

Hele min verden føles, som om den bryder sammen! Efter mere end 25 års ægteskab ønsker min ægtefælle nu en skilsmisse. Hvordan kan det være, at selvom vi er genfødte troende, kan vi ikke finde en måde at redde vores ægteskab på? Hvordan skal jeg klare at bo alene? Hvordan skal jeg møde min familie og venner med dette udfald?

Jeg græder mere, end jeg har lyst til, siger de forkerte ting, der synes at forværre situationen, og nogle gange ønsker jeg endda at fravælge selve livet. Jeg føler mig skamfuld, alene, håbløs, hjælpeløs og formålsløs. Har Bibelen nogle råd eller håb for en som mig? Vil jeg nogensinde klare mig igennem denne mørke sky?

På forhånd tak.

**Det knuste hjerte**

### Kære knuste hjerte

Jeg er så ked af, at du føler dig fanget under denne følelsesmæssigt komplekse byrde. Men uden at undervurdere din smerte vil jeg sige, at Bibelen giver håb for dig som individ. Din Fader i himlen siger, at han aldrig vil forlade dig, og han har planer om at give dig en fremtid fyldt med håb. Selvom dit smuldrende ægteskab gør dig knust, vil jeg gerne prøve helt forsigtigt at hjælpe dig med at ændre fokus i forhold til den åndelige byrde, du bærer.

Du er ikke alene om at føle, at skilsmisse er en "mørk sky". Alle ægteskaber, som er rodfæstede i Kristus, oplever stress og mange brud undervejs, selv om ægtefællerne begge bekender troen.

Den hjertesorg, at den ene ægtefælle ønsker skilsmisse, rammer ekstra hårdt for den anden, der ønsker at blive i ægteskabet. Det nagende spørgsmål er: *Hvordan kan dette dog ske, når vi begge tilhører Gud?*

Bibelen er fuld af historier om knuste mennesker, der lever i en knust verden, og somme tider kommer knust-

heden ind i et ægteskab, selv om den ene partner ønsker at blive i det.

Men Bibelen kan møde dig i din sorg, tale sandhed ind i den og holde dig fast, selv når alt føles ustabil. Sorg kan komme i bølger: fornægtelse, vrede, tristhed, og endda øjeblikke af håb. Intet af dette gør dig svag eller utro - det gør dig bare menneskelig. Tillad dig selv at sørge. Det er den gudgivne proces, hvor helbredelsen sker indefra.

### Din smerte over en brudt pagt er også Guds smerte

Gud tager det med pagten alvorligt, og han beskriver ægteskabet ikke blot som en menneskelig aftale, men som en pagt indgået i hans nærvær (Malakias 2,14-16).

Den smerte, du føler, er ikke ligegyldig - den afspejler, at noget helligt er blevet revet itu - og Guds hjerte er knust sammen med dit.

Din knusthed er ikke svag; den er beviset på, at du forstår vægten af, hvad et bibelsk ægteskab er i Guds øjne. Følelser af afvisning, forvirring og frygt er helt normale reaktioner, for trods alt - ud fra 1. Mosebog 2,24 - har din ægtefælle og du været ét kød i over 25 år.

Gud siger, at han hader skilsmisse - ikke fordi han fordømmer knuste mennesker, men fordi han ved, hvor dybe sår, det forårsager.

### Hvad kan du selv kontrollere? Og hvad er uden for din kontrol?

En af de sværeste sandheder at acceptere er den, at du kan føle dig forpligtet, men samtidig opleve en andens beslutning om at fravælge forpligtelsen. I denne slags situationer er det let at tage skylden, slå sig selv oven i hovedet og blive ved med at gennemtænke de samme oplevelser: - *Hvad gjorde jeg forkert? Kunne jeg have rettet op på det?*

Selvom selvrefleksion kan være sundt, er det ikke sundt at overdrive det, og Gud forventer heller ikke, at du bærer på en knusende skyldfølelse over det, der er uden for din kontrol.

**Du er ikke ansvarlig for din ægtefælles beslutning,** og du behøver ikke og bør ikke bære på en skyld, der ikke er din, selvom du er nødt til at



*Den smerte, du føler, er ikke ligegyldig - den afspejler, at noget helligt er blevet revet itu - og Guds hjerte er knust sammen med dit. Din knusthed er ikke svag; den er beviset på, at du forstår vægten af, hvad et bibelsk ægteskab er i Guds øjne. Ill.: Bigstock*

leve med konsekvenserne af det. Selvom det er smertefuldt, er det vigtigt at acceptere det, så du ikke udmatter dig selv ved at forsøge at ændre noget, som ligger uden for din kontrol.

Det kan også hjælpe at skelne mellem at *vælge* skilsmisse og at *udholde* en ægtefælles beslutning. Hvis du har forsøgt at elske og respektere din ægtefælle, ære Gud og stræbe efter fred, så vandrer du i lydighed - selvom resultatet ikke er blevet det, du håbede på.

Vi læser i Romerbrevet 14,12: "Så skal hver af os aflægge regnskab for os selv over for Gud."

I er hver for sig personligt ansvarlige overfor Herren for jeres individuelle beslutninger, motiver og handlinger - ikke for hinandens. Det er befriende, når du tænker over dette, fordi du er kaldet til forpligtelse, ikke til kontrol. Det, du *har* kontrol over, er, hvordan du reagerer - med værdighed, omsorg for din familie og troskab over for dine egne værdier.

### Din identitet er grundfæstet i Kristus

Lige nu kan det føles, som om din identitet er ved at ødelægges sammen med dit ægteskab. Men heldigvis peger Bibelen konsekvent tilbage på den dybere sandhed, at din identitet kommer

fra Kristus, ikke din civilstand. Kolossenserbrevet 3,3 siger: "For I er døde, og jeres liv er skjult med Kristus i Gud."

Uanset om du er gift, separeret eller skilt, forbliver din værdi, dit formål og din sikkerhed uændret i ham. Din værdi bestemmes ikke af din ægtefælles beslutning.

**"Uanset om du er gift, separeret eller skilt, forbliver din værdi, dit formål og din sikkerhed uændret i ham. Din værdi bestemmes ikke af din ægtefælles beslutning!"**

Dette mindsker ikke dit tab - men det forhindrer dit tab i at definere dig eller få dig til at miste din identitet på grund af skilsmisken.

### Gud er nær hos dem, hvis hjerter er knust

Næsten 30% af Davids salmer er kategoriseret som klagesange, fordi David var knust og følte sig hjælpeløs og håbløs, da han skrev dem; for klage er en gyldig menneskelig reaktion. Nød og tro lever side om side i de fleste mennesker, selv dem, der bekender en levende tro på Kristus. Alligevel kunne David

med stor overbevisning, midt i sin smerte, skrive en helt enkel, dyb og trøstende linje i Salme 34,19: "Herren er nær ved dem, hvis hjerte er knust, han frelser dem, hvis ånd er sønderbrudt."

Du føler måske ikke Guds nærvær lige nu. Sorgen kan sløve alt. Men da Jesus sagde, at han aldrig ville forlade os eller svigte os, forsikrede han os om, at i tider som disse, hvor vores følelser ikke kan føle ham, og vores tanker fortæller os, at han er langt væk, da forbliver han lige så nær og virkelig som på ethvert andet tidspunkt i vores liv. Han er ikke langt fra dig i din lidelse - Han er stadig nær, opmærksom og aktiv, selv når du ikke føler det. Dine bønner, selv når de er reduceret til tårer eller stilhed, er ikke spildt.

### Håb, selv når du føler dig håbløs

Håb betyder ikke altid at få det, vi ønsker eller beder om; det er nogle gange blot en dyb følelse af at vide, at Gud vil forløse det, der føles uopretteligt ødelagt. Der er to paradoksale sandheder, idet Gud formår at genoprette dit ægteskab, og alligevel vælger han ikke at tilsidesætte din ægtefælles frie vilje.

Romerbrevet 8,28 minder os om, at "i alle ting virker Gud til gode for dem, der elsker

ham." Det betyder ikke, at alt er godt - men det betyder, at intet er uden for hans evne til at forløse. I øjeblikket kan dette lyde utroligt, men det er altid med bakspejlet, at vi kan se, hvordan vores suveræne Fader skabte de værste situationer om til bedste for os.

Mange mennesker, der har gennemlevet de største hjertesorger, vil vidne om denne sandhed. Din historie slutter ikke her, for din Fader vil skrive det sidste kapitel.

### Små skridt kan gøre en stor forskel

At se for langt ind i fremtiden kan overvælde os og endda skræmme os. Tag én dag ad gangen, og stol på, at Gud har styr på din fremtid. Prøv at skabe lidt struktur i dagligdagen - regelmæssige måltider, søvn, en kort gåtur, tid til bøn eller refleksion og besøg hos en ven, **der forstår både din tro og din situation.** Stabilitet i enkle ting hjælper dit sind med at holde ud, når det store billede føles usikkert.

Undgå at isolere dig. Brug tid med de empatiske familie-medlemmer og venner, som kan hjælpe dig med at være både positiv og håbeful. Bed om, at du må kunne acceptere din ægtefælles beslutning og overlade resultatet til Gud, som elsker jer begge. Tal tilgivelse til din ægtefælle dag efter dag, så du beskytter dit hjerte mod vrede, krænkelser eller bitterhed.

Du behøver ikke at navigere i dette alene, selvom det føles sådan lige nu. Gud ved, at du står i en situation, du ikke selv har valgt. Men selv her - i forvirringen, sorgen og de ubesvarede spørgsmål - må du lade Gud være dit anker.

Han ved, at intet ved dette er let, men hans ord tilbyder noget stabilt, når alt andet vakler: Hans karakter ændrer sig ikke. Han forbliver trofast. Han ser dig og holder dig og vil hjælpe dig igennem (5. Mosebog 33,27).

Du er måske usikker på din fremtid, men det er han ikke. Idet du erkender din sorg kan du stole på, hvad Ordet siger i Prædikerens 3,11: Han skaber alting smukt til sin tid.

Fat mod, kære knuste hjerte.

Jesus elsker og bevarer dig!  
**Anne**