



set på Twitter

"Lykken er at have en kollega, som spørger oprigtigt nysgerrigt ind til, hvorfor jeg reagerer, som jeg gør (fik sagt noget grimt)."

Tænk ikke bare at blive dømt, men at blive draget omsorg for. Må vi alle være mere åbne og nysgerrige over for hinanden."

IDA SCHEIBYE-ALSING,
BØRNEFAGLIG KONSULENT I BØRNS VILKÅR

teologisk tanke

"Der vil ikke være fred mellem nationer uden fred mellem religionerne. Der vil ikke være fred mellem religionerne uden dialog mellem religionerne."

HANS KÜNG
(FØDT 1928), SCHWEIZISK TEOLOG

kirkeligt set

Værdipolitik og medier får debattør og prædikant til at smelte sammen

AF HENRIK WIGH-POULSEN



"HVOR ER I HENNE? Hvorfor siger I ikke noget? Det her kan da ikke blive ved! Nogle må sige fra nu." Jeg hører det ikke så sjældent: en voldsom indignation over den politiske udvikling og rigets tilstand tilsat bebrejdelser med appel til det kirkelige embede, jeg og andre beklæder. For der er tydeligvis mange steder fra en sult efter synspunkter og udtalelser fra det kirkelige. Mange vil gerne høre en holdning udtalt. Som regel – det giver næsten sig selv – en holdning – den selv er enig i. Giver du fra din kirkelige position udtryk for et andet synspunkt end det ønskede, er du utidigt politiserende eller moraliserende – på den absolut dårlige måde. Og sådan er det.

For også i det kirkelige sættes rammerne af det værdipolitiske klima med dets polarisering og medfølgende kraftudtryksbefængte tråde på de sociale medier. Dermed endes overvejelsen, som enhver potentiel meningsmager indledningsvist må gøre sig: Skal jeg lade det passere, holde min kæft og svømme med? Eller skal jeg råbe op, spytte ud og leve med, at jeg fra nu af er en af dem, cirka halvdelen af befolkningen vil lytte til med skepsis og forbehold?

I en tid, hvor vi i vores indædte kamp for at holde os fremmede fra livet voldsbeskærer integrationsydelse og fejrer politiske sejre med lagkager og dåsebagere, kan det sandt for dyden være svært at holde sin polemiske trang i stram snor og alene beskæftige sig med mindre fortrængninger i det folkekirkelige nærmiljø.

Men i samme øjeblik du ventilerer din harme i kronikker og debatindlæg, kan du være sikker på, at du med dit privilegerede folkekirkelige ståsted rammes på andet og mere end dine politiske holdninger. Det kommer også til at handle om lydhorheden over for det evangelium, du skal forkynde, og som skal og vil høres af de mange og ikke kun den udvalgte skare, der deler dine politiske synspunkter. Det er selvfølgelig også et valg. Vil du affinde dig med at være idioten, som nogle absolut ikke gider lytte

I en tid, hvor vi i vores indædte kamp for at holde os fremmede fra livet voldsbeskærer integrationsydelse og fejrer politiske sejre med lagkager og dåsebagere, kan det sandt for dyden være svært at holde sin polemiske trang i stram snor.



til, mens du for andre fremstår som det retskafne menneske, der tør sige tingene, som de er? Eller vil du gerne, at din forkyndelse og prædiken samler, før polemikken deler?
Valgmenighedspræsten Morten Kvist fik som bekendt ikke valget, da han som prædikant ved Folketingets åbningsgudstjeneste fik en tidligere udtalelse efterfølgende gik amok på Facebook, og ellers tilregnelige politikere valgte at holde sig væk fra gudstjenesten.
I uskyldigere tider formåede man lettere at skelne mellem debattøren og prædikanten, tror jeg. I det af værdipolitik og medier indskrænkede rum smelter de sammen. Og én ting til: Hvor

skarptskårne debattører før blev mere tålt i egne rækker, fordi de dog satte folkekirken på dagsordenen, er de nu, hvor den indtager en mere selvfølgelig plads, anderledes i fokus, positivt såvel som negativt, indadtil såvel som udadtil. Nu, hvor værdipolemikken styrer, går personen hurtigt i et med embedet.
Betyder det så, at frygten hensker blandt potentielle kirkelige debattører? Er vi blevet mere tilbageholdende? Nogle apolitiske vatnisser og tusedreng, der hverken melder fra eller til og helle beskæftiger os med indadvendt teologisk navlepilleri? Det kan selvfølgelig ikke udelukkes. Men jeg hævder nu nok mere til den anskuelse, at det også i det folkekirkelige generelt er begyndt at

handle mindre om nationale overskrifter og mere om lokal tilstedeværelse. Forstået på den måde, at man på samme måde som i den landspolitiske sfære kan iagttage en tilbageværende fra den store scene, hvor værdi- og signalpolitikken styrer og skiller vandene, til de mindre, lokale sammenhænge, hvor samspilsskabende borgerinddragelse er det nye sort.

Det er også mere fortrolig grund for en folkekirke, hvor man gerne vil være Jordan tro, og hvor man frem for at sæbe op og slå på tvivlen forsøger at sætte site præg og på forskellig måde bygge med på det gode samfund både som præst/provst/biskop og som borger, med gudstjenester og ud af huset-virksomhed, uden sammenblanding af person og embede, men med en større berørings- og påvirkningsflade. Knap så stimulerende for den personlige forfængelighed eller trang til mediernes bengalske belysning ganske vist, men med en solid udbygning af det folkelige rodet til følge.

At det er blevet sådan, er ikke nødvendigvis udtryk for en forandring til det bedre. Eller faktisk tværtimod. Det er et tab for et demokrati, hvis kirkens folk bliver tilbageholdende med at give deres bidrag til den offentlige debat.

Men så på den anden side: Hvad enten det handler om en fælles besindelse og bistand på det sociale område, samarbejde i plejesektoren, deltagelse i kampen for en bedre skole, indsats på integrationsområdet eller en høring om flygtningebørns vilkår, så kan det lokale folkekirkelige bidrag, det konkrete lokale i konkrete sammenhænge, bibringe samfund og fællesskab en betydelig udvidelse af perspektivet. Et perspektiv, der holder længere og kan have mere bund i sig end personcenterede proklamationer og deres korte og hektiske opblussende liv på døgnets scene. ■

Kirkeligt set skrives på skift af biskop **Henrik Wigh-Poulsen**, kirke- og kulturminister **Mette Bock** (LA), sognepræst og tidligere generalsekretær i Luthersk Mission **Jens Ole Christensen**, katolsk præst **Daniel Nørgaard** samt sognepræst **Marie Høgh**.

søndagsordet

Vorherres små Jens Vejrmænd

Tredje søndag i advent
Matthæusevangeliet 11, 2-10

AF LISBETH SMEDEGAARD ANDERSEN
ordet@k.dk

EN AF DE MEST menneskelige sætninger i Det Nye Testamente er Johannes Døbers spørgsmål til Jesus: "Er du den, som jeg tænkte, eller skal vi vente en anden?". Johannes har siden sin tidlige ungdom prædikeret for sine samtidige, protesteret mod kong Herodes' umoral, de velhavendes grådighed og de kendtes ligegyldighed – alt sammen i troen på, at der ville komme en, der var stærkere end ham, og som ville bringe en bedre verdensorden. En, hvis skoremåne ikke selv var værdig til at binde, men som skulle døbe mennesker med heligånd fra Gud selv. Og han havde peget på Jesus.

Nu var Johannes selv i fængsel, Herodes fortsatte uanfægt sit umoralske liv, og der var intet, der tydede på, at Jesus havde magt til at støde ham fra tronen. Man forstår godt Johannes. Han havde mistet modet og frygtede ikke bare for sit liv, men for alt det, han havde troet på og kæmpet for, og som havde været indholdet i hans liv. Skulle hele hans livsværdi nu blive til ingenting. Derfor sender han sine disciple hen for at spørge Jesus, om han er den, der skal komme. Jesus svarer Johannes ved at henvise til Guds løfte til profeterne om ham, der skal komme og åbne de blindes øjne, helbrede de døve og lamme og bringe godt nyt til de dødsdømte. Helbredelse er tegn på, at Guds magt virker i verden, nu sker det, og Jesus udpeger tegnene for Johannes.

Men da Johannes' disciple er gået, siger Jesus noget, der er henvendt til os. For Johannes kæmpede for det, han troede på – ligesom vi gør. Og skal gøre. I en mørk verden skal der altid være nogen, der protesterer mod overgreb, mod ødelæggelse, mod ligegyldighed. Men vi er jo det, der med et moderne ord hedder "resultatorienterede", så vi mister modet, hvis vi ikke kan se resultater. Og så spørger vi os selv og andre: Er det overhovedet nogen nytte til med alle vores gode intentioner, korrekte meninger og små beskedne tiltag?

Jesu ord til Johannes er det guldommelige svar på vores menneskelige spørgsmål om, hvorvidt det nytter: Ja, I er med til at bane vejen for ham, der skal komme. Vorherres små Jens Vejrmænd, der arbejder i adventslysnes skær. Året rundt. ■

Søndagsordet skrives på skift af sognepræst i Vardø **Morten Thaysen**, sognepræst i Jægersborg **Lea Skovsgaard**, lektor, cand.theol. **Leif Andersen**, og pastor emer. **Lisbeth Smedegaard Andersen**.

kronik | Hverken julen eller december giver os stress. Travlhed og jag, måske, men ikke stress. Det gør derimod det hverdagsliv, vi fører resten af året. Men brug julen som en anledning til at stoppe op og overveje, hvad du har brug for, skriver coach i dagens kronik

Det er ikke julen, der giver dig stress

KRISTELIGT DAGBLAD S KRONIK 15. DECEMBER 2018



AF LISBETH FRUENSGAARD
Stresscoach

ORDET "JULESTRESS" dukker op mange steder i denne tid.
"Jeg får stress af alle de juleaktiviteter," sukker mange. "Åh, hvor er december dog bare en stressende måned," klager andre.

Lad os med det samme gå en ting fast: Hverken julen eller december giver os stress. Travlhed, ja, bestemt. Måske endda også pres og jag. Men det er ikke julen og alle dens forberedelser, der i sig selv giver os det, der kan defineres som reel og alvorlig stress. Det gør derimod det hverdagsliv, vi fører resten af året. Hvis julestress overhovedet skal anvendes som begreb, skal det være i det perspektiv.

For travlhed og alle de krav og forventninger, der hører julen til, kan være lige præcis det, der vælter et i forvejen presset sind og en hårdt prøvet krop. Et sind og en krop, der gennem flere måneder har givet og givet og igen og igen sagt ja til drærende nye arbejdsopgaver, sociale sammenkomster og andre arrangementer, selvom energien ikke har været til det. For det er sådan, stress opstår – som en reaktion på gennem en længere periode konstant at give mere ud af energien, end vi flynder på igen, og at vores hverdagsliv i lang tid højere grad er drærende end nærende. At kalde den travlhed og det – trods alt kortvarige – pres, vi mærker i julen, for stress, er tæt på en håd mod dem, der reelt mærker stress i begrebslignende aktiviteter.
Der findes endnu ikke nogen officiel definition på stress. Måske netop derfor hersker der så megen forvirring om, hvad stress egentlig er. Begrebet stress

Desværre lever mange mennesker i en hverdag, som kræver, at der konstant præsteres noget ekstraordinært.

har længe været brugt som en bred betegnelse for både travlhed, herunder jettravlhed, og sygdom. Men stress er ikke nødvendigvis lig med travlhed. Man kan udmærket have rigtig travlt – også i lang tid – uden at få stress. Og man kan få stress uden at have travlt.

Stress opstår i det øjeblik, vi mister overblikket og ikke kan overskue konsekvenserne af det, vi er i gang med. Det er forskelligt fra person til person, hvornår det sker. Og for den stressramte kan det opleves, som om julen er årsagen til, at læsset vælter. Men formentlig er overblikket røget for længe siden, og julen har blot givet det faktum tydeligt for den ramte.

RENT BIOLOGISK HJÆLPER STRESS OS til at præstere mere end normalt. Det sker via frigørelsen af forskellige stresshormoner, hvoraf de vigtigste er noradrenalin og adrenalin samt kortisol. Noradrenalin og adrenalin er de akutte stresshormoner, der aktiveres med det samme, når vi står i en presset situation. De gør os i stand til at handle og håndtere situationen her og nu og yde det ekstra, der skal til for eksempel i forbindelse med eksamen, foredrag, taler eller en stor arbejdsopgave. Eller til at handle, når vi udsættes for fare, til at flytte os, hvis noget er ved at ramme os, løbe, hvis en lastbil kommer susende imod os, eller lynhurtigt flytte hånden, hvis vi brænder den.
Når vi har overstået præstationen eller faren, falder niveauet af stresshormoner, og kroppen genfinder sin balance. Kroppen er skabt til at kunne håndtere

disse kortvarige situationer, hvor vi på den ene eller anden måde presses ekstraordinært. Gennem tiderne har det været altafgørende for vores overlevelse. Jo flere livstruende farer, mennesket har været omgivet af, jo vigtigere har funktionen været.

Desværre lever mange mennesker i en hverdag, som kræver, at der konstant præsteres noget ekstraordinært. En hverdag, der typisk er karakteriseret af, at de krav, der stilles til den enkelte person, langt overstiger de ressourcer, personen har til rådighed. I den situation oplever kroppen hverdagen som noget faretruede – noget, der kan blive alvorligt eller gøre ondt, fordi man ikke har overblikket og ressourcerne til at handle på det. Og her træder det andet vigtige stresshormon, kortisol, til og sørger for at sætte kroppen i stand til at håndtere et mere vedvarende behov for ekstraordinære ressourcer.

Kroppens niveau af stresshormoner er i den situation således konstant forhøjet over længere tid, hvilket kan have en række alvorlige konsekvenser. Kroppen er fra naturens hånd kun skabt til at være i den alarmitilstand, som stress er, i et kort stykke tid ad gangen.
Forvirringen om, hvad stress egentlig er, skyldes, at begrebet bliver brugt så meget i flæng, som det gør. Vi benytter det samme ord om kroppens tilstand i den kortvarigt pressede situation og om kroppens tilstand under en langvarig periode under stort pres. Men der er tale om to meget forskellige tilstande i kroppen. En sund tilstand, hvor kroppen hjælper os til at præstere noget ekstra-

ordinært i en kortvarig periode, og en meget usund og drærende tilstand, som over tid medfører flere alvorlige fysiske symptomer som for eksempel svimmelhed, åndedrætsbesvær, trykken for brystet, voldsom hovedpine, maveproblemer, træthed og angst.

For et menneske, der har erkendt at være i den tilstand, kan det være svært at tage begreber som "julestress" alvorligt. Optimalt set burde vi have forskellig betegnelse for de to tilstande og samtidig lære at være langt bedre til at skelne mellem dem. Og dermed undgå, at alvorlig stress bliver gjort mindre alvorlig, end det er, og at et begreb som julestress kommer i samme kategori som den alvorlige langvarige stress.

PARADOKSALT NOK ser mange alvorligt stressramte netop julen – og især juleferien – som en redningsplanke. Som noget, de bare lige skal have kæmpet sig hen til, før de endelig kan give slip, slappe af og lade op, mens den gode balance langsomt genvindes. Men julen bliver sjældent denne redningsplanke. For en krop, der har kæmpet for at holde sig oven vande i lang tid, giver juleferien langtfra tid nok til at komme tilbage til den gode, sunde balance. Restitutionsprocessen efter længere tid med stress tager lang tid.

Juleferien kan derimod give kroppen det lille åndehul, der skal til, for at den endelig kan give slip og for alvor reagere på det voldsomme pres, den har været udsat for. Derfor oplever mange stressramte, at stress-signalerne tager til i ferien, eller at kroppen på anden vis

reagerer, for eksempel med influenza eller forkølelse. Og muligheden for at opbygge bare et lille overskud er nu endnu mindre. Derudover er det ofte noget af en illusion at tro, at julen giver ro til at genvinde kræfter og overskud midt i et konstant virvar af mennesker, arrangementer, festivaler og traditioner, der skal fastholdes for hver en pris.

HVIS DU KAN GENKENDE dig selv som den, der kortvarigt føler et ekstra pres, fordi gaverne skal købes og småkagerne bages, men som ellers trives i din hverdag, så vær rigtig glad for det. Og hvis du bruger ordet "julestress" om dig selv, så overvej at sige noget nyt. Måske "Jeg er juletravl", "Her hos mig er der julestæje" eller måske "Jeg mærker julekriblen i maven". Så du ikke kommer til at håne dit stressramte menneske.

Hvis du derimod har mærket stresssymptomer gennem længere tid, så tag dem alvorligt. For de forsvinder ikke af sig selv, og de har intet med julen at gøre. Måske mærker du lidt bedring, når du kommer tilbage på arbejdet efter juleferien – men hvis du fortsætter i samme spor, vender dine symptomer sandsynligvis hurtigt tilbage.

Brug julen som en anledning til at stoppe op og overveje, hvad du har brug for, så du næste jul har lagt alvorlig stress bag dig og med et smil på læben i stedet kan mærke julekriblen i maven, mens du bager småkager. Vel vidende, at din uro forsvinder igen om et par dage, fordi dit hverdagsliv nu er nærende og energigivende frem for drærende og stressfyldt.