



Opgave i BTM2510

Følelser i fokus: Håndtering af følelser i Indre Mission set i lyset af Elliot og Bennett & Bennetts teorier

15 stp/ETCS

Kursus: Bachelor i teologi og mission

Vejleder: Louise Høgild Pedersen

Kandidat: Amanda Sjursen

Godkendt opgaveordlyd:

Hvordan bidrager bøgerne "Feel" af Matthew Elliot og "The Emotions God gave You" af Art og Laraine Bennett til forståelsen af hvordan menneskets Gudsgivne følelser kan håndteres, og hvordan udfordrer bøgerne nuværende praksis i Indre Mission?

9.696 ord eksklusive forside, indholdsfortegnelse og litteraturliste

Fjellhaug International University College

Efterår 2021



Indhold:

1 Indledning

1.1. Baggrund for emnevalg

1.2 Problemformulering

1.3 Afgræsning

1.4 Begrebsdefinition

1.5 Opgavestruktur og metode

2 Introduktion til bøgerne

3 Matthew Elliots ”Feel the power of listening to your heart”

3.1 Følelsernes formål og natur

3.2 Problematisk håndtering af følelser

3.3 Strategi til bedre håndtering af følelser

4 Art og Laraine Bennetts – ”The Emotions God gave You”

4.1 Følelsernes formål og natur

4.2 Problematisk håndtering af følelser

4.3. Strategi til bedre håndtering af følelser

5 Brug af Bibelen i bøgernes argumentation

6 Undersøgelse af følelsernes natur

7 Sammenligning af bøgernes syn på følelsernes formål

8 Sammenligning af bøgernes syn på følelsernes natur

8.1 Relationen mellem kroppen og følelserne

8.1.1 ”Deadly emotions”

8.1.2 ”Reverse Therapy

8.1.3 Følelserne og kroppen

8.2 Relationen mellem hjertet og følelserne

8.2.1 Eksempler på brug af ordet ”hjerte”

8.2.2 Hjertet og følelserne

8.3 Relationen mellem fornuften og følelserne

8.3.1 Har Bennet en ikke-kognitiv tilgang til følelser?

8.3.2 Hvordan kan begge være enige med Thomas Aquinas forståelse af følelser?

8.3.3 Har forskellen en betydning i praksis?

8.4 Den kristnes følelser



8.4.1 Diskussion af den kristnes følelsesliv

9 Delkonklusion

10 Praksis i Indre Mission

10.1 Udfordringer til praksis i Indre Mission

11 Casestudie

12 Case 1: Vrede

12.1 Hvad står der i casen om følelser og hvilken følelses-forståelse er det udtryk for?

12.2 Hvilken håndtering ville Elliot og Bennett foreslå?

12.3 Diskussion af praksis

12.4 Forslag til ændret praksis

13 Case 2: At Tjene Gud

13.1 Hvad står der i casen om følelser og hvilken følelses-forståelse er det udtryk for?

13.2 Hvilken håndtering ville Elliot og Bennett foreslå?

13.3 Diskussion af praksis

13.4 Forslag til ændret praksis

14 Konklusion

15 Litteraturliste

16 Bilag 1

17 Bilag 2



Indledning

1.1 Baggrund for emnevalg

Jeg læste bogen ”Reverse Therapy” af John Eaton i sommeren 2020.¹ Den gav mig ny indsigt i emnet følelser. Derfor blev jeg nysgerrig på om bogens tilgang er bibelsk. En nærmere undersøgelse har udmøntet sig i denne opgave. Jeg har baggrund i Indre Mission og har selv brugt JesusNet.dk til at finde svar på spørgsmål angående følelser og har til tider stødt på modstridende svar. Derfor har jeg valgt at undersøge praksis der.

1.2 Problemformulering

Hvordan bidrager bøgerne ”Feel” af Matthew Elliot og ”The Emotions God gave You” af Art og Laraine Bennett til forståelsen af hvordan menneskets Gudsgivne følelser kan håndteres, og hvordan udfordrer bøgerne nuværende praksis i Indre Mission?

1.3 Afgræsning

I denne opgave er det overordnede emne følelser. Der findes mange følelser og jeg går kun i dybden med vrede og kærlighed. Jeg har valgt at fokusere på at forstå det teoretiske grundlag for følelsernes natur og formål. Jeg foretager ikke selv en systematisk gennemgang, men bygger på andres forskning med henblik på praksis. En historisk eller bibelsk gennemgang af emnet er således ikke blevet prioriteret. Jeg har valgt praksis i Indre Mission (forkortet IM), en missionsbevægelse, der knytter sig til folkekirkens bekendelsesskrifter og har til formål at «*Lede til Jesus og leve i ham*».² Her har jeg udvalgt to svar på spørgsmål fra JesusNet.dk, der er en hjemmeside tilknyttet IM.

1.4 Begrebsdefinition

Da denne opgave centrerer sig om følelser, kommer her en definition.

Følelser: På engelsk findes der mange ord for følelser: Emotions, feelings og passions. På dansk kan man også bruge både emotioner og passioner. Jeg har dog valgt at holde mig primært til ordet følelser, da passion eller lidenskab på dansk primært bruges i forskellige sammenhænge, som en livsmission eller i relation til kærlighed. Emotioner bruges som en specifik fagterm - også i denne opgave.³ Følelser kan være instinkter som sult og træthed. Men i det følgende har jeg fokus på psykiske følelser som vrede og kærlighed.⁴



¹ Eaton 2017
² Indremission.dk: Formål og Identitet
³ Katzenelson 2017
⁴ Bennett & Bennett 2011: 18



1.5 Opgavestruktur og metode

Opgaven fokuserer på det praktisk-teologiske felt. Jeg har valgt at bruge Kevin Gary Smiths alternative praktisk-teologiske model i modsætning til den mest gængse praksis-teori-praksis model.⁵ Jeg har valgt denne model, da jeg mener, at undersøgelsesspørgsmålene er til at gå til, uden en forudgående analyse af praksis, som jeg ikke har prioriteret plads til i opgaven.

Valget af den alternative praktisk-teologiske metode giver følgende struktur i opgaven:

Første del af opgaven er den teoretiske del. Den består af et litteraturstudie. Jeg har valgt at tage udgangspunkt i teorien fra to forskellige bøger. Matthew Elliot udgør en del af den nyeste evangelikale gennemgribende forskning på området.⁶ Han har skrevet ”Faithful Feelings: Rethinking Emotions in the New Testament”,⁷ som udgør en omfattende systematisk gennemgang af emnet. Denne refererer jeg til løbende. Men fokusbogen er Elliots ”Feel”.⁸ Denne skrev han efterfølgende for netop at lægge vægt på praksis i den kristnes følelsesliv. Den anden fokusbog er ”The Emotions God gave You” af Art og Laraine Bennett.⁹ Det er et ægtepar, som jeg herefter vil referere til som Bennett. Bogen har et katolsk udgangspunkt. Valget af en anden tradition vil kaste nyt lys, som et valg inden for IM’s egen tradition ikke kan. Bennett er terapeuter og har arbejdet inden for rådgivning i mange år. Valget af den nyeste og mest gennemgribende evangelikale forskning af emnet ved Elliot samt den anderledes vinkel fra katolsk side, kan bidrage til refleksion og forslag til ændringer af praksis i danske Indre Mission.

I opgavens første hoveddel gennemgår jeg til en begyndelse teorien fra bøgerne hver for sig, hvorefter de sammenlignes. Dernæst går jeg videre i min analyse og diskuterer uenighederne. Bringer endvidere nye teorier i spil ved fundne mangler i de to bøger, hvorfor andre kilder inddrages. Primært ”Faithful Feelings” af Elliot, men også lægen Don Colberts ”Deadly Emotions”,¹⁰ der bidrager med et fokus på kroppens rolle, som jeg oplever er et fokus der mangler i fokusbøgerne. Et fokus, som er nødvendigt for opgavens svar på problemformuleringen.

Opgavens anden hoveddel bruger den teoretiske analyse og diskussion til at fokusere på IM. Derved er opgaven fremadskridende fra teori til fokus på praksis.

Først ser jeg på tendenser i praksis inden for Indre Mission generelt. Til det bruges relevante dele af Leif Andersens tobindsværk ”Kroppen og ånden”.¹¹ Jeg har valgt Leif Andersen, da han er lektor på Menighedsfakultetet i Århus, aktiv i IM og medlem af svarpanelet på JesusNet.dk. Hans bøger udgør den nyeste forskning i Danmark inden for noget der nærmer sig opgavens emne, omend de allerede er 5 år gamle, er der ellers en generel mangel på litteratur inden for området i Danmark.

⁵ Smith 2016: 158-160



Opgaven kulminerer i et mindre empirisk studie af to spørgsmål-svar fra JesusNet.dk, der inkluderer følelserne vrede og kærlighed til Gud. Metoden er casestudie, hvilket jeg har valgt for at gå fra de mere almene temaer til det helt specifikke. I hver case ender jeg ud med forslag til ændret praksis. Opgavens omfang tillader ikke en konkluderende analyse af IM og bevægelsens syn på følelser. Det specifikke udvalg er medtaget for dog at give en smagsprøve på problematikker.

I konklusionen vil jeg opsummere opgavens svar på problemformuleringen og evaluere min fremgangsmåde. Men først den teoretiske gennemgang af bøgerne.

2 Introduktion til bøgerne

Først en redegørelse for fokusbøgernes hovedpointer. Min vægtlægning er tredelt.

- 1) Hvad siger de om følelsernes formål og natur?
- 2) Hvilke problemer ser de i forhold til håndtering af følelser blandt folk i dag, og hvorfor sker disse?
- 3) Hvilke strategier har de til en bedre håndtering af følelser?

3 Matthew Elliots ”Feel the power of listening to your heart”

3.1 Følelsernes formål og natur

Følelser har ifølge Elliot en positiv funktion i et menneskes liv. De er kilden til megen nydelse, hjælper til at finde vej gennem livet og giver motivation til at opnå det ekstraordinære.¹²

Hans tese er at følelser har fire funktioner: De driver os til at blive den bedste version af os selv. De er logiske og til at stole på. De kan hjælpe os frem til sandheden. Endelig kan de vise tilstanden af ens åndelige liv.¹³

Gud har ment det sådan, at følelser skal være følelser og tanker, tanker. Følelser og tanker arbejder sammen i den sunde sjæl. Det er en vigtig pointe for Elliot at disse to dele er ligeværdige. Kun følelser viser, hvordan man har det med det, man møder i verden. Det kan tanker ikke fortælle. Forbindelsen mellem tanker og følelser sker ofte i underbevidstheden og kan ikke styres fuldstændigt.¹⁴

⁶ Lombart u.å.

⁷ Elliot 2006

⁸ Elliot 2014

⁹ Bennett & Bennett 2011

¹⁰ Colbert 2003

¹¹ Leif Andersen 2015 og 2016

¹² Elliot 2014: 135

¹³ Elliot 2014: 4-5

¹⁴ Elliot 2014: 117-123



3.2 Problematisk håndtering af følelser

Bogen her er et opgør med prædikanter Elliot har stødt på, og deres håndtering af følelser. Han har oplevet prædikener med udsagn om, at følelser er noget negativt, der skal undertrykkes, at følelser ikke er til at stole på, og at forholdet til Gud ikke handler om følelser men om pligt. Disse udsagn mener han er baseret på bl.a. Platon, Kant og Freud, og at de ikke er bibelsk funderet. Nogen mente at følelser står under fornuften, mens andre mente at følelser blot er rent fysiske reaktioner.¹⁵ Elliot mener modsat, at disse tilgange til håndtering af følelser er ødelæggende. Det at føle er "et verbum", og når man støder på ord som kærlighed, glæde og fred i Bibelen, skal det ikke omdefineres til følelsesløse handlinger.

I stedet har han følgende tilgang til negative følelser: "*The root problem behind negative emotions is not the emotion itself; it's you - your mistaken belief, your unhealthy values, your faulty thinking.*"¹⁶ Følelsen i sig selv er aldrig problemet. Problemet er den opfattelse der ligger bag. Til at ændre den, og arbejde med vanskelige følelser giver Elliot nogle værktøjer.

Følelsen "misundelse" er altid negativ. Og bibelen taler ikke for at undertrykke den, men at fjerne den helt.¹⁷ Elliot vil derfor gøre op med "taktikken", der eksempelvis vil sætte hegn op om det man begærer, så man er sikker på, at man ikke får fat i noget man ikke skal, mens følelsen af begær stadig er der. Følelser, der opstår på baggrund af synd, skal der gøres helt op med, så man helt mister lysten til det syndige.

3.3 Strategi til bedre håndtering af følelser

Det vigtigste værktøj fra Elliot er, at man skal lytte til sine følelser, skelne og ikke bare lade stå til. En følelse er som en god ven, der giver gode råd.¹⁸ Derfor er det vigtigt at lytte og gå bagom følelsen. Se hvilket objekt, den er knyttet til. Man skal kende forskel på, hvilken tænkning der ligger bag. Og om den er sand og god, eller om den skal gøres op med.

Til det arbejde har Elliot følgende spørgsmål, man kan stille sig selv: Hvad er det for en følelse? Hvad er fakta? Hvilke værdier er den udtryk for? Hvilken "tro" ligger bag?¹⁹ Desuden beskriver han følelser som blomster i en have. Nogle skal vi hjælpe til at vokse (Kærlighed, glæde, håb og had til

¹⁵ Elliot 2014: 13-17

¹⁶ Elliot 2014: 127

¹⁷ Elliot 2014: 235

¹⁸ Elliot 2014: 113

¹⁹ Elliot 2014: 137



det onde), nogle skal vi beholde, uden at de overtager alt (sorg), og andre skal bare rykkes op med rode (misundelse, uretfærdig vrede).²⁰

Målet for Elliot er emotionel modenhed, også i betydningen af virkelig at bruge, lytte og mærke sine følelser.²¹ Man stopper ikke med at føle og lytte til sit hjerte, men vokser i det, ja, ens åndelige liv vokser med det. Ens helliggørelsesproces vokser med emotionel modenhed. Elliots fokus vedrører følelsernes indflydelse på Gudsforhold og helliggørelse. Elliots tese er at Gud har givet os følelser, for at de skal føles og bruges positivt i livet med Gud.

Elliot skriver om et par han beundrer: "*They expect that if God says you should feel a particular way, they can and should feel that way. More than that, they believe that God is big enough to empower them to feel it.*"²² Det peger på en af hans vigtige pointe om, at hvis Bibelen siger man skal føle noget, så er det meningen, at man ved Guds hjælp skal gå efter at føle det.

Jeg konkluderer, at Elliots tese er, at man skal leve i harmoni med sine følelser, frem for at prøve at undertrykke følelser og blot opfylde sin pligt følelsesløst.²³ Elliot vil, at vi skal vide at Gud vil, at vi skal leve passioneret og elske passioneret.²⁴

4 Art og Laraine Bennetts – "The Emotions God gave You"

4.1 Følelsernes formål og natur

Parret Bennett tager udgangspunkt i læren om følelser i den katolske katekismus. Den lærer, at følelser ikke er moralsk gode eller dårlige i sig selv. Men alt efter hvordan man vælger at handle på dem, kan de være gode eller dårlige. Katekismen giver klart udtryk for at fornuften er over følelserne, men skriver samtidig at integration mellem hjerte og hjerne er nødvendig, og gør os langt klogere end ved intellektet alene.²⁵ Man skal altså reagere på følelser. De viser vej til et behov. I den henseende kan man stole på sine følelser. De guider ofte også til handling, men der kan de tage fejl, og skal derfor underlægges fornuften. Nogle gange vil viljen eller intellektet bare ignorere følelsen, men her kan intellektet tage fejl. Derfor kommer man ikke udenom at lytte til følelserne også.²⁶

²⁰ Elliot 2014: 163-165

²¹ Elliot 2014: 153

²² Elliot 2014: 139

²³ Elliot 2014: 74

²⁴ Elliot 2014: 165-167

²⁵ Bennett & Bennett 2011: 43

²⁶ Bennett & Bennett 2011: 55



4.2 Problematisk håndtering af følelser

Syndefaldet medførte, at følelser ikke længere altid er i harmoni. Da vores tanker nu er formørkede, og viljen svag, kan følelser komme ud af kontrol.²⁷ Syndefaldet har også give mennesker en dyb frygt for at blive misforstået, forladt, afvist eller at være værdiløs. Det er vigtigt at lade Guds nåde arbejde med disse følelser.²⁸

Formørkede tanker, fortidens sår eller utilstrækkelig selvindsigt i forhold til ens temperament og humør: Det kan være med til at lede følelser på afveje sammen med fysiske faktorer som sult og træthed eller en usund tilknytning til jordiske ting.²⁹

Bennetts analyse af det katolske samfund er, at det ofte er blevet sagt, man ikke skal stole på sine følelser. Eksempelvis i forhold til dating. Det er imidlertid en misforståelse og har ledt til usund undertrykkelse af følelserne. Man har glemt den vigtige pointe om, at det er vigtigt at huske at lytte til følelserne.³⁰

Hvis vi ikke håndtere følelser korrekt, kan det lede til at sjælen mister klarsyn. Det bliver sværere at genkende Guds vilje, og energien til at følge Kristus forsvinder. Følelsen af længsel efter jordiske goder kan overtage os og jagten på dem overdøve virkeligheden af, at kun Gud kan give os det, vi længes efter.³¹

4.3 Strategi til bedre håndtering af følelser

Da følelser både kan give et større indblik i virkeligheden og være misvisende, er det vigtigt at lytte og skelne for så at handle godt ud fra det. Det kræver ifølge Bennett selvindsigt. Man skal lære sine svagheder at kende, så man kan handle proaktivt. Det leder til emotionel modenhed at være i stand til at skelne, om ens følelser er udtrykt passende i en given situation.³² Den katolske katekisme lærer, at Gud har givet os frihed til at handle, som vi vil, i overensstemmelse med vores samvittighed. Men mennesket har så også et ansvar for at samvittigheden modnes og hele tiden lærer mere, får mere viden.³³

²⁷ Bennett & Bennett 2011: 20-21

²⁸ Bennett & Bennett 2011: 141

²⁹ Bennett & Bennett 2011: 135-138

³⁰ Bennett & Bennett 2011: 38-39

³¹ Bennett & Bennett 2011: 132

³² Bennett & Bennett 2011: 19

³³ Bennett & Bennett 2011: 44



Videnskaben viser, at lykke (som et harmonisk følelsesliv er udtryk for) er 50 % genetisk, 10 % livsomstændigheder og 40 % tanker, tro og handlinger.³⁴ Det er altså de sidste 40 % man kan gøre noget ved.

Angående tanker går Bennett ud fra en kognitiv terapi-form, hvor negative tanker peges ud og erstattes med positive. En grundlæggende selvopfattelse kan stå i vejen for en sundt tanke- og følelsesliv. Stå i vejen for at følge Guds kald.³⁵

Når det kommer til handlinger der har betydning for følelser, nævner de det at dyrke tætte relationer som vigtigt for et sundt følelsesliv. Det eneste, der ikke var godt i paradiset, var, at Adam var alene. Kærlighed – og handlinger i kærlighed – gør en lykkelig. Det skal dyrkes.³⁶ Taknemmelighed skal dyrkes. Det gør man ved at lægge mærke til venlige handlinger, og selv handle. F. eks. ved at sige tak og gøre gengæld efter evne.³⁷

Det gavner lykken med et godt moralsk liv i overensstemmelse med troen og Guds vejledning. Samtidig med at frelsen ultimativt er på spil. Som slave af synden er ens følelsesliv også ramt. Det katolske syn på det moralske set gode liv handler om dyden. Et liv i balance mellem ekstremerne. Det er ikke følelsesforladte handlinger. De fornemste dyder indeholder også følelser.³⁸

Jeg konkluderer, at Art og Laraine Bennett er enige med Elliot om, at det er vigtigt at lytte til sine følelser. Bennett bringer noget nyt med en klar melding om, at fornuften står over følelserne. I dette skal følelser dog ikke undertrykkes, men det er vigtigt at de ikke er det kontrollerende element. Bennetts grundlæggende motivation for at arbejde med følelser er, at de er givet af Gud. At det grundet syndefaldet er det vigtigt at lade Gud komme til og arbejde med sin nåde for at han kan hele det brudte hjerte og de følelser, der kommer derfra.

5 Brug af Bibelen i bøgernes argumentation

Inden jeg kommer til sammenligning og diskussion af bøgerne, vil jeg kort gøre opmærksom på forskelligheder i forfatterens brug af Bibelen. Mit formål med dette afsnit er at forstå metoden bag deres forskning i følelser. Det er en afgørende forskel på bøgernes argumentation og grundlag for konklusioner.

³⁴ Bennett & Bennett 2011: 78

³⁵ Bennett & Bennett 2011: 72-74

³⁶ Bennett & Bennett 2011: 79-80

³⁷ Bennett & Bennett 2011: 81

³⁸ Bennett & Bennett 2011: 82-84



Elliot's banebrydende tilgang til de følelser, vi møder i Bibelen, er at læse dem og forestille os ægte, følelsesladede reaktioner.³⁹ Ikke prøve at rationalisere dem. Og når Bibelen opfordrer os til at føle noget, så at tage opfordringen alvorligt. Så er vi tilbage til hans tese om, at Gud faktisk kan hjælpe os til at føle det, han beder os om. Denne læsning af følelser giver et nyt indblik i Guds karakter.⁴⁰ Elliot har altså i sin forskning arbejdet på en ny kognitiv læsning af følelser i Bibelen. Med kognitiv læsning, mener han, at følelser og tanker skal arbejde ligeværdigt sammen.

Bennett vælger at læne sig op af katekismens forståelse af følelser. Derfor finder jeg det relevant lige at gennemgå, hvad katekismens funktion er. Katekismen er et lærerredskab. Det er et forsøg på at fremstille kirkens lære, og den er baseret på Bibelen, kirkefædrene, liturgien og kirkens magisterium.

Det er ment som en hjælp til at forstå Bibelen.⁴¹ På samme måde er helgenernes lære set på som en hjælp til at forstå. Men princippet er, da bibelen ikke indeholder et afsnit om "følelslære", så har katekismen et afsnit, baseret på mange års systematisk teologi. Denne viden opfattes ikke som ufejlbarlig.

Bennett medtager også Bibelen som argumentation, om end i langt mindre grad end Elliot. Specielt har de fokus på syndefaldsberetningen. Et fokus der gør, at der ikke er helt den samme positive tilgang til følelser i sig selv, som Elliot har. Fokus er derimod på, at følelseslivet har brug for Guds nåde.

6 Undersøgelse af følelsernes natur

Jeg vil nu gå videre i min analyse og behandling af de to fokusbøgers teorier. Først kommer jeg med en kort sammenligning af bøgernes teorier, for at give et overblik over hvor de er enige og uenige. Dernæst går jeg i gang med at analysere og vurdere uenighederne.

7 Sammenligning af bøgernes syn på følelsernes formål

Som grundlag for sammenligning af bøgernes forståelse af følelsernes natur og derved syn på, hvordan de bedst håndteres, vil jeg først gennemgå Bennetts og Elliots syn på følelsernes formål: Uden at forstå formålet, vil en diskussion af håndteringen være nyttesløs.

Bennett og Elliot er enige om at følelser er livsvigtige, og at de har følgende formål:⁴²

³⁹ Elliot 2014: 107

⁴⁰ Elliot 2006: L. 2671-2721

⁴¹ Blackburn u.å.

⁴² Hvor ikke andre noter er angivet, er følgende afsnit baseret på opgavens redegørelse sammenholdt med Bennett & Bennets opsummerende afsnit s. 139, og Elliots s. 4-5.



De udgør en første hurtig evaluering af en given situation. Til at illustrere dette benytter begge bøger samme eksempel fra Gladwell.⁴³ En historie om forskere, der vidste at en statue var falsk, men ikke kunne bevise hvorfor. Først efter flere års undersøgelser blev det bevist, at det var en falsk statue. Som i eksemplet er der mange situationer, hvor følelser har en umiddelbar adgang til viden, som tankerne ikke har. Og Elliots tese er, at vi ofte ikke stoler nok på den viden følelserne kommer med.

De giver mulighed for at nå en dybere sandhed. Følelser er ikke blot brugbare i den første hurtige evaluering. Når man bliver god til at lytte til følelserne, og reflektere over dem, kan man nå dybere sandheder. Følelserne skal arbejde sammen med fornuften og intellektet, for derved kommer man længere.

Følelser motiverer os til handling. Elliot har et eksempel fra sports-verden. Her er der forskel på dem, der virkelig elsker, det de laver og dem, der gør det af pligt. Dem, der gør det af pligt, kan nå langt. Men dem med passion når længere. Derfor er følelser en vigtig motivationsfaktor, også når det kommer til at gennemleve svære ting.⁴⁴ Det handler om, at Gud bruger følelserne til, at vi kan blive den bedste version af os selv.

Følelser er vigtige i menneskelige relationer. De fører os tættere på hinanden og viser os mere af hinanden. Og gode relationer er vigtigt for et sundt følelsesliv, der hele tiden modnes mere. Her kommer kærligheden og får lov til at vokse.⁴⁵

Følelser er vigtige i relationen til Gud. Bennet skriver at følelser rettet mod Gud drager os tættere på ham. Det kan være glæde over Bibelen. Det kan være sorg over synd. Det kan være kærlighed til hans skabninger. Elliot skriver at man kan måle ens åndelige livs tilstand på baggrund af følelser. De er begge enige om at følelser altså også er vigtige her, men der er nuanceforskelle, som jeg vil uddybe og diskutere senere i en case.

⁴³ Eksemplet findes både her, Bennett & Bennett 2011: 41 og her, Elliot 2014: 243-244

⁴⁴ Elliot 2014: 63

⁴⁵ Bennet & Bennett 2011: 139 samt Elliot 2014: 240



Begge ser altså følelser som en berigelse af livet. De skal mærkes og reflekteres over, for at de opnår deres fulde potentiale i den enkelte persons liv. Derfor er det vigtigt at forstå følelsernes natur.

Uvidenhed gør det nemlig svært for følelserne at få deres Gudsgivne plads i livet.

8 Sammenligning af bøgernes syn på følelsernes natur

Med følelsernes natur, mener jeg, hvordan de fungerer. Hvor udspringer de fra. Hvordan kommer de til udtryk? Ud fra min gennemgang af fokusbøgerne ved vi at begge understreger at:

- 1) Følelser i sig selv er neutrale. Men man er ansvarlig for, hvordan man vælger at handle på dem.
- 2) Kroppen producerer de fysiske fornemmelser som følelserne giver. Hvordan kroppen får den information, udtaler de sig ikke om.
- 3) Tanker har indflydelse på følelser. Denne proces er ofte underbevidst. De er uenige om, hvorvidt fornuften er ligeværdig med eller står over følelserne.
- 4) Følelserne udspringer fra hjertet. Og det er vigtigt at lytte til sit hjerte.

Hvad angår kroppen, fornuften og hjertets forhold til følelser, er der mangler og uenigheder i bøgerne, derfor vil jeg nu diskutere emnerne en ad gangen.

8.1 Relationen mellem kroppen og følelserne

Hvor begge bøger taler for at gå til lægen, hvis dit følelsesliv peger på dårligt psykisk helbred, så nævner de ikke meget om følelsernes påvirkning af det fysiske helbred. Som det ses i min gennemgang af Elliot og Bennett, har begge et snævert fokus på følelsernes og tankernes samarbejde. Derfor vil jeg her supplere med Don Colberts ”Deadly emotions”.⁴⁶ Colberts står for en mere herlighedsteologisk vinkel. Hans bog er udbredt i den engelsktalende verden og ikke kun blandt kristne, selvom han skriver ud fra en kristen læges synsvinkel.

8.1.1 ”Deadly emotions”

Colbert skriver: *"A person experiences an emotion in the form of chemical reactions in the body and the brain. What we feel as emotions results in how we feel physically."*⁴⁷

Deadly Emotions indeholder fysiologiske forklaringer og eksempler på forskning i de reaktioner følelser giver kroppen. Følelser kan være giftige for kroppen og direkte dødelige, hvilket for Colbert

⁴⁶ Colbert 2003

⁴⁷ Colbert 2003: 9



er den primære grund til at tage sine følelser alvorligt.⁴⁸ Colberts terminologi deler således følelser op i giftige og medicinske. Elliot og Bennet har fokus på, at følelser i sig selv er moralsk neutrale. Colberts pointe om, at følelser skal udtrykkes og handles på for ikke at blive fanget i kroppen, er imidlertid relevant, og denne nuancering mangler i fokusbøgerne. Relevant fordi det kan forklare, hvorfor det ikke er uden konsekvenser, hvis fornuften ignorerer følelser. For hjernen bruger megen energi på at holde følelserne under kontrol.⁴⁹ Derfor udbygger jeg pointen yderligere med John Eatons forskning i bogen ”Reverse Therapy”.⁵⁰

8.1.2 ”Reverse Therapy”

Det er John Eatons tese om, at kroppen reagerer på dine følelser, selv når dine tanker vil fornægte dem, som jeg synes, er interessant og præcis. Det understreger stærkt, at fornuften ikke bare kan kontrollere følelser, for de kommer bare til udtryk på anden vis. Derfor er det (igen), vigtigt at lytte til sine følelser. Selv hvis man i mange år prøver at ignorere dem, forsvinder følelserne ikke. De kan sætte sig som ondt i ryggen, træthed eller hovedpine.⁵¹

8.1.3 Følelserne og kroppen

Der står i Ordsprogenes bog om sammenhængen mellem følelser og kroppen: ”*Glad hjerte giver godt helbred, modløshed udtørrer knoglerne.*”⁵²

Fokusbøgerne italesætter næsten ikke dette samspil mellem krop og følelser. Bennett nævner kort at træthed og sult kan spille ind på følelserne. I forståelsen af følelsernes natur argumenterer jeg for, at det er vigtigt at vide, at følelserne også er afhængige af de omstændigheder kroppen er i. Elliot kan tale om at Gud må udvirke et mirakel, så man kan føle glæde. Nogle gange er der centre i hjernen, der ikke virker, og gør det svært at føle glæde, og det bør man også være opmærksom på. Desuden fortæller kroppen med sine symptomer en del om undertrykte følelser, hvorfor det er vigtigt også at lytte til sin krop. Være venner med sin krop. Uden det får man ikke en god forståelse af sine følelser.

⁴⁸ Colbert 2003: 9-13

⁴⁹ Colbert 2003: 58

⁵⁰ Eaton 2017

⁵¹ Eaton 2017: 121-125 og 156-157

⁵² Ord 17,22



8.2 Relationen mellem hjertet og følelserne

Katekismen udtaler sig om hjertet som stedet for den inderste person og de beslutninger, der tages på et dybere plan end bare psyken.⁵³ Her er fokus altså på viljen. Andre steder i katekismen findes der tekster om, hvordan fornuft og følelse spiller ind på denne process.

Elliot giver en systematisk gennemgang af brug af ordet hjerte i Bibelen i bogen ”Faithful Feelings”. Det vil jeg se på for at forstå relationen mellem hjertet og følelserne.

*“We will concentrate on kardia ... In short, it connotes the integration of mind, will and emotion. A particular context may emphasize one of these concepts over another... The heart is the place where faith takes root in both mind and emotion.”*⁵⁴

Det er vigtigt for Elliot at pointere at hjertet er stedet for både vilje, tanker og følelser. Det kommer så an på kontekst, hvad hjertet står for i en given sammenhæng. Det ses også i følgende eksempler fra fokusbøgerne.

8.2.1 Eksempler på brug af ordet ”hjerte”

Bennett citerer de Dietrich von Hildebrand med: *“We must acknowledge the place which the heart holds in the human person – a place equal in rank to that of the will and intellect.”*⁵⁵ Her bliver hjertet følelsernes plads, men det er forvirrende at det står i modsætning til viljen og intellektet, når budskabet er det samme: At alle tre, følelser, intellekt og vilje, må arbejde sammen.

Elliot skriver: *“Start living with, out of, and in our emotions in harmony. I call this “living life in the heart of God”.*⁵⁶ Følelser i harmoni bliver en reference til et hjerte i harmoni med alle tre dele. Et andet sted skriver han *“The heart has its reasons which reason knows nothing of.”*⁵⁷ Sagt på en anden måde: Hjertet har grunde, som andre dele af hjertet isoleret set ikke forstår. Citatet viser hvordan forvirringen hurtigt kan opstå.

Jeg synes ikke at Elliot eller Bennett falder i grøften med at gøre modstillingen mellem hjerte og tanker stor — de vil gerne holde dem sammen. Men det kan hurtigt blive forskruet. Et eksempel herpå fra Colbert: *“Most of us, however, do not listen to our hearts. We hear only our brains.”*⁵⁸ Den opdeling synes ikke at stamme fra Bibelen, men fra psykologi.

⁵³ CCC 2563

⁵⁴ Elliot 2006: 1. 1336-1349

⁵⁵ Bennett og Bennett 2011: 37

⁵⁶ Elliot 2014: 26

⁵⁷ Elliot 2014: 123

⁵⁸ Colbert 2003: 88



Andersen beskriver problematikken som et sprogskred om noget så fundamentalt som hjertet. Hjertet er oprigtigt, og er blevet synonym med følelserne. Tankerne er i stedet det, man ikke kan stole på.⁵⁹

8.2.2 Hjertet og følelserne

Den manglende tydelighed omkring forståelsen af hjertet i bøgerne, kan lede til misforståelser. De korrigeres af bøgernes ellers tydelige pointer om hvordan følelser og tanker arbejder sammen. At det er en helhjertet reaktion Gud vil have, der indbefatter både tanker, følelser og viljen, kunne med fordel have stået mere klart. Da det ellers kan lede til en overvurdering af følelserne rolle.

8.3 Relationen mellem fornuften og følelserne

Her er et område hvor der er stor uenighed mellem fokusbøgernes teorier om følelser. Problemformulering har fokus på hvordan følelser bedst håndteres, og her er spørgsmålet om hvordan fornuft og følelse arbejder sammen centralt. Jeg begynder med at kridte banen op, så vi kan se hvori uenigheden består.

På den ene side har vi Elliot, som i sin bog ”Faithful Feelings” argumenterer for en kognitiv tilgang til følelser. Fornuft og følelser er ligeværdige og afhængige af hinanden. De er ikke i krig, men har en samlet funktion.⁶⁰ Samtidig kan både tanker og følelser være sande, men også tage fejl. De kan hjælpe hinanden.⁶¹ Det er ikke følelser, der er irrationelle, det er mennesker, der er det. Følelserne reflekterer blot de opfattelser og værdier mennesker har, og de kan være forkerte.⁶² Det står i modsætning til den ikke-kognitive tilgang Elliot vil gøre op med.

På den anden side, hos Bennett, bør følelser guides af fornuften. Fornuften har altså rang over følelserne. At træne følelserne til at følge fornuftens anvisninger er en dyd.⁶³

Jeg vil analysere forskelligheden ved at stille tre spørgsmål.

8.3.1 Har Bennett en ikke-kognitiv tilgang til følelser?

Den ikke-kognitive tilgang til følelser er kendetegnet ved en forståelse af, at tanker og følelser ikke komplimenterer hinanden, men er i krig, hvorfor fornuften må styre, da følelser blot er tilfældige.⁶⁴

⁵⁹ Andersen 2015: 69

⁶⁰ Elliot 2006: L. 2589-2595

⁶¹ Elliot 2006: L. 428

⁶² Elliot 2006: L. 434

⁶³ Bennett & Bennett 2011: 19-22

⁶⁴ Elliot 2006: L. 2827



Det er tydeligt fra min gennemgang af Bennets teori, at det ikke er det syn, vi møder der. De vedkender sig det vigtige i at lytte til følelserne, og at de er givet af Gud af en grund. Altså synes deres syn på følelser at være kognitivt, om end de har et hierarki i samarbejdet mellem fornuft og følelserne.

8.3.2 Hvordan kan de begge være enige med Thomas Aquinas forståelse af følelser?

Jeg vil kort inddrage Thomas Aquinas, som de begge henviser positivt til.⁶⁵ Men hvordan kan de begge være enige med ham, når det kommer til forståelsen af fornuften og følelsernes samarbejde?

Hos Aquinas er der en splittelse mellem fornuft og følelser. Den er ikke dualistisk men alligevel til stede. Du kan føle lyst til en ting, mens din fornuft siger noget andet. Hos Aquinas har fornuften det sidste ord, hvilket er det, der adskiller os fra dyr. Men det betyder ikke, at følelserne uvæsentlige. Dette lyder som Bennets tilgang. Aquinas epistemologi taler for at sansning, følelser og fornuftens erkendelse sker samtidig, og intet element står alene. Det lyder som Elliots pointe om samarbejdet mellem fornuft og følelse.⁶⁶ Jeg vurderer, at der her er en brist i Elliots tese om det ligeværdige samarbejde. Selv om intet element står alene, betyder det ikke at der, når der er uoverensstemmelse mellem fornuft og følelse, må være en der træffer den endelige afgørelse.

8.3.3 Har forskellen en betydning i praksis?

Bennets mål er at følelser hverken skal undertrykkes eller dominere. På baggrund af splittelsen mellem fornuft og følelse, vurderer jeg, at Elliots fokus på ligestillingen kan lede til, at følelserne dominerer. Han har andre værktøjer, der hindrer dette, men disse værktøjer går netop ud på at bruge sin fornuft og forstand til at korrigere følelsen. Er det så reelt set ikke fornuften, der får det sidste ord? Selv om følelsen fik sit rum til at tale ud?

En anden nuanceforskel i sproget er, hvad der forstås ved fornuften. Hos Elliot synes fokus at være på tankerne, intellektet. Det katolske syn har fokus på, at fornuften og samvittigheden hænger sammen, hvorved fornuften får et mere moralsk indhold.⁶⁷

Altså bliver spørgsmålet om hierarkiet, et spørgsmål om ord. Elliot vil gerne undgå at bruge ordet ”kontrollere” følelser. Han har en vigtig pointe i, at det ikke hjælper noget at manipulere følelsen, det handler om ens tilgang til objektet. Men er det netop ikke en måde at ”kontrollere” følelser på? Der

⁶⁵ Se Elliot 2014: 22 og Bennett 2011: 81

⁶⁶ Miner 2009: 29-35

⁶⁷ CCC 1783



går man netop ind og justere og reflektere og gør følelsen passende til situationen, som Bennett argumenterer for.

I Det Nye Testamente i Filipperbrevet siger Paulus, at Guds fred overgår al forstand.⁶⁸ Her er der tale om en følelse fra Gud, der overgår forstanden. Gud har givet både fornuft og følelser til at korrigere hinanden, samtidig med at han står over begge, og kan bruge begge på måder, vi ikke forstår. Det er undtagelsen, der bekræfter reglen. Jeg har argumenteret for at reglen er, at mennesket med fornuften reflekterer og samarbejder med krop og følelser og tager en helhjertet beslutning, der formuleres af fornuften og handles på af viljen, med følelse.

8.4 Den kristnes følelser

En opgave om følelser, set fra et bibelsk perspektiv, bør også se på den kristnes følelser specifikt.

Den kristnes følelser er ikke anderledes end alle andres, men baggrunden for følelserne er en anden.⁶⁹ Samtidig viser den kristnes følelser noget om moralsk udvikling og styrken af overbevisning og tro.⁷⁰

Følgende er Elliots gennemgang af den kristnes følelsesliv:

“With a little work we can come up with a clear idea of the emotional characteristics of the members of the Kingdom of God. They love God and each other, they take joy in what Jesus has done in the past and what he will do in the future. They have secure hope that God will triumph. They become angry at sin and injustice and are jealous for God. They embrace the sorrow of the suffering as their own and grieve over sin. But this emotional life is rarely glimpsed in our theologies where emotion is not emphasized as a sign of true faith. Not only do Christians live the ethics of the kingdom, they also feel the attitudes and emotions of the kingdom. This is part of the picture that is very clear in the New Testament. These feelings are a result of good theology and are a necessary component of faith.”⁷¹

Her ser vi et vigtigt bidrag til forståelse af følelsers funktion. Her er et ideal, som sjældent bliver tegnet, eller set som et mål at stræbe efter. Som Elliot skriver bliver fokus ofte blot på de rette handlinger, og ikke følelserne. Denne beskrivelse sprænger de vante rammer, og oplyser emnet på en ny måde. Et spørgsmål bør dog diskuteres i den sammenhæng.

⁶⁸ Fil 4,7

⁶⁹ Elliot 2006: L. 2838

⁷⁰ Elliot 2006: L. 2608

⁷¹ Elliot 2006: L.2894-2897



8.4.1 Diskussion af den kristnes følelsesliv

Spørgsmålet er, hvad den kristne skal stræbe efter i sit følelsesliv? Kan den kristne forvente at opleve glæde, fred og følelsesmæssig modenhed?

Citatet fra Elliot udfordres af Andersens gennemgang af erfaringen som kristen. Gudsriget minder ikke om den umiddelbare intuition mennesket har. *“Ikke glæde, men kærlighed og tro er vigtigst... Når jeg er svag, er jeg stærk... De sørgende prises lykkelige... Gud kan føles fjernest, når han er nærmest... Det værste virker sammen til det bedste...”*⁷² Det er det, Andersen kalder det dialektiske aspekt.

Uforeneligheden mellem Gud og mennesker. Det tager tid at gøre himlens værdier til sine egne, og det går mod umiddelbare instinkter.⁷³

Korsteologien kommer her ind og er bedst når den fastholder den objektive sandhed og samtidig rummer den subjektive erfaring og drager omsorg for denne.⁷⁴ Det er Andersens tilgang.

Det er to meget forskellige beskrivelser af den kristnes følelsesliv, som vi ser her i Elliot og Andersens beskrivelser. Elliot beskriver den modne kristnes følelser, idealet. Andersen beskriver, at det man tror på, og det man føler, ikke altid følges ad, og at det også er en naturlig oplevelse. Noget Elliot ikke bruger meget plads på at skrive om.⁷⁵ Dette uddyber og almindeliggør Andersen. Uden at sige at man her skal lade følelserne få det sidste ord. Elliot erkender også, at hans ærinde i høj grad er at vise, hvor langt man er fra idealet, og vise de første skridt på vej dertil i form af at omfavne himlens værdier og tro dem. På baggrund af de udvalgte citater vurderer jeg, at både Andersens og Elliots pointer om den kristnes følelsesliv er vigtige.

9 Delkonklusion

Jeg vil nu konkludere på opgaven teoretiske grundlag om følelsernes natur og formål. Først følger en sammenfatning af følelsernes natur: Følelser viser, hvordan personen har det med et objekt, og er i sig selv moralsk neutrale. Det er ikke muligt direkte at kontrollere sine følelser (modsat ideer og tanker), men man kan kontrollere, hvordan man vælger at handle på dem, og man er ansvarlig herfor. Det er også muligt at påvirke sine følelser ved hjælp af tanker og handlinger. Hvis man ignorerer følelser, kan de stadig sætte sig i kroppen, for de forsvinder ikke, når de undertrykkes. Hvis man lader

⁷² Andersen 2015: 158

⁷³ Andersen 2015: 57

⁷⁴ Andersen 2015: 59-61

⁷⁵ Elliot 2006: L. 2947-2949



følelser kontrollere ens valg, har man glemt at handle helhjertet ved også at bruge sin fornuft. Derfor er det godt i stedet at være gode venner med sine følelser, lytte til dem, og ved Guds hjælp finde en passende måde at handle på dem på. Da får følelserne nemlig deres Gudgivne rolle i vores liv. Nemlig en hjælp til at vurdere situationer og opnå selvindsigt. Til rigdom i relationen til Gud og andre mennesker. Følelsesmæssig modenhed er noget der opøves gennem refleksion over baggrunden for ens følelser og vurdering af, hvordan de bedst udtrykkes i en given situation.

Fra dette grundlag skrider opgaven frem til fokus på praksis i IM.

10 Praksis i Indre Mission

Indre Mission blev tidligt kendt for en pietistisk og samtidig kedelig mørk tilgang til livet. Dans, spil, kro-besøg og komedie var syndigt.⁷⁶ Det er ikke længere tilfældet, omend noget stadig hænger ved. IM har altså kæmpet med et ry for at være kropfjendske og følelseskolde, men har samtidig haft den pietistiske strømning, der har stor fokus på inderligheden i følelseslivet, når det kom til Gudsrelationen.

Leif Andersen ser to ekstremer i IM.⁷⁷ Den ene er der, hvor omvendelse bliver lig en oplevelse og frelsesvished er en følelse. Altså det pietistiske og oplevelsesorienterede. Den anden ekstrem er den lutherske, hvor vægten er på Guds løfter og ord, og hvor erfaringens rolle bliver helt nedtonet. En form for modernistisk foragt for føleri. Andersen mener selv, at vejen frem går mellem disse to ekstremer. Altså dialektikken, som beskrevet i forrige afsnit.

Den lutherske tendens han ser er, at tilgangen ofte er at dreje fokus hen på Gud og væk fra mig og mine følelser. Noget der går igen i mange svar på Jesusnet.dk. Andersen går videre og argumentere for at det er vigtigt ikke at negligere den subjektive oplevelse. Selve oplevelsen af livet er med til at forme mennesket, og man skal passe på med at hoppe over den og proklamere evangeliet. Da bliver det en naiv rationalisering.⁷⁸ I den anden grøft skal man passe på med, at søgen efter oplevelser med Gud modvirker søgen efter kundskab om Gud.⁷⁹ Det er Andersens analyse af praksis i Indre Mission og forsøg på at retningsgive praksis. Jeg vil herunder komme med bøgernes bidrag og udfordringer til praksis i Indre Mission. Først generelt, og dernæst behandler jeg specifikke cases fra JesusNet.dk.

⁷⁶ Larsen 2011: 71

⁷⁷ Reference til personlig mail 12/8-2021

⁷⁸ Andersen 2015: 210

⁷⁹ Andersen 2015: 66



10.1 Udfordringer til praksis i Indre Mission

Her følger enkelte af bøgernes udfordringer til praksis i IM generelt.

Bøgernes ene forslag til ændret praksis i IM går på en større oplysning af en bibelsk og kristen tilgang til og forståelse af følelsernes natur og formål. Som det fremgår af JesusNet.dk er der ikke enighed om dette emne eller en bestemt systematisk teologisk forståelse at bygge en sådan på. Følelser skal ikke kun håndteres ud fra psykologiske teorier, der hurtigt præger forståelsen, da det er det eneste man møder, men NT har meget at sige om emnet.⁸⁰ Kun i den kristnes liv når følelserne deres fulde potentiale. Derfor er der brug for andet end psykologiske teorier til forståelse af følelser.

Klarhed kunne gavne IM. En klarhed over en generel forståelse af følelsernes natur og funktion ville være en stor hjælp. De pointer jeg har i konklusionen på første hoveddel ville være en god begyndelse, men det ville kræve yderligere forskning, end denne opgaves indhold. Det er blot en smagsprøve.

Bøgerne udfordrer klarest IM på følgende område: Fokuser på, hvad det vil sige at handle helhjertet. I valg også lytte til følelsers visdom, uden at den får det sidste ord. Lytte til Guds hjerte og de følelser han har der, lade dem få indflydelse på ens følelsesliv.

Det var bøgernes udfordringer til praksis i IM generelt. Jeg kan kun konkludere på baggrund af begrænset indsamlet materiale, og ikke konkludere på IM som helhed. Her følger en smagsprøve på eksempler man kunne arbejde videre med.

11 Casestudie

På baggrund af den gennemgåede teori, vil jeg nu gå i gang med mine eksempler. Det er cases taget fra Jesusnet.dk.⁸¹ Ved hjælp af disse vil jeg i min argumentation for ændring af praksis også bringe yderlige teori i spil, samt tage fat i praktiske råd fra bøgerne, når det kommer til håndteringen af konkrete følelser.

I hver case vil jeg:

- 1) Undersøge, hvilke råd der gives i casen, og hvilken følelses-forståelse de er udtryk for
- 2) Hvilken håndtering ville Elliot og Bennett foreslå?
- 3) Diskussion af praksis
- 4) Forslag til ændret praksis

⁸⁰ Elliot 2006: L. 2941-2944

⁸¹ Se bilag 1 og 2



12 Case 1: Vrede

Denne case findes vedhæftet i bilag 1. Spørgsmålet, der behandles, er: ”Er vrede synd?”. Svaret gives af Anna-Kathrine Thunbo Pedersen.⁸² Selvom det daterer sig tilbage til år 2000, så er det fortsat et af de første forslag, der kommer op, når der søges på vrede på JesusNet.dk. Derfor finder jeg det dateringen til trods relevant for opgaven. Jeg har valgt denne case, da den omhandler en grundfølelse, som alle fra tid til anden oplever som en udfordrende.

12.1 Hvad står der i casen om følelser og hvilken følelses-forståelse er det udtryk for?

Jeg vil her bringe relevante citater fra casen, og analysere hvilken forståelse af følelser der er bag, ved hjælp af den gennemgåede teori, og se hvordan bøgernes teori udfordrer praksis i casen.

“Vrede er en nødvendig følelse! Hvis ikke vi kunne føle vrede, så kunne alle og enhver gøre med os som de ville, og vi ville aldrig forsvare os. Vreden er altså blandt andet et værn mod det eller de, som vil gøre os fortræd.”⁸³

Jeg genkender fra Elliot og Bennett et fokus på følelsens funktion, som er at motivere til handling. Men de andre funktioner behandles ikke i svaret. Svarlængden er begrænset.

“Følelser er i og for sig neutrale og kan ikke være "pæne" eller "mindre pæne"... Og hvis vi har lært at vrede er synd, vil de fleste af os prøve at undgå vrede. Men det er menneskeligt umuligt.”⁸⁴

Altså ses der her en enighed med Elliot og Bennett i at følelser er neutrale, og at det ikke er et mål ikke at opleve dem.

“Netop vrede er en af de følelser, som det kan være svært at håndtere... Man kan udtrykke sin vrede på mange forskellige måder... Det kan gøre det lettere for mig at kontrollere min vrede, hvis jeg åbent erkender at jeg har den... Det kan godt tage lang tid at lære at udtrykke vrede på en ansvarsfuld måde.”⁸⁵

Ovenstående er sammensatte udsagn om håndteringen af vreden. Jeg hæfter mig ved, at Pedersen skriver at følelsen skal kontrolleres. Et ordvalg der giver en ikke-kognitiv tilgang til følelsen, hvilket uddybes med, at der blot skal sættes ord på den. Ingen opfordring til at reflektere over den og lytte til den. Svaret er dog ikke så sort/hvidt. Der er også en opfordring til at tale med andre om den, og derved nå til dybere forståelse af den. Altså en mere kognitiv tilgang.

⁸² Pedersen 2000

⁸³ Pedersen 2000

⁸⁴ Pedersen 2000

⁸⁵ Pedersen 2000



12.2 Hvilken håndtering ville Elliot og Bennett foreslå?

Elliot ville tage sin værktøjskasse til følelser i brug. I værktøjskassen er der først nogle spørgsmål, der skal stilles. Det synes at være svært for personen at skelne vrede fra andre følelser. Så først spørge sig selv – er jeg ked af det eller vred? Dernæst finde ud af om det, jeg er vred over, faktisk er relevant. Eller er situationen en anden end den jeg troede? Dernæst skal jeg se på hvilke værdier, der ligger bag min vrede. Harmonere de med Guds? Jeg skal altså i højere grad, end hvad Pedersen lægger op til, lytte til min vrede og stille spørgsmål.

Derfor må jeg se på objektet for min vrede og derfra finde ud af, om den skal beholdes, fordi det er en retfærdig vrede, der kalder mig til handling. Eller til en større forståelse af mig selv, Gud, andre eller verden. Det kan være at følelsen skal holdes i live og arbejdes med for en tid, men det er ikke noget, jeg må lade overtage hele mit liv og alt mit fokus.

Bennett har dedikeret et kapitel til emnet ”Vrede” i deres bog.⁸⁶ De er enige med Elliot i at følelsen i sig selv er neutral, og både kan lede til gode og syndige handlinger. De fortæller også hvordan forskellige individer alt efter personlighed udtrykker deres vrede forskelligt. Nogle har en tendens til at være passive-agressive, mens andre kan komme til at give for voldsomt udtryk for deres vrede. Det er godt at kende sin tendens, så man genkender sin egen vrede, ikke lader den leve sit eget liv, men derimod finder kilden og udtrykker vreden passende. Og når man kender tidspunkter, hvor man ved, at det kan gå galt, kan man forberede sig på dem.

For der er upassende måder at udtrykke vrede på. At beklage sig hele tiden eller rulle med øjnene eller skrike sit barn i hovedet. Det kan skille mennesker ad, og der kan vreden være farlig. Derfor skal man stoppe op og spørge sig selv, hvorfor man er vred, men også spørge sig selv om man udtrykker vreden passende.

12.3 Diskussion af praksis

Jeg vil nu ud fra teorien vurdere Pedersens råd i artiklen. Det er godt, at Pedersen tager fat i at følelser i sig selv er neutrale. At vrede i sig selv ikke er forkert, og at hun har et nuanceret syn på vrede. Også godt at hun advokerer for at vokse i håndteringen af følelsen, og at den skal erkendes og udtrykkes på en passende måde. Det er mindre hensigtsmæssigt at Pedersen bruger formuleringen ”at kontrollere sin vrede”. Det kan lede til en u hensigtsmæssig håndtering og undertrykkelse af følelsen. Undertrykt vrede er farlig for helbredet og relationer. Det er desuden en alvorlig mangel, at Pedersen ikke

⁸⁶ Bennett & Bennett 2011: 93-109



kommer ind på nøglespørgsmålet: Hvorfor er jeg vred? Det er nemlig vigtigt at lytte til følelsen og se, hvilket objekt den har. Derfra kan refleksion og konstruktiv handling finde sted.

Pedersen selv henviser til bogen ”Lev frimodigt” af Gunnar Elstad. Heri findes en tredelt skelnen i forhold til vrede. De to første dele, raseri og fornærmelsen, er ikke konstruktive resultater af syndefaldet. Raseriet er styret af selvished og gør skade. Fornærmelsen giver ikke slip på skaden, og Bibelen forbyder begge. Den konstruktive vrede er harmen. Den vil reparere skaden og søger retfærdighed: “*Blandt kristne er der frygt for raseri, overskud af fornærmelse og mangel på harme (NB!).*”⁸⁷

Elliot gennemgår systematisk vrede i Bibelen i sin bog ”Faithful Feelings”. Her konkludere han, at den retfærdige vrede, som man også ser hos Jesus, er mod synd og leder til retfærdighed. Den har et konstruktivt sigte og er følelsesladet. Når vrede går mod hævn og uretfærdighed og er uden nåde, da er den synd.⁸⁸ Det er altså det bibelske svar på spørgerens spørgsmål om vrede er synd. Hvortil Pedersen citerer “*Bliv blot vrede, men synd ikke*”,⁸⁹ hvilket er en fin opsummering, men så heller ikke mere. Henvisningen til Elstad uddyber, hvornår man synder. Men hvordan eliminerer man vreden? Elliot og Bennett kommer her med mere fyldestgørende svar, end brevkasseformen på JesusNet.dk tillader.

Colbert bidrager med et afsnit om hvordan man kan genkende undertrykt vrede, og andre undertrykte følelser. Det kan sætte sig i kroppen som for højt blodtryk og spændingshovedpine. De kan bidrage til at ville leve perfektionistisk, være i kontrol, komme i tvivl om sig selv, kynisme og at man har vilde udbrud af følelser og ved ting, der egentligt ikke kaldte på så voldsom en reaktion.⁹⁰ Det er derfor vigtigt at genkende, om undertrykt vrede har en negativ indflydelse på ens liv, og om det kalder på at gøre op med noget.

12.4 Forslag til ændret praksis

Af forslag til ændret praksis vil jeg nævne 3 hovedpunkter som jeg har argumenteret for i min analyse og diskussion:

- Drop formuleringen at ”kontrollere følelser” om det så er vrede eller andet. Hvis en følelse er synd skal den ikke blot kontrolleres, så skal den elimineres ved at gå til roden af den. Der kan tales om en form for kontrollen af vrede, når det kommer til at få en øget opmærksomhed på

⁸⁷ Elstad 1996: 73

⁸⁸ Elliot 2006: L.2515

⁸⁹ Sl 4,5

⁹⁰ Colbert 2003: 54-56



om ens vrede er passende udtrykt. Men igen så er det ikke vreden, der kontrolleres, men der tages ansvar for, hvordan jeg vil handle på det.

- Spørg: "Hvorfor er jeg vred?" Lyt til følelsen. Noget Pedersen helt mangler at komme ind på.
- Kend dig selv. Lær at genkende dine tendenser til at synde, når du bliver vred, og lær at genkende undertrykt vrede, så vreden ikke får negativ indflydelse på dit liv. Arbejd med det, og vær proaktiv. Bed Gud om hjælp og vejledning i denne proces, så den er med til at lede dig tættere på ham, og hvordan han ser situationer.

13 Case 2: At Tjene Gud

Denne case findes i bilag 2. Spørgsmålet der behandles er: "Hvordan vil Gud at vi skal tjene ham?" og svaret gives af Asbjørn Asmussen. Svaret blev givet tilbage i år 2001. Jeg har valgt denne case, da den omhandler et af hovedtemaerne hos Elliot i bogen "Feel" om at gøre op med kristenlivet som pligt uden følelse.

13.1 Hvad står der i casen om følelser og hvilken følelses-forståelse er det udtryk for?

*"Vi mennesker er, ligesom resten af skaberværket, skabt til at tjene og ære Gud. Det gør vi overordnet ved at tro ham og være lydige imod hans vilje. Guds vilje er grundlæggende udtrykt i det Jesus kalder "det største bud i loven" i Mattæus evangeliet 22, 36-40."*⁹¹

Her peges der altså på det dobbelte kærlighedsbud, der overordnet tolkes som at tro og være lydige. Fokus er på handling, ikke følelse.

*"Svaret på dit spørgsmål må altså være at vi tjener Gud både ved at elske og tjene vore medmennesker og ved at takke og tilbede Gud. Lovsangen er en del af denne tilbedelse."*⁹²

Dette er et kort svar på et konkret spørgsmål. I en brevkasse, ikke en hel bog. Uden nærmere uddybning eller konkrete eksempler. Det står således åbent, hvordan det at elske skal forstås. Men umiddelbart handler det om lydige tjeneste og gøre godt. Der nævnes ikke noget om selve følelsen kærlighed. Der kan altså ikke udledes nogen forståelse af følelsers natur og formål, bortset fra at det umiddelbart virker til at ryge i kategorien for bortforklaringer: Følelsen i følelsen kærlighed. Tilbedelsen nævnes også, og heri er der også en mulighed for passionen. Her er det at takke Gud i ord og toner – men igen bliver følelser ikke nævnt.

⁹¹ Asmussen 2001

⁹² Asmussen 2001



13.2 Hvilken håndtering ville Elliot og Bennett foreslå?

Elliot skriver: *“We have made our relationship with God more about fulfilling our duty than expressing our passion.”*⁹³ Det er den ene af hans to hovedteser, og han mener, at vi helt har glemte, at kærlighed også er en følelse. Ikke blot en handling. Han argumenterer for, at Gud faktisk mener det med følelser. At vi med passion skal elske ham. Gud kalder ikke til et liv i legalisme og pligt, men til et liv med glæde i ham og kærlighed til ham.⁹⁴ Uden hjertet og følelserne som motivation kommer man ikke til sit fulde potentiale i at elske Gud. *“Love is either an emotion God designed us to feel or it is not. God either requires and desires that our faith is filled with joy, the jubilant feeling, or he does not. You can not have it both ways!”*⁹⁵ Elliots pointe er, at når vi bliver fortalt, at vi kan gøre noget, så skal følelsen nok komme, er der en vigtig del af ligningen der mangler. Adfærd kan ændre følelser, men nogen gange sker det ikke. Det kommer helt an på, om adfærden er med til at ændre vores tanker.⁹⁶ Følelsen må altså spille en vigtig rolle. Selv dyder, der ikke direkte er følelser i Bibelen er ofte knyttet til en følelse. Tænk fx på den glade giver.⁹⁷ Fokus er altså ikke bare på at være god mod Gud og naboen, men elske dem.⁹⁸

Bennett skriver, at før man kan elske Gud, må man tømme sig selv for tilknytning til andre ting, så Gud har plads til at fylde os med sin kærlighed. De skriver om, at elske Gud af hele hjertet betyder at sætte Gud først. Andre goder verden byder på skal hverken foragtes eller begæres, men modtages med taknemmelighed til Gud, hvad end det er.⁹⁹ *“When we love God above all things, we incorporate our love for all good things here on earth into our love for God.”*¹⁰⁰ Og kærligheden gør derved alle andre følelser rene, så vi kun vil, hvad der er godt for os selv og andre. Det kan også være indre ting, vi hænger fast i, der adskiller os fra Gud. Det kan være stolthed, trauma og andet. Det tager et helt liv at give slip på alt, så vi kan elske Gud helt. Det er i kærlighedsrelationen med Kristus, at følelserne når sin rette plads og klimaks. Det er vejen til at elske Gud og næsten.

⁹³ Elliot 2014: 3

⁹⁴ Elliot 2014: 46

⁹⁵ Elliot 2006: L.2830

⁹⁶ Elliot 2006: L. 2613

⁹⁷ Elliot 2006: L. 2855

⁹⁸ Elliot 2006: L. 2615

⁹⁹ Bennet & Bennett 2011: 136-137

¹⁰⁰ Bennet & Bennett 2011: 138



13.3 Diskussion af praksis

Det gode i Asmussens svar er fokus på det dobbelte kærlighedsbud. Det er det Gud vil have fra os, at vi skal elske ham og næsten. At Gud også ønsker tilbedelse, er også relevant, da spørgeren spørger om dette direkte. Kærlighed er et ord, der også indeholder en følelse. Det er godt.

Til diskussion skriver Andersen: ”*Der er ingen krav i kristentroen om, at den skal udløse store følelser.*”¹⁰¹ En vigtig pointe, hvis man oplever at man fejler som kristen, hvis ens personlighed eller omstændigheder ikke byder på de helt store følelser.

Men Asmussens manglende fokus på følelser i dette spørgsmål, viser alligevel en tendens. Der er en manglende italesættelse af følelser som verbum i relationen til Gud.

13.4 Forslag til ændret praksis

- Vægtlægning på, at forholdet til Gud, og at elske Gud, indbefatter følelser.
- Fokus på, at Gud ikke kun ønsker tjeneste, men at vi skal elske ham over alt. Hvilket inkluderer at give ham første pladsen og rum til at forvandle os, inklusiv følelseslivet. Kun derfra er det muligt, at følelserne får den rette plads og funktion i vores liv.
- Et spørgsmål til Elliot er dog, om det ikke er muligt at elske Gud, selv når ens åndelige temperatur er 10 grader. Er det ikke muligt at elske Gud ved at gå mod sine følelser, fordi man vil relationen? Som Bennett skriver har adfærd også en indflydelse på følelser.

14 Konklusion

Jeg vil nu konkludere på hvilke indsigter, arbejdet med problemformuleringen har ledt til. Men først vil jeg evaluere min fremgangsmåde.

Mit valg af metode, teori-praksis tilgangen, har fremmet et fokus på bøgernes bidrag. Ud fra det teoretiske grundlag stod det klart, at en del pointer omkring bøgernes bidrag måtte afklares, inden de kunne viderebringes til analyse af praksis. Det ledte til, at en del forberedte cases ikke er kommet med i den endelige opgave. Praksis-delen om IM bidrager med en vigtig application af bøgerne. Det er blot blevet en smagsprøve, men viser hvor meget mere, der er at dykke ned i, i forhold til tilgangen og forståelsen af enkelt-følelsers rolle i et menneskes liv. Valget af bøger fra forskellige traditioner har været gavnligt for nuancering i opgaven og de foreløbige forslag til IM.

Opgavens svar på problemformuleringen er, at bøgernes bidrag viser, at Gud har givet mennesket følelser for at det kan opnå indsigter og forståelse af Gud selv, sig selv, andre og verden, som det

¹⁰¹ Andersen 2015: 217



ellers ikke ville være muligt at opleve og nyde. For at følelserne kan opfylde deres formål, er det vigtigt at lytte til dem. En følelse skal hverken ignoreres eller overtages. Den er moralsk neutral og er ikke mulig direkte at kontrollere. Men i samarbejde med tankerne skal man ved refleksion over følelsen finde frem til den gode måde at handle i situationen. Mennesket er kaldet til at vokse ved at lytte til følelser, reflektere over dem, og vokse i emotionel modenhed.

Elliot og Bennetts bidrag til forståelsen har væsentlige mangler, når det kommer til kroppens rolle i forhold til følelser. Der mangler også en klarhed over, hvad det vil sige at handle helhjertet. Jeg har i opgaven argumenteret for Bennetts forståelse af, at fornuft må stå over følelse. Uden det kan følelsen enten blive undertrykt eller komme til at dominere. Her ser jeg en stor brist i Elliots teori.

Derfor kan jeg heller ikke anbefale IM at få oversat disse bøger eller ændre praksis efter dem. Dertil er der for mange fejl i Elliots teori, og Bennetts katolske udgangspunkt er for langt væk fra det lutherske. Fokusbøgerne har i stedet anskueliggjort et arbejde, der kunne være nyttigt for IM. Nemlig et arbejde med at klargøre forståelsen af følelsernes formål og natur med henblik på en italesættelse i bevægelsen af, hvorfor det er vigtigt at lytte til følelserne, og hvordan man gør det bedst muligt. Fokusbøgerne vil kunne bidrage med nytænkende forslag hertil. Her udfordrer bøgerne nuværende praksis, som det ses specielt i de to cases: Udfordringerne er helt konkrete. Der er behov for en større vægtlægning på, at det at elske Gud rent faktisk inkluderer psykologiske følelser. Det vedrører ikke kun handling. IM må droppe formuleringer om, at følelser skal kontrolleres. Må desuden opmuntre til, at når man er vred, er det vigtigt at spørge sig selv, hvorfor? IM må kort sagt opfordre til, at vi lytter til vores følelser. Lyt til dine følelser.

15 Litteraturliste

- Andersen, L. (2015). Kroppen og Ånden 1. Fredericia: Kolon. (Side 53-103 og 173-216)
- Andersen, L. (2016). Kroppen og Ånden 2. Fredericia: Kolon. (Side 216-221)
- Asmussen, A. (2001) Hvordan vil Gud at vi skal tjene ham? Hentet 8. oktober 2021 fra <https://jesusnet.dk/svar/hvordan-vil-gud-at-vi-skal-tjene-ham/> (Svarende til 0,7 normalside af 2400 tegn inkl. mellemrum)
- Bennett, A., & Bennett, L. (2011). The Emotions God gave You. The Word Among Us Press. (Side 9- 142)
- Blackburn, J. (u.å.) What Is the Difference between Doctrine and Dogma? Hentet 8. oktober 2021 fra <https://www.catholic.com/qa/what-is-the-difference-between-doctrine-and-dogma> (Svarende



- til 0,6 normalside af 2400 tegn inkl. mellemrum)
- Colbert, D. (2003). *Deadly emotions*. Nashville: Thomas Nelson. (Side 3-225)
 - Den Katolske Kirke. (2012). 2nd ed., *Catechism of the Catholic Church (1262)*. Vatican City: Libreria Editrice Vaticana. (§1783 og §2563)
 - Det Danske Bibelselskab. (1992). *Bibelen*. Det Danske Bibelselskab.
 - Eaton, J. (2017). *Reverse Therapy*. Berks: www.reverse-therapy.com (Side 66-92 og 121-159)
 - Elliot, M. (2006). *Faithful Feelings: Rethinking Emotions in the New Testament*. Kregel Academic. (Side 16-52 og 124-135 og 212-264)
 - Elliot, M. (2014). *Feel - the power of listening to your heart*. Oasis. (Side 1-252)
 - Elstad, G. (1996). *Lev Frimodigt*. Fredericia: Lohse. (Side 70-73)
 - Indre Mission. (u.å.) Fakta og tal. Hentet 8. oktober 2021 fra <https://indremission.dk/hvem-er-vi/fakta-og-tal/> (Svarende til 0,7 normalside af 2400 tegn inkl. mellemrum)
 - Indre Mission. (u.å.) Formål og identitet. Hentet 8. oktober 2021 fra <https://indremission.dk/hvem-er-vi/formaal-og-identitet/> (Svarende til 1 normalside af 2400 tegn inkl. mellemrum)
 - Katzenelson, B. 2017. *Følelser*. Hentet 8. oktober 2021 fra <https://denstoredanske.lex.dk/f%C3%B8lelser> (Svarende til 3,8 normalside af 2400 tegn inkl. mellemrum)
 - Larsen, K. (2011) *En bevægelse i bevægelse*. Fredericia: Lohse (Side 15-53 og 71-72 og 375-378)
 - Lombart, Deon. (u.å.) Review: *Faithful Feelings: Emotions in the new testament*. Hentet 8. oktober 2021 fra <https://www.thegospelcoalition.org/themelos/review/faithful-feelings-emotion-in-the-new-testament/> (Svarende til 1,8 normalside af 2400 tegn inkl. mellemrum)
 - Miner, R. (2009) *Thomas Aquinas on the Passions*. Cambridge University Press (Side 29-35)
 - Pedersen, A.T. (2000) *Er vrede Synd?* Hentet 8. oktober 2021 fra <https://jesusnet.dk/svar/ervrede-synd/> (Svarende til 1,4 normalside af 2400 tegn inkl. mellemrum)
 - Smith, K. G. (2016). *Writing and Research - A Guide for Theological Students*. Lanham Global Library. (Side 151-160)
 - Swinton, J., & Mowat, H. (2006). *Practical Theology and Qualitative Research*. London: SCM Press. (Side 5-69)

Antal siders litteratur i alt: 1.010



16 Bilag 1

Pedersen, A.T. (2000) Er vrede Synd? Hentet 8. oktober 2021 fra <https://jesusnet.dk/svar/ervrede-synd/>

Er vrede synd?

Jeg forstår ikke hvorfor man siger at vrede er synd, når nu Gud har skabt os med den. Jeg mener, man har jo brug for nogle gange at blive vred og det er vel helt i orden eller hvad? Jeg har aldrig været ret god til at udtrykke vrede jeg har grædt i stedet for, nok fordi jeg lærte af mine forældre, at man ikke udtrykker vrede. Kan du svare på dette spørgsmål. Hvorfor er vrede en synd?

Svar: Vrede er nødvendig

Vrede er en nødvendig følelse! Hvis ikke vi kunne føle vrede, så kunne alle og enhver gøre med os som de ville, og vi ville aldrig forsvare os. Vreden er altså blandt andet et værn mod det eller de, som vil gøre os fortræd. Følelsen af vrede kan opstå i os, når vi oplever et eller andet, som vi synes er uretfærdigt enten for os selv eller for andre. Vi mennesker er, som du selv skriver, skabt med følelser, og disse følelser er ikke i sig selv syndige. Hvis du derfor har hørt nogen sige, at vrede er synd, så er det min opfattelse at det er et alt for unuanceret syn på vrede.

Følelser i sig selv er neutrale

Følelser er i og for sig neutrale og kan ikke være "pæne" eller "mindre pæne". Men vi kan af forskellige grunde opleve nogle af dem som "pænere" end andre og derfor kan vi reagere på de følelser, vi oplever som "mindre pæne" ved at forsøge at fortrænge, at vi har dem. Og hvis vi har lært at vrede er synd, vil de fleste af os prøve at undgå vrede. Men det er menneskeligt umuligt.

Vrede kan udtrykkes på en ordentlig måde

Netop vrede er en af de følelser, som det kan være svært at håndtere. For når jeg bliver vred, kan jeg få lyst til at hævne mig på den som har gjort mig ondt. Så vreden kan let få uheldige konsekvenser. Jeg tror, det er derfor der står i Bibelen: "Bliv blot vrede, men synd ikke" (Salme 4 vers 5 og Efeserbrevet kap. 4 vers 26). Netop fordi vi er syndige mennesker kan synd altså godt ligge i forlængelse af vreden.

Nogle af os har ikke lært, hvordan man bliver vred på en ordentlig måde. Måske har vi aldrig selv set vores forældre blive vrede, eller de blev så vrede at det gik ud over alle andre, der var i nærheden. Så vi kan have lært at vrede er forbundet med synd, eller at vrede er forbundet med angst. Man kan



udtrykke sin vrede på mange forskellige måder. Nogle råber højt og smækker med døren, når de bliver vrede, andre bliver bidende ironiske eller tavse, nogle bliver overdrevent glade og lader som om intet var hændt, andre igen giver udtryk for deres vrede ved at græde. Men det er alt sammen udtryk for den samme følelse.

Tag ansvar for din vrede

Det kan være en god måde at håndtere den vrede følelse på at sige den højt i jeg-form: "Jeg er vred!". Når jeg siger "jeg" tager jeg selv ansvaret for de følelser jeg har, også selv om jeg måske i situationen synes at det er andres skyld, at jeg blev vred. Det kan gøre det lettere for mig at kontrollere min vrede, hvis jeg åbent erkender at jeg har den.

Alle mennesker bliver vrede. Men ikke alle vil erkende det. Det kan godt tage lang tid at lære at udtrykke vrede på en ansvarsfuld måde, og det kan måske være godt at have nogen at snakke med undervejs. Der findes en fin bog, som også behandler emnet vrede. Den er skrevet af Gunnar Elstad og hedder "Lev frimodigt". Find den på bibliotek.dk

Anna-Kathrine Thunbo Pedersen

Lagt på nettet 24.11.2000



17 Bilag 2

Asmussen, A. (2001) Hvordan vil Gud at vi skal tjene ham? Hentet 8. oktober 2021 fra <https://jesusnet.dk/svar/hvordan-vil-gud-at-vi-skal-tjene-ham/>

Hvordan vil Gud at vi skal tjene ham?

Jeg har hørt at man tjener Gud ved at tjene sin næste. Men sker det kun på den måde? Er lovsangen ikke også en del af vores tjeneste for Gud?

Svar:

Vi mennesker er, ligesom resten af skabeværket, skabt til at tjene og ære Gud. Det gør vi overordnet ved at tro ham og være lydige imod hans vilje. Guds vilje er grundlæggende udtrykt i det Jesus kalder "det største bud i loven" i Mattæus evangeliet 22, 36-40

»Mester, hvad er det største bud i loven?« Han sagde til ham: »Du skal elske Herren din Gud af hele dit hjerte og af hele din sjæl og af hele dit sind.« Det er det største og det første bud. Men der er et andet, som står lige med det: »Du skal elske din næste som dig selv.«

At tjene Gud er altså dels at elske Gud selv og dels at elske sin næste. Jesus siger at de to bud står lige med hinanden. De kan med andre ord ikke skilles ad.

At tjene og elske vor næste er altså også at tjene og elske Gud fordi det er Guds udtrykkelige vilje. Men vi kan ikke sige at vi KUN tjener Gud ved at tjene næsten. Vi tjener også Gud ved at tilbede og takke ham, og een af måderne vi gør dette på er gennem lovsang.

Lovsang er at takke og tilbede Gud i ord og toner. Også på den måde tjener vi ham. Ikke fordi Gud har brug for vores lovsang, men fordi vi skylder ham det og fordi lovsangen lærer os lydighed, ydmyghed og taknemlighed overfor ham som alene fortjener ære fra alle mennesker.

Svaret på dit spørgsmål må altså være at vi tjener Gud både ved at elske og tjene vore medmennesker og ved at takke og tilbede Gud. Lovsangen er en del af denne tilbedelse.

Skrevet af:

Asbjørn Asmussen

Lagt på nettet 23.03.2001