

”Jeg kan ikke sove!”

Af Poul Henning Krog 6. sep. 2019/36



Hver nat ligger jeg og stirrer ud i luften. Mine tanker kører i ring. Hvad skal jeg gøre?

Hej Poul Henning

Jeg blev fyret i foråret efter 15 år på den samme arbejdsplads. Mine tidligere gode kollegaer er stadig på arbejdspladsen, og de var i starten søde til at ringe mig op, og spørge til hvordan jeg havde det – men de sidste mange uger har jeg ikke hørt fra dem.

Jeg er single og har ikke nær kontakt til min familie. Mine kollegaer var mit netværk, og jeg føler tit, at jeg er ved at blive vanvittig. Jeg har mistet lysten til alting. Jeg har ikke energi til at søge et nyt job. Hver nat ligger jeg og stirrer ud i luften. Mine tanker kører i ring. Hvad skal jeg gøre?

Kærlig hilsen Maiken T

Hej Maiken T

Guds fred. Tak at du skriver om din erkendelse. Du er havnet i en magtesløshed, som du har svært ved at gøre dig fri af. Din situation er dog bedre, end du tror. Et CV med 15 år på samme arbejdsplads og gode kollegaer fortæller meget om dig og din gode karakter. Vær fortrøstningsfuld. Gud har et nyt job til dig.

Du havde gode kollegaer. En overvejelse kunne være, at du ringede til dem, fremfor at vente på at de ringer til dig. Du kunne jo starte med at ringe til din bedste ven. At ændre sine tanker og mønstre er også at ændre sine omstændigheder.

For at forstå, hvor menneskelig din reaktion er, vil jeg henvise til Kejser Marcus Aurelius, der for næsten 2000 år sagde: "Vores liv bliver, hvad vores tanker gør det til." De ord var for længst gået i glemmebogen, hvis ikke de var alment menneskelige.

Frygt ikke – søvnløshed

Bibelen og Jesus fortæller os igen og igen: "Frygt ikke." Opfordringen får vi, fordi vi tiltrækker det, vi tænker. Jesus sagde, at det, vi tror, kommer til at ske. I begge udsagn findes en stor åndelige sandhed. Forventninger kan have en næsten skræmmende kraft.

At vi på denne måde og i vid udstrækning tiltrækker det, vi tænker, kan også ses i et andet lys, nemlig at gode og opbyggelige tanker skaber lys, liv og luft. Vækst betyder forandring, og forandring indebærer risici, når man bevæger sig fra det ukendte til det kendte.

Du fortæller mig ikke i dit brev, om du kommer i en kirke – men gør du det, vil jeg på det varmeste anbefale dig at få en samtale med din præst. Jeg opfordrer dig til at søge en kirke i dit lokalområde – en fri- eller folkekirke.

God døgnrytme

I forhold til din døgnrytme bør du være opmærksom på nogle faktuelle "hjælpere". Jeg anbefaler dig at dyrke noget motion; løb, badminton, dans eller havearbejde – når du motionerer, forbrænder du de negative stress-hormoner.

Find et hold, som dyrker samme motion eller sport, som du har interesse i. Dermed får du både et fællesskab og en støtte, når du mangler energi. I tillæg hertil får du også motionens gode frugt. Motion og aktivitet vil få dig til at falde hurtigere og mere naturligt i søvn.

Husk også, at soveværelset bør være et støjfrit, køligt og trygt sted, hvor du trækker dig tilbage efter en lang dag. Du kan google de kendte 10 søvnråd.

Find en andagtsform, som passer dig, skriv dit tankermylder ned i en dagbog, bed og læg din søvnløshed og alle dine bekymringer i Jesu hænder. Husk, at kriser giver mulighed for et dybere og stærkere Gudsliv. Han vil tage vare på dig i alt. Hver lille sejr i livet giver brændstof til større sejre og fornyet mod.

Afslutningsvis vil jeg give dig et bibelcitater, du skal holde godt fast i, der står: "I skal ikke bekymre jer for dagen i morgen."

Ordene siges af Jesus i Matt. 6.34. Bekymring er den største af alle stressfaktorer, og den vil os intet godt. Vi stresser os selv med unødvendige bekymringer, og tankerne løber løbsk, især når vi er i underskud. Jesus kalder os til at være nærværende i dag med de udfordringer, der hører til dagen i dag – vi skal i tillid stole på, at med Jesu hjælp klarer vi også dagen i morgen.

Må Gud velsigne dig.

Kærlig hilsen,

Poul Henning.