

# – Min kone døde inden for et døgn

Af [Poul Henning Krog](#) 18. okt. 2019/42



## **Kære Poul Henning**

Jeg sidder mange gange fast i mine tanker og følelser. Min hustru fik meningitis for fire år siden, hun døde inden for et døgn. Det var frygteligt.

Fire måneder senere tog min eneste onkel sit eget liv. Min hustru var født i 1958, og min onkel var født i 1945. De to tal 58 og 45 kører rundt i mit sind.

Når jeg ser de tal, får jeg en masse reaktioner i mit sind og min krop. Det kan ske både om dagen og om natten. Jeg sveder, ryster og bliver bange.

Mit hjerte slår hurtigt. Jeg får nogle gange også kvalme og ondt i maven. Der sker også, at det snurrer og prikker i mine arme og ben. Hvad skal jeg gøre?

*Kærlig hilsen Karl*

### **Kære Karl**

Det er voldsomme tab og traumer, du har været udsat for. Den ene ulykke er kommet oven i den anden. De to tal er endt med at udløse et alarmberedskab og en angstreaktion.

Vores bevidsthed (ubevidsthed, ikke?) fortæller historier uden ophør. Det er som en radiostation, der sender uafbrudt. Historier kan også handle om traumer og lidelser fra fortiden.

Din historie er virkelig, der kan ikke laves om på disse frygtelige hændelser. Du har længe været i en sorgproces, det er naturligt.

Jeg vil bede til Gud om, at du må få nåde til at acceptere, at disse to historier er en del af din livsfortælling.

Problemet i dag opstår, når du går med historien, og giver den fuld opmærksomhed i en grad så dit daglige liv hæmmes.

En vigtig pointe i livets forhold er, at mennesket ofte ikke kan styre sine følelser og tanker men derimod sine handlinger.

Et eksempel: I Canadas skove møder du en bjørn. Du bliver panisk angst. Du tænker, at nu skal du dø. Dit hjerte hamrer afsted. Du kampsveder. Du ryster over hele kroppen.

Fælles for din reaktion er, at du ikke kan kontrollere dine følelser og tanker. Du kan derimod kontrollere dine handlinger.

Vælger du, langsomt og stille at gå baglæns mens du holder øje med bjørnen, vil du redde dit liv. Vælger du at løbe i panik, vil bjørnens kampinstinkt blive udløst. Den vil hurtigt indhente dig, og påføre dig sår og lidelser.

Din bjørn er de to historier. Tallene kickstarter en forfærdelig fortælling, som skete for fire år siden. Din krop, tanker og følelser reagerer momentant. Vælger du at handle, reddes du. Giver du dig til Jesus og hans forudberedte gerninger til dig i dag forandres og forvandles dit liv langsomt men sikkert.

Er historien der stadigvæk: Ja

Er din panikreaktion, der stadigvæk: Ja

Vælger du at handle, ved ikke at fodre "45 og 58 historien" men at se på Jesus og lade ham lede dine skridt ud i en meningsfyldt hverdag, bliver din fire år gamle historie ikke styrende i fremtiden.

Målet er ikke at fjerne historien eller panikreaktionen. Målet i dag er at leve i Jesu kærlighed i en hverdag, hvor du rækker ud til ham og din næste.

Som et biprodukt vil din historie langsomt nedtones, så den ikke fylder hele dit livsmaleri. Et biprodukt vil også være, at dine panikreaktioner vil blive mindre.

*Kærlig hilsen*

*Poul Henning*