

## Engagement:

Interesseret, optaget eller følelsesmæssigt involveret i nogen eller noget.

## Forpligtelse:

Man er blevet enig med en eller flere andre om, at gøre noget bestemt, eller forholde sig til noget på en bestemt måde.

### 1. Brug et øjeblik på hver for sig at overveje om de to ord giver positive eller negative associationer.

Når vi bliver viet i den danske folkekirke, siger vi ja til, at ville elske og ære og leve sammen i medgang og modgang, til døden skiller os. Vi har forpligtet os på hinanden på livstid. Denne forpligtelse kan opleves som en tryghed, men den kan også komme til at opleves som en spændetrøje.

I forelskelsesens fase kommer lysten og iveren for at engagere sig i den anden helt automatisk. Vi oplever, at det giver energi at være sammen med den anden og engagere sig i hans eller hendes liv.

Vi er nysgerrige på forskellighederne og bliver fascinerede at det nye, vi stifter bekendtskab med ved at engagere os i den andens liv og interesser.

Engagementet opleves ikke som forpligtelse. *Kærlighedsfølelser fører til kærlighedshandlinger.*

### 2. Snak parvis. På skift fortæller I den ting ved jeres ægtefælle, som I husker var mest fascinerende, da I var nyforelskede.

Det umiddelbare engagement kan let forsvinde, hvis vi ikke er opmærksomme. Der sker ofte det, at vi efter nogle år bliver mere og mere fokuserede på det besværlige ved, at ægtefællen har andre vaner og interesser end mig og heller ikke finder mine vaner og interesser fascinerende længere.

Når det sker, er det vigtigt, at vi holder fast i forpligtelsen. Ikke bare forpligtelsen til at blive sammen; men forpligtelsen til et livslangt engagement på trods af vores forskelligheder.

### 3. Læs 1. Mosebog 1,27, 1. Mosebog 2,18 og 1. Mosebog 2,24.

Gud har skabt os som mand og kvinde, for at vi skal leve sammen som en helhed. Det er helt bevidst fra Guds side, at han har skabt os forskelligt, for at vi skal komplementere hinanden. Det er vigtigt at holde fast i, når det handler om at forpligte sig på et livslangt engagement.

Gud ved også, at denne forskellighed ofte er en stor udfordring for os. Derfor har han givet os ægteskabet som ramme for det fælles liv mellem mand og kvinde. For at give os tryghed. Ægteskabsløftet er ikke en erklæring af kærlighed i øjeblikket, men et gensidigt bindende løfte om fremtidig kærlighed. Et livslangt engagement i min ægtefælles liv.

Kærlighed er ikke først og fremmest en følelse. Kærlighed er handling – og vi skal vælge at handle, på det vi ved vil glæde vores ægtefælle. *Kærlighedshandlinger fører til kærlighed.* Udfordringen er, at det ikke kommer af sig selv, men er noget, vi skal arbejde aktivt med – fordi vi har sagt ja til hinanden.

Jeg må vælge at engagere mig og dermed tage ansvar for min ægtefælle og vores forhold. Engagement handler ikke bare om, at vi lader som om, at vi interesserer os for den anden. Vi må gøre et reelt stykke arbejde for at engagere os i hinandens liv. Også når det føles som en byrde.

At engagere sig er også at være nysgerrig på hinanden og hver dag at blive endnu klogere på hvem den anden er. Mennesker forandrer sig livet igennem. Se på det som en gave at i hele livet igennem kan få lov at følge den udvikling og vær nysgerrig på, hvordan det kan berige jeres forhold.

Gud har givet os ægteskabet som en ramme, der skal gøre os trygge. Det er trygt at vide, at min ægtefælle har givet løftet om et livslangt ægteskab. Jeg behøver ikke hver dag at gøre mig fortjent til hans kærlighed. Jeg behøver ikke hver dag at frygte, at han går fra mig, hvis jeg ikke gør det godt nok. Han bliver også hos mig på mine grimme dage eller uger. Det giver mig frihed til at være den jeg er og det giver vel at mærke min ægtefælle den samme frihed. Ikke en frihed til at gøre som det passer mig, men den frihed at min ægtefælle bliver hos mig, også når han lærer mig at kende, som den jeg er.

#### 4. Læs Kolossenserne 3,12-14.

I denne tekst, som bliver læst ved en kirkelig vielse, trækker Paulus nogle egenskaber og handlinger frem, som vi skal iføre os:

- Inderlig barmhjertighed
- Godhed
- Ydmyghed
- Mildhed
- Tålmodighed
- Bær over
- Tilgiv
- Ifør jer kærlighed

#### 5. Overvej hver for sig

- a. Hvilken af disse egenskaber/handlinger er jeg mest udfordret på?
- b. Hvilke af disse egenskaber/handlinger er min ægtefælle særlig stærk i?

#### 6. Snak parvis. I skiftes til at dele jeres overvejelser. LYT og tro på, at det din ægtefælle fortæller er sandt.

Læg mærke til at Paulus beskriver kærlighed som noget, vi skal iføre os. Det er altså ikke en følelse, vi skal sætte os ned og vente på.

Læg også mærke til, hvordan Paulus starter: *"Ifør jer da, som Guds udvalgte, hellige og elskede..."* Vi kan elske, fordi Gud har elsket os først. 1. Johannes 4,19: *"Vi elsker, fordi han elskede os først."*

Det er en helt fantastisk rigdom vi har som kristne, at kunne hente kærlighed hos Gud. Vi skal ikke mobilisere den selv.

#### Hvis I er i en gruppe, kan I drøfte nedenstående spørgsmål sammen

7. Hvad tænker jeg om ordene engagement og forpligtelse? (Tænk tilbage på første spørgsmål)
8. Forelskelsen bringer nye sider frem i os. Er der nogle sider hos min ægtefælle, jeg har glemt/gemt som jeg skal engagere mig i igen?
9. Hvad giver det af glæder og udfordringer i mit ægteskab, at vi er skabt som mand og kvinde?
10. Hvad betyder det for mig, at kærlighed er noget jeg skal vælge

## Det kan I gøre i praksis, når I kommer hjem:

**En gang hver dag** skal I huske at give udtryk for jeres følelser over for jeres ægtefælle og være opmærksom på, at den anden også får plads til og mulighed for at fortælle, hvordan han eller hun har det. Det kan ske i form af et anerkendende ord, en berøring eller et kys, en lille ting, du faldt over på vej hjem, en tjeneste eller lignende alt efter hvilket kærlighedssprog, I hver især har.

**En gang hver uge** sætter I 1-2 timer af, hvor I er sammen uden forstyrrelser. Spil et spil, snak sammen, læs en bog højt for hinanden, gør lidt ekstra ud af aftensmaden eller lignende. Hvis I har hjemmeboende børn, er det helt i orden at sige til dem, at de skal lave noget sammen uden at forstyrre eller at arrangere, at de kan lege hjemme hos nogle venner.

**En gang hver måned** bruger I en hel aften sammen. Måske tager I ud at spise, går i biografen, eller sender børnene på overnatning, så I har noget sammenhængende tid for jer selv.

**En gang om året** afsætter I en weekend eller måske mere, hvor I er sammen uden forstyrrelser. Det kan være hotelophold eller en tur i sommerhus, hvor I laver noget sammen, som begge parter nyder. Det kan også være derhjemme, når børnene er sendt på ferie.

Sæt det i kalenderen!

Put tre små sten, knapper eller lignende i højre bukselomme om morgenen. Når I giver jeres ægtefælle opmærksomhed i løbet af dagen, må I flytte en sten over i venstre lomme. Det kan være at sende en sms, at du laver kaffe og giver tid til snakken, giver et kys eller skriver en lille seddel og lægger i madpakken. Når I kommer til aften, skal alle tre sten gerne være flyttet over i venstre bukselomme.

GOD FORNØJELSE!

[Yderligere inspiration](#)