

## Tema: Skam

# Hvorfor skammer vi os?

FOTO: KAMILLA KRØIER

Begrebet skam er noget vi alle kender til. Vi har sikkert hørt formuleringer så som "at skamme nogen ud", "at være skamløs" eller "gå hen i skammekrogen". Og måske har vi endda set den norske serie SKAM. Men hvad betyder skam egentlig? Vi spurgte lektor i sjælesorg, Mikkel Wold om hans bud på betydningen.

AF: TORBEN KIRKEGAARD

**"S**varet er ikke så enkelt, for skam kan forstås på flere måder", siger Mikkel Wold, da jeg ringer til ham en fredag formiddag for at høre ham fortælle mere om begrebet. "Skam er blevet mere tydelig i vores moderne sprogbrug. Man kan fx bringe skam over sin familie, og man kan skamme sine børn ud, hvis de ikke opfører sig ordentligt. Eller man kan mangle al skam i livet, hvilket går ud over andre mennesker". Så nogen har altså for meget, mens andre

har for lidt. Mikkel Wold er sognepræst i Marmorkirken i København og har udover teologi og sjælesorg også beskæftiget sig med psykologi og samfundsforhold.

### Skammens funktion og udtryk

Mikkel Wold forklarer, at ordet skam oprindeligt stammer helt tilbage fra Middelalderen, men at det er vanskeligt at sige noget om, hvordan man har forstået det den gang. "Men," siger han: "når vi ser på begrebet i dag,



kan vi se, at skammen kommer til udtryk som enten et regulerende og som et lammende fænomen. Når den har en regulerende funktion er det ofte fordi den forsøger at genoprette en situation, hvor der er for lidt skam til stede. Det er fx når nogen er hensynsløs eller skamløs og ikke opfører sig ordentligt. Her har skammen den funktion at minde os om, at der skal tages hensyn til andre mennesker,” siger han og fortsætter: ”Men skam kan også komme til at sætte sig som en lammelse, der kommer til at definere mennesker så de føler, at de er forkerte. Dermed er skammen gået over gevind, og har sat sig som en del af menneskets identitet.” Det, der er afgørende for at skammen ikke kommer til at fungere som en identitetsmærke, er, at den skal have et ophør. Her forklarer Mikkel Wold, at undersøgelser har vist, at skam kan påvises helt ned til 1-2 årsalderen. Det sker fx når et lille barn irettesættes af sin mor eller far når det har gjort noget, som det ikke må gøre. ”Her er det vigtigt,” siger Mikkel Wold, ”at irettesættelsen

ophører og får en ende. Ellers skammer man barnet ud, og skammen sætter sig fast i barnets sind. Det kan resultere i, at barnets nysgerrighed og lyst til at undersøge sin omverden stopper. Dermed kan skammen blive permanent og hæmmende for barnets udvikling.”

### Sjælesorg som en vej ud af skammen

Ifølge Mikkel Wold kan sjælesorgen være med til at hjælpe de mennesker, der kæmper med skam i deres liv. Her anvender han både sin teologiske viden samt sin uddannelse i psykoterapi. Han forklarer, hvor vigtigt det er, at menneskets værdighed bliver genopbygget så skammen kan lægges til side. Samtalerne fokuserer derfor ofte på spørgsmålene: Hvad er et menneske? Og hvordan er det at være genstand for Guds kærlighed?

”Alle mennesker er skabt i Guds billede, og vi har alle værdi for Gud. Dette er uafhængigt af mængden af den skam som vi bærer rundt på,” fortæller Mikkel Wold

## MENIGHEDSRÅDETS KLUMME:

# SKAM

For tiden, når jeg hører ordet ”skam”, henledes mine tanker helt automatisk til den populære norske tv-serie af samme navn, SKAM. Her følger man nogle unge gymnasieelever og deres problemer med identitet, kærlighed, venskaber, mobning og studieliv. SKAM er blevet populær, da serien viser de sider af ungdomsårene, hvor man er usikker og skammer sig over ikke at være perfekt som alle de andre.

Skam knytter sig til det uperfekte, og vi kender også til den som voksne. Følelsen af ikke at slå til og gøre det godt nok. Sommetider kan denne ærgrelse over ikke at leve op til det perfekte give søvnløse nætter og ofte uden grund. For det perfekte kan ofte

ligge i det uperfekte. At vi giver os tid til nærvær og omsorg, i stedet for at hænge os i om vasketøjskurven er fuld eller hjemmet nyrenjort. Indimellem kan det i vores travle hverdag være en god øvelse at være uperfekt.

I kirken må vi komme uden at skulle leve op til det perfekte. Her er ikke forventninger til, at vi skal være på en bestemt måde, for Gellerup Kirke er mangfoldig og rummelig. Gud ser os og holder af os lige præcis som dem vi er - uperfekte.



AF: BODIL STORGAARD MADSEN



FOTO: HELLE ARENSBAK

# “Barn, hvorfor gjorde du sådan imod os?”

AF: KAREN HUUS

**E**r der noget, der virkelig kan gøre ondt, så er det forældres bebrejdelser. I et barns ører filtreres de dybe bekymringer fra, og tilbage står bebrejdelsen: ”Vi er skuffede over dig. Du lever ikke op til vores forventninger.” Barn, hvorfor gjorde du sådan mod os – sådan siger Jesu mor til ham, da han 12 år gammel Jesus gik egne veje, og endelig igen blev fundet af forældrene. Fortsættelsen kunne have lydt: ”Vi skammer os over dig – hvordan ser det ikke ud i andres øjne, at vores ældste søn ikke adlyder sine forældre?”

## Sårene i voksenlivet

Ikke så få børn, unge og såmænd også voksne har fået dybe åbne hjertesår af enkle sætninger, der aldrig glemmes og ofte holder sårene åbne i årevis. At vokse op og forsøge at finde egne ben og ståsteder giver vokseværk – det gør

ondt at blive voksen. Det er en del af livets vækst og modning. Og det er såmænd også en del af livets vækst og modning at se gamle dybe sår i øjnene; at ændre hvad ændres kan; at få talt med dem vi endnu kan tale med og at forlige os med de sår, vi kommer til at leve og dø med. Men at kunne det, kræver gode ord at både leve og dø på. Vi har brug for livsbekræftende ord, der skal modsige de nedbrydende ord, vi bærer med os: Ord der modsiger skammen, og får glæden og håbet til at leve.

”Barn, hvorfor gjorde du sådan mod os,” modsiges af Guds ord, da Jesus bliver døbt: ”Du er min elskede søn. I dig har jeg velbehag.” De ord er også ord til hver eneste af os: ”Du er mit elskede barn. Ja, du skuffer engang i mellem, men jeg skammer mig ikke over dig; jeg elsker dig og du er min. I dig har jeg velbehag.”

# Del søndag den 12. marts med verdens fattigste

Søndag d. 12. marts ca. 11.30 afgang fra Kirkens underetage

Folkekirkens Nødhjælp gennemfører sin årlige husstandsindsamling søndag den 12. marts 2017.

Tilmelding på [blivindsamler.dk](http://blivindsamler.dk)

## Stilleretræte

Torsdag d. 18. – 21. maj i Skovhuset, Sdr. Vissing



Igen i år indbyder vi til retræte. Retræten er en stille-retræte med tid til eftertanke, gåture i det skønne forår og mulighed for samtaler med en præst. Vi samles flere gange om dagen til andagt i det smukke andagtsrum. Interesserede kan henvende sig til præsterne for yderligere information.

## Pinse & Grundlovsdag

### Gellerup Kirkes fødselsdag

Pinsedag, søndag d. 4. juni 2017

Kirkens fødselsdag fejres med brunch kl. 9.30 og international gudstjeneste kl. 11.00



### Gudstjeneste og åben himmel

2. Pinsedag, mandag d. 5. juni kl. 10.00 – 12.30 på Amfiscenen i Botanisk Have Nb. Bemærk tidspunkt

Det er sommer. Det er pinse. Det er 500 år siden reformationen. Kom og vær med til at fejre det hele med gudstjeneste under åben himmel for hele Århus Vest! Rytmask band, FDF Aarhus Brass Band og kirkernes børnekor sørger for god musik og fællessang.

Efter gudstjenesten er der live-musik med lokale artister og kor, og der er underholdning og aktiviteter for hele familien. Der er mulighed for at købe mad og drikkevarer, og man kan selvfølgelig også medbringe egen madkurv. Parkeringsmuligheder ved Møllevangsskolen.



### Grundlovsdag ved Brabrand Sø

Grundlovsdag den 5. juni kl. 14.00-16.00

I år er Gellerup fællesråd, Brabrand fællesråd, Brabrand Idrætsforening, Brabrand Kirke og Gellerup Kirke og flere andre lokale aktører gået sammen om at arrangere grundlovsfest under overskriften "Sammen om Brabrand". Hovedtalere bliver Özlem

Cekic og Bent Melchior. Cirkus Tværs medvirker, og Ramallah-spejderne trommer os sammen med deres sækkepibe-band. Der vil være fællessang, kaffe og kage. Afsæt dagen og hold øje med PR!

## Kalender:

## Marts

Ons 1.	17.30	Fastegruppe - opstart
	19.30	Askeonsdagsgudstjeneste v/ Karen Huus
Tor 2.	12.30	Babysalmesang
	16.30	Fyraftenssang
Søn 5.	8.30	Fælles morgenmad
	10.00	Gudstjeneste v/Niels Hviid
Ons 8.	18.00	Smag på Verden
Tor 9.	17.00	Værestedsaften
Søn 12.	10.00	Gudstjeneste v/ Niels Hviid, Praktikant Oscar Andreas Lied medvirker.
	11.30	Sogneindsamling. Se omtale
	17.00	Taizé andagt
Tir 14.	17.00	Fasteandagt
	17.30	Menighedsrådsmøde
Tor 16.	12.30	Babysalmesang
Søn 19.	8.30	Fastegruppe
	10.00	International gudstjeneste v. Karen Huus
	11.30	Familiefrokost
Tir 21	13.00	Sogneeftermiddag
Tor 23.	12.30	Babysalmesang
	16.30	Fyraftenssang
Søn 26.	10.00	Gudstjeneste v/Karen Huus
Ons 29.	19.00	Meditativ dans
Tor 30.	12.30	Babysalmesang
	17.00	Børnegudstjeneste

## April

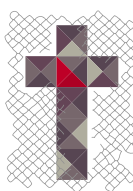
Søn 2.	8.30	Fælles morgenmad
	8.30	Fastegruppe
	10.00	Gudstjeneste v/Niels Hviid
Tir 4.	13.00	Sogneeftermiddag
	17.00	Fasteandagt
Tor 6.	12.30	Babysalmesang
	16.30	Fyraftenssang
	17.00	Værestedsaften
Søn 9.	10.00	Palmesøndag. International
	11.30	gudstjeneste v. Niels Hviid
	17.00	Salmesangssøndag Taizé-bøn
Ons 12.	18.00	Smag på verden
Tor 13.	19.30	Skærtorsdag. Gudstjeneste v/ Niels Hviid
Fre 14.	10.00	Langfredag. Gudstjeneste v/ Niels Hviid
Lør 15.	22.00	Vågenatsgudstjeneste v/Kar- ren Huus
Søn 16.	10.00	Påskegudstjeneste v/Karen Huus
	11.30	Familiefrokost
	11.30	Fastegruppe- Afslutning
Man 17.	10.00	Gudstjeneste v/Karen Huus
Ons 19.	17.30	Menighedsrådsmøde
Fre 21.	18.00	International aften
Søn 23.	10.00	Gudstjeneste v/Karen Huus
Tir 25.	13.00	Sogneeftermiddag
	19.30	Café aften



Tor 27.	12.30	Babysalmesang
	17.00	Børnegudstjeneste
Søn 30.	10.00	International Grøn Kirke Gudstjeneste.
	11.30	Grøn Kirke-frokost
	12.00	Grøn Kirke-arrangement: oplæg v/ Ernst Jürgensen, Danmission.

## Maj

Tor 4.	12.30	Babysalmesang
	16.30	Fyraftenssang
	17.00	Værestedsaften
Lør 6.	11.00	Multikulturel festival
Søn 7.	8.30	Fælles morgenmad
	10.00	Gudstjeneste m. konfirmation (Sødalskolen) v/Karen Huus
Tir 9.	13.00	Sogneeftermiddag
	17.30	Menighedsrådsmøde
Ons 10.	18.00	Smag på verden
Tor 11.	12.30	Babysalmesang
Fre 12.	10.00	Gudstjeneste m. konfirmation (Stensagerskolen) v/Niels Hviid
Søn 14.	10.00	Gudstjeneste v/Niels Hviid
	17.00	Taizé-bøn
Tor 18.	12.30	Babysalmesang
	16.30	Fyraftenssang
Tor 18. – 21.		Retræte. Se omtale
Søn 21.	10.00	Gudstjeneste v/ Niels Hviid, Praktikant Oscar Andreas Lied medvirker
	11.30	Familiefrokost
Tir 23.	13.00	Sogneeftermiddag
Tor 25.	10.00	Gudstjeneste v/Karen Huus
Søn 28.	10.00	Gudstjeneste v/Karen Huus
	11.30	Salmesangssøndag
Ons 31.	19.00	Meditativ dans
<b>Juni</b>		
Tor 1.	12.30	Babysalmesang
	17.00	Børnegudstjeneste
Søn 4.	9.30	Fødselsdagsbrunch. Se om- tale
	11.00	International gudstjeneste v/ Karen Huus og Niels Hviid
Man 5.	10.00	Friluftsgudstjeneste. Se omtale
	14.00	Grundlovsdag. Se omtale
Tir 6.		Sogneeftermiddag, udflugt.





# "Som barn er skammen st

AF: JOHANNE NØRTOFT THOMSEN

**L**ærer og inklusionsvejleder på Sø-dalskolen, Carsten Møller, har til daglig kontakt med mange forskellige børn og oplever hvad de kan skamme sig over: "Børnene kan skamme sig over alt. Vi kan som mennesker jo skamme os over alt.," siger han og fortsætter: "Børn kan skamme sig forbigående, hvor de føler sig udstillet på den ene eller anden måde. Det kan for nogle børns

vedkommende være at skulle læse højt på klassen eller fremlægge en opgave. Når man skammer sig føler man sig forkert. Som voksen kan det være at man har prøvet og læse op mange gange og skulle stille sig op foran flere mennesker og skulle sige

**"Jeg oplever, at børnene får en anden omsorg for hinanden, når de får indsigt i hvad der sker i det andet barn."**

*Carsten Møller*

noget og herigen-nem oplevet at man sagtens kunne klare det uden at blive udstillet. Det gælder dog ikke for alle voksne. Nogle

## Gellerup Kirke

Gudrunsvvej 88, 8220 Brabrand · Tlf.: 86 25 18 10 · e-post: gk@gellerupkirke.dk  
www.gellerupkirke.dk

### Åbningstider til kontoret:

**Mandag-onsdag**  
kl. 10.00-13.00

**Torsdag**  
kl. 10.00-13.00  
kl. 15.00-17.00

**Fredag**  
kl. 9.00-13.00

### Kontakt menighedsrådet

V. Formand Linda Rohr Pedersen 2074 6151, rohrpedersen@gmail.com



## ørre"

voksnes live er fyldt med skam - den er blevet permanent og invaliderende for at kunne leve et godt liv. Når jeg siger at skammen er større som barn, handler det om børn ikke kender sig selv så godt og de har mindre indflydelse på eget liv - de sættes oftere i situationer, hvor skamfølelsen aktiveres.

### Venlige øjne kan løfte skammen

Carsten Møller beskæftiger sig med at hjælpe børnene med at håndtere svære situationer. Skam opstår når

man ikke bliver set som den man er, man kommer til at føle sig forkert. Øjnene har meget med skam at gøre. Kinderne blusser og vi slår blikket ned når vi rammes af skam. Møder man barnet med imødekommenhed og venlige øjne, hvor barnet kan føle sig trygt kan det hjælpe til at skammen fjernes og barnets selvværd øges. Det handler om at skabe trygge børnefællesskaber hvor man tør tale omsorgsfuldt om det svære og om vores forskelligheder.

### Redaktion:

Karen Huus (ansv. red.), Johanne Nørtoft Thomsen (redaktionssekretær),  
Layout: Søren Bjørnå, [www.bjornaa.dk](http://www.bjornaa.dk)  
Oplag: 5000 stk.

Menighedsrådets målsætning for kirkebladet er, at det skal henvende sig bredt til beboerne i sognet og på en nutidig måde behandle trosmæssige og eksistentielle emner. Vi ønsker at være i en respektfuld dialog med mennesker med mange forskellige livsholdninger, samtidig med at vi som kirke tager tydeligt udgangspunkt i den kristne tro.

De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatterens egne. Offentliggørelse tilladt med kildeangivelse. Redaktionen kan kontaktes på: [gk@gellerupkirke.dk](mailto:gk@gellerupkirke.dk).

### Miljø:

Gellerup Kirkes blad er trykt med hensyntagen til et bæredygtigt miljø, og papiret er SFC-mærket.

# Hvad skammer du dig over?

I denne voxpop har vi undersøgt hvad vi i hemmelighed går og skammer os over. Voxpopen er lavet med anonyme besvarelser. Her får du et indblik i andres skam.

- » Nogle gange taler jeg ondt om folk bag deres ryg.
- » Jeg skammer mig tit over, at jeg kan skamme mig på andre folks vegne, som f.eks. Donald Trump som amerikansk præsident. Jeg burde tværtimod kæmpe for det jeg tror på, frem for at føle skam for det andre tror på.
- » At være for overfladisk.
- » Vores politikere.
- » At jeg ikke gav til den benløse mand.
- » Listen er lang! Men især skammer jeg mig over, at jeg ofte ikke tør at stå ved det og gøre noget ved de ting, jeg skammer mig over.
- » Jeg skammer mig over, hvor dårlig jeg nogle gange er til at spørge ind til folks liv, når min hverdag bare kører derudaf. Så når jeg støder på venner og bekendte på gaden, så når jeg ikke altid at høre, hvordan de har det, fordi de nåede at spørge til mig først, og så skal vi begge videre. Så føler jeg mig egoistisk og selvoptaget, og det skammer jeg mig over.
- » At jeg blev uarbejdsdygtig allerede som 37-årig og aldrig kom tilbage på arbejdsmarkedet! Efter 10 år blev jeg som 47-årig førtidspensionist.
- » Min egoisme.