

ÆGTESKABSKONFLIKT

LÆR AT TALE  
SAMMEN SOM  
HOLDKAMMERATER

31-DAGES ANDAGTER TIL LIVET

STEVE HOPPE



Praktisk. En samtalestarter. En guide. *Ægteskabskonflikt: Lær at tale sammen som holdkammerater* vil lære jer, hvordan og hvornår I skal tilgive jeres ægtefælle, hvordan I navigerer i relationen til svigerfamilien, hvordan I undgår at forsøge at “fikse” hinanden – og en lang række andre vigtige lektioner om ægteskabet. Gennem en række konkrete, korte og velovervejede refleksioner vil I uundgåeligt vokse i jeres måde at kommunikere med hinanden på. Formatet er enkelt: læs, tal sammen, reflekter og lev det ud. I vil elske den.

—**Michael Keller**, ledende præst, Redeemer Presbyterian Church, Lincoln Square, New York

I denne korte, men indholdsrige andagtsbog giver Steve jer nogle måder at møde hinanden på, som former gode vaner i de små øjeblikke og tilsammen styrker jeres ægteskab. Den er bibelsk, fuld af nåde og yderst praktisk. Præcis det, I ønsker og har brug for, hvis I vil styrke det vigtigste forhold i jeres liv. Jeg vil opfordre enhver, der længes efter et fornyet ægteskab, til at læse og omsætte budskaberne i denne bog.

—**Tim S. Lane**, forstander, Institute for Pastoral Care; forfatter til *Unstuck: A Nine-Step Journey to Change that Lasts*

Ethvert par, der går op ad kirkegulvet, vil møde konflikter i ægteskabet – men de færreste af os har redskaberne til at håndtere dem. I denne forfriskende, ærlige og særdeles praktiske andagtsbog giver Steve os konkrete værktøjer til at kommunikere med sandhed, kærlighed og visdom. Jeg anbefaler at læse og arbejde med den mindst én gang om året sammen med din ægtefælle. Den vil bringe glæde, latter og Guds fred ind i jeres ægteskab.

—**Rebekah Lyons**, forfatter til *Rhythms of Renewal: Trading Stress and Anxiety for a Life of Peace and Purpose* og *You Are Free: Be Who You Already Are*

Blandt alle de ægteskabsbøger, jeg har læst, er denne hurtigt blevet en af de bedste. Med erfaring både som ægteskabsrådgiver og som “praktiserende ægtemand” sammen med sin fantastiske hustru, Abby, giver Steve værdifuld visdom til par – fra enhver tænkelig vinkel – så de kan navigere selv de sværeste sider af kommunikation i ægteskabet med kærlighed. Jeg kan på det varmeste anbefale *Marriage Conflict* til alle, der ønsker at blive bedre til at håndtere konflikter i deres ægteskab.

—**Scott Sauls**, ledende præst, Christ Presbyterian Church, Nashville; forfatter til *Jesus Outside the Lines* og *A Gentle Answer*

Bogen fangede mig allerede i den første sætning. Jeg vidste, at denne bog ville give mig et rigere syn på, hvordan Kristus former vores måde at tale sammen på i ægteskabet. Efter at have læst den, har jeg indset, at jeg har mange grunde til at bede min hustru om tilgivelse. Jeg er blevet lidt mere moden – forhåbentlig også en bedre ægtemand. Steves skrivestil er eftertænksom, engagerende og bibelsk rig. De par, jeg møder i ægteskabsrådgivning, vil elske denne bog.

—**Ed Welch**, bibelsk rådgiver og underviser, Christian Counseling and Educational Foundation; forfatter til *When People Are Big and God Is Small*

# ÆGTESKABSKONFLIKT

## 31-DAGES ANDAGTER TIL LIVET

EN SERIE

**DEEPAK REJU**

Serieredaktør

- Addictive Habits: Changing for Good*, af David R. Dunham  
*After an Affair: Pursuing Restoration*, af Michael Scott Gembola  
*Anger: Calming Your Heart*, af Robert D. Jones  
*Anxiety: Knowing God's Peace*, af Paul Tautges  
*Assurance: Resting in God's Salvation*, af William P. Smith  
*Chronic Illness: Walking by Faith*, af Esther Smith  
*Contentment: Seeing God's Goodness*, af Megan Hill  
*Doubt: Trusting God's Promises*, af Elyse Fitzpatrick  
*Engagement: Preparing for Marriage*, af Mike McKinley  
*Fearing Others: Putting God First*, af Zach Schlegel  
*Grief: Walking with Jesus*, af Bob Kellemen  
*Marriage Conflict: Talking as Teammates*, af Steve Hoppe  
*Money: Seeking God's Wisdom*, af Jim Newheiser  
*Pornography: Fighting for Purity*, af Deepak Reju

ÆGTESKABSKONFLIKT

LÆR AT TALE  
SAMMEN SOM  
HOLDKAMMERATER

31-DAGES ANDAGTER TIL LIVET

STEVE HOPPE

NORDICHØPE

PRESS

© 2020 by Steve Hoppe

Alle rettigheder forbeholdes.

Ingen del af denne bog må gengives, lagres i et informationssystem eller overføres i nogen form eller på nogen måde – elektronisk, mekanisk, ved fotokopiering, lydoptagelse eller på anden måde – uden forudgående skriftlig tilladelse fra forlaget, bortset fra korte citater i forbindelse med anmeldelse eller omtale.

Denne bog er oprindeligt udgivet på engelsk under titlen *Marriage Conflict: Talking as Teammates* af P&R Publishing Company, Phillipsburg, New Jersey, USA.

Den danske udgave er udgivet efter aftale med rettighedshaveren.

Udgivet af NordicHope Press

Oversættelse: NordicHope Press

Redaktør: Mika Kaltoft

Korrektur: David Christensen

Opsætning: MD Book Designs

Bibelcitater er gengivet med tilladelse fra Det Danske Bibelselskab og er fra den autoriserede oversættelse af Bibelen fra 1992. © Det Danske Bibelselskab 1992.

Denne andagtsbog indeholder beretninger og eksempler, hvoraf mange stammer fra ægteskabsrådgivning. Alle navne og identificerende detaljer er ændret for at beskytte anonymiteten.

ISBN: 978-87-94483-34-6

1. udgave, 1. oplag

© 2026 NordicHope Press

Find flere bibeltro ressourcer og artikler på:

[www.nordichopepress.dk](http://www.nordichopepress.dk)

Til min bedste ven, Abby



# Indhold

Et ord til par, der læser denne bog sammen	9
Introduktion: Et spørgsmål om liv og død	11

## Udgangspunkter for konflikter i ægteskabet

Dag 1: Gå til roden	19
Dag 2: Vær opmærksom på din tone	21
Dag 3: Fyld løbende på	23

## Typiske fejl i konflikter i ægteskabet

Dag 4: At undgå konflikt	27
Dag 5: At skændes	29
Dag 6: At trække sig	31
Dag 7: At forsøge at fikse	33
Dag 8: At overdrive	35
Dag 9: At bande	37
Dag 10: At gøre alt til en katastrofe	39
Dag 11: At sammenligne	41
Dag 12: At skrive i stedet for at tale	43
Dag 13: At bruge identitetsudsagn	45
Dag 14: At tilbede din ægtefælle	47

## Sådan håndterer I konflikter i ægteskabet

Dag 15: Flygt fra fristelsen	51
Dag 16: Tag bjælken ud	53
Dag 17: Skift briller	55
Dag 18: Gå i hinandens sko	57
Dag 19: Tilpas dit svar	59
Dag 20: Spil bold	61
Dag 21: Ret med omtanke	63
Dag 22: Opbyg altid	65

- Dag 23: Glæd dig ved kritik 67  
Dag 24: Acceptér uretfærdighed 69  
Dag 25: Betal gælden 71  
Dag 26: Brug "vi" 73  
Dag 27: Sæt samtalen på pause 75  
Dag 28: Stop op og bed 77

### **Konflikter i ægteskabet og fællesskab**

- Dag 29: Tal som du selv vil tales til 81  
Dag 30: Rådfør jer med familie med omtanke 83  
Dag 31: Bed om hjælp 85
- Konklusion: Alt skal ske – i kærlighed 87  
Tak 91  
Forslag til ressourcer på rejsen sammen 93  
Artikler og hæfter 94

## Et ord til par, der læser denne bog sammen

ET ÆGTEPAR, SOM kæmper i deres ægteskab, beslutter sig for at tage på en tiltrængt ferie til Caribien for at hvile ud, slappe af og genfinde glæden i deres forhold. På feriens anden dag tager de på en dykkertur. Mens de udforsker vidunderet i Guds skaberværk under havets overflade, får de øje på en lille trækasse, der ligger halvt begravet i sandet på havbunden. De graver den fri, får den op i båden og åbner den. Til deres store overraskelse er den fyldt med guldmønter. De har fundet en ægte skattekasse.

Andagtsbogen, du har i hænderne, er som denne skattekasse – bare bedre. Den er ikke fyldt med materielle rigdomme, men med åndelige. Steve har skrevet en kraftfuld, hjertegribende, bibeltro, opmuntrende og praktisk andagtsbog til enhver mand og hustru, som ønsker at forandre den måde, de håndterer konflikter på. Ved at begynde i hjertet og arbejde sig udad hjælper denne bog par:

- som er nygifte og mangler de redskaber, der skal til for at møde ægteskabets udfordringer,
- som har været sammen i mange år, men aldrig rigtig har lært at kommunikere godt,
- som lever midt i en verbal krigszone,
- som ønsker klare retningslinjer for, hvad man bør og ikke bør gøre, når konflikter opstår,
- som er modløse og ikke ved, hvor de ellers skal vende sig hen,
- som gerne vil tage et “godt” ægteskab og gøre det stærkere,
- som ønsker at hjælpe andre par med at håndtere konflikter med kærlighed,
- som arbejder med ægteskabsrådgivning,
- som har brug for ægteskabsrådgivning,
- som endnu ikke er gift, men som gerne vil blomstre den dag, de siger ja til hinanden,

- og som elsker Jesus og blot ønsker at tale til andre på en måde, der ærer ham.

Hvis noget af dette passer på jer, så vend siden og begynd at læse. Gå igennem andagtsbogen dag for dag i løbet af den kommende måned.

Noget af det smukke ved denne andagtsbog er, at hver dag rummer visdom i sig selv – som enkelte guldmønter – til at arbejde med konflikter i ægteskabet. Da I kiggede indholdsfortegnelsen igennem, lagde I sikkert mærke til, at nogle dage talte mere til jer end andre. Måske har I for eksempel en særlig tendens til at undgå konflikter, overdrive eller irttesætte hinanden for hårdt. Når I har arbejdet jer igennem hele bogen, så vend tilbage til netop disse afsnit og læs dem igen et par gange. Her er visdom, nåde og sandhed, som er værd at tage til sig.

I behøver ikke lede efter en skjult skat for at finde rigdom til jeres ægteskab. Denne andagtsbog er den skat, I har brug for. Der er rigdom i dens sider. Jeg lover jer, at I vil blive velsignet, opmuntret og udfordret. Det blev jeg. Og hvert eneste par, jeg har givet denne andagtsbog til, er kommet tilbage med stærkere kommunikation og en dybere forankring i deres tro.

Det var nok fra mig. Nu er det tid til at lade Steve komme til orde. Lad os begynde.

Deepak Reju

## INTRODUKTION:

# Et spørgsmål om liv og død

“Du kommer til at BRÆNDE I HELVEDE for det, du lige sagde. Du er en LØGNER. Du er en HYKLER. Du er en idiot, og du vil ALTID VÆRE EN IDIOT.”

Johannes råbte disse ord til sin kone Melissa til allersidst i vores seneste samtale under deres ægteskabsrådgivning. Han slog hårdt i sofaen, pegede hende ind i ansigtet og stampede i gulvet, mens han skreg. Da han var færdig med sit raseriudbrud, stormede han ud af rummet, smækkede døren og forlod bygningen. Uden sin kone.

Samme uge talte jeg med Søren og Sara – et par, der kæmpede, men som havde bløde hjerter. Midt i vores samtale begyndte det at blive ophedet. I et forsøg på at ændre den relationelle temperatur i rummet satte jeg samtalen på pause og stillede et spørgsmål: “Hvad elsker I ved hinanden?”

Søren så på mig med et kynisk blik. Alligevel gik han med på øvelsen. “Nå ...” (lang pause) “... hun er smuk, hun er venlig ...”

Jeg stoppede ham. “Nej, sig det til hende. Og grav dybere. Ikke bare overfladiske ord.”

Han vendte sig mod Sara, så hende i øjnene og talte fra sit hjerte.

“Du er smuk. Men du er ikke kun fysisk smuk – din sjæl er smuk. Du holder oprigtigt af mennesker – din familie, dine venner, fremmede på Starbucks ... alle. Du er et spejl af Jesus – et langt bedre spejl, end jeg er. Du er en passioneret og tålmodig mor. Du tager dig utrætteligt af vores hjem. Du motiverer mig til at arbejde hårdt, opmuntrer mig, når jeg lykkes, og peger mig igen og igen på Kristus. I sidste ende gør du mig til et bedre menneske. Du er min bedste ven. Jeg elsker dig.”

En tåre gled ned ad Saras kind.

Så blev det hendes tur. Hun samlede sig, vendte sig mod Søren og sagde:

“Søren, du er en mand efter Guds eget hjerte. Du elsker ham

mere end noget andet i verden. Din karakter viser det. Du er en uselvsk ægtemand og en langt bedre forælder, end jeg er. Du ofrer dig igen og igen for vores børn. Du hjælper dem med deres lektier. Du træner deres sportshold. Du tager dig tid hver dag til at lære dem om Jesus. Du gør langt mere for dem, end min far nogensinde gjorde for mig. Og så er du ydmyg, mild og sjov. Du får mig hele tiden til at grine. Du er min bedste ven. Jeg elsker dig.”

En tilsvarende tåre løb ned ad Sørenes kind.

To par. To radikalt forskellige kommunikationsmønstre.

I den første scene var Johannes i gang med at myrde Melissa.

Vent – *myrde?*

Ja. Billedligt talt slog han hende ihjel. Ordsprogenes Bog 18:21 siger, at “liv og død er i tungens vold.” Det betyder, at vores ord har magt til enten billedligt talt at slå vores ægtefælle ihjel eller give nyt liv til deres sjæl. Johannes gjorde det første. Han rev Melissas hjerte ud og efterlod hende i mit samtalerum for at dø.

Søren og Sara gjorde derimod det modsatte. De gav hinanden liv. Deres ord var opmuntrende, opbyggende og livgivende. Efter vores lille øvelse blev deres hjerter fornyet. Deres hjerter slog igen for hinanden og – endnu vigtigere – for Kristus.

Desværre er mange af os, ligesom Johannes og Melissa, i gang med langsomt at slå hinanden ihjel med vores ord, når vi som ægtepar havner i konflikt, i stedet for at give liv. Abby og jeg var bestemt skyldige i det i de første fem år af vores ægteskab. Vi afbrød hinanden, fornærmede hinanden og irriterede hinanden med vilje. Vi var eksperter i at prale, nedgøre og fralægge os ansvaret. Vi fokuserede på splinten i hinandens øjne og ignorerede bjælken i vores egne (Matt 7:3-5). Igen og igen myrdede vi hinanden med vores ord.

Men efter omkring fem år skete der et vendepunkt. Takket være en periode med grundig selvransagelse, radikal omvendelse og regelmæssig ægteskabsrådgivning (tak, Ed Welch) lagde vi vores våben fra os og begyndte at tale som holdkammerater i stedet for modstandere. Vores ord mistede deres bid. Vi begyndte

bevidst at lytte, oprigtigt at opmuntre og pege hinanden på Jesus, mens vi talte. Vi traf en beslutning om at give liv – ikke at dræbe – med vores ord.

Mit håb er, at I vil opleve en lignende forandring i jeres ægteskab, mens I læser denne andagt. Jeg ønsker, at I må lære at kommunikere midt i konflikt på en måde, der indånder liv i hinandens hjerter. Jeg ønsker, at I lægger jeres våben fra jer og bliver Guds budbringere for hinanden – åndsfulde budbringere.

Jeg ønsker, at *hele jeres relation* skal forandres.

Formatet for denne andagt er enkel. Den består af 31 daglige læsninger med tre elementer:

- Et kort bibelafsnit
- En refleksion over, hvordan teksten taler ind i kommunikation og konflikthåndtering i ægteskabet
- En række spørgsmål og øvelser, der skal sætte tanker og samtaler i gang

Målet er, at I bruger en måned på at læse denne andagt sammen. Få hver jeres eksemplar. Tag noter i margenerne. Gå i dybden med stoffet hver for sig og derefter sammen. Tænk. Reflektér. Bed, mens I læser. Tal ofte om det, I læser. Overvej at sætte tid af til jævnlige datenights, hvor I taler sammen om det, I har læst. Vær med til at udfordre hinanden. Lad være med at lade som om, I har styr på det hele. Vær ærlige om jer selv og jeres ægteskab. I får ikke gavn af denne bog, hvis I ikke er villige til at være ærlige.

Hvad nu, hvis din ægtefælle ikke ønsker at læse denne andagt sammen med dig? Skal du så læse den alligevel? Ja, helt bestemt. Du kan ikke kontrollere andre end dig selv. Og Gud ønsker, at du håndterer konflikter med din ægtefælle på en sund og hellig måde.

Hvad hvis du ikke er kristen? Hvad hvis du ikke tror på Gud? Hvad hvis du mener, at Bibelen blot er et stykke historisk fiktion? Skal du så stadig læse denne andagt? Igen: ja. Jeg er overbevist

om, at jeres ægteskab stadig vil have stor gavn af, at I fordyber jer i indholdet og anvender principperne.

Men denne andagt er ikke for alle. Hvem er den *ikke* for?

- *En ægtefælle, der leder efter hurtige løsninger.* Denne bog har ikke til formål at give jer lynhurtige svar på alle jeres unikke ægteskabsproblemer. Dens formål er derimod at lære jer principper med evangeliet i centrum, som kan hjælpe jer med at navigere i problemerne på produktive og livgivende måder.
- *En ægtefælle, der giver den anden skylden.* Hvis du læser denne andagt for at bevise, at det er din ægtefælles skyld, at jeres ægteskab kæmper, er denne bog ikke for dig. Målet er at arbejde med dig, dit forhold til Gud og dit forhold til din ægtefælle – ikke at sætte spotlys på din ægtefælles synder og mangler.
- *En ægtefælle, der har valgt isolation.* Ægteskab er tænkt til at blive levet i fællesskab – nærmere bestemt i fællesskabet i jeres lokale menighed. I har brug for nære brødre og søstre i Kristus, som kan holde jer ansvarlige, opmuntre jer og udfordre jer, mens I arbejder med denne andagt. Hvis du ønsker at isolere dig, er denne bog ikke for dig.
- *En ægtefælle, der bliver udsat for misbrug.* Hvis du bliver misbrugt af din ægtefælle, bør dine første prioriteter være at fjerne dig fra situationen, kontakte de rette myndigheder og få den hjælp, du har brug for. Denne andagt kan vente.

Hvem er denne andagt så for?

Alle andre.

Jeres ægteskab er det vigtigste menneskelige forhold i jeres liv. Indsatsen er høj. Med jeres ord har I mulighed for enten at bære jeres ægtefælle til toppen af verden eller at køre dem helt i sænk. Med det in mente kan jeg ikke forestille mig en bedre måde at begynde på end at bede for jer begge, mens I lærer at kommunikere sammen midt i konflikt på en nådig måde, der ærer Gud ...

Herre Jesus, velsign dette par, mens de læser denne andagt sammen. Lad den føre dem ind i sund og hellig kommunikation i ægteskabets udfordrende tider. Drag dem nærmere hinanden og nærmere dig i løbet af disse 31 dage. Og lad al ære og pris være din.

I Jesu navn. Amen.



UDGANGSPUNKTER  
FOR KONFLIKTER I  
ÆGTESKABET



## DAG 1: **Gå til roden**

*... For hvad hjertet er fuldt af, løber munden over med (Matt 12:34)...*

“VI HADER HINANDEN”

Da jeg spurgte Brian og Susanne, hvad der havde fået dem til at opsøge rådgivning, var det deres svar. De havde været gift i 12 år og havde skændtes uden nåde de sidste to år. Susanne beskrev dem som “tikkende bomber, klar til at eksplodere”. Deres vrede var eskaleret til et punkt, hvor de var klar til at søge skilsmisse. De havde brug for hjælp. Nu.

Allerede efter én samtale med parret gik det dog op for mig, at vreden ikke var roden til deres problem. Den var blot et symptom. Hvis deres ægteskab skulle reddes, måtte vi grave dybere – helt ned i deres hjerter.

Jesus forklarer hvorfor. I Matthæusevangeliet 12:34 siger han, at “hvad hjertet er fuldt af, løber munden over med”. I Matthæusevangeliet 15:19 siger han også, at vores tanker og handlinger udspringer af hjertet. Hvis vi vil ændre den måde, vi relaterer til vores ægtefælle på, må vi begynde der. Vi må gøre det hårde arbejde med hjertet. Vi må afdække de løgne, vi tror på om Gud, os selv, verden og Djævelen. Vi må identificere de afguder, vi tilbeder – de ting, mennesker og følelser, som vi i praksis tillægger større værdi, betydning, magt og autoritet over vores liv end Gud. Vi må afsløre synderne under vores synder. Vi må gå til roden, hvis vi vil forandre frugten.

Hvad var roden til Brian og Susannes vrede? Stolthed.

Jeg begynder med Susanne. To år tidligere havde Brian mistet sit job i en ledende stilling på Wall Street. Da han mistede sit job, mistede Susanne også noget. Hun mistede sin anseelse. Hun mistede muligheden for at imponere sine venner på Manhattan med sin mands voksende liste af professionelle bedrifter. Hun

mistede chancen for at imponere andre med det dyre tøj, smykker og tasker, som hans tidligere løn havde givet adgang til. Hun mistede sin identitet som hustru til en erhvervstopleder. Hendes ego blev punkteret, og hendes raseri blev hendes måde at straffe Brian på for – billedligt talt – at have lukket luften ud.

Brians vrede havde også rod i stolthed. Da han voksede op, var han ikke populær. Han var ikke flot. Han havde ingen kærestes. Han havde ingen tætte venner. Han var en nobody. Men da han blev færdig på universitetet og trådte ind i erhvervslivet, ændrede alt sig. Hans skarpe intelligens og forretningssans sendte ham hurtigt op ad karrierestigen. Folk begyndte at lægge mærke til ham. Han fik status og værdighed. Hans karriere gav ham stolthed. Da han mistede sit job, mistede han også denne stolthed. I hans egne øjne var han igen en nobody. Det gjorde ham vred, og den vrede lod han gå ud over Susanne.

Brian og Susanne havde hjerter med rod i stolthed. Derfor var de vrede.

Hvor har dit hjerte rod?

**Reflektér som par:** Har I to forsøgt at løse jeres ægteskabsproblemer med overfladiske løsninger i stedet for at gå i dybden med de usunde hjertetilstande, der ligger nedenunder?

**Reflektér selv:** Tænk på jeres seneste konflikt. Hvad i dit hjerte drev dine uhellige ord eller handlinger?

**Lev det ud:** Når der opstår konflikt i ægteskabet, og vores hjerter har rod i noget andet end Jesus, er vi på vej mod nederlag. Had erstatter kærlighed. Vrede erstatter medfølelse. Hårdhed erstatter mildhed. Og listen fortsætter. Bekend over for hinanden, hvordan I har ladet jeres hjerter få rod i andet end Kristus. Bed sammen om, at han vil tage jeres hjerter og give dem rod i sig selv.

## Dag 2: Vær opmærksom på din tone

*Men Åndens frugt er kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse.*

*Alt dette er loven ikke imod! (Gal 5:22-23).*

“LYT, MERETE ... jeg er ked af det. Jeg er en dårlig ægteemand og en dårlig far. Jeg arbejder for meget. Jeg rejser for meget. Jeg bruger ikke nok tid med børnene. Jeg bruger ikke nok tid med min familie. Jeg sløser med pligterne derhjemme. Jeg giver dig ikke den opmærksomhed, du fortjener. Jeg er virkelig ked af det.”

Efter seks år i et ægteskab, der havde kørt som en rutsjebane, og tre måneders adskillelse var dette Simons undskyldning til sin kone. Det lyder da som en rimelig undskyldning, ikke?

Læs den igen – men forestil dig Simons tone som vrede, ophidset og irriteret, uden den mindste antydning af ægte anger, fortrydelse eller omvendelse. Forestil dig, at han i virkeligheden ikke var ked af det. Forestil dig, at han kun undskyldte for at undgå at blive en midaldrende fraskilt mand og en weekendfar. Sådan lød han. Hans ord sagde “jeg er ked af det”. Hans tone sagde “jeg er ikke ked af det”. Og han kunne ikke skjule det.

Det var derfor ikke overraskende, at Merete ikke lod sig narre. Hun gennemskuede ham. Og da hun gjorde det, eksploderede han – som forventet – i et raseriudbrud mod hende.

I gårsdagens andagt lærte vi, at vores ord udspringer af vores hjerter. Men fortællingen om Merete og Simon viser, at tonen i vores ord også udspringer af vores hjerter – og at tonen kan være lige så dødbringende eller livgivende som selve ordene. Venlige ord kombineret med en hård tone kan slå ihjel. Udfordrende ord kombineret med en mild tone kan give liv.

Hvordan kan din tone blive hellig? Du må være fyldt af Helligånden. Når du er fyldt af Ånden, vil din tale være præget af

kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse (Gal 5:22-23). Ud af dit hjertes fylde vil du tale kristuslignende, åndsfyldte og frugtbare ord. Du vil lyde som Jesus.

Hvordan ved du, om din tone er hellig? Hvordan kan du være sikker på, at dine ord lyder kristuslignende? Spørg ikke dig selv. Hvorfor ikke? Du er sandsynligvis tonedøv. Det var Simon i hvert fald. Han mente selv, at han lød mild og oprigtig. Det gjorde han ikke. Han lød bitter, fordi han var bitter i sit hjerte.

Så i stedet for at spørge *dig selv*, om din tone er hellig, spørg to andre. Spørg først din ægtefælle. Tro mig – de kan høre din tone med krystalklar tydelighed. Spørg dernæst Gud. Bed ham om at kaste lys over dit hjerte og afsløre enhver urenhed, der får dig til at tale med en ukærlig tone.

Ord betyder noget. Men tonen betyder også noget.

Måske endda mere.

**Reflektér som par:** Hvilke ugudelige toner hører I oftest i hinandens stemmer? Nedladdenhed? Hån? Irritation? Utålmodighed? Vrede? Passiv aggression? Hvordan påvirker disse toner jer, når I er dem, der bliver talt til?

**Reflektér selv:** Hvilke konkrete frugter af Ånden mangler du typisk, når du taler til din ægtefælle midt i konflikt? Vil du bede om dem lige nu?

**Lev det ud:** Når der opstår konflikt, og I sårer hinanden med både ord og tone, så bekend over for hinanden både jeres sårende ord og jeres sårende tone. Bed hinanden og Gud om tilgivelse. Stol på, at hvis I er kristne, er I tilgivet af Gud på grund af Kristi død på korset (1 Joh 1:9).

## Dag 3: Fyld løbende på

*Jesus svarede hende: "Hvis du kendte Guds gave og vidste, hvem det er, der siger til dig: Giv mig noget at drikke, så ville du have bedt ham, og han ville have givet dig levende vand" (Joh 4:10).*

"DU ER NØDT TIL at bruge tid med Gud, Steve."

Denne milde irettesættelse fra min kone Abby betyder, at jeg har brug for at bruge tid med Gud, fordi jeg tilbyder en afgud, tror på en løgn eller fortæller mig selv en gudløs historie – og som følge af det taler til hende som en selvretfærdig idiot. Med andre ord: Mit hjerte er hårdt som sten og har akut brug for at blive gennemvædet.

Hvilken form for væske har det brug for? Levende vand. Hvad er det? Det finder vi ud af i Johannesevangeliet. Jesus introducerer denne gådefulde drik, da han falder i snak med en samaritansk kvinde ved en brønd og beder hende om noget at drikke. Da jøder og samaritanere på det tidspunkt var hinandens fjender, bliver hun overrasket over hans anmodning. Hun spørger ham: "Hvordan kan du, en jøde, bede mig, en samaritansk kvinde, om noget at drikke?" (Joh 4:9). I stedet for at svare direkte flytter Jesus samtalen væk fra det fysiske vand og tilbyder hende levende vand. Senere opdager vi, at dette levende vand er Helligånden – som giver liv, fylder sjælen og stiller den dybeste tørst – givet til alle, som sætter deres lid til Kristus (Joh 7:38-39).

Hvis vores kommunikation midt i ægteskabelig konflikt skal føre til liv og ikke død, må vi fylde os selv med levende vand – vi må være fyldt af Helligånden. Men hvordan drikker vi levende vand? Hvilke konkrete skridt kan vi tage for at blive fyldt af Ånden? Her er en liste over ting, I som par kan gøre sammen for at drikke levende vand:

- Læs Bibelen sammen og tal om det, I har læst.
- Bed dagligt.
- Brug tid sammen med andre kristne med fokus på Kristus.
- Deltag aktivt i en sund, bibeltro menighed – og tjen dér.
- Tjen jeres lokalsamfund uden for menigheden.
- Deltag i dåb og nadver.
- Tal om Jesus med mennesker, der ikke deler jeres tro.
- Vær gavmilde.

Jo mere levende vand I drikker, jo sundere bliver rødderne i jeres hjerter. Og jo mere hellig bliver jeres måde at kommunikere på,

**Er du vild med dette uddrag?**