

Sorgmesse

– en gudstjeneste for sørgende

Eva-Maria Schwarz

At være i sorg eller at bære på en stor sorg kan være ensomt. Vor Frue Kirke, Københavns domkirke har siden 2021 haft en fast månedlig gudstjeneste henvendt til sørgende mennesker. Anerkendende ord, bøn og meditativ musik åbner sprækker for det mørke vi tynges af, så glimt af lys kan slippe ind. Kirken er stedet, der kan rumme de største tab og samtidig indgyde mod og nyt håb.

Kirken er et af de få steder, hvor man kan komme både i glæde og i sorg. Man kan komme, men det er ikke altid man bliver mødt eller rummet særligt godt, der skal ind i mellem bankes hårdt på døren.

Sognepræster møder først og fremmest sørgende i forbindelse med dødsfald og til sjælesorgssamtaler. Fælles for de sørgende, der opsøger sognepræsten er, at de ofte er meget overladt til dem selv. Alvorlig sorg og den lidelse det medfører, kaster den sørgende ud i en eksistentiel krise.

Igennem årene har jeg haft talrige sjælesorgssamtaler, de fleste med folk i sorg. Og det har altid slået mig, hvor dårlige vi ofte er til at favne mennesker i dyb krise. Sorg har i mange år været et tabu, det er det måske ikke mere, men smerten, lidelsen, ensomheden er det stadig. Der skal ord til, lydhørhed, bønner, anerkendelse, og et levende håb. Det følgende handler om sorg og ideen med at oprette en gudstjeneste målrettet denne tilstand, og tankerne bag udformningen af liturgien.

Mit budskab til præstekolleger er: Kast jer ud i at skabe Sorgmesser eller Sorgandagter, og sorggrupper for den sags skyld. Vi har mere end rigeligt at trække på. Det gælder egentlig kun om at hente det frem og tage det i brug.

Ingen sorg er normal

Det værste, vi kan komme ud for i livet, er de hændelser, der efterlader os i dyb sorg. Chokket, krisen, sorgen fylder alt i os og kan næsten suge livsmodet og al mening ud af os. Sådan som det kan opleves, når et elsket menneske dør, kæresten slår op, skilsmisse er en realitet, en tragisk ulykke rammer i familien, en livstruende diagnose stilles, graviditeten udebliver, for at nævne noget af det, der kan vælte os helt omkuld. Sorgen, savnet, længslen fylder alt i den sørgende, alle tanker kredser om det der er sket, det er svært at sove, spise, huske, læse og varetage studier eller arbejde. Sorg er livsomvæltende.

Gennem samtaler med de sørgende opdages det hurtigt, at der er forskel på den enkeltes sorg og forventningen til hvor meget den fylder hos andre. Omverden tager ikke alle sorger lige alvorligt og der er norm for, hvor dybt og hvor længe man bør sørge. Generelt, så vejes tabet af et mindre barn allertungest. Der må sørges længe, hvorimod en skilsmisse har en kortere frist, før omgivelserne forventer, at nu må man tage sig sammen og *komme videre*. Omvendt gælder det også, at man kan sørge for kort tid, det vækker forargelse. Enken, der får en kæreste efter bare et par måneder, eller forældrene, der genoptager arbejdet umiddelbart efter begravelsen af barnet, har svært ved at få opbakning.

Når man beskæftiger sig med sorg, så lærer man hurtigt, at sorg er sorg, og den eneste der kan vurdere hvor tung, smertefuld og langvarig den er, er den som bærer sorgen i sig. Andre bør derfor afholde sig fra at rette i folks reaktion og håndtering af sorgen. Når det handler om sorg kan vi ikke tale om normer, for intet er normalt eller som det plejer for den der er ramt. Ingen sorg er normal. Enhver sorg er og bliver den enkeltes sorg. Og det må vi lære at respektere.

Tiden læger ingen sorg

Det første jeg fortæller en person der helt fortumlet af sorg, kommer til en samtale er, at når sorgen først er flyttet ind, så bliver den hængende og fylder næsten alt i meget, meget lang tid. Vi taler om år, flere år, men den første tid

mest og værst. Sorg er en langsommelig proces der forandrer sig (dig) undervejs, men den forsvinder ikke, fordi andre synes at nu er det på tide. Der findes heller ingen metoder eller behandlinger der kan speede processen op og gøre en ende den. Hver gang ånder de lettet op. For hvornår kommer man sig over at ens kære er død? Eller at familien har vendt dig ryggen, fordi du ikke levede op til deres forventninger? Der er så megen tung nedbrydende sorg i verden, at jeg ofte på vej hjem fra kirken undres over, at folk kan gå så roligt ned ad gaden og foretage deres indkøb og hvad de ellers er på vej til.

I en sorggruppe har deltagerne døds-tabet tilfælles. De genkender mange af de oplevelser de andre deltagere har og den situation det har sat dem i. Et tema der hver gang kommer op er, ensomheden og følelsen af svigt, at de bærer sorgen så alene.

Omgivelserne reagerede muligvis medfølelse i den første tid, men efterhånden ebbede medfølelsen og omsorgen ud. Folk holder afstand eller undgår dem helt. Selv indenfor familien kan der være fuldstændig tavshed. Ingen taler længere om den afdøde, ingen spørger til smerten og længslen.

Både den sørgende selv og omgangskredsen er fortabte i forhold til den lidelse tabet har medført. Mange af os er sorganalfabeter, vi aner ikke hvordan vi skal håndtere det, der er sket. Vi har aldrig lært det. Vi bliver tavse, fortrænger det der skete og overlader det i stedet til tiden, i håb om at den vil udviske det meste, så alt kan blive godt igen.

Resultatet er, at mange sørgende føler sig svigtet og fuldstændige afmægtige. Og tiden læger ingen sorg.

Sørgende er vor tids spedalske. De må gå rundt derude i deres ørkener alene og holde sig fra alle andre indtil de kan mønstre et tappert ansigt. Indtil da er man en partykiller i ethvert selskab. Det får de sørgende til at holde sig væk og andre til så at ånde lette op, når de ikke kommer.

I dag tænker de fleste, at hvis den sørgende går til psykolog og (hvis der er tale om et dødsfald) er med i en sorggruppe, så er alt godt og på rette vej. Men det er ikke godt nok. For at den sørgende kan genfinde en balance i livet, må der mange trædesten til. De 45 minutter hos en psykolog hver 2. uge er langt fra nok. Det vi alle har brug for, både de sørgende og kredsen omkring dem er, at lidelsen og den lidende ikke efterlades eller gemmes afvejen, men fortsat hører med og kan rummes. Vi har brug for kendskab til sorg, gode ord og en tro på, at alle har evnen til at være der for hinanden.

Sorgmessen – en gudstjeneste for sørgende

Hvor skal vi gå hen, når vi er i sorg? Vi skal gå i kirke. For i kirken kender vi til afmagt og eksistentiel krise. I kirken går vi videre end psykologen der må standse ved det målbare og kræve resiliens af os. I kirken kastes vi ud over kanten, ud på det dybe, hvor vi ikke kan bunde, men holdes oppe af troen på evigheden, troen på at der kan opstå en ny mening, midt i det meningsløse. Ud af døden springer livet, opstandelsen sker midt i dødens mørke. Når vi er magtesløse, så er Gud det ikke. Der er trøst at hente i kirken, og det er ganske mærkbart.

En gudstjeneste kan åbne døren til et sprog for tabet og den magtesløshed der er så svær at forholde sig til. Rummet og liturgien kan favne som ingen andre steder. Her kan man være lille og fortabt i fællesskab med andre, og ikke bare alene derhjemme eller ude ved graven. Sorgen anerkendes som det allersværeste vilkår et menneske kan udsættes for, og vi kaster håbets ord og anker lige ind i det mørke.

For de akut sørgende, dem der slet ikke kan kontrollere gråden endnu, og dem der ikke magter en højmesse søndag morgen i en oplyst kirke med dåbsfølger og småsnakkende konfirmander, dem der har brug for at mindes og give sorgen plads, må der være en anden mulighed. Tanken var helt fra begyndelsen, at Sorgmessen skulle læne sig op ad Højmessen. Vi behøver ikke altid at opfinde den dybe tallerken når vi forsøger os med en ny gudstjeneste, men kan plukke af alt det gode vi allerede har.

Efter flere samtaler med kirkegængere der havde mistet tidligere, og nogle der havde gennemlevet alvorlige kriser og havde søgt kirken i åbningstiden, men ikke for at deltage i gudstjenesterne, foruden gode kolleger der havde stor erfaring med sorg, tog Sorgmessen form, og den er stort set ikke ændret siden første gang, september 2021.

Præludium

Nådeshilsen

en kort refleksion

Bøn

Salme

En kort refleksion

Sorgmesse

Bøn, 1. minuts stilhed som går over i en orgelsekvens.

Nadver indstiftelse (enkelt ritual)

Altergang

Salme

Bøn

Velsignelsen

Postludium

Det der blev lagt vægt på, var gode bønner og tid til egen bøn, ikke en lang ordrig prædiken, men korte tekster og refleksioner med gode varme og vise ord. At præsten ikke stod med ryggen til og at velsignelsen blev lyst roligt og tydeligt. Et kvarter før må kirken være klar med dæmpet belysning, mulighed for at tænde et lys og skrive i en fremlagt bog med blanke sider.

Vigtigst af alt og som vi ihærdigt efterlever er, at der er Sorgmesse hver måned (ønsket var faktisk endnu hyppigere) på samme ugedag og tid.

Hos os blev det sidste tirsdag hver måned kl. 17.00 året rundt.

Alle kirker behøver ikke en Sorgmesse, det har aldrig været tanken, men der skal være en i nærheden, i de større kirker eller den der ligger mest centralt i et område, og helst også i alle domkirker – tænk hvis det var muligt.

Helt fra begyndelsen blev Sorgmessen tænkt som Stiftets gudstjeneste for sørgende. Vi var tre præster der udgjorde Sorggruppe-Netværket i Stiftet. Vi opfordrede de præster der havde sorggrupper til at varetage Sorgmessen, sådan at det gik på skift. For det åbenlyse problem er jo, hvordan får vi fortalt de sørgende om Sorgmessen? Sorggrupperne er bestemt en effektiv kanal. På den måde kunne sognepræsten tage sine sorggruppedeltagere med til Sorgmessen, som så forhåbentlig kom igen måneden efter måske med familien under armen.

To gange årligt holder vi en Sorggruppe Netværksdag for sorggruppeledere i Københavns Stift. De indbydes til et godt relevant foredrag af en inviteret fagperson, og efter en sandwich, erfaringsudveksler vi og hører om tilstanden i de forskellige sorggrupper. Ved den lejlighed opfordrer jeg sognepræsterne til at skrive sig på Sorgmesse-listen og tage en stak Sorgmesse-Postkort med til uddeling i kirkerne. Indtil videre er det den eneste måde vi har reklameret for sorgmessen på. Det er stadig et problem løbende at få

formidlet denne gudstjeneste. Det kræver at sognepræsterne holdes til ilden og husker at give folk et kort efter en samtale.

Sognepræsten der varetager Sorgmessen, får tilsendt en mail med en detaljeret vejledning. I den er der også bønner man kan vælge. Følger man vejledningen, så er opgaven ret ligetil. Det eneste man skal, er at skrive de to refleksioner. Præsten vælger selv, om refleksionen også skal indeholde en tekst eller ej, og hvad de vil tale om. Det eneste de skal huske er, at der er mange slags sorger i denne særlige menighed, men alle sorger er forbundet med tab.

Den første bøn:

Kristus, du kalder på os med ordene:

‘Kom til mig alle jer som slider jer trætte, og jeg vil give jer hvile’.

Nu kommer vi.

Og vi lægger vores sorger og angst og bekymringer for dine fødder og beder dig:

Hjælp os, så vi kan holde til at leve med den lidelse og sorg der har ramt os,

og giv os mod og styrke til at bære dem med os som vi har mistet.

Gør vores hjerter så store og rumlige, at der er plads til både de døde og de levende, til sorg og til glæde.

Kom med din Ånd og lad os mærke at du er hos os.

Støt os, når vi må famle os frem i en ukendt

og skræmmende virkelighed,

tag det tunge fra os når vi er trætte og helt i knæ, og giv os hvile.

Amen.

Sorgmessen er ikke et tilløbsstykke, der er altid god plads i domkirken til dem der møder op. Almindeligvis kommer der mellem 15-45 pr. gang. De fleste kommer mere end én gang, nogle ganske få kommer hver gang. De sætter sig spredt rundt i kirken. Organisten spiller fra kororglet og der er fire sangere. Ved døren står Per som er frivillig, og han meldte sig en af de første gange. Han er helt uundværlig, sørger for de korrekte salmebøger og

et liturgiblاد, foruden en venlig modtagelse. Hos os må turisterne holdes ude, det sørger han lavmeldt og myndigt for.

Når gudstjenesten er slut efter ca. 35 minutter kan man blive siddende lidt. Kirken lukker kl. 18. I forhallen kan man veksle et par ord med sognepræsten og hinanden inden man igen går ud. Nu med Kristus i ryggen.

Tak Gud for at give os et sted at samles i sorgen.
Tabet gør os magtesløse og sårbare, giv os styrke,
vær os helt nær i denne svære tid.
Gør os modige nok til at leve med smerten,
og vis os at livet stadig er godt.
Der er mennesker at leve for og som lever for os.
Send os ud med din velsignelse over os,
og med din kærlighed i ryggen,
Lov os at det ender godt i din evighed.
Amen.

Kirken er ikke et domhus, men et sygehus

Nogenlunde sådan sagde Grundtvig. Kirken opsøges af mennesker der står magtesløse tilbage og har brug for heling, et sprog til at forstå det, der er sket og meningsfulde ritualer at holde sig til.

Kirken er de sørgendes beskyttelsesrum, som en sorgramt engang sagde til mig. Finere betegnelse kan man ikke ønske sig. Døren indtil må være åben og tærsklen lav. Frem for at *tænke ud af boksen*, så kan vi gribe fat i det, vi allerede har og er gode til: nemlig at lave gudstjenester. *Sorgmessen ~ en gudstjeneste for sørgende* – er et sted at gå hen med sin sorg. Et sted hvor der sættes ord på smerten og magtesløsheden, hvor man kan få ro til at bede i kirken og hvor der sidder andre sørgende på bænken. Alene det sidste kan være forløsende, hvis man føler sig ensom.

Måske skal der også fortrolige, nærværende samtaler til med sognepræsten, og en plads i en gruppe af ligesindede. Der skal mange trædesten til, når man skal finde vej gennem sorgens landskab.

Mindetræ i adventstiden – endnu en trædesten

Jeg så et minde-juletræ på Moesgaard Museum i Aarhus i udstillingen om 'Festen For De Døde', som handlede om mexicanernes årlige vilde fejring af deres døde. Ligesom de fleste andre voksne gæster, så kunne jeg ikke gå forbi det. Det var et plastik juletræ med nogle guirlander af neonfarvet plastik og en masse ensfarvede afrevne papkort til afdøde. Her kunne publikum også hænge en hilsen, og det gjorde folk i stor stil.

Jeg kontaktede efterfølgende den museumsansatte antropolog der havde lavet udstillingen. Han fortalte, at de var blevet forundret over at så mange skrev en hilsen til en afdød. De havde samlet kortene sammen og konstateret, at der kun var meget få der havde skrevet noget fjollet, sådan som det ellers ville være almindeligt med installationer.

Vi forsøgte med et Mindetræ i Vor Frue Kirke. Det skulle stå fremme i adventstiden, et stort, flot grantræ uden pynt, kun med stjernen på toppen. Det første træ kom op for 8 år siden og blev med det samme fyldt med de lilla manilamærker og gyldne silkebånd. Siden er det blevet en fast tradition. Da Mindetræet blev taget ned lige før juleaften 2024, hang der langt over 2000 kort på træet. Her formuleres savnet med ord der ikke rækker og navnet på den afdøde skrives med mange hjerter omkring. Det er rørende læsning, og folk står længe og dvæler ved træet og læser hinandens hilsner.

Med Mindetræet fik sorgen endelig en åbenlys plads midt i en juletravl og festbeklædt by. For hvor skal man gå hen når man er i sorg og alle omkring én har julelys i øjnene? I kirken er advent en alvorstid og vi pynter ikke op før det er lige før. Træd ind i kirken, der står Kristus med åbne arme og tager imod: "Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile" (Matt 11,28).

Eva-Maria Schwartz

Sognepræst i Vor Frue Kirke, Københavns Domkirke, Københavns Stift.

E-mail: ems@km.dk