

Kærestesorggrupper

Lise Rasmussen

Denne artikel undersøger kærestesorg som en eksistentiel krise og en ofte overset sorgform i en kirkelig og diakonal kontekst. Med udgangspunkt i en sorggruppe i Mariakirken på Vesterbro, der tilbyder et trygt rum for mennesker, som har mistet en kærlighedsrelation, diskuteres hvordan kirken kan udvide sit omsorgsfelt til også at rumme ikke-dødsrelaterede tab. Artiklen belyser kærestesorgens mange facetter – herunder tabet af både en elsket og fremtidige drømme, den sociale usynlighed og den tillidskrise, der ofte følger. Gennem praksiserfaringer og teologiske refleksioner argumenteres der for, at kærestesorg ikke blot er en privat smerte, men et sted, hvor kirkens budskab om trøst, nærvær og genopstandelse kan få betydning. Artiklen peger på behovet for at skabe legitime rum, hvor sorg kan tales, deles og bæres sammen, og hvor det åndelige nærvær kan udfolde sig som en støtte i helingsprocessen.

Introduktion

I Mariakirken på Vesterbro mødes mennesker, der oplever kærestesorg – et tab, der rækker langt ud over en bristet kærlighedsrelation. Når et forhold slutter, rammes ikke blot hjertet, men også identiteten, tilliden og håbet for fremtiden. Sorgen kan føles lige så dyb og altomfattende som ved dødsfald, men mangler ofte de sociale ritualer og anerkendelse, som hjælper os gennem sorgprocesser. Det efterlader mange med en følelse af isolation og tomrum.

Kærestesorg er derfor ikke kun et følelsesmæssigt tab, men en eksistentiel krise, hvor det bliver afgørende at finde nye rum til at dele, lytte og blive set. Mariakirkens sorggruppe viser, hvordan kirken kan skabe netop et sådant rum – et sted for nærvær, tillid og åndelig forankring uden krav om hurtige løsninger. Her kan mennesker i brudte relationer opleve, at deres smerte bliver taget alvorligt og mødt med respekt.

Denne artikel undersøger, hvordan kirken gennem gruppebaseret sjælesorg kan bidrage til heling ved at rumme kærestesorgen som en legitim og dybt menneskelig sorgform. Mariakirkens sorggruppe bliver et eksempel på, hvordan kristen omsorg kan udfordre og udvide traditionelle sorgforståelser – og hvordan det kristne håb kan gøre en forskel midt i tabets mørke.

Kærestesorgens kompleksitet – et eksistentielt og åndeligt tab uden ritualer

Kærestesorg er en dybtgående følelsesmæssig, kropslig og åndelig oplevelse, der påvirker hele menneskets eksistens. Mange oplever meningsløshed, håbløshed og tab af retning, ledsaget af fysiske symptomer som søvnløshed og uro. Ud over sorgen over det mistede forhold, sørger man også over den fremtid, der aldrig blev til – drømme om fælles liv, børn og rejser, der nu smuldrer. Denne dobbelte sorg skaber en særlig kompleksitet og kan føre til følelser af skam, tvivl og selvbefredelse. Kærestesorg adskiller sig fra sorg ved dødsfald ved manglen på sociale ritualer og anerkendelse, hvilket ofte efterlader den sørgende isoleret og uden støtte. Trods dette er kærestesorg et grundvilkår i livet, og i en kristen teologisk forståelse hører også denne form for tab med i livets sorgregister. Kirken har derfor et vigtigt kald til at rumme og anerkende kærestesorg som en mulighed for trøst, håb og heling.

Kærestesorg som kirkelig og diakonal opgave

Kærestesorg er en af de mest udbredte, men ofte oversete sorger i menneskelivet. Selvom fænomenet har fået øget opmærksomhed gennem blandt

andet bøger og podcasts, forbindes ægte sorg i samfund og kirke stadig primært med døden. Det efterlader mange, som har mistet en kærlighedsrelation, uden ord og plads til deres smerte. I kunsten findes et sprog for hjertesorger, men i kirken mangler ofte tilsvarende rum og ritualer. Når et forhold slutter, efterlades man med savn, skam, identitetstab og knuste drømme – uden social anerkendelse. Sorgen bliver usynlig, og den sørgende kan føle sig forkert: “Der er masser af fisk i havet”, “du fortjener bedre” eller “op på hesten igen”

Men kærestesorg rækker dybere og kan true tilliden til både nye og eksisterende relationer. En sorg, der ikke får plads, kan skabe en usynlig mur mellem én selv og omverdenen. Derfor er sorggrupper vigtige som legitime rum, hvor denne ofte oversete sorg kan deles og spejles i fællesskab. Det er ikke blot praktisk, men en diakonal og teologisk opgave at give plads til det brudte – også når tabet ikke handler om døden, men alligevel ryster vores måde at være menneske på.

Per Arne Dahl peger i *Sårbarhedens kraft* (2020) på, at vores kultur ofte fortrænger sårbarhed, men at dybe menneskelige fællesskaber opstår i mødet med sårbarhed. Når kirken skaber rum for kærestesorg, siger den med sin tilstedeværelse, at også denne smerte hører til i det kirkelige fællesskab – og at tab uden dødsattest er reelt og værd at bære sammen.

Rammen om kærestesorggruppen i Mariakirken

Kærestesorggruppen i Mariakirken er et konkret udtryk for, hvordan sjælesorg kan tage form som nærvær, spejling og deling i et fortroligt fællesskab. Her mødes mennesker, der har mistet en kærlighedsrelation, ikke for at få løsninger eller gode råd, men for at blive set og mødt i det, de står midt i. Gruppen er ikke terapi i traditionel forstand, men et eksistentielt rum, hvor den enkeltes sorg får lov at være til stede – uden hastværk og uden krav om at “komme videre”.

Selvom gruppen udspringer af en kirkelig kontekst og ledes af en præst, er der ikke tale om klassisk forkyndelse. Deltagelse kræver ikke tro eller kirkelig tilknytning. Den teologiske ramme er til stede som et bagtæppe – et menneskesyn, der anerkender den enkeltes værdi uafhængigt af præstation

eller status. Det åndelige sprog kan få lov at tone frem, hvis det er meningsfuldt for den enkelte, men udgangspunktet er altid deltagerens livsverden. Nogle finder trøst i salmer, andre i stilhed, og andre igen i bare at blive lyttet til. Det teologiske nærvær viser sig oftere i stemning og gestus end i ord.

Som en deltager formulerede det: "Jeg troede ikke, kirken havde noget at tilbyde mig. Men det her føltes ikke som religion – det føltes som menneskelighed."

Gruppen mødes en gang om ugen i Mariakirkens lokaler. Man tilmelder sig ikke på forhånd, men kommer, når man har behov. Der er som regel mellem 4 og 8 deltagere – nogle kommer én gang, andre vender tilbage mange gange. Aldersmæssigt spænder deltagerne bredt: Den yngste, der har været med, var 17 år, og den ældste over 70. Det giver en særlig kvalitet, at mennesker på tværs af generationer og livserfaringer kan mødes i noget så fælles som kærestesorg.

Præsten fungerer ikke som ekspert, men som rammesætter og medvander. Mødet indledes typisk med en runde, hvor man – i eget tempo og efter lyst – kan dele, hvad der fylder. Førstegangsbesøgende fortæller ofte om det brud, de har oplevet, og hvordan det mærkes lige nu. Andre deler, hvordan det er gået siden sidst. Man kan også vælge blot at lytte.

To enkle regler sætter rammen for fællesskabet:

1. Alt, hvad der bliver sagt, bliver i rummet. Det er et fortroligt fællesskab med kollektiv tavshedspligt.
2. Man giver ikke gode råd, medmindre nogen udtrykkeligt beder om det.

Gruppen er et sted for genkendelse og spejling – ikke for løsninger. Samtalen kan – hvis tiden tillader det – folde sig ud omkring et tema, der opstår naturligt: savn, vrede, skam eller håb. Nogle gange bliver der stille i rummet, og også stilheden har sin plads. Mødet afsluttes med en bøn læst højt af præsten og efterfølgende en fælles sang eller salme. Sangene er enkle og velkendte – som *Nu er jord og himmel stille* eller *I skovens dybe stille ro* – og understøtter oplevelsen af at være omsluttet af noget større.

En tekst, som ofte læses til afslutning, og som mange deltagere har taget særligt til sig, er denne taksigelse af Helle S. Søtrup. Den sætter både smerte og håb i spil og giver rum til både tab og forsoning:

Tak til dig, der elskede mig først.
Dig der drømte mig ind i livet.
Dig der gav mig af din ængstelighed.
Dig der bar mig i din bøn.
Tak til dig, der slog mig i gulvet.
Dig der lærte mig at miste.
Tak til dig, der gav mig et lod.
Gav mig nogen at passe på.
Dig der lærte mig at tjene.
Tak til dig der kom mig i møde
med milde øjne
og lagde krop til dine ord.
Tak til dig, der gav mig vished.
Tak til dig, der lærte mig om forsoning.
At begynde igen hver eneste nat.
Helle S. Søtrup, Kyshånd (2016)

Eksempel på en samtale i kærestesorgrupper

Sorggruppeleder/præst:

Velkommen tilbage. I dag vil jeg gerne invitere jer til at dele, hvordan I har det lige nu. Jer der er her første gang, kan sige noget om, hvilket brud, I er ved at gennemgå, og jer der har været her før, kan måske sige noget om det, der har fyldt særligt meget siden sidst?

Mads:

Jeg troede faktisk, det gik lidt bedre, men så så jeg hende på Instagram i weekenden med en ny fyr. Og det hele væltede igen. Det føles, som om jeg bliver efterladt, mens hun allerede har fundet videre.

Ida:

Det der det kender jeg alt for godt. Jeg så min eks i Føtex forleden. Vi sagde ikke noget. Han kiggede bare væk. Og jeg gik derfra og følte mig helt usynlig. Det er så underligt, at en person, der kendte alt ved én, pludselig bare er væk.

Jonas:

Det værste for mig er, at jeg hele tiden håber. Jeg ved godt, det er slut, men jeg har stadig drømme, hvor vi finder sammen igen. Og når jeg vågner, gør det næsten mere ondt end før.

Sorggruppeleder/præst:

Tak for jeres ærlighed. Det giver så god mening, det I beskriver. Kærestesorg er ikke en ren fortid. For mange lever relationen videre indeni – i håb, i fantasi, i savn. Og det kan være enormt svært at forlige sig med, når kontakten er brudt, men båndet stadig er der for en selv.

Mads:

Ja, det er næsten som om, man sørger over noget, der stadig findes. Hun er jo derude et sted, men ikke tilgængelig for mig mere. Det er så mærkeligt.

Ida:

Det giver mig faktisk lidt ro at høre, at I har det sådan. At jeg ikke er alene i den der følelse af uafsluttethed.

Sorggruppeleder/præst:

Og det er netop noget af det, en gruppe som denne kan. At vi begynder at spejle hinanden og opdager, at den smerte, der ellers føles så isolerende, faktisk er en fælles menneskelig erfaring.

Jonas:

Det hjælper, selvom det ikke gør det nemmere. Men det gør det mindre ensomt

Det, der virkelig rammer mig, er følelsen af magtesløshed. At hun kunne tage en så afgørende beslutning *for os begge*, uden at jeg havde noget at

skulle have sagt. Jeg fik ikke lov til at kæmpe for det. Hun sagde bare, at hun ikke kunne mere – og så var det som om, mit liv pludselig blev ændret uden mit samtykke.

Det føles ikke bare som et tab, men som en slags eksistentiel afmagt. Som om nogen har trykket på stop, og jeg står tilbage midt i en film, jeg stadig er en del af, men som ikke længere bliver spillet. Jeg har stadig alle scenerne i mig, alle minderne og ønskerne – men hun har slukket for projektoren og gået ud af biografen.

Og jeg ved godt, man ikke kan tvinge nogen til at elske én. Det er jo netop dét, der gør det så smertefuldt – at jeg ikke har nogen kontrol. Jeg kan ikke tale mig tilbage ind i hendes hjerte. Jeg kan ikke overtale hende. Og det vækker noget dybt i mig: en følelse af at være gjort lille, af at min vilje og mine håb ikke længere gælder.

Jeg tror, det er dét, jeg kæmper allermest med. Ikke bare savnet, men følelsen af at være blevet fravalgt – og ikke have haft nogen indflydelse på det.

Sorggruppeleder/præst:

Tak, Jonas. Og tak til jer alle for det, I har delt. Det I sætter ord på i dag – magtesløsheden, det uafsluttede, følelsen af at blive fravalgt – er ikke bare tanker, men dybt menneskelige erfaringer. Når vi bliver forladt, mister vi ikke kun en anden – vi mister også noget i os selv. Et billede af fremtiden. En følelse af sammenhæng. En tro på, at kærlighed kunne bære.

Men netop her i dette rum – hvor intet skal løses, og intet skal fikses – bliver det tydeligt, at sorgen ikke kun isolerer, den kan også forbinde. For selvom vi bærer forskellige historier, er der noget genkendeligt i hinandens stemmer. Noget, der minder os om, at vi ikke er alene i smerten.

Og måske er det begyndelsen på noget nyt. Ikke en hurtig heling. Ikke et svar på alt det uforståelige. Men en begyndelse, hvor vi – midt i tabet – opdager, at det at dele sorgen med andre, faktisk i sig selv er en måde at tage livet og kærligheden alvorligt på.

Kærlighedstabets relationelle smerte og fællesskabets heling

Sorg over et kærlighedstab er ikke kun en individuel indre proces, men en dybt relationel erfaring. Det er i relationen til den anden, at vi former vores identitet og tillid, og når relationen brister, trues vores grundlæggende oplevelse af tryghed og samhørighed. I samtalen fra kærestesorggruppen træder flere centrale temaer tydeligt frem: følelsen af magtesløshed over at være blevet fravalgt uden mulighed for at kæmpe for relationen, oplevelsen af et uafsluttet bånd, hvor den anden fortsat er en levende person derude – men som ikke længere vil have én, måske har det godt uden én og endda har fundet en ny partner. Det smertefulde sammenstød mellem håbet om genforening og erkendelsen af bruddet fylder deltageres fortællinger. Som de deler, bliver det klart, at sorgen ikke blot handler om tabet af en person, men også om tabet af en tryk verden og en tro på kærlighedens bæredygtighed.

Sorgen over kærlighedstab adskiller sig her tydeligt fra sorgen over døden, hvor der typisk er et endeligt punktum, mens kærestesorg ofte efterlader et åbent, uafsluttet komma – en relation, der fortsætter som en levende, men afbrudt tilstedeværelse i livet.

Netop denne særlige karakter ved kærestesorgen gør det til en eksistentiel udfordring, som kalder på et medmenneskeligt og teologisk svar. Når relationen, der engang var livsgrundlaget, rives over, rystes ikke blot den enkeltes tillid, men også troen på, at kærlighed og fællesskab kan bære os. Her træder kirkens kald tydeligt frem: at skabe rum, hvor sorgen kan mødes og bæres, og hvor håbet om genoprettelse – ikke nødvendigvis af den brudte relation, men af tilliden til kærligheden – kan genfødes. Det er netop i dette rum for den brudte relation, at sjælesorgen i Mariakirkens sorggruppe udfolder sig.

Teologiske og eksistentielle pejlemærker

Et centralt eksistentielt tema i arbejdet med kærestesorg er skam. Her er Christian Hjortkjærs analyse i *Skamfuld* (Århus 2024) særlig relevant. Han beskriver, hvordan vores samtid i højere grad præges af skam end af skyld.

Hvor skyld handler om at have gjort noget forkert, retter skam sig mod selvet: *Jeg er forkert*. Når et kærlighedsforhold ophører, oplever mange netop denne form for identitetskrise – ikke blot som tabet af den anden, men som et tab af sig selv.

Hjortkjær peger på, hvordan præstationskulturen forvandler kærlighed til et selvrealiseringsprojekt. Vi skal være lykkelige, hele og elskelige. Det skal vi også i kærligheden. For når et forhold bryder sammen, bliver sorgen ikke kun et spørgsmål om tab, men om utilstrækkelighed, fordi man er blevet valgt fra: *Var jeg ikke nok?* Her tilbyder teologien et modbillede. Med afsæt i Kierkegaard og Luthers forståelse af nåden viser Hjortkjær, hvordan menneskets værdi ikke beror på præstation, men på dets skabthed og elskværdighed hos Gud – også i det brudte. Dette kan være svært at tro på, fordi det stående og stærkeste modargument er jo, at jeg ikke var god nok for den, som jeg gerne vil være sammen med.

Denne oplevelse af ikke at være god nok i den elskedes øjne glider ofte over i en dyb magtesløshed. Det er den erfaring, at man har gjort alt, hvad man kunne, givet alt, hvad man havde, og alligevel står tilbage med tomme hænder. Når forholdet slutter, er der ofte intet at gøre – ingen mulighed for at genvinde den andens kærlighed, ingen argumenter, ingen handling, der kan ændre situationen. Man står uden kontrol, og netop det kan opleves som nedbrydende. I præstationskulturens logik er vi vant til, at vi kan forbedre, optimere, rette op – men i kærestesorgen findes der ingen løsning. Her kollapser forestillingen om at kunne styre sin egen lykke. Magtesløsheden er derfor ikke bare et passivt rum, men et smerteligt sted, hvor vi konfronteres med vores afhængighed og vores afmagt. Det kan føles som at miste ikke bare den anden, men også sig selv – fordi det, man længes efter, ligger uden for ens rækkevidde.

Netop i dette tomrum – hvor fremtidsplaner og selvforståelse smuldrer – åbner sig et eksistentielt mulighedsrum, som Viktor Frankl beskriver i *Menneskets søgen efter mening* (København 2024). Frankl, der selv overlevede koncentrationslejrenes ubærlige afmagt, insisterer på, at vi ikke altid kan vælge vores lidelse, men at vi altid har friheden til at vælge vores holdning til den. Magtesløsheden fratager os handlemuligheder, men den fratager os ikke nødvendigvis meningsdybde. Og dog – netop i kærestesorgens første faser kan alt opleves som meningsløst. Det giver ikke mening, at noget så

dyrebart og håbefuldt nu ligger i ruiner. Her må man – som Frankl også antyder – turde være i meningsløsheden, uden at flygte fra den med hurtige forklaringer. At tåle dens mørke uden at forsøge at kontrollere den kan i sig selv være en meningsfuld handling. For det er ikke i fornægtelsen af smerten, men i anerkendelsen af den, at en ny retning langsomt kan vokse frem.

Frankls pointe er ikke, at meningen altid er synlig, men at mennesket – midt i sin magtesløshed – bevarer en sidste frihed: ikke til at ændre det skete, men til at forholde sig til det. Og netop denne frihed kan begynde med det helt nøgne: at blive i det meningsløse, indtil noget begynder at røre sig. Ikke fordi smerten forsvinder, men fordi den får en plads i livets fortælling – og åbner for en ny forståelse af os selv.

Et beslægtet perspektiv findes hos Jytte Vikkelsøe, som med sin psykologiske tilgang i *Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte* (København 2017) tilbyder en samtidig resonans til Frankls eksistentielle blik. Hvor Frankl viser, hvordan lidelse kan blive et sted for mening, viser Vikkelsøe, hvordan bruddet i kærligheden kan åbne for en dybere forståelse af os selv. Hun beskriver, hvordan vores tiltrækning formes af ubevidste mønstre og gamle sår, og hvordan den, vi forelsker os i, sjældent er et tilfældigt valg – men ofte netop en bevægelse hen imod det i os, der længes efter at blive mødt og helet. Når relationen brydes, aktiveres derfor ikke blot savnet, men også dybereliggende længsler og traumer. Det er en smerte, der ikke blot handler om tabet af den anden, men om en konfrontation med det, der i os selv endnu er uforløst. Men netop her kan der – som hos Frankl – opstå en mulighed: At smerten ikke skal overvindes alene, men kan blive et sted for møde, omsorg og forvandling.

Dette peger også videre mod en kirkelig og teologisk forståelsesramme, hvor relationen ikke blot er psykologisk, men også nådefuld. Her bliver kærlighedens brud et sted, hvor vi ikke skal præstere for at være elsket. Vi møder ikke kun os selv, men også Guds nærvær – ikke i det helstøbte, men i det brudte. I denne forståelse er det ikke viden om vores mønstre, der frelser os, men den tillid og nåde, der kan opstå i mødet med et andet menneske, som tør bære smerten sammen med os. Hvor Vikkelsøe taler om heling i relationen, taler den teologiske tradition om nåden som en erfaring af, at vi er elsket, selv når vi er mest sårbare. Og her bliver kærestesorggruppen et

konkret sted, hvor dette kan blive levet: Som et fællesskab, hvor sårbarheden ikke er et svaghedstegn, men en adgang til det, der bærer.

Hjortkjær peger på betydningen af fællesskaber, hvor man ikke skal præstere for at være elsket – hvor sårbarhed ikke er et svaghedstegn, men en adgang til det, der bærer. Et sådant fællesskab, som en kærestesorggruppe kan være eksempel på, virker mod skammens tendens til isolation. Som han skriver: "Hvis du er en del af sådan et fællesskab, så skal der rigtig meget til før du falder. Og hvis du falder, eller når du falder, for det gør vi alle, så ved du, at du ikke er alene. Det er skammens modgift" (s. 106).

Forsoningens mulighed – at finde helhed i det uforløste

I arbejdet med kærestesorg bliver det tydeligt, at mange ikke først og fremmest ønsker at "komme videre", men snarere at komme *til rette* – med sig selv, med det skete og med den relation, der ikke længere findes. I denne bevægelse bliver forsoning et nøgleord. Ikke som hurtig tilgivelse eller afslutning, men som en langsom og skånsom genoprettelse af indre sammenhæng efter et brud, der har rystet både identitet og tillid.

Kærestesorgens særlige karakter – dens uafsluttede og ofte ambivalente natur – skaber indre konflikter, hvor kærlighed, vrede, længsel og afmagt lever side om side. Forsoning handler i denne kontekst ikke om at vælge én følelse frem for en anden, men om at skabe rum til dem alle. Det er en proces, hvor den sørgende gradvist får lov til at rumme det modsætningsfyldte og finde fred med det, der aldrig blev som håbet.

I sorggruppen kommer denne proces til udtryk i delingen af fortællinger: at sige det, der ellers ikke kan siges, og spejle sig i andres erfaringer. Det, der før føltes som en isoleret og skamfuld smerte, kan her blive genkendt, forstået og delt. Forsoning opstår ikke som et mål, men som en mulig frugt af fællesskab, ærlighed og langsom tillid.

Teologisk rummer forsoningsbegrebet både realismen i at se det brudte – og håbet om, at det ikke nødvendigvis forbliver det sidste ord. I den kristne fortælling er forsoning ikke at glemme eller benægte smerten, men at lade den få plads i et større narrativ om heling og håb. På samme måde kan sor-

gen over en kærlighedsrelation, der er gået i stykker, også rummes i kirkens fortælling om menneskelivets sårbarhed og genoprettelse.

At arbejde med forsoning i kærestesorg handler derfor ikke kun om relationen til den anden, men om at genoprette forbindelsen til sig selv og sin evne til at tro på kærligheden igen – ikke nødvendigvis som den var, men som noget, der stadig er muligt.

Praktisk erfaring og afsluttende perspektiver

Erfaringerne fra kærestesorggruppen i Mariakirken bekræfter, at sorg over kærlighedstab er langt mere end tabet af én person. Det rummer et komplekst væv af tab: tabet af den elskede, fælles drømme og fremtidsplaner, en tryk identitet og tillid, og ikke mindst tabet af den verden, man kendte. Denne flerstrengede sorg gør kærestesorg til en dybt relationel og eksistentiel udfordring, hvor både det ydre og indre liv rystes.

Når en relation, der engang var bærende for vores selvforståelse og samhørighed, brister, efterlader det et åbent sår – et uafsluttet forhold, hvor man fortsat bærer en levende, men fraværende tilstedeværelse i sit liv. Denne særlige karakter stiller krav om et omsorgsrum, der kan rumme både smerten og den paradoksale blanding af håb og afmagt. Her bliver det vigtigt at skabe plads til det ambivalente og finde langsom fred med det, der aldrig blev som håbet. Det er en proces, hvor man gradvist kan rumme modsætningerne mellem kærlighed, vrede, længsel og afmagt.

I Mariakirken viser kærestesorggruppen, hvordan sjælesorgens diakonale praksis kan skabe netop et sådant rum. Her kan deltagere dele deres smerte og skam uden frygt for fordømmelse, og gennem fællesskabets nærvær finde en vej til håbet og tilliden – til sig selv, til andre og til kærligheden som en bæredygtig kraft. Fællesskabet fungerer som en konkret modgift mod skam og isolation og åbner muligheden for en langsom genoprettelse af indre sammenhæng.

Men helingen bæres ikke kun af fællesskabet. Den dybeste trøst og det dybeste håb udspringer af Guds nærvær i det, som er gået i stykker. Kærestesorgens rå eksistens viser, at vi ikke kan redde os selv – og netop dér bliver nåden konkret: At vi midt i smerten og meningsløsheden ikke er alene.

Guds kærlighed bærer os ikke på grund af vores præstationer, men i vores brud. I dette lys bliver kærestesorggruppen også et rum, hvor erfaringen af Guds nåde kan mærkes i det menneskelige fællesskabs sårbarhed og vilje til at bære hinanden.

At blive båret gennem kærestesorg er derfor ikke kun at komme igennem en afslutning, men at træde ind i en ny fortælling – båret af Guds kærlighed, levet i fællesskab og formet af den langsomme tillid til, at selv det brudte kan bære frugt.

Litteratur

Dahl, Per Arne. *Sårbarhedens kraft. At finde styrke i svagheden*. Oslo: Cappelen Damm, 2020.

Frankl, Viktor E. *Menneskets søgen efter mening*. 8. udg. København: Hans Reitzels Forlag, 2024. Først udgivet 1946.

Hjortkjær, Christian. *Skamfuld. Hvorfor det er godt at have skam i livet, men fatalt at have for meget*. Frederiksberg: Eksistensen, 2018.

Vikkelsøe, Jytte. *Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte. Om hvorfor vejen til det liv, du længes efter, altid går igennem jeres mest fastlåste konflikter*. København: Gyldendal, 2017.

Nouwen, Henri J. M. *Den sårede læge*. Frederiksberg: Boedal, 1995. (Originaltitel: *The Wounded Healer*, 1972)

Løgstrup, K. E. *Den etiske fordring*. København: Gyldendal, 1956.

Kierkegaard, Søren. *Sygdommen til døden*. København: Gyldendal, 2006. Først udgivet 1849. (Under pseudonymet Anti-Climacus)

Holst, Søren. *Jobs Bog: Bibelen læst af*. Frederiksberg: Eksistensen, 2023

Søtrup, Helle S., *Kyshånd*. Frederiksberg: Eksistensen, 2016.

Søtrup, Helle S., *Armeret med fjer*. Frederiksberg: Eksistensen, 2019.

OpenAI. 2025. *ChatGPT* (model GPT-4). Accessed June.

Kærestesorggrupper

Lise Christina Rasmussen

Sognepræst i Mariakirken, Vesterbro sogn, Københavns Stift.

E-mail: LICR@km.dk