

LIVGIVENDE TROSPRAKSIS

Emmauskonferansen 2013

Hildegunn M. T. Schuff

*Ansgar Teologiske Høgskole
og ABUP, Sørlandet sykehus*

- ▣ Religion er mer enn et trossystem...
- ▣ Livgivende trospraksis:
Bønn, meditasjon, pilgrimsvandring, sang, dans
- ▣ Trospraksiser som øker livskvaliteten

STEREO CAS-9654-LP

Canaan
RECORDS

We're Happy CHRISTIANS

the Lowell Lundstrom team

A Fugitive From God
Jesus Is A Sinner's Friend
Big Samson Rue
Broken Heart
The Tribulation
Ready To Go

Heaven Came Down And Glory
Filled My Soul
Alone And Forsaken
My Priest
We're Happy Christians
I'm Just A Man
He's Always There





Religiøs mestring
kan dempe stress



Bønn og meditasjon

- ▣ Meditasjon – påviste effekter:
 - Lavere stressbelastning over tid
 - Hjelper mot angst og depresjon
 - Øker opplevelse av kontroll og aksept
 - Øker empati og åndelige opplevelser
 - Reduserer stresshormonnivået
- ▣ Bønn – påviste effekter:
 - Bidrar til velbefinnende og livskvalitet
- ▣ Forskjeller og likheter?

Pilgrimsvandring





Korsang



Multikulturell
korpraksis og
trofelleskap

- Fellesskap
- Myndiggjøring
- Identitet
- Mening

Økt
livskvalitet



Dans



Dans – en del av troens kroppsspråk

- ▣ Har lange tradisjoner som religiøs uttrykksform
- ▣ Etter en ambivalent kirkehistorie har dansen de siste tiårene funnet veien inn i kirkene igjen

Danserne jeg har snakket med sier at dansen

- ▣ «...er min vei til fysisk og psykisk helse»
- ▣ «...ikke er sånn terapi-terapi, men...»
- ▣ «...er en kontaktflate mot Gud»
- ▣ «...hjelper meg å lytte til Gud og meg selv»





Religion er mer enn tro

RELIGION

Sosial
institusjon,
fellesskap

Tro

Handling

Opplevelse

‘Vårt forhold til den ytterste virkelighet’

Religion er også handling, opplevelse, fellesskap

- ▣ Kropp/sinn som integrert helhet
- ▣ Kreative uttrykksformer i behandling:
Musikkterapi, danse- og bevegelsesterapi m.m.
- ▣ Kan også være helsefremmende/forebyggende
- ▣ Skapende virksomhet med religiøs dimensjon
blir enda mer meningsbærende
- ▣ Religiøs mestring – i lønnkammer og fellesskap
- ▣ Ta i bruk hele repertoaret av religiøse praksiser
og ressurser
- ▣ ...men: Ingen «lykkepille», men en relasjon, et liv

LIVSKILDEN

