



ON TOP OF THE WORLD

Inspirationsklumme skrevet 2002

© Mette Weber

Sikke en voldsom trængsel og alarm... alarm alarm....

Hører du til en af dem, der lider af hjemve, er det lige nu alarmklokken ringer.

Først skal du lytte til klokken. Mærke godt Efter, hvad er det der frembringer denne forfærdelige lyd. Hvad er det der fremkalder din hjemve. Bliv lidt i følelsen selvom lyden er generende og skinger, det hjælper ikke at lægge sig med hovedet under dynen, lyden trænger ind igennem.

Når du har lært lyden at kende og fundet kammertonen, også hvad det er du savner og hvorfor, skal du finde ud af hvordan man slukker for alarmknappen. Hvad skal der til for at du kan leve med savnet og hvad kan du gøre så savnet bliver udholdeligt. En del af livet er at savne. Der er ikke noget i vejen med at savne, at mærke længslen, men hvis savnet er så stort at det invaderer os og vi bliver handlingslammede over længere tid, er der brug ændringer

I en periode kan det være nødvendigt at opsætte et filter på alarmklokken, da det kan være svært at finde knappen, hvor man slukker. Du skal snakke med andre om hvordan du har det, sætte ord på dine følelser. Det tager den værste hjemve og savn. Der er nemlig andre som har tilsvarende følelser.

Deres alarmklokke har måske en anden lyd og toneleje, men den kan være lige så generende. Måske har de nogle forslag til hvordan man lærer at holde lyden ud, som du kan bruge. Måske ved de, hvor du kan få dit marcipan, din flæskesteg eller foreslår at I da kan fejre juleaften sammen, da de også føler sig ensomme uden familien, netop her I denne søde juletid som jo er Hjerternes FEST.

Men på lang sigt skal du lære at slukke for knappen for ellers kan larmen blive for voldsom, invadere og ødelægge din høreelse, så du til sidst ikke kan høre mere eller det hylér for dine ører konstant.

Allerbedst er det når du nedtager alarmklokken. Det kræver refleksion, dybe overvejelser, diskussioner for måske kan din partner ikke høre lyden. Det kræver, at du beslutter og når beslutningen er taget udfører nedtagningen og så ikke så snart den er fjernet, forlanger en ny alarm klokke For så bliver hver jul en Hjerternes PEST i stedet for FEST:

Ha' en glædelig jul og et godt nytår, where ever you are and who you are.

Mette Weber
Globetrotter på 52sindstyvende år

5 gode råd til hjemve

- Tal med nogen om dine følelser
- Ring "hjem"
- Planlæg hvornår du vil rejse "hjem"
- Spis noget der minder dig om det derhjemme
- Nyd at du kan savne .. du er heldig at du mærker dine følelser og dem kan man handle på