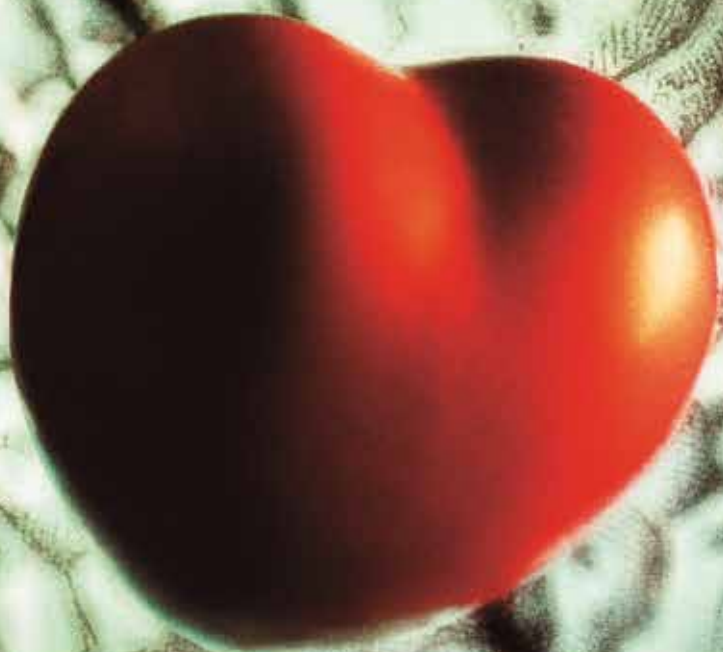


& folk kirke

AARHUS STIFT
#8 | 2019
GRATISMAGASIN



KONTROL

UDFORDRET | STYR PÅ BALANCEN | NØGLEN ER HOS DEN ANDEN |
KÆRLIGHEDENS PARADOKS | KONTROL ER EN SÆRLIG DISCIPLIN FOR
KVINDER | FAKTA OM KONTROL | HOLD DØREN ÅBEN |
FEM GODE RÅD | VIDEOKONTROL | GUD OG FRIES BEFORE GUYS HAR
SAMME PROJEKT | SE ANGSTEN I ØJNENE | KONTROL ER NOGET,
MAN KØBER I APPSTORE | FILMENS MAGISKE KONTROL |
DØDEN ER EN STOR KLUMP ... | KONTROL ELLER KÆRLIGHED



4 UDFORDRET

Hvordan lærer man at leve med det, man ikke kan få styr på?



10 STYR PÅ BALANCEN

For lidt kontrol er skidt, og for meget er endnu værre. Så hvordan finder man balancen?



14 NØGLEN ER HOS DEN ANDEN

Når vi giver slip på kontrollen og glemmer os selv, bliver vi fri, siger præsten Eva Tøjner Gøtke.



18 KÆRLIGHEDENS PARADOKS

Når vi elsker nogen, vil vi ikke miste dem. Og derfor kommer vi til at kontrollere kærligheden ihjel.



22 KONTROL ER EN SÆRLIG DISCIPLIN FOR KVINDER

Standupper Sanne Søndergaard er kontrollfreak – og det står hun ved.



27 FAKTA OM KONTROL



28 HOLD DØREN ÅBEN

Vi lukker grænserne, fordi vi er bange for at miste vores identitet, mener Niels Nymann Eriksen.



32 FEM GODE RÅD

Sådan tager du kontrollen tilbage fra din mobil.



34 VIDEOKONTROL

Fodbolden mister sin sjæl, hvis vi eliminerer de menneskelige fejl, mener fodboldfan.



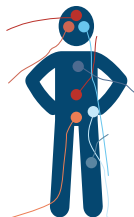
36 GUD OG FRIES BEFORE GUYS HAR SAMME PROJEKT

Om podcasten, der vil gøre op med det perfekte



40 SE ANGSTEN I ØJNENE

Eksponeret i virtual reality-land.



43 KONTROL ER NOGET, MAN KØBER I APPSTORE

Der er ikke den kontroldims, du ikke kan få til din iPhone.



44 FILMENS MAGISKE KONTROL

Fem gode film, der handler om den kontrol, vi så gerne vil have men ikke kan få.



46 DØDEN ER EN STOR KLUMP ...

Vi må træne i at dø, hvis vi ikke skal blive alt for angste over manglen på kontrol, siger forfatter Kristian Leth.



51 OMSIDER AT GIVE OP OG LADE DET HELE BEGYNDE

Af biskop over Aarhus Stift Henrik Wigh-Poulsen



Læs folk&kirke på tablet,
computer eller smartphone
www.fkmagasin.dk



folk&kirke er et gratismagasin
udgivet af Helsingør Stift
– en del af folkekirken

Helsingør Stift
Hestemøller Stræde 3A
3000 Helsingør
4921 3500

Ansvarshavende redaktør
Malene Bjerre
Redaktion
Malene Bjerre, Sarah Thorngreen
Auken, Rebecca Rudd,
Line Hassall, Jens Munk, Thomsen,
Mette Salomonsen, Miklos Szabo
Redaktionsudvalg
Lise-Lotte Rebel, Ove Kollerup,
Grethe Bøje, Rebecca Rudd, Jannik
Theilgaard, Søren Ødum Nielsen
Grafisk tilrettelæggelse
salomet grafik/Mette Salomonsen
Fotograf
Miklos Szabo
Korrektur
Rasmus Jensen

Magasinet er finansieret af
Stiftsrådet, Helsingør Stift
Versioneringer er finansieret af
stiftsrådene i de pågældende
stifter.

1. udgave, 8. årgang, 2019
1. oplag
ISSN 2245-8816
Tryk PE offset A/S, Tømrervej 9,
dk-6800 Varde
Papir Munken Lynx



Det er ikke problemet, der er problemet

Da min mors søster var to år, fik hun mæslinger og døde. "Sådan var det jo dengang," sagde min mormor tørt, når jeg spurgte ind til det.

Og sådan var det. Det var før vacciner, før penicillin, før ultralyd og kemoterapi. Min mormor sørgede, fortalte hun, men hun troede på Gud og affandt sig med, at man hverken kunne eller skulle forstå meningen med det, der ramte en.

På alle måder har 1900-tallet været en historie om fremgang, en udvikling mod større sikkerhed på alle livets områder. Mod kontrol.

Lægerne har fået styr på en række sygdomme, og vi skal ikke længere være bange for at dø af en simpel lungebetændelse eller miste vores børn til børnesygdomme. Behandlingen er tilmed gratis, så vi skal ikke være bekymrede for, om vi har råd. Hvis vi mister jobbet, får vi understøttelse, og hvis huset brænder ned, får vi forsikringspenge til at bygge et nyt.

Det er en god udvikling. Som samfund skal vi forsøge at kontrollere truslerne mod os og sikre velfærden. Men i mellemtiden har vi også mistet troen på Gud, og måske er vi blevet vænnet til at tro, at mennesket faktisk kan kontrollere alt?

Og hvad så med alt det, vi aldrig kan blive herre over? For eksempel døden, sygdom, ulykker og andre menneskers kærlighed og respekt.

Dette nummer af folk&kirke har kastet sig over den svære opgave at undersøge, hvor grænsen for kontrol går. Hvor kommer vores kontroltrang til udtryk, og hvornår kommer den til kort? Hvornår skal vi kæmpe for at ændre noget, og hvornår skal vi acceptere noget som et livsvilkår? Hvad sker der med os, når vi ikke finder balancen, og kan vi som moderne mennesker få hjælp til at finde den?

Forsøget på kontrol gør os syge og ødelægger alting for os selv, fortæller studenterpræsten Jens Munk inde i bladet. Han har haft hundredvis af samtaler med unge, der har det svært. Og alle samtalerne handler til syvende og sidst om, at de studerende forsøger at tage kontrol over noget, der ikke lader sig kontrollere. "Det er ikke problemet, der er problemet. Det er kontrollen, der er problemet," konkluderer han.

Og præst Eva Tøjner synes ligefrem, vi skal være glade for, at vi ikke har kontrol. Det sætter os nemlig fri, erklærer hun: "Tag dig af det, du kan, og overlad så roligt resten til Gud." +



Malene Bjerre, ansvarshavende redaktør

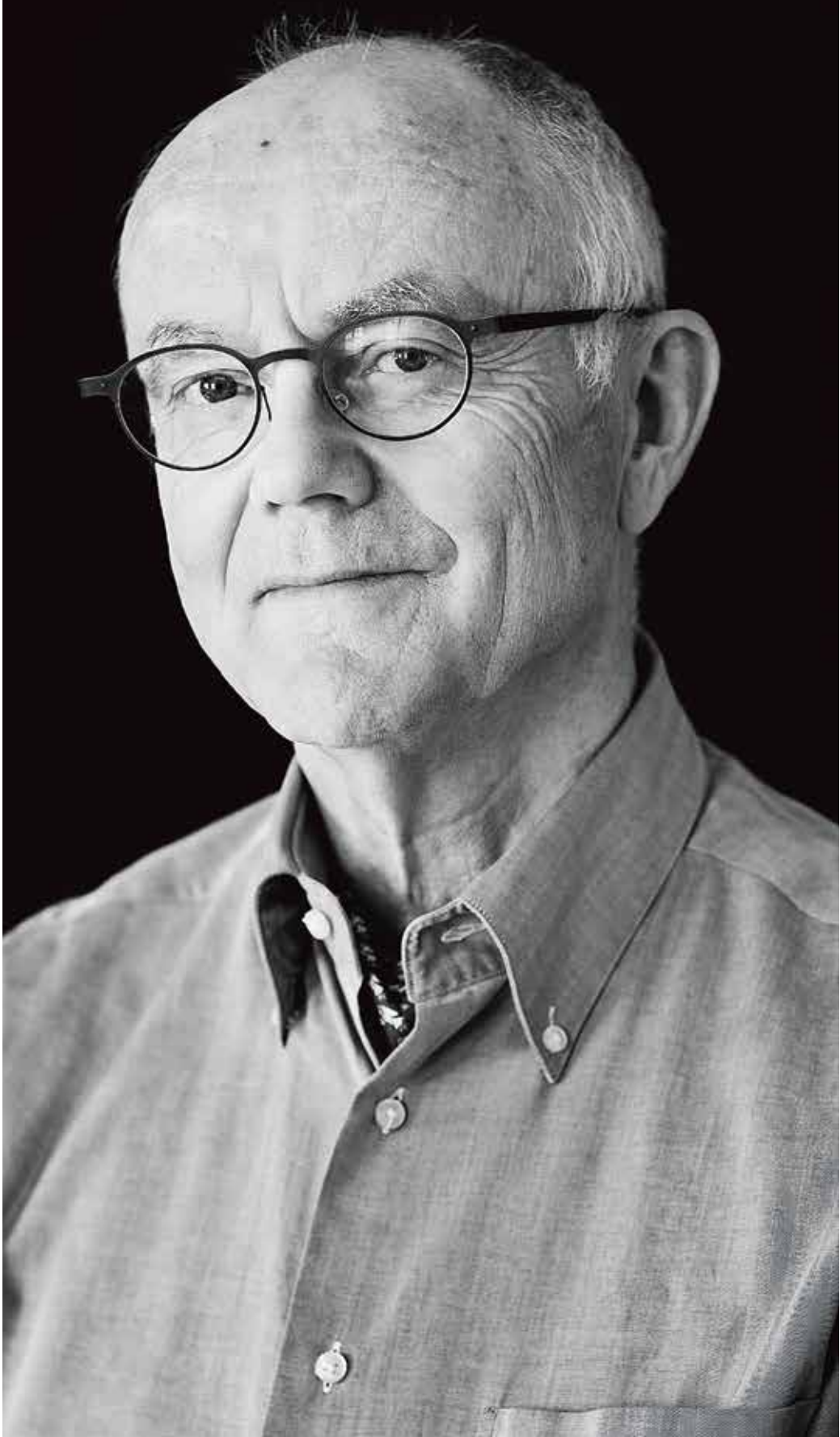
UDFORDBRET

Man kan være født uden helt at have kontrol over sine muskler. Eller kontroltabet kan dukke op undervejs – i skikkelse af et sygt barn eller som en hvirvlende mediestorm, der trækker spor over ti år efter.

Hvordan lærer man at leve med det, man ikke kan få styr på?

Hør, hvad erhvervsmanden Lars Kolind, projektlederen Anne Sofie Aabyen og komikeren Jacob Nossell mener om det.

Fortalt til Malene Bjerre



Accepter kontroltabet og se fremad

Lars Kolind var succesfuld erhvervsmand og folketingskandidat, da han i 2007 var igennem en mediestorm. Han blev misforstået, siger han, og misforståelsen hænger ved den dag i dag. Det hjælper ham at tro på, at der er en mening med alting.

Jeg har altid været optaget af at lede gennem tillid fremfor kontrol. Hvis ledelsen sørger for, at medarbejderne har forståelse og motivation for virksomhedens kerneopgave, så vil kontrol stort set være unødvendig. Den er ikke bare dyr, men også demotiverende. De ganske få, der ikke er loyale over for opgaven, vil en dygtig ledelse kende til, og dem kan man så bare holde et vågent øje med. Man behøver ikke at straffe alle de andre med kontrol. Så sker det selvfølgelig, at noget udvikler sig helt anderledes end planlagt, og der skal man heller ikke tro, at man kan være i kontrol. Et nyt produkt slår ikke an; en medarbejder snyder eller lyver, eller en konkurrent tager et overraskende initiativ. Man kan ikke forudse alt, men man kan være beredt, dvs. være åben over for at agere eller reagere hurtigt.

Men det er ikke den vej, det går. Mange virksomhedsledere, i særklasse inden for det offentlige, kon-

trollerer i dag alt for meget. Bare se på folkeskolen og sygehusene. De skulle hellere bruge deres empati til at motivere medarbejderne og se, hvor de skal holde lidt mere øje. Den overdrevne kontrol er en dårlig og ineffektiv måde at lede på.

Landsbytosse på alle kanaler

Kontroltab er et grundvilkår for en erhvervsmand, og det har jeg oplevet mange gange. Jeg har været med til at grundlægge over 20 virksomheder, og af dem har de ti måttet lukke. Der må man jo helt konkret overgive kontrollen til Skifteretten. Men det største af alle kontroltabene skete i 2007, da jeg var folketingskandidat for Ny Alliance og fik fordrejet et tankeeksperiment om flad skat på Fyn som et politisk forslag. En halv time efter blev jeg fremstillet som landsbytosse på alle kanaler. Ligegyldig hvad jeg sagde, ville folk ikke lytte. Den dag i dag skal jeg stadig forklare mig selv over for Gud og hvermand.

Der var nogle dage, hvor jeg virkelig var sur og skuffet. Det var

træls; jeg følte mig groft misforstået og misbragt og var ked af, at jeg havde skadet partiet. Men så erkendte jeg, at slaget var tabt, og kom videre. I dag, ti år efter, mærker jeg stadig en kort ærgrelse over, at ti sekunder i mit 71-årige liv skal få lov at fylde og fordreje på den måde, men jeg har sluppet det for længst. Sådan tænker jeg også om kontroltab i privatlivet: Jeg kæmper til det sidste, indtil jeg må se i øjnene, at der ikke er mere at gøre. Så accepterer jeg nederlaget og ser fremad.

Jeg har et lyst sind, og det ser jeg som en gave fra Vorherre. Som et kristent menneske er jeg overbevist om, at der er en mening med alting. Det er ikke altid, jeg kan forstå, hvad meningen er, men jeg er sikker på, at den er der. Jeg har tillid til, at sådan skulle det nok være. Det sætter mig fri til at bruge mine talenter på at komme videre i stedet for at hænge fast i kontroltabet. Det gør alting lettere, hvis man ikke tror, at alting begynder og slutter med en selv. +

LARS KOLIND ER ERHVERVSMAND OG STOD I TI ÅR I SPIDSEN FOR HØREAPPARATVIRKSOMHEDEN OTICON. I 2007 STILLEDE HAN OP TIL FOLKETINGET FOR PARTIET NY ALLIANCE. I ET INTERVIEW VILLE HAN ILLUSTRERE FORDELEN VED EN FLAD SKAT PÅ 40 PROCENT Gennem et tænkt eksempel om at sænke skatten kun på Fyn. En journalist fremlagde det som et regulært forslag, og Kolind røg ind i en mediestorm og blev ikke valgt. I dag er han bestyrelsesformand for flere virksomheder og organisationer, bl.a. fonden Bag den Internationale Spejderbevægelse med 50 mio. medlemmer.



Jeg er nødt til at have kontrol

Anne Sofie Aabyen fungerer som projektleder for sin handicappede datter, der får hjemmetræning. Hun læser medicinske fagartikler og koordinerer kontakten mellem de forskellige behandlere, for det er hun nødt til. Ellers mister hun håbet, siger hun.

Jeg har lært, at jeg er nødt til at være i fuldkommen kontrol med Sonjas tilstand. Da hun var et år, og det gik op for os, at hun fejlede et eller andet, tænkte jeg: Nogen vil tage hånd om os og hjælpe os igennem det her. I dag ved jeg faktisk ikke, hvorfor jeg troede det. Og i hvert fald var der ikke nogen, der gjorde det.

Sonja har en kromosomfejl, der er så sjælden, at der kun er fire andre børn herhjemme, der lider af det samme. Derudover har hun også epilepsi, hvilket giver nogle helt særlige problemer. Den behandling, hun kan få for det ene, giver nogle problemer med det andet. Og de højt specialiserede læger kender kun deres eget fagområde, så det er mig selv, der må holde styr på, om vi får taget højde for det hele. Jeg skal også sørge for at sætte specialisterne i kontakt med hinanden. Og så skal jeg læse videnskabelige artikler om diagnoser og behandlinger, så jeg kan bede lægerne om at undersøge eller afprøve noget bestemt.

Kontrollen har givet mig handlekraft. Men det var lettest at holde gejsten oppe i starten. Vi hørte om et amerikansk hjemmetræningsprogram, der gav gode resultater,

så jeg stoppede på mit arbejde som projektleder i Røde Kors og blev hjemmetræner for Sonja på fuld tid. Vi følger et detaljeret program, der træner hendes motorik, følelser, sanser og kognition. Samtidig registrerer vi alting ned i detaljen: Hvis hun lykkes med at se forskel på en ko og en hest, er det så før eller efter afføring, eller kan der mon være et mønster i forhold til kosten?

Indtil for tre år siden kunne hun tale, men så fik hun epilepsi og mistede sit sprog. I dag har vi svært ved at komme i kontakt med hende. Hun er svær at afkode, og derfor gik der lang tid, inden nogen opdagede epilepsien, der også både er sjælden og usynlig. Lægerne troede, at det var hendes genetik. Derfor er jeg nødt til at holde øje med de mindste tegn.

Brug for et håb

Jeg har haft meget skyldfølelse. Inden vi vidste, at hun havde en kromosomfejl, tænkte jeg på, om det var noget, jeg havde gjort forkert. Kunne det have været noget, jeg havde spist under graviditeten? Var det min søvnløshed eller måske stress fra arbejdet? Det hjalp at få Wiedemann-Steiner-diagnosen. Nu ved jeg, at det ikke har noget med mig at gøre. Men så er der epilepsien.

Jeg har ledt meget efter en forklaring på, hvorfor hun blev syg. Min mand har været mere accepterende; det er, som det er. Sådan kan jeg kun se på det en gang imellem. En forklaring kan måske føre til en klar epilepsidiagnose, der kan give et gennembrud i behandlingen.

Jeg har brug for at have et håb. Jeg kan mærke, at folk sommetider tænker, at jeg er skingrende skør. Men hvad forestiller de sig – at jeg bare skal opgive min datter? Det er jo ikke, fordi jeg forestiller mig, at hun kan få nogle magiske piller og blive helt rask. Jeg vil bare gerne have en datter, der er til stede sammen med os. Der kommunikerer med os og ikke bider sig selv til blods.

Sonja er lige startet i skole i år, og jeg er vendt tilbage til Røde Kors på halv tid. Jeg er vild med at være på arbejde igen, det føles som selvomsorg: Tænk, jeg har voksentid sammen med kloge mennesker. Og selvom jeg sidder med komplicerede internationale programmer, så har jeg en helt anden kontrol med tingene der. Jeg har også besluttet at slippe Sonja lidt i forhold til skolen. Min hjælp til hende skal have en anden karakter nu. Jeg har sådan lyst til bare at være forælder for hende. +

ANNE SOFIE AABYEN ER 44 ÅR GAMMEL OG ARBEJDER SOM PROJEKTLEDER I RØDE KORS. HENDES DATTER SONJA ER SYV ÅR OG HAR WIEDEMANN-STEINER SYNDROM, EN KROMOSOMFEJL, DER GØR, AT HUN ER FORSINKET I UDVIKLINGEN. DESUDEN FIK HUN FOR TRE ÅR SIDEN EN SJÆLDEN FORM FOR EPILEPSI, DER ER UDEN SYNLIGE EPILEPTISKE ANFALD, MEN SOM HAR TAGET HENDES SPROG OG FORSTÅELSE.

Hvad er der egentlig i vejen med at fejle?

Jacob Nossell har en spastisk lammelse, der gør det svært for ham at kontrollere bevægelser og tale. Det har gjort ham til mester i at blive afvist og har lært ham at affinde sig med det, han ikke kan gøre noget ved.

Grundlæggende har jeg jo en krop, jeg ikke rigtig kan stole på. Hvis jeg går på gaden, risikerer jeg at falde, og når jeg vil give dig et glas vand, spilder jeg måske ud over det hele. Helt almindelige hverdagsting som det at gå, drikke eller bære på noget kræver en hel masse energi af mig, og det går tit galt. Og det er da herrepinligt at sidde og savle eller spille til en fin middag. Det kan være meget angstfuldt. Hvis jeg ikke passer på, skal jeg ikke bare bruge energi på ikke at falde, men også på at være bange for andres reaktion, hvis det sker. Så jeg har simpelthen besluttet mig for at være kold i røven. Ellers er der ikke så meget rum til andre ting.

Jeg taler jo noget besværet, og folk tror tit, at jeg er fuld eller måske mindre begavet. Jeg har også prøvet, at folk lægger på, når jeg ringer, fordi de tror, at det er telefonfis. Og selvfølgelig er det ubehageligt. Jeg tror, der er en helt grundlæggende angst i os alle sammen for ikke at blive forstået. Vi er bange for at blive afvist, hvis vi fejler.

Og på den måde kan man sige,

at jeg faktisk er heldig. Jeg er mester i at blive afvist. Jeg kan ikke gå på gaden uden at fejle. Og så har jeg fundet ud af, at det faktisk ikke er så skræmmende endda. For hvad sker der egentlig ved, at jeg ligner et fjols? Når alt kommer til alt, hindrer det mig så i at leve og agere? De fejl, vi lærer noget af, gør os bedre til at være i verden.

Selvoptaget nulfejlskultur

Mit medfødte handicap har jeg lært at leve med. Men det var svært for mig, da jeg for fem år siden blev ramt af en bus og fik to hjerneblødninger. I et halvt år måtte jeg hverken læse eller se på en skærm, og jeg vidste ikke, om jeg nogensinde ville komme mig. Det var virkelig angstprovokerende. Og der er ingen tvivl om, at det har været lettere for mig at affinde mig med den mangel på kontrol, som jeg er født med, end med virkningerne af den ulykke, der kom udefra.

Men jeg har besluttet, at det ikke er min opgave at sidde på en sofa og undgå at begå fejl. Jeg vil bidrage med noget til samfundet. I virkeligheden er hele nulfejlskulturen jo ekstremt selvoptaget. Det er meget vigtigt for folk at tage sig godt ud på Facebook og vælge det billede ud af 40, hvor deres næse ser mest perfekt ud. Men hvad er der egentlig i vejen med at fejle?

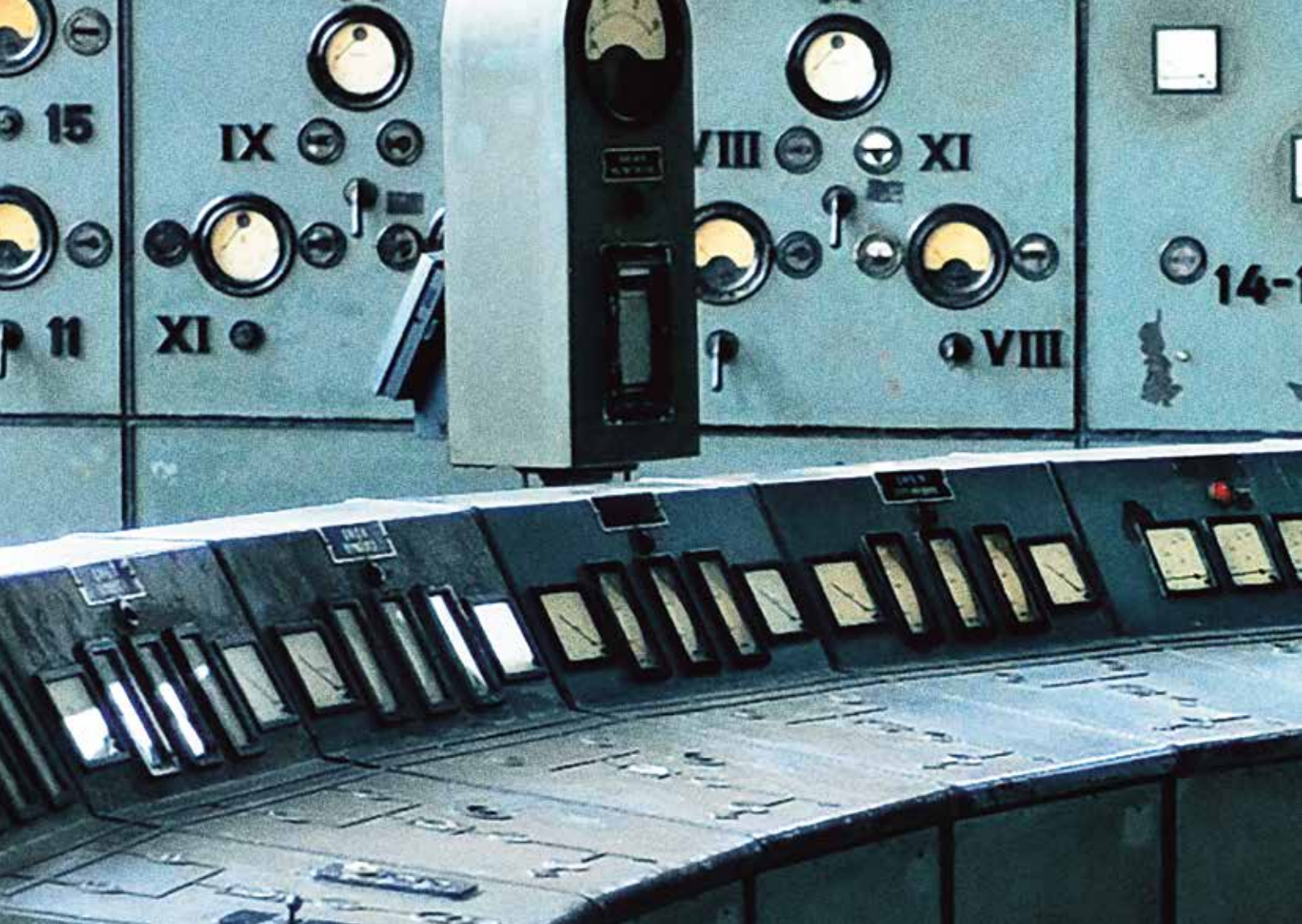
Hvorfor har vi skabt sådan et præstationssamfund? Vi ved jo godt, at alle er fejlbarlige, men folk vil bare ikke selv være det. Og ja, det er let for mig at sige – jeg har jo tabt på forhånd.

Men jeg synes faktisk, at andre kan lære noget af mig, nemlig at det er helt okay at have fejl. Slap dog lidt af, lær af fejlene, prøv igen. Lad være med at være så bange. Sådan har jeg godt nok ikke altid haft det. Det har taget mig mange år at acceptere min handicappede krop. Men jeg er efterhånden kommet frem til at synes, at jeg bidrager med noget positivt i verden. Vi skal hellere have sådan nogle som mig end et samfund, der kun kan acceptere det perfekte, for det giver en verden, som mangler medfølelse og tilgivelse.

Og det er jo ikke sådan, at jeg slet ikke har nogen kontrol med, hvordan mit liv forløber. Indimellem kan jeg ikke kontrollere min krop, men jeg har kontrol med, hvordan jeg vælger at leve med denne mangel på kontrol. Nogle ting må jeg affinde mig med, andre ting kæmper jeg med – og kæmper for at få ændret på. Og det er ikke altid let at finde balancen mellem de yderpunkter. Men jeg synes nok, at vi i Danmark skulle blive lidt bedre til at arbejde med at affinde os med de vilkår, vi nu har. +

JACOB NOSSELL ER JOURNALIST OG KOMIKER OG DELTOG BLANDT ANDET I DEN SATIRISKE DOKUMENTARSERIE DET RØDE KAPEL. I DAG ARBEJDER HAN MED BÆREDYGTIG FORSKNING OG FORSKNINGSFORMIDLING INDEN FOR SUNDHED OG HANDICAP. HAN ER 31 ÅR OG FØDT MED CEREBRAL PARESE.

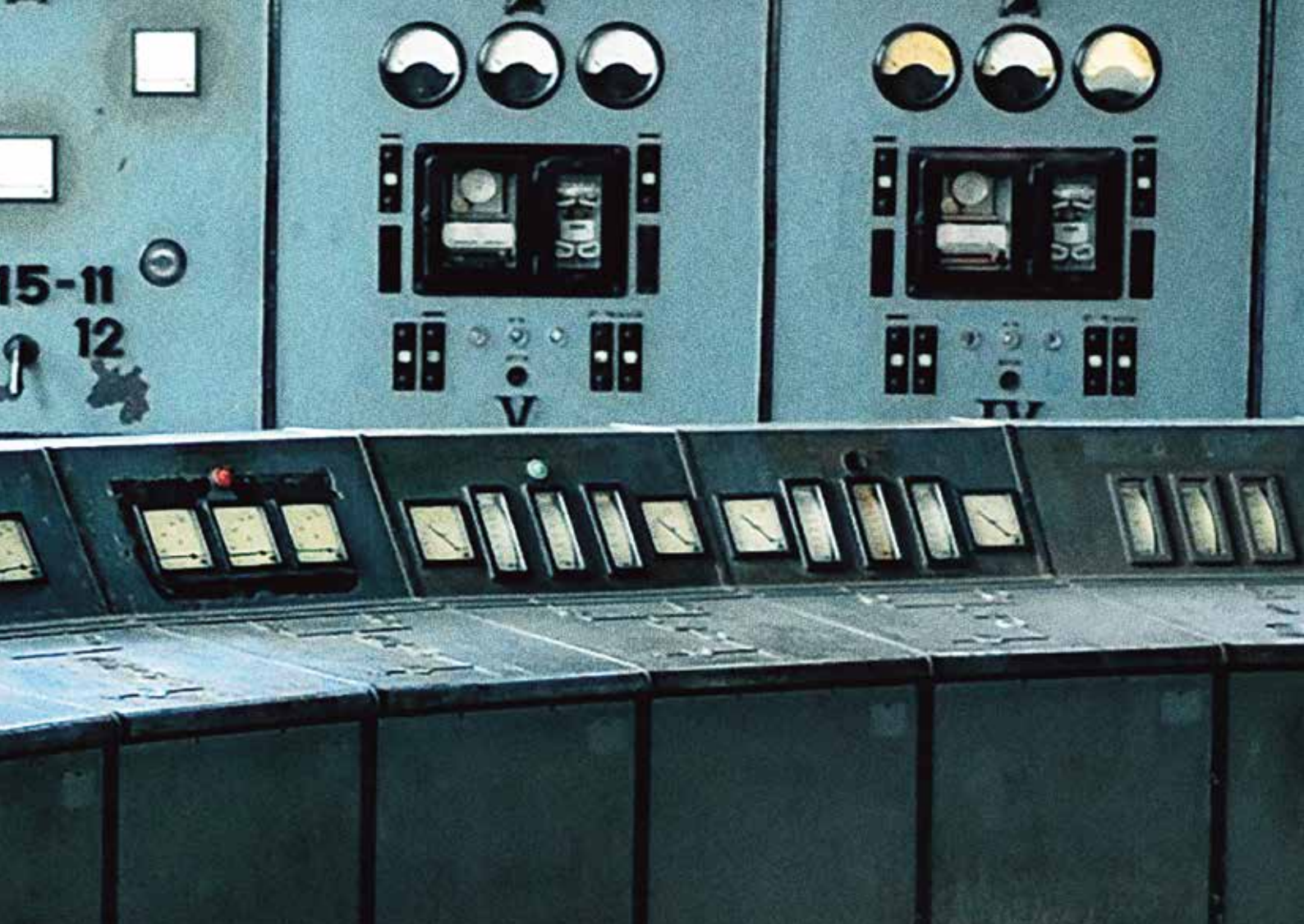




Styr på balancen

For lidt kontrol er noget skidt, og for meget er endnu værre. Så hvordan finder man den rigtige balance? Her giver lægen, psykologen og samfundsøkonomen deres bud på, hvad vi kan og skal kontrollere.

Af Malene Bjerre
Foto Mogens Jacobsen
(fra videoen: 'Silahatarağa Live Subtitles', 2014)



LÆGE BENTE KLARLUND

Kropskontrollen må ikke kamme over

HELT OVERORDNET har vi mest kontrol med bevægelsesapparatet, mens vi har mindre eller ingen kontrol med de livsopretholdende funktioner.

Muskulaturen i kroppen kan deles op i tre grupper, og mens man i princippet kan kontrollere skeletmuskulaturen, har man ikke samme kontrol over de glatte muskler og hjertet.

Skeletmuskulaturen er den del af musklerne, der sørger for bevægelse og stabilitet. Den kan vi påvirke ved hjælp af viljen; vi kan beslutte os for at rejse os op eller bevæge hånden. De glatte muskler – dem, der fx ligger omkring tarmene, blodårerne og kønsorganerne – er styret af det autonome nervesystem, og dem kan vi ikke kontrollere med viljen. Vi kan fx

ikke beslutte os til at lade afføringen passere gennem tarmen. Og det samme gælder hjertemusklen, som vi heller ikke ad tankens vej kan få til at gå i stå eller sætte op i dobbelt tempo.

Kan vi opøve kontrollen?

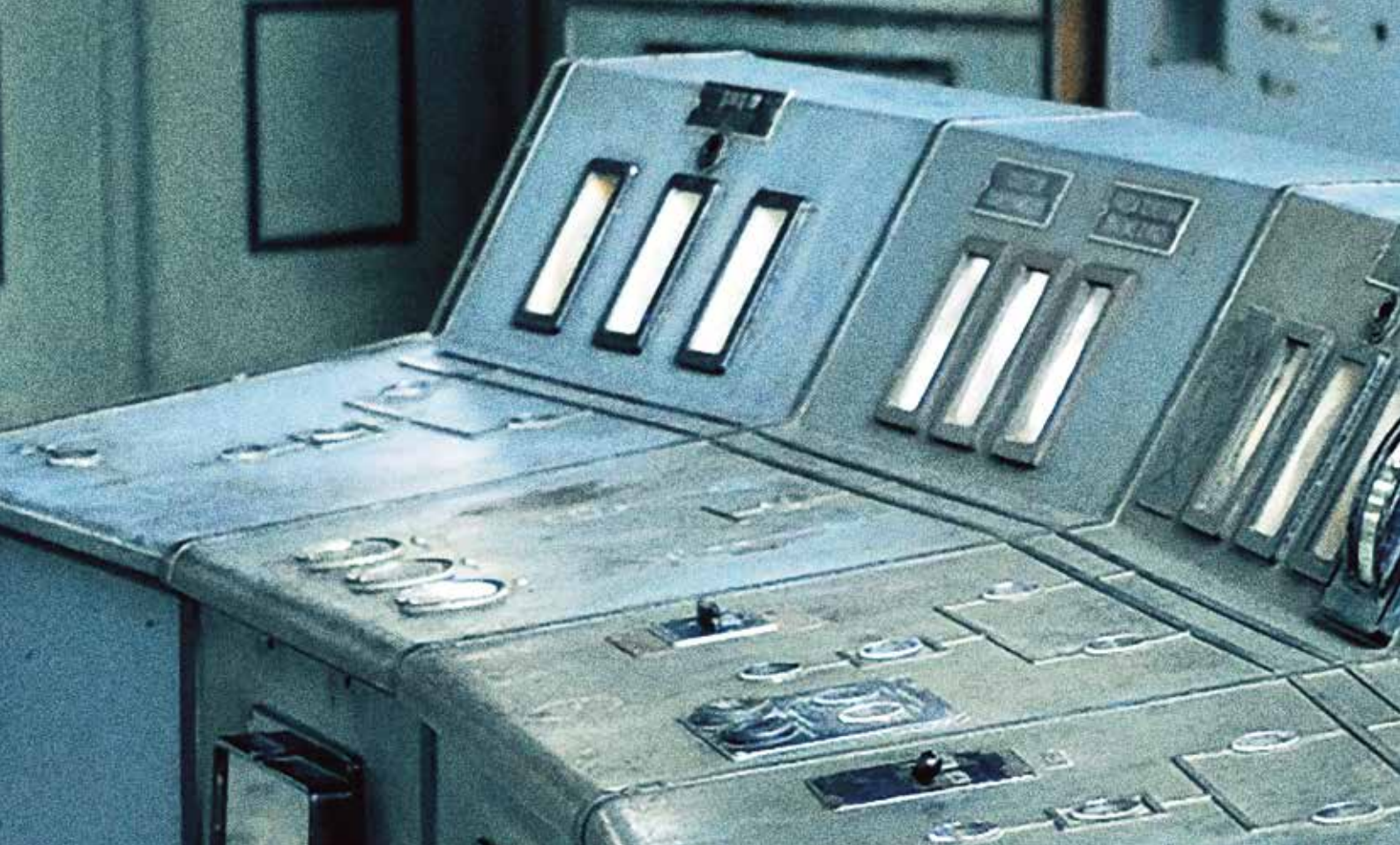
Ja, især kan vi øge kontrollen med skeletmuskulaturen. For selvom den er tilgængelig for viljen, opleves det ikke altid sådan. Jeg kan selv godt gå med en lidt dårlig holdning og kigge ned i jorden, men jeg kan jo godt rette mig op. Det er noget, jeg kan træne mig til større kontrol over.

Det kan faktisk også lade sig gøre for bevidstheden at få kontrol med mindre dele af den glatte muskulatur. Fx kan nogle fridykkere skubbe til vejtrækningen,

så de kan opholde sig under vand i adskillige minutter, og man kan også sænke sin puls en smule ved hjælp af meditation.

Kan man kontrollere kroppen for meget?

Jeg synes ikke, det giver meget mening at forsøge at overtage kroppens arbejde – det styrer den bedre selv. Og selvom det er godt med en sund og stærk krop, så skal man også passe på at kropskontrollen ikke kammer over. Hvis man kun har fokus på kroppen, tager det overhånd. Der skal også være plads til det sociale og til at bidrage af sit overskud til andre. Vi består både af krop og ånd. +



PSYKOLOG LENE TANGGAARD

Træn kontrol i det offentlige rum, giv slip i det private

SELVKONTROL ER HELT grundlæggende en god og vigtig evne. Det er den, der sætter os i stand til at fungere ude i verden, gennemføre det, vi har sat os for, opføre os ordentligt over for andre, selvom de kommer på tværs osv. For vi er ikke bare rationelle mennesker, der kan sætte et mål op og styre efter det. Vi er også drevet af umiddelbar lyst og har mørke sider. Dem skal vi forsøge at kontrollere.

Men det er nødvendigt at skelne mellem det offentlige rum og det private. Det er vigtigt, at vi slipper kontrollen i det nære rum. Lader masken falde over for vores tætte relationer og fortæller om angst, uformåen og sårbarhed. Ellers mister vi nærheden til dem, og vi ser jo også, hvordan perfektionismen kan gøre folk syge, når den bliver allestedsnærværende.

De sociale medier har været med til at gøre grænsen mellem

det offentlige og det private uklare. Men det er en vigtig grænse, for i det offentlige rum har vi brug for meget selvkontrol. I det private skal vi til gengæld øve os i at give slip.

Hvordan træner man selvkontrol og kontrolslip – og afgør, hvornår der er brug for hvad?

Jeg er optaget af en oldgammel psykologisk metode, der hedder introspektion. Den går ud på, at man undersøger, hvad der foregår inde i en selv: fornemmelser, indre rørelser osv. Man kan træne introspektion, ligesom en vinkender kan træne sig i at skelne helt små forskelle i vinen. Og kun hvis man kan mærke sine følelser, kan man vide, om der er brug for at kontrollere eller give slip.

I min seneste bog Vanebrud skriver jeg om en oplevelse, hvor jeg

selv bruger metoden til at rapportere, hvad der sker med mig. Jeg sidder i en stillekupe i toget, og der er en kvinde, hvis telefon ikke er sat ordentligt på lydløs; jeg bliver simpelthen så irriteret. Så giver jeg mig til at undersøge min egen irritation: Hvor vigtigt er det her, og kan jeg eventuelt gøre noget selv? Kan jeg lukke lyden ude? Jeg tillader mig selv at være i de irriterede følelser, og det gør, at jeg opdager, at jeg faktisk godt kan ignorere hende og ikke behøver at sige noget til hende.

Min pointe er, at det moderne menneske har behov for at lære at forholde sig til sine følelser på en kultiveret måde. Man tager kontrol over kontrolslippet ved ikke at undertrykke følelserne, men tage ansvar for dem. Men det kræver, at man er klar over, at de er der. +



SAMFUNDSØKONOM GERT TINGGAARD

For meget kontrol dræber tilliden

SAMFUNDSØKONOMISK set er det faktisk ret enkelt at svare på, hvor den rigtige balance mellem kontrol og tillid er. Den er lige præcis der, hvor en krone brugt på kontrol giver en krone i udbytte. Hvis man får to kroner, så skal man kontrollere noget mere. Men hvis man kun får 50 øre, så er det jo dumt at bruge de penge. Så skal man i stedet slippe kontrollen og vise mere tillid.

Faktisk er det virkelig dyrt at kontrollere. Hvis jeg skal købe en brugt cykel, så er det godt for både mig og sælger, hvis han lader mig køre en tur på cyklen, inden jeg betaler for den – selvom han løber den risiko, at jeg stikker af med den. Hvis vi først skulle have kontrakter og advokater indover, ville det blive en meget dyr cykel.

Desuden får tillid os til at føle os godt tilpas. Undersøgelser viser, at et tillidsfuldt samarbejde, som

det jo er i eksemplet med cyklen, udløser kærlighedshormonet oxytocin i kroppen hos begge parter. Mens mistillid øger mængden af testosteron, der gør os aggressive.

Som ung rejste jeg rundt i Rumænien med min bror, og selvom vi fuldstændig lignede de turister, vi var, turde folk simpelthen ikke snakke med os, for de troede, at vi var fra sikkerhedstjenesten, Securitate. Folk var virkelig bange og ulykkelige, for de vidste, at et forkert ord kunne koste dem livet. I Danmark er vi derimod verdensmestre i tillid, bogstavelig talt. Vi er det land i verden, der har den højeste grad af tillid til hinanden. Det giver os en stor konkurrencefordel, for vi kan spare på kontrolinstanser, og vi bliver også gladere. Men sådan et verdensmesterskab kommer man ikke sovende til, vi skal holde os i form.

Hvordan passer vi så på vores tillid?

Her i efteråret har der lige været to kæmpestore sager, hvor kriminelle har stjålet millioner og milliarder af kroner fra den danske statskasse. Der har kontrollen jo tydeligvis ikke været effektiv. Det er meget vigtigt for vores fortsatte tillid, at samfundet sikrer, at der bliver tale om enkeltstående tilfælde, og også forsøger at få pengene igen.

Men som individer kan vi faktisk også gøre noget. Allerførst må vi gøre os klart, at tillid ikke er en selvfølge, og at fuldstændig mangel på tillid kan få et land til at ligne Rumænien. Tillid er noget, man skal arbejde for. Dernæst skal vi forstærke tilliden ved at rose hinanden. Huske at sige til ham, der solgte cyklen: Det er dejligt, at du viste mig den tillid. Tusind tak for det! +



Nøglen ligger hos det andet menneske

Vi er fanget i en kredsen om os selv. Og først når vi giver slip på kontrollen, får øje på alle de andre og glemmer os selv, bliver vi fri. Sådan lyder den kristne grundfortælling, siger sognepræst Eva Tøjner Götke, der mener, at tiden har brug for kirkens modstemme.

Af Malene Bjerre

Vi vil gerne have styr på tingene. På fremtiden, på tiden og på hinanden. Men især styr på vores eget liv. Og det kan vi ikke altid have. Engang imellem brister boblen af kontrol, og så rammes vi af noget udefra: af arbejdsløshed, sygdom og for tidlige dødsfald, eller ægtefællen, der går uden at sige farvel. Så går det op for os, hvor sårbare vi er, og at vi ikke kan gardere os med al den kontrol.

Og så er det godt, vi har kirken, mener Eva Tøjner Götke, der er præst i Thomas Kingos Kirke i Odense. For kirken har et dobbelt budskab, når det gælder kontrol. Vi kan ikke have kontrol over alt, og det er faktisk også et stort held for os, at det er sådan. Tag dig af det, du kan, og overlad så roligt resten til Gud.

Ud og have nogle knubs

For det gode ved at slippe kontrollen er, at det giver plads til de mennesker, der gerne vil gøre noget for os, forklarer Eva Tøjner Götke. "Så længe vi synes, vi kan det hele selv, har vi jo ikke brug for andre, og det gør, at andre ikke kan komme til. Det kan være meget hårdt for dem."

Når Eva Tøjner Götke tænker på det stærke menneske, der har styr på sit liv, ser hun et menneske,

der kredser om sig selv og fylder så meget, at de andre må stå i periferien omkring ham eller hende og ikke kan få lov at komme tæt på med deres kærlighed og hjælp. Og den stærke far eller mor kan fylde så meget, at børnene ikke får frihed til at finde sig selv. Forældrene har måske det sidste ord, når det gælder uddannelse, og køber måske endda også en lejlighed til den unge.

Men det er faktisk vores opgave både at lade andre komme til og også at sætte dem fri, mener hun. Det ligger alt sammen i den kristne grundfortælling: "Gud giver os fri til at leve, så godt vi kan. Ikke med en manual eller som den far, der ordner alt for os. Man skal ud og have knubs og få nogle slag for at kunne mærke, at man faktisk kan rejse sig igen. Der sker noget i de fald. Det er en gennemspilning af fortællingen om død og opstandelse. Vi falder, og så rejser vi os igen. Måske som et andet menneske, der har noget med sig. Men hvis man aldrig får lov eller giver sig selv lov til at mærke, at man kan rejse sig efter et fald, så kan man blive man enormt bange for alt det, der ikke lige går, som man havde tænkt sig."

Og nøglen til det hele ligger i det andet menneske, for vi kan ikke rejse os alene.

“

Man skal ud og have knubs og få nogle slag for at kunne mærke, at man faktisk kan rejse sig igen.

“

Jeg tror, vi alle sammen har brug for at arbejde med vores indre kontrollfreak. Vi forsøger at opnå tryghed gennem kontrol, men vi skal øve os i at opnå den gennem tilliden i stedet. Vi skal tro på, det nok skal gå. At de andre vil os det godt.

“Kontrollen kommer fra os selv og er et forsøg på at lukke os om os selv, så vi ikke er afhængige af andre. Vi vil klare det selv, styre os selv. Men din frelse, sagt på bibelsk, kommer ikke indefra med din kontrol; den kommer med det andet menneske. Det er det, hele Jesushistorien handler om,” forklarer Eva Tøjner Götke.

Gud møder vi gennem de andre

“Gud møder vi gennem de andre. Og når vi så ligger der midt i et fald og har mistet livsindhold og identitet og alt muligt, så elsker de os alligevel – selvom jeg ikke kan det, jeg kunne før, eller er den, jeg var før, og altså ikke i kraft af det, jeg havde kontrol over. Det er en gave, du kun kan få, hvis du tør være sårbar og tage imod hjælp.”

Men selvom vi ikke kan kontrollere os til frelse, betyder det ikke, at kristendommen opgiver alle forestillinger om selvkontrol. Eva Tøjner Götke peger på to begreber fra Paulus’ breve, nemlig syndens frugter og åndens frugter. Brevene har Paulus skrevet til de første kristne menigheder i et forsøg på at lære dem at leve sammen i det nye fællesskab med alt, hvad det har givet af ballade.

“Synd er jo et af de her kristne kerneord, der kan være svære at forstå, men i virkeligheden betyder det bare, at alting handler om dig selv. Hvordan du ser ud i andres øjne, hvordan du opnår det, du gerne vil, hvordan du sikrer dig selv bedst muligt. Og syndens frugter, altså det, der er resultatet af denne selvkredsens, er sådan noget som vrede, misundelse og splittethed, forklarer Paulus til menighederne. Ånd, det er det modsatte. Det er, når du glemmer dig selv og er optaget af den anden, og det gør dig til gengæld venlig, trofast og overbærende. Hans budskab er, at du skal vise selvbeherskelse over for synden, og selvbeherskelse er jo bestemt en form for kontrol. Men det er en form, hvor du holder dig selv tilbage for at give plads til den anden. Hold nu dine meninger lidt for dig selv, eller lad være med at blive så vred. Lad de andre være de andre. Styr din egen selvoptagethed.”

Et frihedsbudskab

Eva Tøjner Götke kan egentlig godt forstå det, når hun møder fordomme om, at kirken prædiker moral, påbud og forbud. For det er ikke helt entydigt, hvad det kristne

budskab egentlig er, når det gælder kontrol. Til forskellige tider har stemmen om, at vi skal kontrollere vores selvoptagethed, talt højere end den stemme, der siger, at vi er elskede, som vi er, og kan slippe kontrollen. Og sommetider er det også kontrolstemmen, der er mest brug for, mener hun. Men grundlæggende er kirkens budskab et frihedsbudskab. “Det interessante er, at det, der jo er et påbud, samtidig også er en frisættelse. Du kan blive fri for at være så optaget af dig selv og få blik for, at wow – der er nogle andre mennesker, der er ufatteligt vigtige. Kristendommen handler om fællesskab. Og modstemmen er nødvendig, for der er jo kæmpe kræfter på spil. I dag får vi jo hjælp til at kredse om os selv af digitaliseringen. Se bare på den der telefon, der har alle mulige tal om dig og gerne vil måle og veje dig. Og på den måde kan vi konkurrere med os selv og gå op i graferne i stedet for at gå op i hinanden.”

Og så giver kristendommens fortælling også en dyb frihed i budskabet om, at du er elsket, som du er, understreger Eva Tøjner Götke. “Du skal ikke gøre noget bestemt eller være på en bestemt måde, og du skal ikke være noget andet end det, du er. Det er et vigtigt budskab i en tid, der stiller store krav til os hver især. Hvor man let kan føle, at man skal leve op til noget, have en bestemt uddannelse, se ud på en bestemt måde. Der har vi brug for at mærke det kærlige blik, der ser mildt og tilgivende på os.”

Løsningen er tillid

Helt grundlæggende handler det om at have tillid, erklærer Eva Tøjner Götke. Tillid til, at jeg er elsket, at det hele nok skal gå, og at de andre også godt kan finde ud af det. Og hvis det ikke går på din måde, så bliver det gjort på en anden god måde. “Det er også et budskab, jeg selv har brug for at høre, for jeg er heller ikke for god til det. Jeg tror, vi alle sammen har brug for at arbejde med vores indre kontrollfreak. Vi forsøger at opnå tryghed gennem kontrol, men vi skal øve os i at opnå den gennem tilliden i stedet. Vi skal tro på, det nok skal gå. At de andre vil os det godt. Og det behøver ikke ske som en viljesakt. For det, der sker gennem tilliden, er, at vi glemmer os selv og alt det, der kunne gå galt. Så er det, vi kan slippe plan A, B og C.” +





Kærlighedens paradoks

Når vi elsker nogen, vil vi ikke miste dem. Og derfor kommer vi til at kontrollere kærligheden ihjel. Når studerende har det svært og opsøger studenterpræsten på Aarhus Universitet, handler alle samtalerne i sidste ende om det samme. Kontrol.

Af Line Hassall Thomsen illustration Marie Priem

FØRST HAR DU DEN, så forsøger du at kontrollere den. Og med ét forsvinder den. Kærligheden. For kontrol får kærlighed til at smuldre, fastslår studenterpræsten Jens Munk.

“Hver gang der er noget, der betyder noget for os, vil vi også gerne have kontrol over det,” siger han. “Og det er jo logisk nok, for vi vil nødigt miste det, der er afgørende for vores liv. Så

når der er noget, der virkelig betyder noget, vil vi også gerne have styr på det.”

Bag de gule murstensmure ved Ringgaden sidder Jens Munk i et lille hjemligt kontor på Aarhus Universitet med tæpper på gulvet og to store lænestole. Han læner sig tilbage i den ene af dem med en kop te i hånden og fortæller om et af de mest simple principper i livet: Kærlighed kan ikke kontrolleres. “Jo mere vi ønsker at kontrollere kærligheden, jo mere forsvinder den,” erklærer han.

Handler altid om kontrol

Jens Munk bruger nærmest hele sin arbejdsdag på at tale om kontrol. Som studenterpræst står han til rådighed for universitetets 40.000 studerende, og hver uge har han omtrent 20 forskellige samtaler med studerende, der har ondt i livet. Ifølge Jens Munk handler alle samtalerne om kontrol. Måske tror de studerende, at de taler med ham om kærlighed, lavt selvværd eller præstationsangst. Men i virkeligheden handler hver og en af de mange samtaler på hver deres måde om kontrol. Fordi vi er usikre, stræber vi mere og mere efter at kunne kontrollere os selv, vores fremtræden og især kærligheden, mener Jens Munk.

HVAD ER ACT?

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) er en form for kognitiv terapi, der tager udgangspunkt i accept af vores livsvilkår. Én af de centrale pointer er, at vi kan adskille os fra fortællinger og tanker, der fastlåser os, og lære at rumme og acceptere følelser, der ellers ville hindre os i at få et liv i overensstemmelse med det, der er meningsfuldt og værdifuldt for os hver især.

Det er hans erfaring, at frygten for at miste kontrollen over en partners kærlighed er en af de største årsager til kriser i parforholdet. "For eksempel kan jeg have en ung kvinde til samtale, der lider af jalousi. Hun er helt fyldt af jalousi, så hun tjekker hele tiden sin kærestes Facebook-side og hans telefon for at forsikre sig om, at han ikke elsker andre. Hun forsøger at kontrollere sin kæreste via overvågning for at sikre sig, at kærligheden er der, at hun ikke bliver snydt. Hun vil gribe godt fast om kærligheden." Men så er det, at kærligheden smuldrer, siger Jens Munk. Og det er netop den kontrol, som jalousien udmøntes i, der får det til at ske.

Kærlighed lever kun i frihed

Det er ikke kun i parforhold, at vi vil kontrollere kærligheden, mener Jens Munk. Det gælder i næsten alle typer af relationer. "Forældre elsker deres børn, og derfor

vil de gerne kontrollere dem. Venner holder meget af hinanden, derfor vil de også gerne kontrollere hinanden – være den bedste ven, være den, der får mest opmærksomhed, og være helt sikker på, at kærligheden er gengældt. Men når forsøget på at kontrollere den andens kærlighed tager over, så sker der ofte det, at kærligheden forsvinder."

I det lille samtalerum på universitetet taler studenterpræsten også med dem, der sommetider kaldes 12-tals-piger. Lige netop den gruppe studerende forveksler ofte en god præstation med muligheden for at blive elsket af andre, mener Jens Munk. "Jeg får nogle gange besøg af en såkaldt 12-tals-pige, der er nervøs for sine karakterer hele tiden, fordi hun ser dem som et tegn på, at hun er elsket. Hun har den ide, at hver

gang hun får et 12-tal, så er det et symbol på kærlighed. Men kærligheden må nødvendigvis gives og modtages i frihed. Måske tænker hun: 'Hvis bare jeg får 12, så betyder det, at jeg er elsket, og så vil andre også elske mig.' Men kærlighedens væsen er at elske den anden for det, hun er, og ikke for det, hun præsterer. Og det er jo også det, der er budskabet i Det Nye Testamente: Guds kærlighed afhænger ikke af vores handlinger."

Giv slip

Kærligheden er der kun, når den modtages frit i et rum uden manipulation og kontrol. Men hvordan slipper vi kontrollen? Og hvordan undgår vi at forveksle kontrol med kærlighed? Jens Munks vigtigste råd til de studerende, der higer efter at kontrollere kærligheden, er at gøre lige netop det omvendte: Giv slip. Men hvordan? Jens Munk er meget inspireret af terapiformen ACT, der grundlæggende handler om at acceptere sine livsbetingelser og forpligte sig til at leve efter sine værdier, på trods af at der kan være noget i vilkårene, der kan gøre det svært.

"I ACT har vi en talemåde, jeg godt kan lide: 'Det er ikke problemet, der er problemet. Det er kontrollen, der er problemet.' For det kan være svært at acceptere, at lige netop kærlighedens vilkår ikke kan styres, når vi nu har kontrol over så meget andet. Jeg kan jo gøre, lige hvad jeg vil, med den her kop," siger han og vejer tekoppen i sin hånd. "Møbler kan vi flytte rundt på. Og hvis jeg var din arbejdsgiver, kunne jeg kontrollere dig et stykke hen ad vejen, fordi jeg betaler din løn. Men jeg kan ikke kontrollere dig til at have kærlighed og passion for dit arbejde. Vi kan finde mange ting og emner, som vi tror, vi har kontrol over. Men lige præcis kærligheden kan vi ikke kontrollere." +

Sådan får du effektivt kærligheden til at smuldre

Jens Munks mange samtaler med unge har tegnet et tydeligt billede af, hvordan kontrol ødelægger kærligheden. Her beskriver han dem:

Af Line Hassall Thomsen illustration Marie Priem

KONKURRENCE

DU VIL VÆRE DEN, som vennerne mest ser op til. Derfor holder du konstant øje med, hvem af jer der får flest likes på Instagram, hvem der får højest karakterer, og hvem der får flest skulderklap fra de andre. Du har en stærk overbevisning om, hvordan det perfekte menneske bør være, og da du ikke føler dig perfekt, så higer du konstant efter, at dine veninder i det mindste skal se dig sådan. På de sociale medier måler du succes i antal likes i stedet for at acceptere realiteterne.

Ligesom du kan ændre et rum ved at fjerne møbler og male en væg, så tænker du, at du kan flytte rundt på følelser og tanker ved at agere på en særlig måde. Men hverken venskab eller kærlighed kan regelsættes som en konkurrence, siger Jens Munk. Så snart du begynder at konkurrere om venners kærlighed og accept, har du allerede tabt. +



FORVENTNINGER

DU HAR EN KLAR IDE OM, hvordan ægte kærlighed ser ud, og bliver ofte skuffet over, at din partner ikke viser sin kærlighed, præcis som du forventede. Du vil gerne selv opføre dig perfekt og kan slet ikke forstå, at din partner ikke gør det, men faktisk har du også svært ved at opfylde dine egne forventninger til dig selv og din opførsel. Du prøver at forandre din kæreste ved at tvinge hende til at opfylde dine egne idealer for, hvordan man opfører sig som den perfekte kæreste.

Men du kan alligevel ikke tvinge nogen til at elske dig eller til at opføre sig, som du forventer, de skal. Tværtimod er det ofte sådan, at hvis folk begynder at jage hinanden, så kommer man til at elske dem mindre. Ægte forandring sker i virkeligheden kun, hvis man ikke forsøger at tvinge den igennem. Det kan man kalde en paradoksal forandring. +

JALOUSI

DU ER HELT FYLDT af jalousi, så du tjekker hele tiden din kærestes Facebook-side og hans telefon for at forsikre dig om, at han ikke elsker andre. Din jalousi fylder så meget, at du har svært ved at slappe af, når du er sammen med ham, men også når du ikke er. Du er hele tiden mistænksom og stoler ikke på ham.

Du vil kontrollere, at kærligheden er der, at du ikke bliver snydt. Du vil gribe fat om kærligheden. Men hvis ikke du accepterer, at det ikke kan lade sig gøre at ændre på din kærestes adfærd gennem kontrol, så forsvinder kærligheden. +



KONTROL ER EN SÆRLIG DISCIPLIN FOR KVINDER

Standupper **Sanne Søndergaard** er kontrolfreak – og det står hun ved. For mens mænds kontrolbehov handler om ikke at se svage ud, er kvinders i en anden liga, mener hun. De skal nemlig også have kontrol over det, mændene vil gøre imod dem. Folk&kirkes redaktør har været til testshow på Sanne Søndergaards nye show.

Af Malene Bjerre





S

anne Søndergaard har brug for at have kontrol. Derfor holder hun ikke bare en enkelt forpremiere på sit næste show. Hele tre testshows skal der til, før hun føler sig velforberedt nok til premieren i januar. #kontroltaber hedder showet, og sammen med 100 andre er jeg mødt op for at høre Sanne Søndergaard fortælle om at være udfordret på kontrollen og indimellem helt miste den.

Kontrol er en disciplin for kvinder, forklarer hun. Allerede i folkeskolen lærte hun de særlige pigeregler: "Man skal have enormt meget styr på tingene; man må bare ikke gøre noget for at få det. Man skal sørge for at få gode karakterer, men man er en neurotisk 12-tals-pige, hvis man får det. Vi fik altid at vide, at vi skulle sørge for at være søde og imødekommende, men vi skulle søreme også passe på signalerne. Vi skulle passe på, hvad drengene kunne finde på, vi skulle passe på vores drinks, vi skulle passe på vores taske, vi skulle passe på vores uskyld, vi skulle passe på, vi ikke blev gravide. Men kun indtil vi blev 25; så skulle vi passe på, vi havde æg nok."

Pigereglerne bliver lirket af i en rasende fart, og testpublikummet griner højt og længe. Sanne Søndergaard er hurtig og underholdende, men det er tydeligvis ikke lutter sjov.

For inderst inde sidder der en reel ud-sathed, forklarer hun. Med alderen lærte Sanne Søndergaard at trække en kappe af frådende vrede ud over smerten. Som voksen har hun skabt sig endnu et lag af humor og ironi, der får det hele til at glide lidt lettere. Men kernen er en smertefuld grundfølelse af at være forkert og bange for overgreb.

A4-skilte med "Sex?"

Forkertheden har hængt ved, siden hun var en lille rødhåret pige i en klasse af mobbere. Overgrebene hører til gengæld med til at være kvinde i Danmark, fastslår

hun kategorisk. Jeg ved ikke helt, hvad jeg skal mene, men der er mange blandt publikum, der er enige, kan jeg høre. Og Sanne Søndergaard mangler da heller ikke eksempler.

Hun fortæller om en nedladende chef, der er blevet pålagt at ansætte hende, så han kan opfylde en kvote, men ikke gider bruge hendes input. Hun beretter om uopfordrede dick pics, klap i numsen, mænd der overhaler med A4-skilte, hvor der står "Sex?" og om at måtte kravle ind over passagersædet i sin bil for at undgå at komme for tæt på en mand i en stor, mørk varevogn med åbne døre på en tom rastepads. Og ovenikøbet bagefter at blive mødt med kommentaren: "Du burde nu heller ikke benytte toilettet på en ubemandet rastepads." Selvfølgelig fra en mand. Her sætter pigereglerne sig atter igennem: Du skal have kontrol over det, de andre vil gøre mod dig.

Det er ikke let at balancere. For kvinder, der vil bestemme alt, er super irriterende, synes Sanne Søndergaard. Men det er nødvendigt, for alternativet er at overlade kontrollen over både krop og karriere til manden. Og han vil vældig gerne have den, for så føler han sig stærk.

Vanvittige manddomsprøver

Mænd har nemlig også behov for kontrol; det koncentrerer sig bare kun om én ting, erklærer Sanne Søndergaard: At undgå at virke svag. Det er fx derfor, mænd notorisk kaster sig ud i vanvittige manddomsprøver, mener hun, og også derfor mænd ikke kan tåle at tabe til kvinder. Hun fortæller om dengang, hun netop havde vundet en talentkonkurrence, og en mandlig kollega foran publikum sagde: "Det her er så Sanne Søndergaard, hun har knaldet alle de mandlige komikere." Underforstået: Nu ved I, hvorfor hun er blevet til noget i branchen; og det er ikke, fordi hun er sjov.

Det dirrer hele tiden i Sanne Søndergaard-

“

Vi skulle passe på, hvad drengene kunne finde på, vi skulle passe på vores drinks, vi skulle passe på vores taske, vi skulle passe på vores uskyld, vi skulle passe på, vi ikke blev gravide. Men kun indtil vi blev 25; så skulle vi passe på, vi havde æg nok



“

Der var nul humor tilbage, jeg var ikke engang vred.

Det var bare ren smerte

ards show. For hun er sjov, og hun har publikum med sig. Men det er også alvorligt, kan jeg mærke. For på et splitsekund kan lagene blive flået af, så vi er ind ved følelseskernen.

Et par år efter kollegaens ydmygelse skal Sanne Søndergaard i tv for at diskutere #metoo – med netop den sexistiske kollega, der nedgjorde hende foran publikum. Hun forbereder sig som sindssyg. Overvejer et kort øjeblik at oute kollegaen og fortælle om hans ydmygelse af hende, men vil på den anden side ikke stjæle billede fra de rigtige metoo-ofre. Så i tre dage sidder hun og læser op på debatten og forbereder sig på argumenter om, hvor synd det er for mændene, og hvor sarte kvinder er, og på den udfordring det bliver at stå over for netop denne kollega og tale om metoo. Og da hun så står i studiet, dukker han op i en krøllet skjorte og med tømmermænd og siger: “Hej. Hvad skal vi egentlig snakke om?”

Ren smerte

Andre af hendes pointer har jeg nok syntes var lidt generaliserende, men her er jeg hundrede procent med hende. Jeg fyldes af harme over mandens totale arrogance over for både emnet og Sanne Søndergaard. Selv reagerede hun i situationen med at begynde at råbe i tv-studiet.

“Der var nul humor tilbage, jeg var ikke engang vred. Det var bare ren smerte. Studieværten måtte hektisk runde indslaget af for at slippe for flere udbrud fra den hysteriske kælling. Mændene havde fået ret, kvinder er hysteriske. Og sådan blev jeg kontroltaber.”

Sanne Søndergaard slår ud mod hænderne og ser ud på os, der sidder tankefulde tilbage. “Tak for i aften.” ✚

SANNE SØNDERGAARD ER FØDT I 1980, STANDUP-KOMIKER OG ERKLÆRET FEMINIST. EFTER PREMIEREN PÅ ‘KONTROLTABER’ HAR HUN ANNONCERET, AT HUN TRÆKKER SIG FRA STANDUPBRANCHEN.

FAKTA om KONTROL

Overvågning

Antal overvågningskameraer i Danmark: 1,5 mio.

Kilde: Sikkerhedsbranchen



Tyverialarmer

Forbrug på sikkerhedstjenester
i forbindelse med tyverialarmer:

1997: 56 kr.

2017: 172 kr.

Kilde: Danmarks Statistik

Folkeskolen

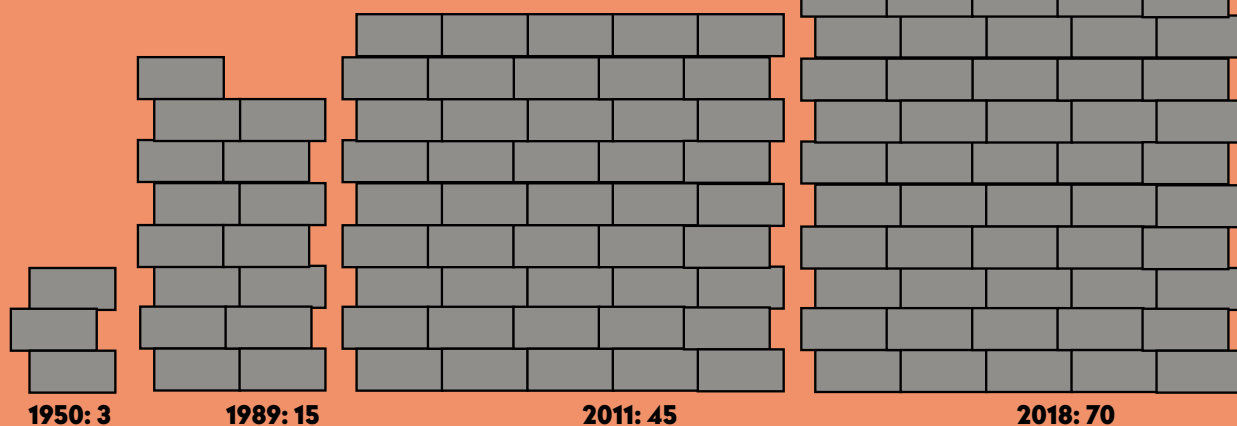


Antal af mål i folkeskolen for,
hvad eleverne skal kunne: 3.385.

Kilde: Undervisningsministeriet

Grænsemure og -hegn

Forsvaret og politiet havde i 2018 merudgifter på omkring
180 millioner kroner til grænsekontrol – altså opgaver,
der ligger udover politiets almindelige grænsekontrol.



Kilde: Elisabeth Vallet, Montreal University og Reece Jones, Hawaii University

Det gælder om at holde døren åben

Vi lukker grænserne omkring os, fordi vi er bange for at miste kontrollen over vores identitet, mener Niels Nymann Eriksen, der er forfatter til en ny bog om gæstfrihed. Men hvis vi ikke passer på, bliver vi fattigere og mister os selv.

Af Malene Bjerre





et virkelige liv er det, vi deler med hinanden. Og vi har brug for den anden, for besøget udefra, hvis vores liv skal lykkes. Det er pointen i bogen Gæstfrihed, som Niels Nymann

Eriksen har skrevet. Han er præst på Vesterbro, en multikulturel del af København, der er fuld af gæster fra andre lande. Og når vi skal møde både dem og alle andre med gæstfrihed, er det ikke kun for deres skyld. Det er endnu mere for vores egen.

For uigennemtrængelige grænser gør os ensomme, siger han. Men verdens grænser er mere solide end nogensinde før. I løbet af de seneste 20 år er antallet af grænsemure steget fra 15 til 65, ved den dansk-tyske grænse står der igen pasbetjente, og i 2018 brugte Europa 320 millioner euro på at sikre grænserne mod Middelhavet.

“Vi styrker grænserne for at beskytte os,” mener Niels Nymann Eriksen. “Vi er bange for at miste vores identitet, en del af os selv, og den frygt er måske også velbegrundet. Det kan godt være nødvendigt at skabe tydelige grænser for at kunne trives. Men hvis kontrollen tager overhånd, og der ikke er døre i murene, så vil det ende med at lukke vores liv ned.”

Hans pointe er, at et samfund, som udelukkende drives frem af økonomisk vækst, risikerer at blive ufrugtbart, selvom produktiviteten vokser. Produktivitet er ifølge ham vækst uden nyt liv, men frugtbarhed forudsætter, at der er sket en indtrængen udefra, en befrugtning, hvor noget tredje opstår i mødet mellem to. Risikoen er, at der

opstår det, Niels Nymann Eriksen kalder et bambussamfund med henvisning til, hvordan stort set alle bambusplanter døde i løbet af nogle få år. De var ikke blevet befrugtet, men havde blot videreført det samme liv gennem roddeling. Den styrke, der følger med økonomisk vækst, gør os sårbare over for det indre forfald. Og hvad nytter det at gå med skudsikker vest, når døden kommer fra hjertet, som Benny Andersen sagde.

“Det var dengang, man holdt sammen”

Vi har altså brug for at tage imod det fremmede

for at blive frugtbare og ikke bare vækste og dø. “Den fremmedes velsignelse” kalder Niels Nymann Eriksen det. Men det kræver, at vi ikke bare ser andre mennesker som ressourcer, men forstår, at de har en værdi i sig selv.

“Her på Vesterbro er der to grupper, som umiddelbart har meget lidt med hinanden at gøre: de gamle vesterbroere og de nye etniske, og de gamle er lidt skeptiske over for de etniske. Men i virkeligheden har de to grupper meget tilfælles. Herhenne i nr. 15 har vi en opgang med beskyttede boliger, hvor der bor mange gamle vesterbroere. Når jeg besøger dem, hører jeg historier om gamle dage. ‘Det var dengang, man holdt sammen,’ siger de så. ‘Det kan godt være, at vi ikke havde nogen penge, og at der var toilet i gården, men man var ikke overladt til sig selv som i dag.’ Det samme hører jeg fra de etniske. Jeg talte med en iraker, der sagde: ‘I Irak har vi et elendigt system, så vi er nødt til at være gode ved hinanden. I Danmark har I et fantastisk system, så I behøver ikke tage jer af hinanden.’”

For begge grupper gælder det, at de føler sig tilovers. Der er ikke brug for dem på jobmarkedet, den ene gruppe er på vej ud, og den anden kan ikke finde fodfæste. Og i et samfund, hvor man bliver målt på sin nytteværdi, føler de sig isolerede.

Rummelighed er ikke gæstfrihed

“En jul var jeg på besøgovre i nr. 15, og så blev jeg inviteret ind til en dame. Hendes lejlighed var fyldt med nisser, i hundredevis. Hun havde samlet dem gennem et langt liv og arrangeret dem så omhyggeligt og fint over det hele, og dem ville hun gerne vise mig. ‘Ja,’ sagde hun, ‘så var der én, der fik set dem.’ Hun havde ellers børn, men de kom ikke og så hendes nisser. Jeg ved ikke, om hun også selv har bygget mure op, men velfærdssamfundet har i hvert fald gjort det for hende.”

De åbne døre handler ikke bare om, at der er plads til mange forskellige mennesker, der lever deres liv ved siden af hinanden, understreger Niels Nymann Eriksen. “På Vesterbro er vi lidt stolte af vores mangfoldighed og bruger den næsten som et varemærke. Men rummelighed er





ikke det samme som gæstfrihed. Rummelighed kræver overskud, og det har vi heldigvis her i bydelen. Rummelighed er noget, man giver til de andre, i gode tider. Gæstfrihed er til gengæld noget, vi selv har brug for. Det tilfældige møde er en gave til os og åbner op for vores egen indkrogethed i os selv.”

Et kærlig tilbageblik

Niels Nymann Eriksen er ikke skråsikker, når han bliver spurgt om, hvorvidt vi bør løsne grebet om grænsekontrollen. “Den måde, vi lukker os på som individer, hænger utvivlsomt sammen med den måde, vi lukker os på som nationalstat, men den øvelse i åbenhed, som jeg mener individet har brug for, kan nok ikke entydigt overføres til staten eller til Europa,” siger han.

Til gengæld er han helt sikker på, at vi alle sammen har brug for træning i at holde vores egne grænser gennemtrængelige. Det mærker han ikke mindst på sig selv.

“Jeg er helt bevidst om, at jeg har brug for at lade mig befrugte af mødet med den anden,” siger han. “Men i praksis er det faktisk ikke så let. Jeg er ikke god til small-

talk, og når jeg afleverer børn sammen med de andre forældre, har jeg bemærket, at jeg har en tendens til at undgå øjenkontakt. Det er ikke altid noget, jeg opdager i situationen. Men af og til foretager jeg det, man i kristen spiritualitet kalder et kærligt tilbageblik på min dag. Jeg går dagens hændelser igennem og mærker efter, hvor der er et ubehag. Og så dykker jeg ned i den følelse, dvæler ved den og undersøger den. Hvad var det lige, der fik mig til at trække mig der? Og som regel opdager jeg, at det var frygt. Frygt for de andres dom eller vurdering. Og det kan lyde, som om jeg gør mig selv lille, men i virkeligheden nedgør jeg endnu mere de andre; jeg gør dem til små, fordømmende mennesker, der er ude på at kritisere mig.”

Det kærlige tilbageblik rustar Niels Nymann Eriksen til at holde sin dør mere åben næste gang, oplever han. “Det handler jo om at møde den anden med tillid. Og ikke bare tillid til den anden, men faktisk til Gud. Jeg må have tillid til, at der er en mening med vores møde, og til at jeg også selv kan gøre det godt nok, selvom jeg er lidt introvert. Jeg kan slippe kontrollen og lægge den i hænderne på Gud.” +

HESTEN OG HJORTEN

I gamle dage, da husdyrene endnu var vilde dyr, havde en hest slået sig ned i en lysning med rigeligt af frisk græs. En dag dukkede en hjort op og begyndte at spise af græsset. Det ville hesten ikke finde sig i. Den kom jo først. Forgæves forsøgte den at jage hjorten væk fra lysningen. Til sidst måtte hesten søge hjælp hos en bonde, som beredvilligt satte et hegn op omkring lysningen. Hjorten var nu sat udenfor og ville ikke mere tage af græsset i lysningen. Men det hegn, som lukkede hjorten ude, stængte samtidig hesten inde. (Efter Æsops fabler, citeret fra 'Gæstfrihed')

GODE RÅD Sådan tager du kontrollen tilbage fra din mobil

– interview med forfatter Franklin Foer

Af Line Hassall Thomsen

HVERT ENESTE ØJEBLIK bliver du overvåget og kontrolleret gennem din mobil. Amerikansk forfatter har undersøgt, hvordan teknologigiganter kontrollerer din hverdag, og giver fem råd til, hvordan du kan gøre dig fri igen.

Har du en mobil i lommen? Og har du nogensinde brugt søgemaskinen Google? Så er du lige netop nu under kontrol af verdens førende techgiganter, om du vil det eller ej. Det mener i hvert fald den amerikanske forfatter og journalist Franklin Foer. Gennem de seneste mange år har han nærstuderet arbejdsmetoderne hos Google, Amazon, Facebook og Apple. I sin nye bog, *Verden fra Forstanden*, viser Franklin Foer, hvordan techgiganterne styrer vores liv, og ikke mindst hvilken trussel de udgør. Jeg mødte Franklin Foer i Aarhus en mørk efterårsdag, hvor han var på besøg for at fortælle om sin bog.

“Ligesom dårligt produceret mad har gjort amerikanerne overvægtige, så gør teknologi os nu kulturelt overvægtige,” siger Franklin Foer med en dystre mine. Han ser Facebook-opslag med nuttede katte og uønskede Google-reklamer som en slags dårlige pomfritter i hverdagen. Derfor er det essentielt for hele verdens fremtid, at vi tager kontrollen tilbage over eksempelvis vores mobiltelefoner. Verdens førende teknologifirmaer har i dag så meget kontrol over mennesket, at vi som medieforbrugere ikke blot har mistet vores egen selvkontrol, men også vores kultur og selvstændighed, mener han.

Vi deler privatliv med venner på Facebook, og via Google Maps fortæller vi hele verden, hvor vi er. Med mobilernes indtog i den vestlige verden har en lille håndfuld mænd fået let adgang til at kontrollere og dominere millioner af menneskers hverdag. Hvis det stod til teknologifirmaerne, ville de allerhelst være helt inde i vores sind, mener Franklin Foer. Og når de har nået forbrugersind, vil de gerne kunne tænke en tanke, før forbrugeren selv tænker den – og på den måde tilbyde et produkt til dig, før du overhovedet anede, at du havde brug for det. +

FRANKLIN FOER er indenrigskorrespondent for magasinet *The Atlantic* og medlem af det videnskabelige selskab *the New America Foundation*.

Du kan selv sørge for ikke at lukke techgiganterne ind og overlade dem kontrollen over dig. Læs Franklin Foers råd her:



Tag kontrol over din egen mobiletelefon og dens apps

Slet de apps, du ikke bruger, for de skal fungere som dit værktøj og ikke et værktøj for andre, der for eksempel vil kende dine forbrugsvaner. På Facebook bør du slå alle notifikationer fra, der ikke er fra mennesker du kender – så undgår du notifikationer fra organisationer og firmaer, der vil sælge dig en vare.



Undersøg telefonens muligheder

og find ud af, hvornår du for eksempel giver tilladelse til at dele din geografiske placering med omverden.



Lær dine børn om teknologiernes magt

til at gøre os afhængige. Det er vigtigt, at de lærer, hvordan man bedst bruger de digitale teknologier uden at blive udnyttet.



Vær kritisk over for techgiganter

som Amazon, Google, Facebook og Apple. Onlinekøb og online-handlinger er ikke altid bedst. Før du for eksempel vælger at købe en bog hos Amazon, bør du grundigt overveje, om du ikke hellere skal støtte de fysiske boghandlere.



Lad mobilen ligge

Hvis du hele tiden går rundt med din mobiltelefon i lommen, så kan det være svært helt at vriste sig fri fra den digitale overvågning. Oplad for eksempel aldrig din mobil i dit soveværelse. Selv er Franklin Foer nødt til at fjerne sig fysisk fra sin mobiltelefon, når han skal sove, for ellers kan han ikke få en hel nats søvn.

LÆS MERE: Hvis du vil vide mere om, hvordan techgiganterne forsøger at kontrollere og beregne vores hverdag, så læs bogen Verden fra Forstanden. Og der er flere ideer til, hvordan du kan genvinde kontrollen med din hverdag som mobilforbruger, på www.humanetech.com/take-control.



Videokontrol punkterer

Behovet for kontrol har ædt sig ind i hjertet af den danske nationalsport. Vi vil eliminere de menneskelige fejl, men så har vi slet ikke forstået fodboldens sjæl, mener Christian Sforzini Graugaard, der er passioneret fodboldfan.

Af Christian Sforzini Graugaard

Vi spoler tiden tilbage til juni 2018 og verdensmesterskabet i fodbold. Bolden ligger stille i græsset. På et stadion i den russiske by Kazan tager en fodbold-dommer sig til øret, mens han modtager instrukser gennem sit headset. 22 forpustede fodboldspillere går rundt om sig selv, mens 45.000 fodboldfans på stadion kigger ud i luften. Rundt på kloden sidder flere hundrede millioner mennesker og venter på nyt. Alt er sat på pause. I Moskva 800 kilometer derfra står en mand i fuldt dommerkostume i et anonymt lokale plastret til med tv-skærme. Han læner sig mod skærmene, og så giver han meldingen til dommeren i Kazan: Du skal gå fra banen for at se tv.

Rent intuitivt giver det god mening, at vi vil have kontrol med dommerkendelserne, ligesom vi vil have kontrol med alt

andet i tilværelsen. Vi forbinder kontrol med sikkerhed og retfærdighed. Det føles godt at være i kontrol. Over sig selv, over sit liv, over det hele. Men når kontrollen skal sikre os mod det uundgåelige og det menneskelige, ødelægger det det, vi er sammen om.

En sprudlende fodboldkamp bliver forvandlet til en gang staccatobold, hvor dommeren kan ende med at se mere tv end en teenager på sit loftsværelse. Og ligegyldigt hvor meget dommeren ser på skærmen, kan han blive ved med at være i tvivl. For i fodbold som i livet i det hele taget, er der ikke nødvendigvis et facit.

Guds hånd

Der var stadig otte år, til jeg blev født, da Diego Maradona ved VM i Mexico i 1986 scorede det mål, der er kåret som århundredets bedste. Fra midten af banen satte han fem engelske spillere med sine driblinger og sendte bolden i kassen. Legendærisk mål, ikke? Sandheden er bare, at Maradona umiddelbart inden scorede et andet



fodbolden

legendarisk mål. Et mål scoret med Guds hånd, som burde have udløst et rødt kort. VAR ville have flået to sider i vores fælles fodboldfortælling ud.

Der er sikkert stadig en brite eller to, der er vrede på Maradona, på Guds hånd og på dommeren. Men som fodboldelsker ser jeg fodbold for målene, farten, intensiteten og ikke mindst dramaet. Dommeren blev ved VM i 2018 bakket op af linjedommere, en fjerdedommer fra sidelinjen, en femte- og sjattedommer bag målene. Og så en videodommer. Som for øvrigt har tre medhjælpere, der er navngivet lige så charmerende som konceptet selv: AVAR1, AVAR2, AVAR3. Ahva'? Sammen råder de over 33 kameraer, og sammen ser de alt. Men på trods af de i alt ti dommere bliver der alligevel

begået fejl. Og stadig er vi uenige, når dommen endelig falder.

Man har forsøgt at frarøve os fornøjelsen ved at stå på stadion og brokke os og råbe ad den skaldede dommer, at han har mere hår end hjerne. Vi bliver aldrig enige om alt, og det kan vi ikke kontrollere os ud af. At tro det er naivt. Man kan altid indføre mere kontrol, og til VM i Qatar eller Nordamerika kan vi sætte droner til at kredse om dommerens hoved, så vi føler os endnu mere sikre på, at vi har skåret den menneskelige fejlbarlighed fra. Men hvis vi gør det, bliver fodbolden en romantikforladt by i Rusland.

Illusion om det fejlfrie menneske

Selvom vi på stadion raser, råber og river os selv i håret, så opdager vi, når

kampen er fløjet af, at verden går videre. VAR skaber en illusion om, at vi kan skabe det fejlfri menneske, og kontrollen spolerer dermed det, som fodboldens drama ellers har lært os. Nemlig at det er menneskeligt at fejle.

Dommeren i Kazan er efterhånden blevet færdig med at se tv. Han blæser i fløjten og tegner en firkant i luften med fingrene. Han har godt nok set klippet fra ti forskellige vinkler, men er ikke nødvendigvis sikkerheden selv, da han endeligt vælger at dømme straffespark. Diskussionen og uenigheden mellem spillere, trænere, stadiongængere og tv-seere er endnu ikke afsluttet, da straffesparket bliver brændt, og fodbolden igen kan rulle..✚

CHRISTIAN SFORZINI GRAUGAARD ER FØDT I 1994 PÅ ØSTERBRO. HAN ER FODBOLDFANATIKER OG USTYRLIGT MISUNDELIG PÅ ALLE MENNESKER, DER LEVEDE I SOMMEREN 92. OM SØNDAGEN STÅR HAN PÅ STADION OG RÅBER UNÆVNELIGE TING OM FOLK FRA JYLLAND, PÅ TRODS AF AT HANS KÆRESTE OG HELE HANS FAMILIE ER DERFRA – OG DEM KAN HAN JO GODT LIDE. OM MANDAGEN SIDDER HAN PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET OG DISKUTERER POLITISK FILOSOFI OG KØNSPOLITIK



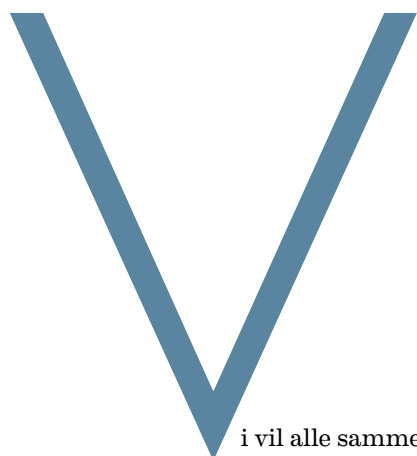
Gud har i
virkeligheden
samme projekt,
som vi har i vores
podcast: at gøre
op med perfekt-
hedskulturen.
Tror jeg nok

Nanna Elizabeth Hovgaard fra podcasten **Fries Before Guys** ved ikke, om hun tror på Gud. Men hun længes efter ham, og når alt brænder på, beder hun til ham og føler sig mindre ensom, for hos ham må man slippe kontrollen og være, som man er.

Af Malene Bjerre







i vil alle sammen gerne accepteres og elskes, ikke? Når jeg går ind i en kirke, så får jeg fornemmelsen af omsorg og kærlighed. Så kan jeg give slip og bare græde, hvis det er det, jeg trænger til.”

Og det at kunne være, som man er, fylder meget i Nanna Elizabeth Hovgaards liv. Sammen med Josephine Kuhn har hun de seneste tre år produceret samtalepodcasten Fries Before Guys, hvor de to veninder en gang om ugen taler om alt det, der fylder i deres liv. Uden filter.

Nanna og Josephine har kendt hinanden, siden de mødtes på Aalborg Højskole i 2008, og podcasten er en fortsættelse af den snak om de svære ting i livet, som de to har ført med hinanden helt fra begyndelsen. De fortæller om angst, der er så lammende, at man ikke kan rejse sig op fra køkkengulvet. Om singlens ensomhedsfølelse og om at lægge en story på Instagram og nærmest minut for minut følge med i, hvor mange der ser den. Om marathonsessioner, orgasmer og menstruationskopper, der falder ud under toiletbesøg. Om død, sorg, Gud og følelsen af meningsløshed. Om alt, med andre ord.

Den samtale er der mange, der gerne vil være med i. Podcasten har 40-50.000 ugentlige downloads, og de to kvinder får hver dag masser af personlige beskeder på Instagram og Facebook fra andre unge, der bliver både opmuntret og inspireret.

Vi bliver syge og angst

En af ambitionerne for Fries Before Guys er at gøre op med en perfektionskultur, som de to kvinder selv kæmper med,

fortæller Nanna Elizabeth Hovgaard. “Det er jo ikke til at holde ud, at man skal præstere i top på samtlige områder. Vi skal klare os godt i skolen, være smukke og målrettede og med styr på tingene. Hele tiden. Det kan vi ikke, og det er der jo ingen mennesker, der kan. Og så føler vi os forkerte og alene, hvis vi kun har de photoshoppede Instagram-profiler at spejle os i. Derfor vil vi gerne fortælle den anden historie også og minde om, at vi er gode nok alligevel, med alt vi indebærer som mennesker. Det er et vigtigt budskab at fortælle videre.”

Og det er også et budskab, Nanna og Josephine selv har brug for at høre. De er helt almindelige piger med almindelige kroppe, og ligesom alle andre fyldes de jævnligt af hævnlyst, underskud og jalousi. Og det træner de i at stå ved. “Det er blevet terapeutisk for os at være uden filter,” fortæller hun. “Da vi lavede det allerførste afsnit af podcasten, var jeg ved at dø over alle de dybt personlige ting, jeg fik sagt. Men vi bliver mere og mere modige. Der sker jo ikke noget ved det, har jeg opdaget. Tværtimod får vi en masse fantastisk feedback.”

Et af de afsnit, der krævede tilløb for Nanna Hovgaard, var en liveoptagelse, som hun og Josephine Kuhn blev inviteret til at lave i UngK, en kirke for unge i Aarhus. Samtalen handlede om tro og eksistens, og tro er noget, hun har haft inde på livet, fra hun var lille. Da hun var syv år gammel, begyndte hendes mor at komme i en frikirke i Aalborg, og hun tog datteren med. Nanna sang i gospelkor og har i flere omgange sagt “ja” til Jesus, som man gør det i morens kirke, men har alligevel aldrig helt kunnet melde sig ind i fællesskabet.

“Jeg syntes, det var svært, for mine følelser omkring tro er virkelig sammensatte,” siger hun. “På den ene side ser jeg Gud som en,

der har fuldstændig samme projekt som Fries Before Guys, nemlig at sige til os alle sammen: Slip kontrollen, I er gode nok, som I er; det er så fint bare at være et menneske. På den anden side er kirken, i hvert fald den frikirke, jeg kender, også fuld af krav. Du skal være et godt menneske i alt, hvad du gør, du skal være ren i hjertet, du må ikke bedrive hor. Alle mulige krav, jeg slet ikke kan være i. Som teenager kom jeg til at føle mig som en kæmpe synder i min tro. Jeg følte mig forkert, og jeg har nået et stadie i mit liv, hvor det skal føles rigtigt, hvis jeg skal være i det.”

Et terapeutisk rum

Ikke desto mindre fungerer kirken stadig som et terapeutisk rum for Nanna, fortæller hun – lidt på samme måde som samtalerne i Fries Before Guys gør, men det er med andre virkemidler. “I Fries taler vi det rationelle sprog, men i kirken er det noget andet, der virker. Det er noget med det der store, højloftede rum, som nogle håndværkere virkelig har gjort sig umage med, og hvor folk er kommet med deres sorger og glæder i hundredvis af år. Det er rørende, synes jeg, og jeg bliver også helt konkret rørt, når jeg kommer ind i en kirke. Jeg er ellers sådan en, der aldrig græder, men i kirkerummet kan jeg græde totalt igennem. For nogle år siden havde jeg et forhold til en mand, der behandlede mig virkelig dårligt, men det var først, da jeg satte mig ind i en kirke, at jeg rigtig kunne mærke, hvor heartbroken jeg var, og kunne åbne for sluserne. Jeg følte mig omsluttet af en stor omsorg. Der er noget guddommeligt ved arkitekturen, orglet og korsangene, der skaber sådan en connection til Gud for mig. Det fungerer faktisk bedst, når jeg ikke sætter ord på det, for jeg mangler et sprog at gøre det i.”

Den helt personlige relation til



“

*Vi føler os forkerte og alene,
hvis vi kun har de photoshoppede
Instagramprofiler at spejle os i.*

Gud har Nanna, når hun er ramt af angst. “Så beder jeg meget til Gud. Så føler jeg mig som en lille grædende pige, der længes efter at tale med Gud. Det trøster mig og letter smerten. Bønnen fjerner ensomheden ved at være alene,” siger hun.

Men det er kun, når Nanna er nede at skrabe bunden, at hun rækker ud efter Gud. “I hverdagen føler jeg mig alt for meget som et dårligt menneske til at kunne gøre det. Jeg tænker jo tusind onde tanker i løbet af en dag. Så kommer jeg nogle gange til at dømme andre for hurtigt og bliver vildt irriteret over nogle fjolser i bussen eller tænker: ‘Din kæmpe nar’ om en bilist. Der kunne jeg måske godt tænke mig en Gud, som var mere på min side og sagde: ‘Ja, helt ærligt, hvor var han bare nederen!’ Men det er jeg ikke sikker på, at Gud vil sige.”

Så er Gud egentlig dømmende eller tilgivende? Beder han om kontrol, eller sætter han fri? Og er det Gud eller andre troende, hun er bange for at blive dømt af? Nanna er helt klar over sin egen forvirring, når det gælder troen. Hun oplever det som en kamp mellem længslen og det rationelle. “Jeg har altid været sådan en, der tænker tingene igennem, og jeg har brug for at være sikker på, at jeg kan stå inde for alle detaljer i, hvad står i Bibelen, og på, at jeg føler mig god nok til at kalde mig troende. Men samtidig oplever jeg netop at blive mødt i min længsel af Gud, og i kirken har jeg det, som om jeg kommer lidt tættere på mig selv.” +

FRIES BEFORE GUYS betyder løst oversat “Veninder fremfor fyre”. Både Josephine Kuhn og Nanna Elizabeth Hovgaard lever i dag af projektet, der ud over den ugentlige podcast omfatter liveevents og en kommende bogudgivelse på forlaget Gyldendal. De langt over 100 afsnit af podcasten kan hentes på alle podcasttjenester.



Se angsten i øjnene

Eksposering: Mennesker er ikke høns. Vi dør ikke af skræk. Og ved at udsætte os for det, vi frygter, kan vi mindske angsten og genvinde styringen. I hvert fald over et lille hjørne af tilværelsen.

Af Sarah Thorngreen Auken

Jeg træder ind i elevatoren, trykker på den øverste knap. Elevatormuzakken overdøver lyden af motoren, der trækker mig højere og højere op. Pling, døren går op. Jeg træder et skridt fremad og stirrer lige ned i afgrunden. 18 etager under mig ser jeg storbyen pulsere afsted. Trafikken ligner i størrelse en Lego-by, som mine børn kunne bygge den. Det hele ser bare meget virkeliggere ud, og jeg kan høre alle lydene.

Fra den åbne elevatordør er der en smal planke, der går ud i ... ingenting. Mine tanker vender tilbage til mine børn igen. For

det er for deres skyld, jeg gør det. Jeg, der altid har taget en udfordring på mig. Jeg, der altid har set mig selv som frygtløs, der som barn klatrede her op i de højeste træer, kastede mig ind i de vildeste forlystelser i Tivoli og aldrig kunne få nok sug i maven. Men på et tidspunkt skete der noget. Nu er jeg blevet den, der hellere vil hente kaffe og sørge for, at børnene kommer på toilettet. Jeg undgår suset i maven.

Men jeg gør det her for mine børns skyld. Jeg vil gerne være den nærværende og aktive forælder. Og da jeg sidste som-

mer klamrede mig til gelænderet i Zootårnet og gjorde alt for at fortælle de små, at mor svedte (og skjulte, at det var angstens sved), besluttede jeg mig for at gøre noget ved det. Så her står jeg – og kan ikke andet. Eller jo: Jeg kan tage elevatoren ned igen. Men det er ikke derfor, jeg er her.

Eksponerer sig selv

I virkeligheden står jeg på et bræt, præcis én centimeter over jorden i Kødbyen hos virtual reality-virk-somheden Khora i København. Og det er helt frivilligt. Det ved jeg alt sammen udmærket godt, for jeg er selv taget hertil for at opleve netop dette. Det er sådan set pointen. Alt for længe har jeg ladet angsten bestemme over mig. Nu vil jeg have kontrollen tilbage. Teknikken, jeg bliver udsat for, kaldes "eksponering" inden for den såkaldte kognitive angstbe-handling, og jeg skal da lige love for, at jeg bliver eksponeret – og eksponerer mig selv. Jeg bevæger mig langsomt ud på brættet, jeg kan mærke vinden tager lidt fat i mig. Alligevel vakler og famler jeg mig ud på brættet. Jeg er rædsels-slagen.

Pointen i den kognitive angst-behandling sammenfattes nogle gange i udtrykket "undgå at undgå". Hvis man er irrationelt angst for noget, skal man ikke forsøge at undgå at møde det, for så giver man bare angsten mere plads ved at bekræfte den. Des mere plads den får, des mindre er der til en selv; man oplever et kontroltab.

Derfor er jeg her. For at blive eksponeret og ramt af angst. Sagen er nemlig den, at mennesker ikke er høns. Selvom folk med meget stor risiko for blodpropper har en lille risiko for at få en ved alvorligt chok, er skræk i sig selv ikke farligt for os. Det er utroligt ubehageligt at konfrontere sin



“

Jeg bevæger mig langsomt ud på brættet, jeg kan mærke vinden tager lidt fat i mig. Alligevel vakler og famler jeg mig ud på brættet. Jeg er rædselsslagen.



Khora arbejder med bl.a. virtual reality inden for uddannelse, sundhedssektoren, kunst, museer og arkitektur. I Kødbyen på Vesterbro i København har virksomheden et showroom, hvor man kan spille og prøve nogle af VR-træningsværktøjerne mod bl.a. højdeskræk og angst for hunde.

angst, men farligt er det ikke. Hvad mere er: Det er gavnligt. Når vi bliver udsat for vores angstobjekt, reagerer vores krop, som om vi var i fare. Den går i alarmberedskab, men den kan ikke forblive i alarmberedskabet. Det er fysisk umuligt, og derfor falder alarmberedskabet efterhånden til ro, selvom vi er eksponeret for vores angstobjekt.

Dermed opdager vi gradvis, at angsten først og fremmest er en fysisk reaktion hos os selv. Det normaliserer den og løsriver den fra angstobjektet. Jeg har hjertebanken, ja, men det har jeg også haft efter en løbetur, eller når jeg har drukket for meget kaffe. Samtidig opdager vi, at vi faktisk kan være i nærheden af det, vi er bange for, og være langt roligere, end vi troede muligt.

Vi opdager, at kontroltabet er midlertidigt. At det er lidt tilfældigt og kun delvis bundet til det, vi tror, vi er bange for. Vi genvinder kontrollen over dette lille hjørne af tilværelsen.

Et spørgsmål om realisme

Jeg har aldrig været invalideret af angst. Men jeg synes alligevel, at mine piger har brug for mig i en udgave, hvor jeg selv styrer, hvad jeg vil og ikke vil, så jeg kan

bane vej for dem og hjælpe dem med selv at få en smule kontrol over deres liv. Det er også et spørgsmål om realisme. Det er irrationelt at være højdeskræk, men det er helt rimeligt at bekymre sig om, hvorvidt man kan være en ordentlig forælder, og at prøve at undgå at gøre ting, som gør en dårligere. Så selvom det netop er grotesk ubehageligt at stå der, tilsyneladende svævende mellem himmel og jord og rædselsslagen for at falde ned, så bliver jeg stående.

Angsten letter, og en følelse af sejr sætter ind. Til sidst er det nemt. Jeg balancerer uproblematisk af sted hen over hustagene. Jeg føler mig nærmest vægtløs. Og da jeg tager VR-brillerne af, får jeg straks lyst til at hente mine børn og finde de højeste træer i skoven, vi kan klatre op i.

Jeg ved ikke, om jeg for alvor har sluppet min angst. Måske stikker den dybere end til tårnet i Zoologisk Have. Måske handler den lige så meget om, at jeg i samme ombæring, som jeg fik mine børn, også mistede følelsen af at være usårlig. Jeg skal passe på dem, og for at kunne det skal jeg også passe på mig selv.

Men det behøver jo ikke tage overhånd. Og nu tør jeg i hvert fald stå på et én centimeter højt bræt i Kødbyen. +

SARAH THORNGREEN AUKEN ER 43 ÅR, PRÆST OG MOR TIL TO PIGER PÅ TRE OG FEM.

KONTROL ER NOGET, MAN KØBER I APPSTORE

Fitbits, træningsspil og oversigt-apps. Der er ikke den kontroldims, du ikke kan få til din smartphone, så du kan få tjek på din søvn, din ægløsning, dit humør. Og hvis du ikke helt kan styre dit telefonforbrug, så findes der også en app til det.

Af Sarah Thorngreen Auken

Lumosity: **STYR PÅ HJERNEN**

Lumosity er et spil, der er designet til at udvikle koncentration, planlægningssevne, overblik og hukommelse. Appen kombinerer forskellige spil i et træningsprogram, der gør det muligt at følge udviklingen dag for dag.

SleepTown: **STYR PÅ SØVNEN**

Telefonen er en af de store søvnrøvere, fordi vi hele tiden lige skal læse en opdatering på Facebook eller spille et spil mere. Men vil du have succes i spillet SleepTown, der konstruerer huse og byer, kræver det, at du holder dig fra telefonen. Sæt spillet i gang og læg telefonen væk, og hvis du så kan holde dig fra den hele natten, bygger den videre på din by, mens du sover.

Hjerte Puls Skærm+: **STYR PÅ PULSEN**

Appen måler din puls ved at gennemlyse pegefingern med kameraets blitz. Resultatet kan den samkøre med telefonens skridttæller og en glukosemåler (til fx diabetes) og forslag til kalorieindtag. Daglige målinger kan give overblik over stressniveauet.

Flo: **STYR PÅ DIN ÆGLØSNING**

Du taster dine menstruationsdatoer ind i appens kalender sammen med notater om humør og PMS-symptomer, og ud fra mønstrene beregner appen, hvornår din næste ægløsning vil indfinde sig.

MyFitnessPal **STYR PÅ KALORIERNE**

Du taster dine madvarer ind eller scanner strekkoden, og appen fortæller dig, hvor mange kalorier de indeholder. Du får også at vide, hvor meget du tager på, hvis du spiser for mange kalorier.

ReachOut Breathe: **STYR PÅ ÅNEDRÆTTET**

Appen visualiserer indånding og udånding på skærmen og har træningsforløb til at give en langsomme og dybere vejrtrækning.

Striiv: **STYR PÅ MOTIONEN**

Spil dig til den motivation, der sørger for, at du får bevæget dig nok. Striiv giver små opgaver, du skal løse, fx at gå op ad en trappe eller gå 1000 skridt, og det udløser point, du kan købe ting for til spillet.

Daylio: **STYR PÅ HUMØRET**

Du taster dit stemningsleje og humør ind i appen sammen med notater om, hvad du laver, og hvem du er sammen med. Efter en periode kan du se, om der er et mønster.

Moment: **STYR PÅ TELEFONEN**

Moment holder øje med, hvor meget du bruger din telefon, og du kan også kontrollere dine børns forbrug. Desuden er der indbyggede træningsforløb til at nedsætte forbruget. Fx kan du indstille en alarm, hvor det hele bimler og bamler, så snart du rører skærmen.

Filmens magiske kontrol

Af Søren Høj

D

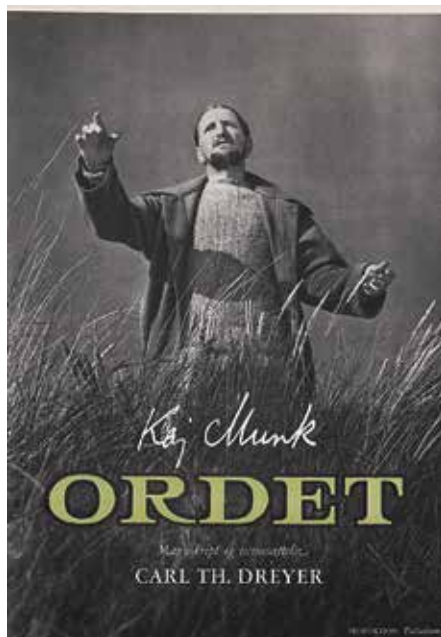
e bedste film starter den dag, hvor alt ændrer sig. Den dag vi mister kontrollen. Det tidspunkt vi indser, at livet er skrøbeligt, vildt og enestående. Det øjeblik det går op for os, at det hele faktisk er ret tilfældigt, og at vi skal omfavne de muligheder, der opstår.

De bedste film handler om livet og årsagen til døden. Der hvor vi lever og dør sammen med de hovedpersoner, der så generøst stiller sig til rådighed de par timer, filmen varer. Der hvor vi enten lever lidt mere eller bliver lidt klogere på den død, der jo nok desværre indtræffer på et tidspunkt.

De bedste film stiller dilemmaer op, som vi ikke har manualen til. Der hvor vi pludselig indser, at der ikke er et overordnet nævn, der sørger for, at alt i verden foregår i fordragelighed. Der hvor vi ser verden gennem et filter, kun filmen er i stand til at sætte op.

De bedste film er dem, der udfordrer os på alt det, vi troede var rigtigt. Der hvor vi lokkes ind i universer, rum og sind, som vi faktisk slet ikke har lyst til at være i – lige indtil filmen har fat i os og tager os med dybt ind i vores egen frygt, begejstring og fantasier.

Her er fem gode film, der på forskellig vis alle sammen handler om den kontrol, vi så gerne vil have men ikke kan få. +

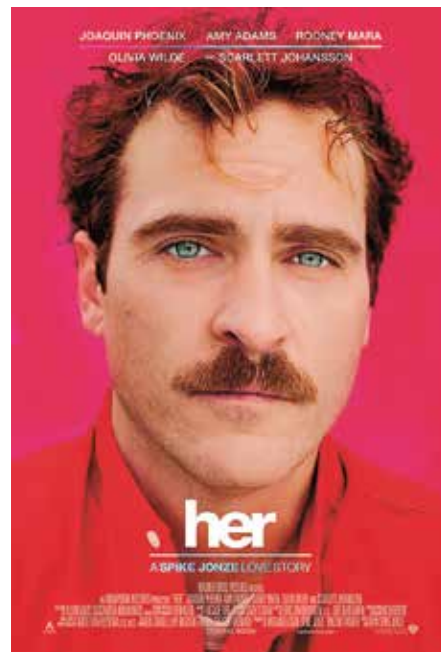


ORDET

1955

Carl Th. Dreyer

Hver scene i Ordet har betydning. Hver figur i filmen er som mejslet ud af alt det, der var Danmark, før vi vidste bedre. Dengang det religiøse kastesystem kuede kvindefrigørelsen, og slægtens stolthed var det vigtigste i livet. Baseret på Kaj Munks vestjyske sædeskildring har Dreyer skabt et værk, der sætter videnskaben, troen og mystikken ind i samme ligning. En tilsyneladende sindsforstyrret bror i familien går rundt og siger, han er Jesus. I en smuk og poetisk scene tilkalder han Gud, hvorefter hans nyligt afdøde svigerinde genopstår. Ordet sætter vores opfattelse af autoritet og kontrol på en karrusel, der gør os komplet rundtossede. Vi stoler skiftevis på præsten, lægen og tosen – helt afhængigt af, hvad der synes mest opportunt. Munk og Dreyer tillader sig at se videnskaben og troen som lige ukontrollable kontrolsystemer. +

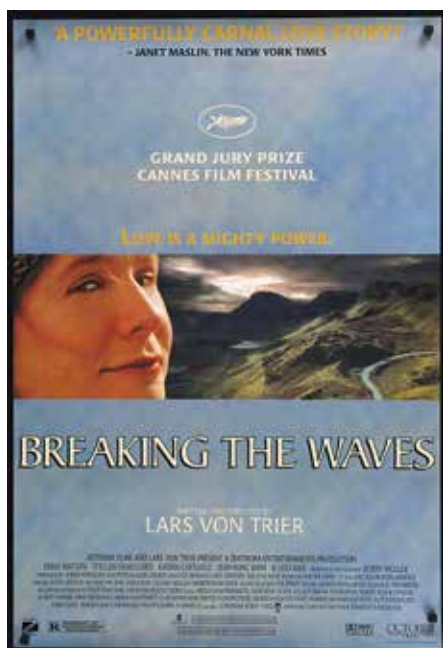


HER

2013

Spike Jonze

En syret, smuk og hipster-futuristisk fabel om en verden med romantisk-kunstig intelligens. Joaquin Phoenix er suveræn som den ensomme nerdy type, der lever af at skrive kærlighedsbreve for andre. Han forelsker sig i sin nye voice control, der har Scarlett Johansons lækre stemme. Phoenix' figur er tryk sammen med den computer, der styrer hans liv via en processor, der kender ham ud og ind. Hans køleskab, kalender og præferencer. Og fremtiden er måske bare nemmere, hvis man overgiver sig til big data og kalkulerede mønstre? +



BREAKING THE WAVES

1996

Lars von Trier

Måske det eneste danske mesterværk, der tør overgive sig helt til det uforståelige. Bess' mand Jan kommer dødeligt til skade under jagten på det sorte guld i undergrunden, og Bess får den særprægede besked fra oven, at hun skal ofre sig for Jan. Jo mere hun lader sig seksuelt udnytte af diverse mænd, jo bedre vil hendes mand få det. Bess overgiver sig til troen og lader sig styre i døden af den. Filmen er vokset med tiden og beskriver den altdominerende styring, der kan ligge i tro. +



CALL ME BY YOUR NAME

2017

Luca Guardagnino

En fremragende kærlighedsfilm om to unge mænd, der kastes ud i henholdsvis en flirt og livslang kærlighed. Den unge Elio er styret af sin intellektuelle families forventninger til ham. Han dyrker ord og musik, som om han er fanget i en svunden tid. Da han hvirvles ind i den hemmelige forelskelse, mister han til alt held kontrollen, der hidtil har styret alle hans valg. I sandhed en mesterlig, litterær og spirituel åben film, der tør dyrke de katolske traditioner, homoseksuel og sprogets, musikkens og ungdommens mangfoldighed. +



DAS WEISSE BAND

2009

Michael Haneke

En klaustrofobisk fortælling om den fremspirende fascisme i Tyskland i årene inden 1. Verdenskrig. Et lille samfund i Nordtyskland skildres i sort/hvide billeder – ingen farve, intet håb. Byen styres af præsten, lægen og baronen, men hierarkiet udfordres af den unge lærer, der kommer til med nye tanker og blik for de mange børn i byen. Autoriteten og magtdistancen ændres, da det lille samfund udfordres af verden udenfor. Publikum føres aldrig uden for bymuren, men den østrigske auteur forstår at fortæller den store historie gennem den lille historie. Filmen er en ekstraordinær metafor for globaliseringens påvirkning af de gamle institutioner. +

“De bedste film stiller dilemmaer op, som vi ikke har manualen til

“ *Døden er en stor klump af ækel uoverskuelighed,
som vi skal have med ind i livet*

Døden er det eneste sikre i livet, men
vi lader, som om den ikke vedrører os.
Det gør os angste og overkontrollerende,
og der er kun én ting at gøre ved det:
Sæt dig ned og træn i at dø, siger
forfatteren og musikeren Kristian Leth.

Af Malene Bjerre





kay, det er lidt en vild analogi, det her. Da jeg var 19 år gammel, var der en kvinde, der blev besat af en voodooånd, mens hun var på besøg hos min far i Haiti. Min første reaktion var at forsøge at stoppe det, at få hende ud af det, der lignede et anfald. Det gjorde, at det bare sad fast og blev voldsommere. Så efter noget tid besluttede vi at gøre, som præsten gør i voodoo ritualerne.

Nemlig at give ånderne det, der hører til dem. Ham, der hedder Gedé, skal fx have en cigaret og noget at drikke. Og ved at komme ånden i møde lykkedes det faktisk at få den til at forlade hende. Det blev en stærk lektion i ikke at kæmpe imod, når man bliver ramt af det uforklarlige og ubehagelige. Hvis vi sætter os imod, når vi er ude i de vendepunkter i tilværelsen, hvor man ikke længere ved, hvad der er op og ned, så bliver livet meget, meget sværere.”

Kristian Leth griner selv af sit eksotiske eksempel på, hvordan man skal lære at gå med det svære i tilværelsen i stedet for at forsøge at få kontrol over det. I Haiti kan det være ånderne, der kommer og opfører sig fuldstændig voldsomt og upassende og vender op og ned på det fornuftige og velordnede liv.

I et almindeligt vestligt liv er det snarere de store vendepunkter som fødsel, sygdom, tab – og ikke mindst døden. Den har vi det rigtig svært med, mener Kristian Leth, og i sin bog *Håb* fra 2018 forklarer han, hvorfor det er et problem. Angsten for døden sætter sig som en angst for forandring og trang til kontrol, siger han. Hvis vi omvendt lærer at leve med døden, kan vi også blive sat fri.

Eller oversat fra åndesproget: I stedet for at kæmpe imod det ukontrollerbare, så gå med det og lad det få plads.

For livet gør ondt indimellem. Vi bliver alle sammen ramt af noget ubehageligt, uhåndterbart og svært, og til sidst skal vi dø. Og hvis vi ikke accepterer den side af livet men prøver at ignorere den, kan vi hel-

ler ikke leve i tillid til verden, men bliver ramt af frygt for, hvordan det hele skal gå.

“Frygten for fremtiden ville ikke være en frygt, hvis vi vidste, hvordan fremtiden så ud,” forklarer han. “Derfor tror vi, løsningen er at prøve at kontrollere, hvordan fremtiden kommer til at se ud. Men løsningen er at håndtere frygten i stedet. Man overvinder jo heller ikke social angst ved at få styr på de sociale situationer. Man overvinder den ved at arbejde med angsten. Og jo mere man arbejder med sin grundlæggende dødsangst, jo mindre farligt bliver det, at verden forandrer sig, og jo mindre behøver vi prøve at kontrollere den.”

Livet bliver til i et rum

Kristian Leth kender godt selv til behovet for at ville kontrollere verden, ikke mindst for sine tre børn.

“Det er jo så enormt vigtigt for os alle sammen med de der børn,” siger han. “Der er bare ikke noget, der må gå galt for dem. Vi vil have, at de ikke kommer i en dårlig skole, at de ikke bliver mobbet, at de ikke får for meget skærmtid. Der er en uendelig liste af ting, der skal være i orden, og som vi tror, vi kan skærme dem imod. Væk med alt det, der er grimt, væk med enhver usikkerhed og ubehagelighed. Læreren sagde noget grimt til mine børn, så klager vi til rektor!”

Men det minder faktisk lidt om at lave musik, forklarer han. “Det nytter simpelt hen ikke noget at beslutte, at man ikke vil lave noget, der er dårligt – for så bliver det dårligt. Det at ville undgå noget er den sikre vej til ikke at lykkes med det. Man er nødt til at ville noget. Måske når man ikke lige det, men så når man hen til noget andet. Det ikke at vide, hvor man skal ende, gør hele processen til et eventyr i stedet for bare en afvikling. Det nytter ikke at ville detailkontrollere. Perfektion er det mest destruktive og kedelige i hele verden.”

Sammen med sin familie bor Kristian Leth i New York, og lige nu står han og hans kone og skal vælge en skole til deres mellemste datter, der skal i middle school, noget, der svarer til 6.-8. klasse i Danmark. De er ude og se på en række skoler, som de så kan sætte på en ønskeliste.

“Det kan være lidt angstprovokerende,” indrømmer han. “Men så hørte jeg den amerikanske journalist Malcolm Gladwell sige noget godt. Han sagde: Det er noget sludder at tro, at man tager et uddannelsesvalg. Altså at man vælger noget bestemt, der så vil udfolde sig på en bestemt måde over et bestemt antal år. Uddannelse er noget, der bliver til mellem eleven og netop det år, de andre elever, lærerens psykiske helbred og vejret og alt muligt. Det synes jeg er en fin distinktion – vi skal ikke tro, vi vælger for dem; livet bliver til i et levende rum. Det gælder i alle mulige sammenhænge og kan aflaste én lidt i alle de faser, hvor man ud af omsorg gerne vil have styr på, at barnet har det godt.”

Verden vil det gode

“Omvendt skal vi heller ikke slippe taget. Man kan godt blive så udmattet af al den kontrol, man har lyst til at have, men ikke kan få, at det bliver til den rene apati. Men det betyder ikke, at jeg skal opgive ethvert valg. Så min kone og jeg skiftes til at have overblikket, og vi har set en hel masse fede skoler og minder hinanden om, hvor godt det er, at vi nu har set endnu en rigtig god en. Det skal nok blive godt, og det kan det blive på mange måder. Samtidig vil nogle af vores venner vælge en privatskole, fordi de ikke synes, at der er en eneste af de offentlige skoler, vi har set, der er gode nok. Men vi skal turde tage valget i tillid til, at det nok skal blive godt, uden at det er perfekt. Hun skal bare være glad for at gå der. Det er godt nok.”

Kristian Leths erfaring siger ham, at jo mere tillid man har, jo mere bliver tilliden indfriet. “Thomas Helmig sagde engang til mig: Verden vil det gode. Det synes jeg er så fedt sagt. Det betyder ikke, at alting altid går godt, men det er grundlæggende sådan, verden er indrettet. For mig er det en god ting at minde mig selv om.”

Men tilliden til verden er noget, der skal holdes i form – og overraskende nok mener Kristian Leth, at vejen går gennem træning i død. Og det kan godt



“*Det nytter ikke
at ville detailkontrollere.
Perfektion er det mest
destruktive og kedelige
i hele verden.*”



“

Vi tror, at vi skal prøve at undgå det, der gør ondt, og så bliver det enormt vigtigt at prøve at få kontrol. Men livet rammer os uanset hvad, og til allersidst skal vi dø

være, at der er mange artikler og tv-dokumentarer, der handler om at dø, men ikke desto mindre fastholder han, at vi taler alt for lidt om døden i dag.

“Vores kultur forholder sig ikke til vores egen død som fænomen, kun de andres. Når vi taler om døden, taler vi om sorg og savn, men det er fra de efterlevendes synspunkt. Vi taler om at miste, ikke om at dø. Buddhisterne har en anden tilgang. De mediterer på døden, konstant. Det synes jeg vi kan lære af. Vi tror måske, at jo mere vi tænker på døden, jo mere plads giver vi til den. Men det er omvendt, den får lov at styre os, hvis vi ikke giver den plads.

Vi tror, at vi skal prøve at undgå det, der gør ondt, og så bliver det enormt vigtigt at prøve at få kontrol. Men livet rammer os uanset hvad, og til allersidst skal vi dø. Ikke bare en stor procentdel af os, men hver eneste en. Det er jo helt ubegribeligt og uforståeligt. Døden er en stor klump af ækel uoverskuelighed, som vi skal have med ind i livet.”

Jeg kommer også til at dø

Så Kristian Leth har ladet sig inspirere af buddhisterne og går med et armbånd med dødningehoveder på, så han kan blive mindet om døden, hver gang han bevæger armen eller ser på det. Og så søger han henimod tanken, når den dukker op. “Jeg hører måske om nogen, der er død, og så tænker jeg: Ja. Og jeg kommer også til at dø. Så er jeg her slet ikke. Det kunne være i morgen. Det ville

være vildt ærgerligt, for jeg er lige midt i noget. Men er jeg så glad for det, jeg har gjort? Er jeg tilfreds med det, jeg har givet, ikke mindst til mine børn?”

Cirka en gang om ugen mediterer han i fem-ti minutter over sin død og det faktum, at døden faktisk allerede er i ham. “Så snart vi er født, er vi også allerede ved at dø, døden er en del af vores væren. Og jeg kan godt sige dig, at når man sådan sidder og tænker på sin konkrete død, og man så slår øjnene op og tænker: ‘Hvad skal jeg have til aftensmad?’, så kommer der en virkelig heftig livsenergi. Det er meget paradoksalt. Men jeg oplever det altid som en styrke. Når jeg føler mig ængstelig eller nervøs og har allermindst styr på mit sind, så hjælper det altid at tænke på døden. Det er det værste, der kan ske; så skal jeg nok klare det andet.”

Livet bliver ikke let og overskueligt af det. Det er ikke sådan, at Kristian Leth ikke længere er bange for døden, siger han. “Men man kan vænne sig til at lade døden fylde noget. Og det ligger der en stor kontrolafsigelse i. En accept. Og samtidig er det utrolig frisættende. Hvis vi accepterer vores egen død, kan vi også acceptere alle de andre forandringer, der hele tiden sker i verden. Jo flere skridt man tager ad de mørke stier, og jo mere tillid man viser verden, jo lettere bliver det. Men husk advarselsslampen: Det sekund man tror, man har fået styr på døden, har man ikke styr på en skid.” +



OMSIDER AT GIVE OP OG LADE DET HELE BEGYNDE

Af biskop over Aarhus Stift Henrik Wigh-Poulsen

KONTROL ER GODT NOK. Kontrol er nødvendigt. Hvis jeg ikke – med min sekretærs og min stiftskontorchefs bistand – havde en smule kontrol over tingene, kunne jeg ret hurtigt komme i knibe. Tanken om bare at stå op om morgenen, når man sådan havde lyst til at gabe, klø sig i håret, sætte vand over til kaffe, og så ellers bare lade dagen digte sig selv, kan da godt virke tillukkende. Bare ikke for min sekretær, min stiftskontorchef, stiftspersonalet, provsterne, præsterne, stiftet og alle dem, som trods alt er afhængige af, at jeg overholder aftaler, kommer til tiden og tager telefonen.

Det ville da være skönt en gang imellem at blive hængende i sofaen og glo fjernsyn eller sidde i en vejgrøft og binde blomsterkranse, men nogen er nødt til at have kontrol, ellers hænger tingene ikke sammen. Tværtimod. De falder fra hinanden og bliver til ingenting. Sådan er det bare. Det ved enhver.

Men enhver ved også, at kontrollen også hurtigt kan blive til for meget af det gode. Jeg tænker, at det sker sådan cirka der, hvor kontrollen ikke længere er kontrol for andres skyld, men for dens egen skyld, og nogen kommer til at lide under det. Som når medarbejderne har chefen på nakken, borgerne overvåges, samfundet gror til i bureaukrati, eller du selv bare i din kamp for at have styr på alting ender med at blive stresset eller arrig og irriteret som en gammel skovtroll.

Kommer vi først hertil, indser vi forhåbentligt også, at vi er nødt til at have kontrol over kontrollen, så den ikke tager magten fra os. Når jeg selv stresser eller kommer i skovtrollshjørnet – og det sker! – skal jeg hver gang lære lektien

på ny, lære at slippe kontrollen og overgive, opgive eller hengive mig selv.

Det er hundesvært, men når det lykkes, er det ofte lykken. Og her må jeg citere fra Søren Ulrik Thomsens digt Det værste og det bedste, hvor de allersidste linjer lyder: "... det bedste er at gi op om-sider / og pludselig mærke det hele begynde: / Det er det bedste for mig." For når du efter alt for længe, at have grebet krampagtigt ud efter kontrollen eller kæmpet som en bersærk for at beholde den, endelig giver slip, så lader du jo pludselig noget andet komme til. Noget, du måske alt for længe selv har stået i vejen for. Noget, du overså. Noget, som måske ligefrem blev rakt frem til dig, men du ikke tog imod.

Kort sagt: I kampen for kontrol blev du så fortabt i dit eget, at du ikke ænsede de andre omkring dig, og den verden og virkelighed, du er blevet givet og hele tiden får. I kampen for at bevare kontrollen kommer du selv til at fylde så meget, at de mennesker, som er omkring dig, som vil dig og behøver dig, bare bliver til brikker i dit eget lille spil, statister i din egen B-film, vejbumper og irriterende forhindringer på din tilværelses motorvej.

Og for søren, mand, det er de jo ikke. De er en gave. De og den verden, du slår øjnene op til hver morgen, er en gave, som du får igen og igen, og som du skal se, sanse, mærke, forstå ved at glemme dig selv og sætte dig selv mere i baggrunden. Og gavens giver – vil jeg sige – det er Gud, den gode, gavmilde Gud. Når du tager imod, hvad han hele tiden giver, erfarer du, at noget nyt begynder. Ja, det hele begynder, fordi det ikke længere begynder med dig og din kontrol. +

“

I kampen for at bevare kontrollen kommer du selv til at fylde så meget, at de mennesker, som er omkring dig, som vil dig og behøver dig, bare bliver til brikker i dit eget lille spil, statister i din egen B-film.

Biskop over Aarhus Stift
Henrik Wigh-Poulsen



FOLKEKIRKEN