

&folk kirke

FOLKEKIRKENS MAGASIN OM SAMFUND, LIV OG EKSISTENS

AARHUS STIFT | #10 | 2021
GRATIS MAGASIN

MØRKE

KATINKA: JEG HAR
FLERE BLÅ DAGE END LYSE

PETER ØVIG FOR VILD I MØRKET

TEST DIG SELV
ER DU PSYKOPAT?

DARK TOURISM
TUREN GÅR TIL AUSCHWITZ

MUSIK OG MØRKE
DEATH METAL OG BLÅ SAXOFONER

SIRI VENTER PÅ AT BLIVE BLIND



28 SANGSKRIVEREN KATINKA

“JEG HAR FLERE BLÅ DAGE END LYSE

4 Musikken giver os afløb for frygt, sorg og melankoli.
Interview med musiker og hjerneforsker Peter Vuust

10 Facts om lys og mørke

12 Den største trøst er at sige: Du får det ikke bedre

16 Dramatikeren Christian Løllike: Når vi ikke kan se hinanden, mister vi vores identitet.

18 D-faktoren: Mål dit indre mørke

20 Dark Tourism: Turen går til Holocaust

24 De arbejder i mørket. Mød kloakmesteren, skorstensfejerens og røgdykkeren

36 DEPRESSION: DET ER, SOM OM JEG EKSISTERER
PÅ EN MÅDE, DER ER FORKERT



foto: Mads Frost

34 Smag, lyt, flyd: Det kan du opleve i mørket

38 Præst: Kristendommen forsøger ikke
at få mørket til at gå væk

42 Fem gode tv-serier: Kampen med mørket

51 Klumme: Henrik Wigh-Poulsen

44 PETER ØVIG
SMERTEJÆGEREN DER FOR VILD I MØRKET



6 UDSIGT TIL EVIG TÅGE:
SIRI VENTER PÅ AT BLIVE BLIND



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

REDAKTIONSGRUPPE
Malene Bjerre og stiftskonsulenter
fra alle stifter i Danmark

SKRIBENTER
Charlotte Rørth, journalist
Inge Haandsbæk Vestergaard,
sognepræst og tidligere konsulent
i Lolland-Falsters Stift
Lene Kjældgaard,
kommunikationskonsulent i Haderslev Stift
Mads Frost, fotojournalist

REDAKTIONSUDVALG
Sarah Auken, Peter Birch, Ove Kollerup,
Rebecca Ruud, Søren Ødum, Grethe Bøje,
Jannik Theilgaard

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE
salomet grafik/Mette Salomonsen

FOTOGRAF
Miklos Szabo

KORREKTUR
Rasmus Jensen

Magasinet er finansieret af Stiftsrådet,
Helsingør Stift.

Magasinet er foranket i Helsingør Stift
og udgives i et samarbejde mellem
alle landets ti stifter

1. udgave, 10. årgang, 2021
1. oplag
ISSN 2245-8816
Tryk Eks-Skolens
Papir Munken Lynx



MALENE BJERRE, ansvarshavende redaktør

LYSET FOR ENDEN AF HISTORIEN



Alle gode fortællinger lokker med lys for enden af historien, skriver filminstruktør Kasper Barfoed i sin tv-serie-artikel i dette nummer af folk&kirke om mørke. Og for at nå hen til det lys er vi nødt til at navigere i mørket.

Vi søger lyset, men hvis vi ikke vil stå ved mørket som et grundvilkår, noget der hører med til livet, får vi sværere ved at finde det. Det er den grundpåstand, folk&kirke undersøger denne gang.

Mørket er ikke bare det, der rammes os udefra i form af sorg, ulykker og sygdom, en smerte, som ingen mennesker slipper helt for. Mørket er også inden i os. Vi rammes af depression og psykisk sygdom. Og mennesket har grimme sider, vi gerne vil holde hemmelige og måske helt glemme, men skulle det lykkes os at glemme dem, kan vi blive mindet om dem ved at rejse en tur til Auschwitz.

Mørket er en konkret realitet - om natten, på bunden af Marianegraven, ude i Chiles ørken og i den sorteste af alle sorte farver, vantablack, der opsuger næsten al det lys, der sendes mod den. Mørkt stof er grundlaget for livet i universet, og nattens mørke er nødvendigt for, at mennesker og dyr kan blive genopbygget.

Psykologien, astronomien, biologien, musikvidenskaben, sociologien beskæftiger sig alle sammen med mørket, som du kan læse her i magasinet. Og det gør teologien også.

Kristendommen forsøger ikke at få mørket til at gå væk. Den siger ikke: Hvis du lever dit liv på en bestemt måde, kan du slippe for det tunge i tilværelsen. Den siger heller ikke: Mennesket er grundlæggende godt, inderst inde.

Kristendommen siger: Du er ikke kun god. Livet er indimellem tungt og hårdt. Men det vilkår deler du med alle andre. Og derfor er livet alligevel godt. Der er lys for enden af historien.



MELANKOLSK SAXOFON. ELLER DYB BAS OG FORVRÆNGEDE GUITARER. HJERNEN HAR BRUG FOR DEN MØRKE MUSIK, FOR DEN HJÆLPER OS MED AT BEARBEJDE DE MØRKE FØLELSER OG FORTÆLLER OS, AT VI IKKE STÅR ALENE MED DEM, FORTÆLLER HJERNEFORSKER OG MUSIKPROFESSOR **PETER VUUST**.

AF MALENE BJERRE

MUSIKKEN GIVER OS AFLØB FOR FRYGT, SORG OG MELANKOLI

HVORFOR OPFATTER vi noget musik som lyst og noget som mørkt?

Først og fremmest har vi jo de lyse og mørke toner, selvom det egentlig er en metafor, der er hentet fra det visuelle område. Når vi går op i tonehøjde, kalder vi det lyse toner, og når vi går ned, taler vi om mørke. Og undersøgelser viser, at mennesker helt generelt og universelt set bedst kan lide de lyse toner. Det giver også god mening ud fra en simpel betragtning. Store dyr, der kan være farlige for os, har simpelthen dybere lyde end mindre dyr.

I vores kultur anvender vi så to forskellige skalaer, dur og mol, hvor mol adskiller sig fra dur ved at sænke visse af tonerne. Og undersøgelser viser, at dur udløser glade følelser i os, mens mol inviterer til sorg og melankoli. Der er også andre elementer i musikken, der kan associeres med mørke. Se fx på dødsmetal; det er noget med en dyb bas, en forvrænget guitar, et højt tempo og høj volumen. Alt sammen noget, der kan forbindes med de store farlige dyr, som vi skal passe på.

Hvad gør den mørke musik ved os?

Det er en måde at bearbejde det, vi kan kalde de mørke følelser: frygt, sorg, melankoli. Musikken bliver et kontrolleret rum, hvor vi kan gennemleve følelserne, uden at det er farligt. Normalt vil vi forsøge at undgå det ubehagelige, men vi har jo de følelser. Så for det første kan vi få afløb for dem gennem musikken, og for det andet skaber musik også fællesskab. Livets mørke sider bliver noget, vi kan

dele med andre mennesker; de kender også til det mørke, kan vi høre. Så selvom vi isoleret set bedst kan lide lyse toner, kan de fleste mennesker faktisk bedst lide musik, der også indeholder mørke.

Vi ved bl.a. fra forsøg med personer med synsnedsættelse, at hvis man ikke kan se, styrker det de andre sanser. Mørket giver plads til andre ting. Noget tilsvarende er på spil med den hårde metal-musik. Mange fortæller, at den larmende musik faktisk får dem til at slappe af. Og det giver god mening, musikken fungerer måske lidt som ritalin, ADHD-medicinen. Man kunne måske tro, at man skulle give den hyperaktive hjerne noget beroligende, så den kunne slappe af, men det er omvendt. Ritalin øger mængden af dopamin og noradrenalin i hjernen, og ved at få det tilført tænker hjernen: Nå, nu kan jeg slappe af, for nu er der gang i den. Vi kan slippe frygten eller sorgen, når den varetages udefra.

Skulle man ikke tro, at vi foretrak det lyse og lette, der kunne gøre os glade?

Jo, på en måde, men hjernens mest grundlæggende opgave er at sørge for, at vi overlever. Den er utrolig doven og energibesparende og søger mod det behagelige og trygge. Men den skal også sørge for, at vi hele tiden kan lære noget nyt, så vi er i stand til at udvikle os og tilpasse os. Og forsøg med aber viser, at hjernen ikke lærer noget, hvis der ikke hele tiden er noget, der irriterer og er lidt anderledes.

Der skal være en sten i skoen. Der skal være noget, der ikke passer ind i den model, man har af verden, hvis modellen skal ændre sig. Vi har brug for kontrasterne i musikken; der skal være en balance. Når man har hørt en glad popsang 15 gange, siger hjernen: Ah, nu har jeg lært tilstrækkeligt her. Nu har jeg brug for noget andet. Musik er livet i en lille auditiv verden. Og det er jo svært at føle ægte, stor lykke på en baggrund af sådan generel veltilfredshed. Til den store lykke har vi brug for noget mørke.

MØRKE FØLELSER OG MØRK MUSIK

De grundlæggende følelser, emotioner, der i psykologien opfattes som negative og dermed mørke, er frygt, vrede, sorg og afsky. Mere komplekse følelser er fx melankoli og nostalgi. De erindringer, der står klarest for os, er dem, der har udløst følelser, og musikken har en særlig evne til at kalde erindringerne frem og lade os genopleve følelserne – på sikker afstand fra den fare eller det tab, der satte dem i gang.

TEKNISKE GREB TIL AT UDLØSE BESTEMTE FØLELSER

SORG, MELANKOLI:

Mol, langsomt tempo, begrænsede tonespring, nedadgående melodier
VREDE:

Forvrængning, tung bas, høj volumen, højt tempo, kaotiske former

ANGST:

Disharmoni, pludselige lyde

FEM ALBUM, PETER VUUST SÆTTER PÅ, NÅR HAN TRÆNGER TIL MØRKE

MILES DAVIS: Kind of Blue

BACHs cellosuiter

JIMI HENDRIX: Are You Experienced

BJÖRK: Volta

PAUL SIMON: In the Blue Light

PETER VUUST

Peter Vuust er jazz-musiker, komponist og hjerneforsker. Leder af Danmarks Grundforskningsfonds Center for Music in the Brain, professor ved Det Jyske Musikkonservatorium og Aarhus Universitet.



UDSIGT TIL EVIG RÅGE

SIRI VENTER PÅ AT BLIVE BLIND



FOR GODT TI ÅR SIDEN FIK **SIRI HØYER** AT VIDE, AT HUN GRADVIS VILLE MISTE SYNET. DET TOG LANG TID, FØR HUN VAR PARAT TIL AT ACCEPTERE DET, OG HUN ER DER IKKE HELT ENDNU. MEN I DAG ER HUN IKKE LÆNGERE SÅ MØRKERÆD

AF MALENE BJERRE

Det var næsten for symbolsk. Siri fik sin diagnose en tung, tåget novemberdag. RP - *retinitis pigmentosa*, en sygdom i øjet, hvor nethinden langsomt nedbrydes. I Siris tilfælde betyder det, at synsfeltet efterhånden bliver mindre, indtil hun med tiden højst sandsynligt bliver helt blind. Siri var 25 år, og i de næste måneder blev tågen hængende. I dag husker hun kun tiden i glimt: Studiegruppen, som hun nærmest brugte som varmetue, for hun sad der bare og kunne ingenting byde ind med. Vennerne, der mandsopdækkede hende og sov hos hende på skift. Kollegieværelset, som hun rykkede ind på en hel uge, så hun ikke skulle være alene. For det skulle hun helst ikke være. Når hun var alene, hulkede hun. Sammen med andre kunne hun holde mørket på afstand.

Det var ikke noget nyt for hende, at hendes syn ikke var rigtig godt. Hun havde altid været natteblind, det føltes, som om hun fik solbriller på, når det blev mørkt. Hun følte sig også klodset og blev let utryg. Som lille pige kunne hun blive væk i mørket uden for sin egen havelåge. Men alligevel tænkte hun ikke over, at der var noget galt, før hun fik arbejde som livredder i Frederiksberg Svømmehal. "Jeg syntes, det var et enormt stressende job," fortæller hun. "Det undrede mig, at de andre syntes, det var nemt og afslappende." En stor del af livredderarbejdet handler om at forebygge ulykker, og det var uoverskueligt for Siri med alle de bassiner.

En kollega syntes, hun skulle tage at få tjekket sine øjne. Og den dag, ude på Kennedycenteret på Glostrup Hospital, fik hun så beskeden: Det er RP. Det kan man ikke gøre noget ved. Og på et tidspunkt skal du regne med at miste synet helt.

Folk omkring hende googled på livet løs. "Det kan jo ikke være rigtigt," sagde de og fandt frem til, at både blåbær, A-vitamin og akupunktur kunne gøre mirakler. Siri kunne slet ikke rumme det. "Jeg var nødt til at parkere det og lægge låg på alle de tanker. Det eneste, jeg rigtig kunne

“

**JEG HAVDE PÅ EN MÅDE SKUBBET EN STOR
DEL AF MIG SELV UD I MØRKET OG LOD, SOM
OM DET IKKE FANDTES. SOM OM DET VAR LIDT
FORDÆKT OG SKULLE HOLDES HEMMELIGT**

SIRI HØYERS

huske af lægens ord, var, at hun sagde 'Der er ikke noget at gøre ved det. Du skal forvente at blive blind på et eller andet tidspunkt.' I starten tænkte jeg: Måske bliver det om en måned."

EN AT LÆNE SIG OP AD

Den første lammelse fortog sig, da Siri efter et par måneder mødte ham, hun i dag er kæreste med og har to børn med. Pludselig var der andre følelser, der også fik lov at folde sig ud. Og så betød det noget at have en mand ved sin side.

"I de første måneders chok følte jeg, at jeg havde mistet alle mine drømme: drømmen om at få en familie, om at kunne leve et aktivt liv og om at rejse jorden rundt. Jeg havde været enormt bange for at blive ensom. Det forsvandt med Troels. Nu havde jeg helt konkret ham at læne mig op ad."

Og ikke så lang tid efter kom den første datter. Nu skulle hun lære noget nyt, nemlig at være mor med dårligt syn. Lidt ligesom i svømmehallen kunne det indimellem gøre hende både



utryk og stresset at have ansvar for Liva, for hun var på overarbejde, hvis hun skulle holde ordentligt øje med hende. Hvad var det, hun sad og pillede ved, og puttede hun mon noget i munden?

Men omfanget af diagnosen var stadig parkeret. "Det var jeg ikke parat til at tage hul på. Og på mange måder var der jo heller ikke sket andet, end at jeg var mødt op på hospitalet og havde fået en besked. Mit syn var ikke dårligere, end det havde været hele tiden, så det var let ikke rigtig at forholde sig til det." Hun kørte ikke længere bil og stoppede også som livredder for ikke at være til fare for andre, men bortset fra det var hendes hverdag stort set uændret.

INGEN AT SPEJLE SIG I

Mange, der har RP ligesom Siri, kan få en ide om, hvor hurtigt synstabet vil gå, ved at se på deres forældre eller andre i familien. Sygdommen er nemlig arvelig, og det er den konkrete udvikling af synet også. Men Siri er adopteret fra Sri Lanka og ved ingenting om sin biologiske familie. "Nogle af dem må være blinde, det tænker jeg. Min variant kræver, at begge forældre har sygdommen, så hvis jeg kendte dem, ville jeg få en ide om, hvor hurtigt eller langsomt det går med at miste synet."

Men Siri havde ikke nogen at spejle sig i, og i det store og hele levede hun det samme liv, som hun hele tiden havde gjort. Hun så lige så mange veninder, som hun plejede, og lavede lige så meget om aftenen. Men det var en langt større belastning, end hun var klar over, og det hele kulminerede, da hun skrev speciale for tre år siden.

"Jeg følte, at jeg nærmest måtte vælge mellem de seendes verden og de ikke-seendes. Og så havde jeg altså valgt de seendes. Og det var alt for hårdt," fortæller hun. "Mit barn nummer to, Mira, var helt lille, jeg kunne ikke blive færdig med det speciale, og så kunne jeg da slet ikke tage mig af, at jeg var blevet svagtseende. Men så greb min kæreste ind. Nu gør du noget, sagde han."

Og så gjorde Siri noget. Hun tog en beslutning om at tage imod alle tilbud, der kunne få hende til at forstå konsekvenserne ved sit syn bedre eller give hende en større omgangskreds af svagtseende, som hun kunne spejle sig i. Om det var en fest for blinde ved en pølsevogn, en bestyrelsespost i den lokale kreds af Danske Blindesamfund eller et kursus i at bruge en mobiltelefon. Hun sagde bare ja. Lærte tífingersystem, så hun ikke behøvede at se på tastaturet på computeren. Fik programmer, der kunne læse teksten op. Meldte sig til

babysvømning for svagtseende. Og begyndte at få blinde og svagtseende venner. Menne-sker, som hun kunne se, havde et genkendeligt og ikke mindst et værdigt liv.

"Det gik op for mig, at jeg var nødt til at integrere de to verdener i stedet for at vælge mellem dem. Lidt ligesom jeg jo har måttet gøre som adoptivbarn. Jeg er mørk, men jeg er også hvid. Og jeg har kunnet skjule, at jeg er svagtseende, næsten også for mig selv, men det skal jeg ikke. Jeg har brug for nogen at genkende mig selv i; folk, der kan fortælle mig om den verden, jeg var en del af uden at kunne overskue det."

Siri besluttede, at hun måtte stå ved sig selv. "Jeg havde på en måde skubbet en stor del af mig selv ud i mørket og lod, som om det ikke fandtes. Som om det var lidt fordækt og skulle holdes hemmeligt. Men nu blev jeg klar over, at jeg måtte begynde at hente blindestokken og emblemerne op af skuffen, hvor de ellers havde ligget så godt."

MERE END SINE ØJNE

Siri er stadig i proces. Hverken forældrene til børnenes legekammerater eller kursisterne på de kurser, hun holder om at være svømmeinstruktør, ved, at hun ser dårligt. Men til den sidste børnefødselsdag var der både seende og ikke-seende gæster med. Hun øver sig i at lade begge verdener fylde i sit liv.

Det er ikke til at sige, hvornår tågen vil opluge hende helt. Men i dag tænker hun mere 'Det bliver besværligt' end 'Jeg mister mit liv'. Hun ved, at hun er mere end sine øjne, siger hun. Og så er hun blevet bedre til at være i mørket.

"Jeg har altid været ekstremt mørkerød. Når jeg som teenager skulle gå de 500 meter fra S-togsstationen hjem til mine forældres hus kl. 9 om aftenen, ringede jeg til min mor, så jeg kunne have hende i røret hele vejen. Det er næsten gået over nu. Mørket er ikke længere så truende, og jeg kan gå rundt på de små vil-laveje uden bankende hjerte."

Det har været noget af en prøvelse, synes hun, når hun ser tilbage. Men er der noget, hun gerne ville kunne fortælle til den 25-årige pige, der stod der i tågen foran Glostrup Hospital? "Ja, jeg ville gerne sige: Du har brug for nogen at spejle dig i. Du bliver for ensom, hvis du ikke lukker op for den svagtseende del af dig. Du skal opsøge ligesindede og lære at bede om hjælp. Og så ville jeg også gerne kunne berolige hende og sige: Bare rolig. Om ti år er du stadig ikke blind, så du behøver ikke stresser så meget. Det kommer til at gå fint alt sammen."

**HER
ER
SIRI
HØYER**

Siri Høyer er 36 år og uddannet i kommunikation fra RUC. Hun har to piger på 4 og 10 år.

DYR OG MØRKE

Mennesker har god grund til at være bange i mørket. Vi orienterer os i høj grad ud fra synet, og derfor er vi relativt dårligt stillet i mørke; vi er ikke i stand til det samme. Men mange dyr har slet ikke de problemer.



Flagermus er aktive om natten og orienterer sig ved ekkot fra de høje skrig, de udstøder. De ser rigtig dårligt og er derfor ligeglade med, om der er lyst eller mørkt. Men om dagen er fuglene bedre til at udnytte lufrummet, så det er først om natten, når fuglene sover, at der er plads til flagermusene.

På Balkan har **hulesalamandre** levet i millioner af år i underjordiske vandfyldte huler, hvor der er helt mørkt. Gennem evolutionen er deres øjne forsvundet. Kroppen bruger meget energi på at opretholde sansefunktioner, så med tiden er øjnene sparet bort.

Dybhavstudefisken, en fjern fætter til havtasken, lever så langt nede i vandet, at der slet ikke er noget lys. De orienterer sig ved hjælp af lugtesansen, men lyset kan alligevel noget: De udsender selv små lysglimt for at tiltrække det andet køn.

I den saudiske ørken er der så varmt, at **oryxantiloperne** ikke kan røre sig om dagen. Om natten kan de ikke se, så de har kun ganske kort tid at være aktive i: to timer ved dagry og to timer i skumringen. Her tager fanden til gengæld ved dem, fordi de på den korte tid skal nå alle deres aktiviteter; de skal både spise, holde sig rene og parre sig.

Intet øje kan se i fuldkomment mørke, men nogle dyr kan klare sig med næsten ingen lys. Det er typisk dyr med uforholdsmæssigt store øjne, fx **ugler**, **katte** og bestemte **kakerlakker**.



Fugle sover både kortere og dårligere i lysforurenede byer, hvor man ikke kan se nattehimmelen. Det viser en australsk undersøgelse.

Også for **mennesket** er mørket vigtigt for søvnens kvalitet, og lysets skift med mørket er nødvendigt for at fastholde den almindelige døgnrytme for mennesket. I 2017 fik tre forskere Nobelprisen i medicin

og fysiologi for deres opdagelse af den molekylære mekanisme, der ligger til grund for kroppens indre ur. Dette indre ur sikrer, at vi holder fast i døgnrytmen, selvom vi holdes i totalt mørke, men rytmen vil langsomt skride, fordi den ikke korrigeres og fastholdes af solens lys. Når vi er i lys, sendes der signaler til koglekirtlen, der sidder i hjernen, om at nedsætte produktionen af søvnhormonet melatonin, og det gør os mere vågne.

Kilde: Tobias Wang, professor i zoofysiologi, Aarhus Universitet

FUGTS OM LYS OG MØRKE

DE MØRKESTE STEDER PÅ JORDEN

Atacamaørkenen er et af de mørkeste steder på jorden og ligger på et plateau i det nordlige Chile. Det skal være det bedste sted i verden at observere stjerner, og der ligger flere internationale observatorier, hvorfra forskerne kan se langt ud i universet.

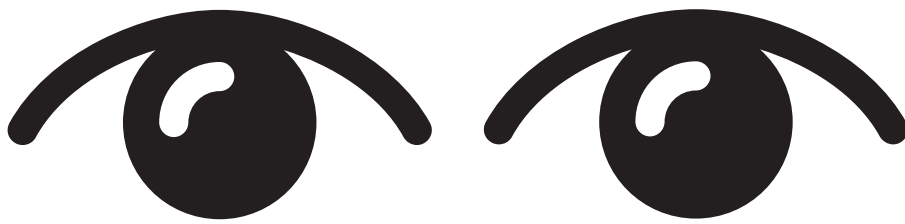
Under vandet er den 11 kilometer dybe **Marianergraven** i Stillehavet verdens dybeste og mørkeste dybhavsgrav. Mennesket kan kun se lys de første 500 meter nede i Marianergraven.

Kilde: Wikipedia

BIG BANG: MØRKET SATTE DET HELE I GANG

Først var der Big Bang. Den store eksplosion, hvor astronomiens tidsregning begynder. Bagefter drønedes alting fra hinanden; universet blev ved og ved med at udvide sig. Men i nogle områder var der lidt mere stof end i andre. Mørkt stof. Og fordi det var tungere, fulgte det ikke med udvidelsen i resten af Universet. Tyngdekraften fik det til at kollapse i nogle huller, som det normale stof kunne falde ned i. Og så kunne stjernerne og galakserne blive til. Lyset kunne indfinde sig. Vi kan kun se lyset, eller rettere: de ting, der kan lyse. Men der er langt mere mørke end lys i universet. Omkring 83 procent af universet er mørkt og dermed usynligt.

Kilde: Johan Peter Uldall
Fynbo, professor på
Niels Bohr Institutet



TAPPE OG STAVE: TO OPGAVER

Det menneskelige øje er specialiseret til to opgaver: at skelne detaljer – som når vi læser – og til at kunne orientere sig ved meget lidt lys. Det er tappene i øjet, der tager sig af den første opgave, og stavene, der tager sig af den anden. Det tager lidt tid for øjet at omstille sig fra den ene til den anden opgave, og derfor kan vi ikke umiddelbart se noget, når vi går fra lyset ind i mørket eller den anden vej.

Bestemte dyr har derimod et syn, der er specialiseret til én af opgaverne. En **dybhavsblæksprutte** har et kæmpe øje på 30 cm, der gør den i stand til at se helt ned på en kilometers dybde. En **musvåge** kan til gengæld se en mus på flere hundrede meters afstand, men kan ikke jage i mørke.

Øjet har efter alt at dømme brug for mørket. Inde i stavene og tappene sidder der et synspigment, der genopbygges i mørke.

Kilde: Toke Bek, professor i øjenssygdomme, Aarhus Universitet

SORTERE END SORT

Forskere har udviklet en farve, de kalder Vantablack, der skulle være den mørkeste farve, der findes. Det er et nanoteknologisk materiale, der har den ekstremt sorte farve, og materialet er udviklet gennem en kemisk proces med kulstofnanorør.

I virkeligheden er sort slet ingen farve, men snarere fravær af farve. En genstand opleves som sort, når den ikke sender lys ind i øjet. Vantablack opsuger næsten alt det lys, der sendes mod den sorte farve; kun 0,035 procent af lyset reflekteres tilbage mod vores øjne.

Kilde: Videnskab.dk

SYNET ER DEN DOMINERENDE SANS

Vi får 85 procent af vores viden om verden omkring os fra vores øjne, og synet bruger omkring 65 procent af hjernens kapacitet. Så uden synet mister vi viden – til gengæld styrkes de øvrige sanser meget hurtigt, hvis vi ikke har adgang til synsansen.

Kilde: Experimentarium.dk



DEN STØRSTE TRØST ER AT SIGE: DU FÅR DET IKKE BEDRE

DA **CHARLOTTE RØRTH** MISTEDE SIN 22-ÅRIGE SØN, TALTE HUN MED PRÆSTEN **LISELOTTE HORNEMAN KRAGH**, DER HJALP HENDE VED AT SIGE: "DU FÅR DET IKKE BEDRE. TIL GENGÆLD FÅR DU TRÆNET DIN FORTVIVELSESMUSKEL."

NU HAR CHARLOTTE RØRTH IGEN OPSØGT PRÆSTEN FOR AT TALE OM, HVORDAN DET KAN VÆRE, AT DET ER EN TRØST AT FÅ AT VIDE, AT SORGEN IKKE GÅR OVER.

AF CHARLOTTE RØRTH

Liselotte Horneman Kragh har ikke tal på, hvor mange samtaler om det allersværeste i livet, hun har taget med mennesker i alle aldre. Kvinder og mænd, ældre og unge på alder med hendes egne seks sønner. Hun har talt med mennesker i sorg, siden hun blev præst i 1999, og det var hende, jeg ringede til, da min yngste søn havde taget livet af sig. Det var hende, der sagde den sætning, der stadig her seks år efter har trøstet mig mest.

Hun sagde: Du får det ikke bedre.

Jeg har bedt hende forklare, hvorfor den sætning ikke alene hjalp mig, men har hjulpet så mange af dem, hun taler med. Vi sidder i hendes sollyse stue i Silkeborg, søn glitrer udenfor, teen er varm; det er godt at sidde der. Der er ikke den smerte i verden, hun ikke har talt med mennesker om.

"Jeg sidder med mennesker, hvis liv er faldet fra hinanden af mange

forskellige årsager, og det, jeg koncentrerer mig om, er at fortælle dem, at de skal have det, som de har det," siger hun. "Det, der er sket, kan de ikke ændre på, og når sorgen eller noget andet i livet rammer med samme kraft som en tsunami, så må de være i det. De må give sig hen. De kan ikke stoppe deres følelser." Men det er svært for folk at slippe deres selvkontrol, oplever hun.

"Mange har en mening om, hvordan de selv bør have det. De synes ikke, de har det, som de burde. De bør ikke være så kede af det, for eksempel, så de holder sig tilbage og giver sig ikke hen i sorgen. Mange er også bange for ikke at kunne komme fri, hvis de gøre det," har hun erfaret. Men så fortæller hun dem, at det ikke er det, at man går ind i sorgens mørke, der låser. Det låser at lade være med at gøre det.

TÆT PÅ SMERTEN

"Mennesket er skabt til at være i meget forskelligt her i livet. Vi kan godt. Hvis ikke vi går ind i mørket, kan vi ikke lære det at kende, så vi kan leve med det." Hun fortæller om et ungt par, hvor et af kvindens familiemedlemmer var død ved selvmord. Kæresten syntes, det var synd for hende, at hun stadig nogle måneder efter var ked af det, og prøvede at trøste hende med, at det snart gik over. "Hun opsøgte mig, og jeg sagde noget helt andet, nemlig, at hun ikke ville få det bedre. Det aflastede hende, for det var sådan, hun havde det. Du får det ikke bedre, gentog jeg, men du får mere og mere øvelse i at leve tæt på smerten. Præcis

Liselotte
Horneman Kragh,
58 år, mor til seks,
præst siden 1999,
sjælesørger,
rådgiver i Nefos
(Netværket for
selvmordsramte)
og forfatter til
blandt andet
*Døden nær –
En brugsbog i
nærvær omkring
døende* (2011),
*Den fortrolige
død – at besinde
sig på sin egen
dødelighed* (2012)
og *I selvmordets
kølvand – Hjælp
til at bære det
ubærlige* (2019).

som med andre muskler vil hun få trænet sin fortvivlelsesmuskel, så den bliver stærk nok til at bære hendes sorg, og hun bedre kan leve med den. Sorgen går ikke væk, den bliver ikke mindre, men hun bliver stærkere og bedre til at bære den, hvis hun lærer den at kende.”

At vi som mennesker har en modvilje mod at gå ind i mørket, skyldes det kontroltab, der ligger i ikke at kunne se noget i mørket, mener hun. Det er ældgammel biologi, der har givet os en erfaring for, at vilde dyr kan overfalde os, forklarer hun. Og så er der vores kultur: “Vi er ikke så gode til at hjælpe hinanden med at gå ind i mørket. Vi vil hellere lige fikse problemerne, men det skal vi ikke. Vi skal sige: Kom, lad os gå en tur sammen i dit mørke. Fortæl mig, hvad du ser.”

MØDER MEGET SELVHAD

Ved at gå tur i mørket lærer man sine forskellige slags mørke at kende, og når Liselotte Horneman Kragh går der sammen med andre, kan de sommetider nå hen til samtalen om, at mørket er begyndelsen på livet. Alt biologisk liv er afhængig af mørket, forklarer hun: Spirer ligger i den mørke jord. Vinteren lader planterne samle kræfter. Vi sover om natten. “Vi kan godt have tillid til mørket og dermed til døden også, men vores kultur har gjort død og mørke til noget slemt, fordi vi ikke er i kontrol. Man kan også tænke omvendt, og det gør jeg som præst, at man i stedet kan have tiltro til Gud og stole på, at mørket er meningen.”

Betyder det, at jeg kunne have hjulpet min søn, hvis jeg havde gået en tur sammen med ham i mørket, spørger jeg hende. Men efter ti år som faglig rådgiver i Nefos, Netværket for selvmordsramte, er det ikke hendes erfaring. “Mørket kan være for massivt, og vi kan ikke få kontrol over alt. Vi ved jo, at den stærkeste drift imod selvmord er at opleve sig selv som ensom, som hægtet af fællesskabet, som om man er den eneste i mørket. Det er ikke selve mørket, der er det værste, det er isolationen. Men efter et selvmord viser det sig ofte, at der har været en hel kreds af mennesker, der elskede den døde. Den døde så dem bare ikke, kunne ikke række ud. Det er så fortvivlende. Indimellem virker det som et *brain attack*, eller en psykisk sygdoms rovdyrskræfter, vi ikke kan stille meget op imod.”

Vi kan ikke med sikkerhed vide, hvad der sker ved, at vi går i mørket med en anden eller med os selv, men hun har efterhånden gået der

sammen med en del. “Mange taler om, at de ikke kan se nogen fremtid foran sig, og det er skræmmende. Men hvis man er længe i mørket, kan man skelne mere og mere,” siger hun og beretter om en kvinde, der var røget ind i et flere år langt mørke, fordi hun ikke kunne tilgive sin alkoholiserede far, der havde været modbydelig ved hende. “Hun bebrejdede sig selv hårdt, men da vi så gik der i mørket, kunne vi efterhånden se hendes far stå ét sted, mens alkoholen lå et andet sted. Hun kunne skille dem ad og tilgive ham, samtidig med at hun hadede alkoholens monster.”

VI SOVER OM NATTEN

Men det kræver, at mørket får sin tid, understreger Liselotte Horneman Kragh: “Når der sker noget tungt, når noget i vores liv dør, skal vi bruge tid med savnet, inden vi kan rejse os igen. Og i den tid nede i mørket transformeres vi. Det er der, forandringen sker, og derfor må vi ikke haste væk. Tænk på spirene i jorden.”

Det kræver til gengæld, at nogen vil være der sammen med os. Vi skal ikke gøre så meget andet end at lytte til hinanden, mener hun og citerer nogle linjer i digtet “The Wild Geese”, skrevet af den amerikanske poet Mary Oliver: “Tell me about despair - yours - and I will tell you about mine.” Det lyder enkelt, men i mange af samtalerne møder hun en følelse, der både kan forhindre, at den sørgende beder en anden om en stund sammen, og at man som pårørende tror, man har noget at byde på for den, der er i mørket.

“Jeg møder så meget selvhad. Folk synes ikke, de er, som de burde være. De stresser afsted, er ved at segne over at skulle være top-tunede, og hader sig selv, når de ikke er det. Når jeg så kalder selvhadet en sorg, sker der noget. Man kan bedre finde omsorg for sig selv, hvis man bærer på en sorg over alt det, man ikke når, end hvis det føles som vrede. Og sorgen tager tid. Så, ja, vi skal have mørkedage. De er simpelthen nødvendige, ikke blot for at hvile, men også for at kunne transformere sig.”

Det kan ellers være fristende at effektivisere mørket og tage kontrol over transformationsprocessen. Det oplever hun hos mange. “Men det kan man bare ikke. Man må have tillid til mørket. Selv det dybe mørke. Vi kan godt være i det. Vi kommer ud af det igen, men med mærker. Livet mærker os. For good. Mørket går ikke væk. Smerterne forsvinder ikke. Og det er helt i orden, at det er sådan.”



“

LIVET MÆRKER OS. FOR GOOD. MØRKET GÅR IKKE VÆK. SMERTERNE FORSVINDER IKKE.
OG DET ER HELT I ORDEN, AT DET ER SÅDAN

LISELOTTE HORNEMAN KRAGH



CHRISTIAN LOLLIKE: **NÅR VI IKKE KAN SE HINANDEN, MISTER VI VORES IDENTITET – OG DET GIVER PLADS TIL DET DÆMONISKE**

FORESTILLINGEN *EN FORTÆLLING OM BLINDHED* UNDERSØGER SPØRGSMÅLET OM MENNESKERS GRUSOMHED. DER SKAL IKKE MEGET TIL, FØR CIVILISATIONEN GLIDER AF OS, OG VI GLEMMER HINANDENS MENNESKELIGHED, SIGER INSTRUKTØREN.

AF MALENE BJERRE

FORESTIL DIG, AT DU GÅR PÅ GADEN og ser en bilist, der holder stille og råber: "Jeg kan ikke se." Du får ondt af ham og kører ham hjem, fuld af omsorg. Men så tænker du: Nu har jeg hans bilnøgle, hvad skal han egentlig bruge sin bil til, når han ikke kan se. Og så stjæler du den.

Kort tid efter er det imidlertid dig selv, der rammes af den samme mystiske epidemi, som fratager folk deres syn. Og på vej ind på det nedlagte sindsygehospital, hvor I interneres, går alle i blinde i en lang række, og hende foran har det dejligste bløde hår, og hvorfor skulle du ikke tage hende på brysterne, der er jo ingen, der kan se det.

Og efter ingen tid står du midt i voldtægter, overfald, selvjustits og drab. Civilisationen ligger som et tyndt lag lak hen over den menneskelige afgrund. Og der er meget kortere vej ind i mørket, end du forestiller dig. Alle de institutioner, du har lænet dig op ad; retsvæsenet, sundhedssystemet, det sociale sikkerhedsnet, kan opløses på et splitsekund, og du er overladt til dig selv. Det er pointen i teaterstykket *En fortælling om blindhed*, der bygger på portugiseren Saramagos bog fra 1997.

Der skal ikke mere end en epidemi til, før de principper, samfundet hviler på: retfærdighed, omsorg for de svage, individets ukrænkelighed, går

i opløsning. Mennesker kan ikke længere se - og det giver os blik for, hvor let vi kan miste det hele igen.

For hvad ville du egentlig selv gøre?

HANDLER OM HOLOCAUST

Det er netop det spørgsmål, dramatiker Christian Lollike, der står bag opsætningen, gerne vil have os til at stille os selv.

“Jeg læser bogen som en mytisk fortælling, der i virkeligheden handler om Holocaustspørgsmålet: Hvordan kunne almindelige mennesker opføre sig så grusomt. Det er en undersøgelse af, hvad der sker, når staten udpeger bestemte grupper som syge og langsomt fratager dem deres menneskelighed. Jeg tror, mange danskere har tænkt, at tyskerne under Anden Verdenskrig var særligt autoritetstro, og det var derfor, de kunne handle sådan. Det ville vi ikke selv have gjort, tænker vi. Men så fører vi os selv bag lyset, og det er det, Saramago gerne vil vise os. Civilisationen kan glide af os på ingen tid.”

Christian Lollikes stykke havde premiere i Aarhus, Odense og København i efteråret 2020, midt i den største epidemi i nyere tid. Der var tale om et mærkeligt tilfælde, fortæller instruktøren. “Jeg har vidst i over ti år, at jeg ville sætte *En fortælling om blindhed* op, men jeg kunne ikke få den til at falde på plads. Men så mødte jeg en lyddesigner, der fortalte mig om en særlig tredimensionel lydteknik, der kan få lyd og stemmer til at bevæge sig rundt i hovedet på folk. På den måde bliver tilskuerne en del af handlingen og må selv aktivt tage stilling til, hvad de ville gøre.”

Forestillingen var nærmest udsolgt i alle tre byer, inden den gik i gang. “Den føltes nok meget aktuel for folk. Hele verden var midt i en epidemi, og her kom der noget, der spejlede vores tid. Det var ikke meningen, at forestillingen skulle kommentere coronakrisen, for vi var i fuld gang med opsætningen. Men så lod vi os selvfølgelig inspirere. Fx taler fortællerstemmen om behovet for, at alle viser samfundssind.”

Der er en grund til, at det netop er tabet af synssansen, der fører til al ondskaben, mener Christian Lollike. “Når vi ikke kan se hinanden, mister vi vores identitet. Og det giver plads til det dæmoniske,” siger han. “Det viser også det såkaldte Milgram-eksperiment fra USA i 60’erne, hvor forsøgspersoner viser sig at være parate til at give det, de tror er voldsomme elektriske stød, til andre mennesker. De kan ikke se dem, og selvom de kan høre de andres skrig, er det ikke nok til at fastholde deres menneskelighed.

HELT IND I HOVEDET

Teaterstykket *En fortælling om blindhed* giver os bind for øjnene - og får os til at se. Inde i epidemiens mørke gemmer sjælens mørke sig.

Når du ikke kan se, mærker du stærkere. Og det bruger dramatiker Christian Lollike i sin opsætning. Skridt for skridt føres tilskuerne med ind i teaterrummets mørke. Eller kan man kalde dig tilskuer, når du ligger på en feltseng med matte beskyttelsesbriller på, og det eneste, du kan se, er sporadiske lysglimt? Det manglende input til synssansen gør oplevelsen endnu mere intens. Der lugter grimt og råddent, og indimellem får feltsengen et skub. Handlingen hører du gennem et par høretelefoner; desperate og angste blinde, grædende børn uden forældre, bevæbnede vogtere, der sørger for, at de smitteramte bliver inde på hospitalet. Klirrende metalskåle, pilende rotter, mennesker der sukker og græder, en mand der får udløsning ind i en kvindes mund, mens hun kaster op. Indimellem et pistol-skud, der eksploderer, så du farer sammen.

Alt sammen sendes helt ind i hovedet på dig, og hele tiden hører du fortællerens psykopatisk-kælnende stemme sige: Hvad ville du gøre? Dig, der ligger der i den grå T-shirt og sorte bukser, ville du lade din kone have sex med en af dem, der har taget kontrol over maden, hvis det betød, at du fik noget at spise? Nej? Og hvad, hvis du ikke havde spist i to uger?

Ville du selv have taget dig af de andre, vasket deres sår, sørget for mad til dem, trøstet den lille pige? Mens du ikke vidste, hvornår du blev sparket til af soldaterne, for du kunne ikke se dem. Og hvad ville du egentlig have sagt til trøst?

Vi vil gerne tænke på os selv som gode. Vi vil gerne tro på, at mennesket grundlæggende er godt. Men liggende på feltsengen dukker tvivlen op. Du ligger der og ser ind i dit eget mørke og tænker på, at det allerbedste at gøre for at holde afgrunden fra døren måske er at indse, at mørket er der, inde i dig selv.

Folk&kirke så *En fortælling om blindhed* på Teater Momentum, Ny Vestergade 18, 5000 Odense.

Teaterstykket genopsættes på Teatret Sort/Hvid den 13.-25. september 2021. Umiddelbart derefter vil den kunne opleves på Aarhus Teater.

CHRISTIAN LOLLIKE

Christian Lollike, 48 år, er uddannet dramatiker. Han har arbejdet som teaterinstruktør og er i dag leder af teatret Sort/Hvid.

D-FAKTØREN MÅL DIT INDRE MØRKE

VI HAR ALLE SAMMEN UBEHAGELIGE PERSONLIGHEDSTRÆK. DU KAN KORTLÆGGE DINE EGNE – HVIS DU TØR

AF MALENE BJERRE

VI KAN VÆRE UTILTALENDE mennesker på mange forskellige måder. Nyde at pine andre. Snyde os først i køen. Lyve om andre.

Forskerne taler om forskellige mørke personlighedstræk. Det er fx ondsindethed, skruppelløshed, selvpromovering og sadisme. Og selvom de kommer til udtryk på forskellige måder, så hænger de faktisk sammen, viser en undersøgelse foretaget af forskerne Moshagen, Hilbig & Zettler. De har den samme mørke kerne, D-faktoren eller *the dark factor*, som det er muligt at sætte tal på.

Så hvis du har ét af de mørke træk, er der meget stor sandsynlighed for, at du også har flere andre. Med andre ord har folk, der praler, også tilbøjelighed til at lyve, manipulere med andre og være opmærksomhedskrævende.

Og der er to ting, der knytter de mørke træk sammen, forklarer Ingo Zettler, den ene af forskerne, der er ansat som professor ved Københavns Universitet. "Det ene er en generel tendens til - bevidst eller

ubevidst - at handle mest muligt til egen fordel, også hvis det går ud over andre. Denne tendens bliver så underbygget af overbevisninger, der retfærdiggør ens handlinger," forklarer han. "Hvis man fx synes, man er vigtigere end andre, så retfærdiggør det, at man sætter sine egne behov først. Eller hvis man har den opfattelse, at alle mennesker her i verden altid sætter sig selv i første række, så giver det jo mening, at man også selv gør det."

Alle mennesker har D-faktor i én eller anden udstrækning. Og hvis du tør, kan du tjekke dit eget indre mørke. Som en del af forskningsprojektet kan du teste dig selv på hjemmesiden qst.darkfactor.org.

Men hvad så, hvis man finder ud af, at man er *fullblown* psykopat? Kan man ændre på sin D-faktor? Eller skal man måske bare lære nogle strategier til at holde sine dystre sider i ave?

Det er et svært spørgsmål, svarer Ingo Zettler. "D-faktoren viser sig at være ret stabil gennem årene. Vi har en tendens til at blive lidt mere behagelige med årene,

men relativt set, i forhold til andre, forbliver vi på det samme niveau. Til gengæld kan vi i samfundet opdrage hinanden og lave nogle rammer for vores samvær, der ikke belønner den mørke adfærd," siger professoren. "Men det betyder ikke, at det ikke er muligt at forandre sig. Det er en god ide at begynde med at overveje, om den D-score, man får, er i overensstemmelse med ens egen selvopfattelse, og man kan også spørge sine omgivelser om, hvad de ser. Og hvis man så virkelig er indstillet på det, må man prøve, om man kan ændre den mørke adfærd og lade være med at lyve, udnytte andre, bedrage dem osv. I samme ombæring er det nødvendigt også at ændre på de overbevisninger, der retfærdiggør adfærd. Vi ved, at det er en udfordring - det er altid svært at ændre sin adfærd. Men hvis det lykkes, vil det også kunne ses på D-faktoren. Grundlæggende handler det om at opdage, at andre mennesker også er vigtige."

DE MØRKE PERSONLIGHEDSTRÆK

EGOISME

– overdreven optagethed af egen fordel på bekostning af andre og fællesskabet

MACHIAVELLISME

– manipulerende, afstumpet holdning om at målet helliger midlet

MEREVÆRDS-FØLELSE

– gennemgående holdning om at man er bedre end andre og fortjener bedre behandling

SELV-PROMOVERING

– ønske om at forøge og synliggøre egen status i sociale og økonomiske sammenhænge

(Disse ni personlighedstræk er fra forskningsprojektets første undersøgelse. Siden er de suppleret med grådighed og manglende moral)

“ DER HAR VÆRET TIDSPUNKTER, HVOR JEG VAR VILLIG TIL AT UDHOLDE EN SMULE LIDELSE, SÅLEDES AT JEG KUNNE STRAFFE EN ANDEN, SOM HAVDE FORTJENT DET

“ FORTÆL ALDRIG ANDRE DEN EGENTLIGE BAGGRUND FOR EN HANDLING, MEDMINDRE DET ER GAVNLIGT FOR DIG SELV

“ HVORFOR SKULLE JEG BEKYMRE MIG OM ANDRE MENNESKER, NÅR INGEN BEKYMRER SIG OM MIG

EKSEMPLER PÅ UDSAGN I UNDERSØGELSEN, SOM MAN SKAL ERKLÆRE SIG MERE ELLER MINDRE ENIG I:

“ JEG TROR, DET ER NØDVENDIGT AT LYVE FOR AT OPNÅ EN KONKURRENCEMÆSSIG FORDEL OVER FOR ANDRE

“ DET ER SVÆRT AT KOMME FORAN, HVIS MAN FRA TID TIL ANDEN IKKE ER VILLIG TIL AT HOPPE OVER, HVOR GÆRDET ER LAVEST

“ HVIS JEG HAVDE MULIGHEDEN, VILLE JEG MED GLÆDE BETALE ET LILLE BELØB FOR AT SE EN KLASSEKAMMERAT, JEG IKKE BRYDER MIG OM, DUMPE HANS ELLER HENDES AFSLUTTENDE EKSAMEN

INGO ZETTLER

Ingo Zettler, 40 år, er professor i psykologi ved Københavns Universitet

NARCISSISME

– overdreven selv-optagethed, tendens til selvophøjelse og et ekstremt behov for opmærksomhed fra andre

ONDSINDETHED

– destruktivitet og vilje til at påføre andre skade – også selvom det går ud over en selv

PSYKOPATI

– mangel på empati, selvkontrol og impulsivitet

SADISME

– ønske om at tilføje andre psykisk eller fysisk lidelse til fordel for egen fornøjelse eller behov

SKRUPPELLØSHED

– generel tendens til at være samvittighedsløs og uden moralske kvaler



DARK TOURISM: TUREN GÅR TIL HOLOCAUST

VI KAN BLIVE KLOGERE PÅ HISTORIEN OG OS SELV AF AT OPSØGE DET MØRKE. MEN HVORNÅR BLIVER DER BARE TALE OM UNDERHOLDNING, DER RYKKER VORES GRÆNSER FOR, HVOR MEGET ONDSKAB VI KAN VÆNNE OS TIL? OG SKAL VI FORSTÅ ONDSKABEN ELLER HOLDE OS PÅ AFSTAND AF DEN?

AF LENE KJÆLDGAARD

DA MIKKEL ANDERSSON var i tyverne, besluttede han at skifte sommerferiedestinationen ud fra Roskilde Festival til nazistiske dødslejre i Polen. Siden har han i snart to årtier jævnligt besøgt udryddelseslejrene Chelmno, Belzec, Treblinka, Sobibor, Auschwitz-Birkenau og Majdanek, som den tyske besættelsesmagt opførte under 2. Verdenskrig. I de gennemorganiserede lejre, tæt ved jernbanelinjer i uforstyrrede landsbrugsområder, døde omkring tre millioner mennesker i et systemiseret folkedrab. Her kan man stille sig under de brusere, der lukkede Zyklon B-gas ud over fangerne i stedet for vand. Man kan se et ubegribeligt antal fotos af de internerede, taget før de blev sendt til aflivning, nogle endda med et forsigtigt smil til kameraet. Bunker af sko giver en fornemmelse af alt det levede liv, der blev tilintetgjort i dødslejrene.

Det var en faglig interesse, der drev Mikkel Andersson. Han er uddannet journalist med en bachelorgrad i historie, og han syntes, det var vigtigt at tilbagevise dem, der benægtede, at holocaust havde fundet sted. "Jeg

ville gerne forstå, hvordan noget, der på så mange planer var en undtagelse i historisk sammenhæng, var muligt? Vi har set mange folkedrab, men holocaust var så systematiseret. Jeg har besøgt lejrene for at forsøge at komme tæt på et svar ved selv at stå der. Og det er fascinerende at besøge noget så ekstremt som en drabsfabrik," forklarer Mikkel Andersson.

Hans optagethed af lejrene handler ikke om spænding og er ikke et banalt underholdningsindslag i hverdagen, understreger han. Men han vedgår, at interessen ikke kun er faglig, men også personlig: Han drages af at rejse til steder, der relaterer sig til tragiske begivenheder. De gentagne rejser ind i mørket handler om at se den konkrete og fysiske virkelighed og på den måde erkende det ufattelige på et andet plan end det intellektuelle, forklarer han. Ved at se massegravene i Belzec eller pigtrådsresterne i Sobibor, som i dag hænger langt oppe på granerne, der er vokset mange meter, siden lejren var i drift.

Og trangen til at opsøge det tragiske er noget, han deler med mange andre. Fæno-



menet kaldes dark tourism. Andre eksempler på rejsemål er Gulag-lejrene i det gamle Sovjetunionen, The Killing Fields i Cambodia eller Idi Amins torturkamre i Uganda.

Men Holocaust er den helt store mørkede-stination i Europa. Da Mikkel Andersson selv begyndte at komme i Auschwitz, lå besøgstallene på 200.000-300.000 mennesker om året. I 2019 besøgte mere end to millioner mennesker lejren. Det rejser nogle interessante dilemmaer, mener Mikkel Andersson. "Jeg synes stadig, det har en berettigelse at besøge lejrene, men de stigende besøgstal betyder også en stadig større kommercialisering og overcrowding af stedet. Første gang, jeg besøgte Auschwitz-Birkenau, kunne jeg bare gå ind, mens man i dag skal reservere tider. Masseturismen er kommet til Polen, og udryddelseslejrene er steder, der tiltrækker mange mennesker."

MINDRE PÅVIRKET MED TIDEN

De første gange Mikkel Andersson besøgte de nazistiske udryddelseslejre, oplevede han en fornemmelse af tomhed, der i al sin enkelhed

chokerer de fleste besøgende: skorstenene, de tusindvis af brillestel og kilovis af hår og de nøgne træbaracker. Men med tiden blev han mindre følelsesmæssigt påvirket, fortæller han. Han har besøgt de polske udryddelseslejre 15-20 gange, enten privat, som guide for studiegrupper eller som en del af et forskerhold.

"På et tidspunkt var jeg en del af et internationalt hold, der undersøgte ruinerne af gaskamrene i Auschwitz-Birkenau. Når man står der 12 timer om dagen i to uger, holder man op med hele tiden at tænke på, hvad der egentlig var sket," forklarer Mikkel Andersson.

"Jeg blev opmærksom på, at der var en dobbelthed i lejren: Når solen gik ned, vidste jeg godt, at solen gik ned over et gaskammer, men jeg blev opmærksom på, at lejren også 'bare' er et sted," siger han og fortæller om en episode, han husker særlig godt:

"Hvis folk fra de små landsbyer omkring lejren skal ind til byen, giver det mening for dem at skyde genvej igennem lejren. Parret kom gående, mens lejren var tom og alt næsten var idyllisk i solnedgangen. På en eller

anden måde går livet jo videre. Men det er kontrastfyldt, for du kan samtidig ikke ignorere det åbenlyse faktum, at det er lige præcis Auschwitz-Birkenau, de to går igennem.”

DEJLIGT RÆDSLSFULDT

Merete Reimer Jensen er psykolog, og hun undrer sig ikke over folks trang til at opsøge ondskaben. Vi hverken kan eller skal benægte, at mørket findes, mener hun, men det er vigtigt at gøre sig klart, hvor meget det enkelte individ har ud af at dyrke ondskaben.

“Som mennesker har vi nok en grundlæggende lyst til ulyst; det, man kalder for ambivalent fascination - at vi synes, noget er dejligt rædselsfuldt,” forklarer hun. “Vi har et potentiale i os, der drager os mod mørket, fordi vi tiltrækkes af angsten og frygten - men fra et sikkert sted. Det er sandsynligvis anderledes for mennesker, der har været traumatiseret og reelt selv lever med noget tungt. Men mange af os lever et forudsigeligt liv, og hvis man ikke oplever ret meget spænding i sit eget liv, kan man få det på anden vis, f.eks. ved at opsøge steder, hvor der er foregået forfærdelige ting. Den trang kan blive tilfredsstillende ved at dyrke ondskaben, men skal vi fodre den trang? Det skal man spørge sig selv om, ikke mindst, når mørket mere har karakter af underholdning end dannelse, og hvor grænserne kan blive rykket over tid. Det er ikke nødvendigvis hensigtsmæssigt at lære at holde til mere og mere gru, fordi det dels kan være traumatiserende at overskride sin egen grænse, dels er det vigtigt at bevare sensorerne intakte. Uden dem mærker vi ikke, hvilken smerte vi selv risikerer at påføre andre,” siger hun.

Derfor mener hun ikke nødvendigvis, vi skal opsøge mørket for at forstå ondskaben.

“Det er svært at forstå, hvorfor mennesket gør noget, der er ondt. Det vil vi gerne finde ud af. Hvorfor gjorde Hitler det, han gjorde?

Men kan vi nogensinde komme til at forstå det? Jeg synes faktisk, vi skal holde os væk fra at forstå ondskaben, for jeg er ikke sikker på, der ligger nogle gode løsninger i at prøve at forstå det. Der er nogle ting, som vi ikke skal forstå. Det skal vi i stedet holde os på afstand af,” siger hun.

“Vi skal selvfølgelig kunne genkende ondskaben, når den er der - også i os selv, så vi lærer vores egne skyggesider at kende og erkender, at vi alle sammen indeholder vrede og aggression. Det er vi nødt til at forholde os til, så vi ikke holder mørket i os selv nede, og det så pludselig udfolder sig i fuldt flor. Men jeg mener faktisk ikke, at det er hensigtsmæssigt at prøve at forstå noget, som man ikke kan forstå.”

Merete Reimer Jensen anerkender, at historiske monumenter, der beskæftiger sig med tragiske begivenheder, har en berettigelse, fordi de indeholder en historisk dimension, men hun ser også et dilemma i, at f.eks. kz-lejre bliver til turistattraktioner.

“Det er beskæmmende, at der findes holocaust-benægttere. På den måde kan det være relevant, at vi med egne øjne kan se: Jo, det skete. Vi har noget med os, som vi selvfølgelig skal forholde os til, men jeg mener ikke, man skal dyrke ondskaben som turister på alverdens skuepladser for tragedier. Jeg kan være bekymret for, om man bliver tonedøv over for rædslerne, jo mere man opsøger mørket, så man mister sine emotionelle sensorer. Den menneskelige psyke er ekstremt tilpasningsdygtig, og der kan være fare for, at man over tid ikke mærker gruen længere i så høj grad, hvis man vænner sig til mørkets rædsler,” siger hun.

MED LIMOUSINE TIL AUSCHWITZ

Mikkel Andersson er sådan set enig, men mener også, at menneskets stærke betagelse

“

JEG BRYDER MIG GENERELT IKKE OM AT VÆRE SMAGSDOMMER, MEN I DEN SITUATION TÆNKTE JEG: ER DET SÅDAN, MAN SKAL ANKOMME TIL AUSCHWITZ-BIRKENAU? ER DET DEN MÅDE, MAN UDVISER ÆRBØDIGHED OG RESPEKT FOR ET OMRÅDE, HVOR DER TRODS ALT DØDE OVER EN MILLION MENNESKER?

MIKKEL ANDERSSON

“

JEG KAN VÆRE BEKYMRET FOR, OM MAN BLIVER TONEDØV OVER FOR RÆDSLERNE, JO MERE MAN OPSØGER MØRKET, SÅ MAN MISTER SINE EMOTIONELLE SENSORER. DEN MENNESKELIGE PSYKE ER EKSTREMT TILPASNINGSDYGTIG, OG DER KAN VÆRE FARE FOR, AT MAN OVER TID HOLDER OP MED FOR ALVOR AT MÆRKE GRUEN OG VÆNNER SIG TIL MØRKETS RÆDSLER

MERETE REIMER JENSEN

af steder, hvor mørkets gerninger har fundet sted, er uundgåelig.

“Man skal erkende, at tiltrækningen ved det tragiske er en del af vores natur: Vi er fascinerede af vores egen dødelighed og tragedien, og det har vi altid været. Måske har vi akademiseret det en lille smule, men jeg tror, det er en grundlæggende drift i mennesket, at vi er tiltrukket af det uhyrlige. Og jeg synes også, man skal passe på med at gøre den menneskelige trang til det makabre til noget underlødigt. Det er jo ikke nødvendigvis skadeligt, at vi er fascinerede af mørket. Det er med til at sætte ens egen tilværelse i perspektiv, ligesom man får et kig ind i menneskeheden og i sig selv, når man leder efter den puslespilsbrik, der måske kan få en til at forstå, hvorfor mennesket handler ondt.”

Alligevel erkender han, at der er en balance mellem at prøve at forstå mørket og tivolisere den med risiko for at blive blind over for tragedien. Mikkel Andersson nævner en oplevelse fra et af sine tidligere besøg i Auschwitz-Birkenau: En gruppe af unge mennesker, formentlig en del af en polterabend, kom kørende fra den polske hovedstad Kraków og ankom i en hvid limousine til indgangen for en af verdenshistoriens største tragedier.

“Jeg bryder mig generelt ikke om at være smagsdommer, men i den situation tænkte jeg: Er det sådan, man skal ankomme til Auschwitz-Birkenau? Er det den måde, man udviser ærbødighed og respekt for et område, hvor der trods alt døde over en million mennesker?”

Merete Reimer Jensen er 68 år og psykolog. Hun har været chefpsykolog på Børnepsykiatrisk Afdeling på Herning Sygehus og har haft sin egen klinik.

Mikkel Andersson er 43 år og chefredaktør på netmediet Kontrast. Han er journalist og har en bachelorgrad i historie.

VIRKELIGHEDENS VOLD, BEDRAG OG SERIEMORD: **TRUE CRIME**

Mennesker har altid dyrket virkelighedens forbrydelser, fx i skillingsviser, hvor man med afsæt i en virkelig forbrydelse skrev en vise om begivenheden og solgte den på markeder. Men i dag er interessen eksploderet. Litteratur, podcast og film, der undersøger faktisk kriminalitet og beskriver virkelige menneskers handlinger, kan samles under genrebetegnelsen *true crime*.

To ud af fem podcastserier i første kvartal af 2020 i USA var true crime, og i Danmark kommer true crime på fjerdepladsen over de podcastemner, der lyttes mest til. Nogle af de mest populære podcasts i Danmark er *Dronkrigeren*, *I en danskers blodspor* og *Det perfekte offer*, der alle sammen er downloadet mere end 100.000 gange. En anden podcast er *Mørke-land*, der dog ikke opgiver lyttortal. Populære internationale podcasts er *Broken Hearts*, *Serial*, *Dr. Death*, *In the Dark* og *Missing and Murdered*.

Hos TV 2 går true crime-genren også godt, når det gælder fjernsynsprogrammer om virkelighedens forbrydelser: *Drabet uden lig*, *Mysteriet om Pedal-Ove* og *Savmordet* er alle blevet set af mere end 400.000 mennesker.

Kilde: Ulrik Lehrmann, forsker i spændingsfeltet mellem kriminalitet og journalistik på SDU, DR Medieforskning og TV 2 Kommunikation.

DE ARBEJDER I MØRKET

FORTALT TIL MALENE BJERRE

MICHAEL THROKSØ, KLOAKMESTER:

EN MØRK SKOV ER MERE UHYGGELIG

Det er ikke så tit, vi er nede i kloakkerne; det meste kan klares ovenfra. Men et par gange om året må jeg ned i en af dem. Så er jeg iført hjelm og hele sikkerhedsudstyret, og der er en mand mere med nede i kloakken og to oppe på kanten. De første par minutter er de værste, men så vænner øjnene sig til det, og så slapper jeg mere af. Nogle gange er jeg dernede i ti minutter, andre gange et par timer.

Det er altid rart at komme op igen, synes jeg. Men grundlæggende har jeg ikke noget problem med at være der. Jeg synes, en mørk skov er meget mere uhyggelig, med alle de dyr og lyde. I kloakken er der kun rotter, der kigger nysgerrigt ud af hullerne, inden de stikker af.





METTE ANDERSEN, RØGDYKKER:

JEG ER HELDIGVIS IKKE ALENE

Fem-ti gange om året skal jeg ind i en bygning, hvor der er så sort af røg, at man ikke kan se noget som helst. Man kan ikke se sin makker, hvis han er bare en meter foran, eller hvis man fører en hånd hen foran øjnene. Tit er der også ekstremt varmt. Så gælder det om at fokusere på opgaven: Måske skal vi ind og åbne et vindue eller hente et dyr eller et menneske ud. Det er det eneste, jeg tænker på.

Jeg er faktisk aldrig bange, for jeg er heldigvis ikke alene. Vi er to, der går ind, og vi holder øje med hinanden og får hinanden med ud, hvis den ene løber tør for ilt, eller der sker noget andet. Udenfor er der en holdleder, der via radioen fortæller, om vi er på rette vej. Jeg har fuldstændig tillid til dem; vi er sikkerhedsmænd for hinanden. Bagefter er jeg altid helt udmattet.



CARSTEN KJÆR, SKORSTENSFEJER:

PUHA, ER DET LIGE I DAG

Nogle rensklapper kan vi kun komme til, hvis vi kravler ind i en krybekælder eller hen over et kulsort loft. Det er sgu ikke lige sjovt. Sommetider skal vi kravle ad en smal gangbro, og i de der 90-100 år gamle huse risikerer vi jo dratte igennem, hvis vi bevæger os lidt for langt ud til siden. Og man ved aldrig, hvad man møder af rotter og edderkopper. Eller måske ligger der lige et skelet af en kat. Det er det der ubekendte, og i virkeligheden er det værste nok det, der foregår oppe i hovedet.

Jeg har lært mig selv at fokusere på, hvor jeg skal hen; gå direkte efter rensklappen og lukke det andet ude. Tilbageturen er ikke lige så slem, for der har jeg lyset fra åbningen at gå efter. Men selvom jeg har gjort det i 18 år, vænner jeg mig aldrig helt til det. Puha, er det lige i dag, tænker jeg om morgenen og ville ønske jeg kunne sende en anden.



JEG HAR FLERE BLÅ DAGE END LYSE



SANGEREN **KATINKA BJERREGAARD** HAR DET BEDST
I VINTERENS MØRKE, HVOR DET ER OKAY AT VÆRE MELANKOLSK.
SOM TVILLINGEMOR OG TRAVL MUSIKER OG SKUESPILLER
KÆMPER HUN FOR AT ACCEPTERE DET UUNDGÅELIGE KONTROLTAB OG
ER IKKE BANGE FOR AT VISE SIT INDRE KAOS FREM.
OG SÅ MENER HUN, AT HENDES TRISTE GRUNDSTEMNING
MÅSKE OGSÅ GØR GLIMTENE AF LYKKE ENDNU MERE LYKKELIGE

AF INGE HAANDSBÆK VESTERGAARD

år det er mørkt udenfor, rykker danskerne sammen inden døre. Skutter sig, sover mere og venter på lysere dage.

Og så er der dem, der trives i mørket. Som bliver inspireret af det og føler sig hjemme i det.

Det er tilfældet med 29-årige Katinka Bjerregaard, der er sanger og sangskriver i bandet Katinka. I de lyse måneder bliver hun "sommerdeprime-ret", og hun kan ikke ret godt lide solskin og varme.

"Jeg synes, sommeren har meget høje forventninger til en. Jeg er en melankolsk person, der trives i kulden," forklarer hun.

Så er efterår og vinter mere hendes kop te. Det passer bedre til humøret, der med hendes egne ord er "lavere end gennemsnittet".

Det mørkner så smukt udenfor
Ind til private scene
Men hvem ska' jeg synge for
Når jeg altid er alene?
(Vinter)

På de blå dage, som hun kalder dem, når de er stemt i mol, kan hun godt lide at gå rundt i byen eller at sidde helt stille på en stol midt i den "kaoslejlighed" på Vesterbro, som hun deler med sin kæreste, fotograf og musiker Daniel Buchwald. I lejligheden flyder det med babyudstyr, for parret blev for lidt over et år siden forældre til tvillingerne Holger og Oda.

Og der midt i kaosset sidder Katinka på en stol, når hun har en af sine blå dage. Hun stirrer ud i luften, græder måske og drikker kaffe. Og det er egentlig meget rart.

"På de blå dage føler jeg mig skrøbelig og går ind i mig selv. Det føles som at tage en stor, varm jakke på, der beskytter mig. Det er også den jakke, jeg har på, når jeg skriver sange. Jeg kan bedst lide triste og vrede sange, de er mere spændende."

Jeg drikker min kaffe, jeg ska' nok stå op
Ser på de blade, træerne ikke ka' holde på
Det' ikke svært at gå alene på Frederiksberg
Det var bare livet, der blev lidt tungere at forstå.
(Søndermarken)

KUNSTEN IKKE AT DRUKNE

En del af det mørke, hun oplever, kan føres tilbage til barndommen, mener hun. Katinka blev mobbet i skolen: Mælk i skoletasken. Fik stjålet sine penge. Blev overfaldet det ene øjeblik og frosset ude det næste. For at svare igen råbte hun højt og afreagerede.

"Det blev jeg nødt til for ikke at føle, at jeg druknede," fortæller hun.

Katinkas voldsomme reaktion på mobningen blev af andre, især de voksne, tolket som selvsikkerhed. Men indeni var hun sårbar og blottet.

"Det er en sjov blanding at være skrøbelig og samtidig udadvendt. Jeg skruede op for mig selv, og det afspejlede nok mere en frygt end en kraft. Jeg kæmpede for at blive hovedpersonen i min egen roman - men hvornår er kontrollen god, så man er tro mod sig selv, og hvornår handler det bare om overlevelse?"



KATINKA BJERREGAARD

Katinka Bjerregaard, 29 år.
Forsanger og sangskriver i bandet Katinka.
Født og opvokset på Christianshavn.
Gift med Daniel Buchwald, musiker og fotograf. Mor til tvillingerne Holger og Oda.
Er aktuell med det nye musikkollektiv kaldet "Nymalet" sammen med blandt andre Johan Olsen fra Magtens Korridorer og Christen Hjelm fra Figurines.



Så lærte du din fødekæde
Den, der skal spises, og dem, der må æde
For de har klippet dig i stykker
Men de har glemt at sy dig fast igen
De ser på knuder, ulykker
For børn gør ingen fortræd
Gør de vel?
(Idioter)

"Jeg skrev sangen *Idioter* om at blive mobbet i folkeskolen, for jeg vil gerne være ærlig om de sociale relationer, som er så svære, og som vi alle kæmper med. Jeg har kæmpet meget med depression og tager antidepressiver. Jeg kan stadig blive trist, men det er ikke en lige så dyb tristhed, som før jeg begyndte på medicinen."

Depression er en side af tilværelsen, som Katinka efterhånden har lært at leve med, siger hun: "Det er sådan, jeg er. Jeg har bare flere af de blå dage, end jeg har lyse."

ÆRLIGHED SOM STRATEGI

Som 18-årig fik Katinka en dagbog, som hun begyndte at skrive alle sine tanker, erindringer og indtryk ned i. Hun skriver stadig dagbog og læser jævnligt i sine gamle dagbøger for at være i selskab med "unge Katinka". Især når hun skriver sange.

"Jeg prøver at forstå, at jeg dengang som nu er sammensat af mange dele. Livet handler ikke om at nå i mål, at alt skal blive godt igen, for det er for simpel en fortælling. Det vil altid gå frem og tilbage for alle. Der er mange unge, der skriver til mig, at de også føler sig utilpasse og ikke passer ind. Jeg vil nok bare gerne have, at vi bliver bedre til at



PÅ DE BLÅ DAGE FØLER JEG MIG SKRØBELIG OG GÅR IND I MIG SELV. DET FØLES SOM AT TAGE EN STOR, VARM JAKKE PÅ, DER BESKYTTER MIG. DET ER OGSÅ DEN JAKKE, JEG HAR PÅ, NÅR JEG SKRIVER SANGE. JEG KAN BEDST LIDE TRISTE OG VREDE SANGE, DE ER MERE SPÆNDENDE

KATINKA BJERREGAARD

finde sammen i fællesskaber og dele oplevelser om alt muligt.”

Er det dig eller mig, der er normal?
En standard, som ingen ka' nå
Et styrt fra fjerde til første sal
Et liv for de mange, en fest for de få
Et liv for de mange en fest for de få
(Sagsforagt)

I sine sangtekster åbner Katinka op ind til et kammer fyldt med følelser af at være utilstrækkelig og lidt ved siden af. Det resonerer tydeligvis med hendes fans, der genkender deres eget liv i sangene. For Katinka er det en strategi at være ærlig, og nok også et spørgsmål om overlevelse for hende, forklarer hun.

“Jeg har en lille pige inden i mig, som hele tiden er bange for, at folk taler om mig i krogene. Så nu fortæller jeg dem alt, for så ved jeg, hvad de snakker om. Mange har sagt til mig, at jeg skal passe på; at jeg skal finde min grænse og værne om den. Men nu har jeg været musiker i otte år, og jeg har endnu ikke fundet grænsen. Jeg ved bare, at jeg selv står midt i det hele, prøver at være i det kaos og taler åbent om det.”

FADØL OG GRÆDENDE BØRN

Kaoset er flyttet med ind i voksenlivet som mor til tvillingerne. Hun har lært, at som forælder må man prøve at acceptere kontroltabet. Som når Holger for eksempel lige har suttet på Odas numsetermometer, fortæller hun og slår opgivende ud med hænderne, mens hun smiler.

Det sker, at Katinka og hendes mand klæder tvillingerne godt på, går ned på en lokal café og sætter sig med to store fadøl. De har

hver et barn på armen, og børnene begynder at græde. Men Katinka og hendes mand bliver siddende, ser hinanden i øjnene og skåler.

“Det kan godt være, at andre folk tænker deres, når vi sidder der med grædende unger. Men vi har brug for at komme lidt ud sammen, drikke fadøl og bolle, når vi kommer hjem. Det hele går jo nok. Når far og mor er glade, så tror jeg, det smitter af på børnene. Når noget lykkes, er det en sejr. Og når ikke, må vi bare komme videre. Så lærer man at acceptere kontroltabet.”

Med livet som småbørnsfamilie og en coronanedlukning i bagagen har hun efterhånden lært at sætte pris på hverdagen med al dens usikkerhed og tristesse, selvom den stadig kan skræmme hende. Mest fordi hendes blå side er bange for, at hverdagen ikke er god nok, og at familiefreden ikke varer ved.

“I coronaforåret 2020 skrev jeg sangen *Intet på tapetet*, som handler om at elske hverdagen, hvilket jeg har svært ved. Jeg kan godt blive ramt af frygten for, om man nu også kan elske hinanden, når der ikke er fest, og når der ingenting sker.”

Men også den usikkerhed forsøger hun at acceptere.

“Når noget giver mig ondt i livet, er jeg nødt til at tage den hele vejen og få arbejdet mig igennem det. Tristheden er en grundstemning i min krop. Men så er de glimtvis, lykkelige stunder i ny og næ måske også mere lykkelige.”

Hvis vi kunne sidde og holde hinanden i hånden
Mens verden går under
Vil du så også
Når den ikke gør?
(*Intet på tapetet*)



DET KAN DU OPLEVE I MØRKET

AF MALENE BJERRE



SMAG

Tjenerne er blinde og hælder med sikker hånd vin i glassene. Som seende opdager du, hvor lidt du kan uden det syn, der ellers leverer 85 procent af dine sanseindtryk. Du famler efter vinglasset og må tage fingrene til hjælp for at få styr på portobellosvampen. Er det egentlig and eller svin på tallerkenen, og kan det passe, at man ikke kan kende mere forskel?

Konceptet med at spise i fuldkomment mørke, så du for alvor kan smage maden, findes flere steder i Danmark. Prøv Dark Waiter på Frederiksberg i København, Middag i Mørket i Duus Vinkjælder i Aalborg, eller arranger en middag for en større gruppe (mindst 15 personer) på Fuglsangcentret i Fredericia.



LYT

DR's pigekor arrangerer hvert år i oktober koncerter i mørke. Koncertprogrammet er hemmeligt, så tilhørerne for alvor kan åbne ørerne og lytte uden forventninger. Alt lys i salen bliver slukket, så korsangerne synger uden dirigent og noder, og de kan ikke se hinanden, men må lytte ekstra godt efter de andre stemmer. Der er heller ingen, der kan se tilhørerne, så du kan synke helt ind i dig selv og lytte med åben mund og åbne tårekanaler, hvis du føler for det.

FLYD

Floating, hedder det. Der er kulsort, og du ligger på ryggen i 38 grader varmt saltvand i en lydtæt tank på 1,5 x 2,5 meter og flyder. Er det livmoderen, det minder om? Eller snarere en meget stor kiste? I hvert fald har du kun dig selv at blive distraheret af, når du ligger der og er vægtløs i mørket. Du kan høre den dumpe lyd af dit hjerte, der slår, og af små luftbobler, der stiger op gennem håret. *The rest is silence*. Og der kan du så tage en pause fra hverdagens kværn af indtryk og ligge og tænke over det mørke, vi kommer fra og skal videre til.

Prøv det fx hos Copenhagen Floating i Rømersgade på Nørrebro. Der er også floating i Aarhus og Aalborg.



GÅ OG SID

MYRKR er et kunstnerfællesskab, der er optaget af mørket som en ressource, vi har glemt. Før det elektriske lys måtte aftenen og nattens aktiviteter være meget anderledes end dagens. Overgangen mellem de to blev især på landet markeret med mørkning – folk samlede sig, lukkede ned for dagen og skiftede rytme. Men det kunstige lys gjorde det muligt at fortsætte dagens opgaver og arbejde i skiftehold på fabrikkerne, og som samfund mistede vi den indadvendthed og genopbygning, der lå i mørket, mener de i MYRKR. De vil gerne genoplive pausen og tilbyder lydvandring i mørket med høreboffer med musik og fortællinger om mørke og arrangerer iscenesatte mørkninger. MYRKR kan hyres af grupper på 30-50 mennesker og laver også indimellem åbne forestillinger.

Læs mere på www.myrkr.dk.



SE PÅ STJERNER

International Dark-Sky Association er en verdensomspændende bevægelse, der arbejder for at bekæmpe lysforurening. Foreningen giver certificeringer til særlige Dark Sky Places, hvor der er mørkt nok til, at man kan se mærkevejen. I Danmark har vi to Dark Sky Places – på Møn og på Nyord, den lille ø ved siden af Møn.

ANDRE STEDER MED GOD UDSIGT TIL STJERNERNE ER:

Vesterhavskysten, Råbjerg Mile, Kongenshus Mindepark ved Viborg, ørkenen på Anholt, Stavns Fjord på Samsø, Åskov Hede ved Haderslev, Hverringe Gods ved Kerteminde, Asnæs Dyrehave ved Kalundborg og Maribosøerne på Lolland.

Kilde: Danmarks Naturfredningsforening





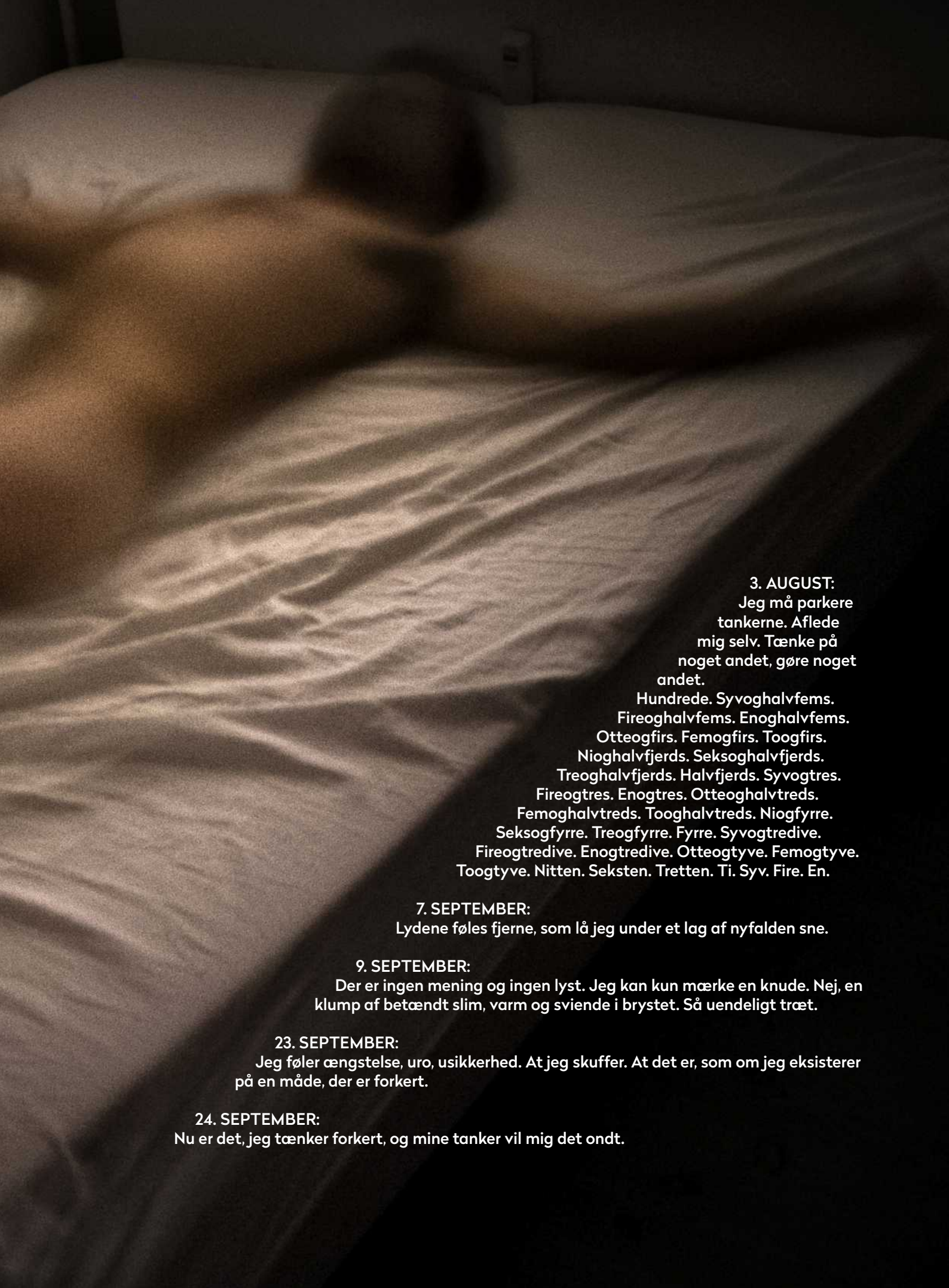
DEPRESSION: **DET ER, SOM OM JEG EKSISTERER PÅ EN MÅDE, DER ER FORKERT**

AF FOTOJOURNALIST MADF FROST

Den kom snigende i løbet af dage og måneder. Indtil den fyldte alle mine vågne timer. Da depressionen indtraf, mistede jeg følelsen af mening og blev hvirvlet ind i en grå dvale uden håb. Der gav jeg mig til at samle brudstykkerne af følelser og sanseindtryk for at forstå depressionens væsen. Det her er et uddrag af min personlige dokumentation af depressions-tilstanden, mit dagbogshæfte.

MADS FROST

Mads Frost er 25 år gammel og bliver færdig som fotojournalist fra Danmarks Medie- og Journalisthøjskole i juni 21. Han blev ramt af en depression i efteråret 2020.



3. AUGUST:
Jeg må parkere
tankerne. Aflede
mig selv. Tænke på
noget andet, gøre noget
andet.

Hundrede. Syvoghalvfems.
Fireoghalvfems. Enoghalvfems.
Otteogfirs. Femogfirs. Toogfirs.
Nioghalvfjerds. Seksoghalvfjerds.
Treoghalvfjerds. Halvfjerds. Syvogtres.
Fireogtres. Enogtres. Otteoghalvtreds.
Femoghalvtreds. Tooghalvtreds. Niogfyrre.
Seksogfyrre. Treogfyrre. Fyrre. Syvogtredive.
Fireogtredive. Enogtredive. Otteogtyve. Femogtyve.
Toogtyve. Nitten. Seksten. Tretten. Ti. Syv. Fire. En.

7. SEPTEMBER:
Lydene føles fjerne, som lå jeg under et lag af nyfalden sne.

9. SEPTEMBER:
Der er ingen mening og ingen lyst. Jeg kan kun mærke en knude. Nej, en
klump af betændt slim, varm og sviende i brystet. Så uendeligt trætt.

23. SEPTEMBER:
Jeg føler ængstelse, uro, usikkerhed. At jeg skuffer. At det er, som om jeg eksisterer
på en måde, der er forkert.

24. SEPTEMBER:
Nu er det, jeg tænker forkert, og mine tanker vil mig det ondt.



KRISTENDOMMEN FORSØGER IKKE AT FÅ MØRKET TIL AT GÅ VÆK

ANGST, SMERTE OG DØD ER EN DEL AF LIVET. TIL GENGÆLD ER VI IKKE OVER-
LADT TIL OS SELV, NÅR VI STÅR MIDT I DET, SIGER PRÆST **METTE BEHRNDTZ**

AF MALENE BJERRE

DER ER ET MALERI af Arne Haugen Sørensen, som Mette Behrndtz rigtig godt kan lide. Det forestiller Adam og Eva på vej ud af Paradiset, på vej ud i mørket. "Uddrivelsen" hedder det. Kvinden og manden klynger sig til hinanden, bag dem er Paradisets grønne græs, foran dem afgrunden, og vi kan se, at når de tager ét skridt mere, må de træde ud i mørket.

"Men det opmuntrende ved det billede er, at de har Guds lys i ryggen," siger Mette Behrndtz. Hun er præst i Nørre Lyndelse Kirke på Fyn og har fundet maleriet frem for at sige noget om kristendommens forhold til mørke. "Det problemfrie liv i Paradis, hvor Adam og Eva kunne leve som uskyldige børn, er for altid tabt. I stedet træder de ud i det liv, vi kender. Et liv med smerte, død og selvoptagethed. Det er jo et liv både med lys og mørke. Og billedet minder om, at vi ikke er alene. Gud er altid med, også i det mørke og tunge.

Det mørke kan vi ikke slippe for, siger kristendommen. Og det er det særlige ved den, siger Mette Behrndtz. "Kristendommen forsøger ikke at få mørket til at gå væk. Det er en uadskillelig del af det at være menneske: Vi rammes af svære ting udefra, uden at der er nogen mening i det, og uden at vi kan stille noget op mod det."

TRO IKKE, I KAN UNGDÅ LIVETS TRÆNGSLER

En af de mest berømte fortællinger fra Det Gamle Testamente, Jobs bog, handler om netop det, forklarer hun. Job er en god mand, der ikke har gjort noget galt, men Satan, som

her beskrives som en af Guds egne hoffolk, beslutter sig, ovenikøbet med tilladelse fra Gud selv, for at sætte ham på prøve. Og så rammes Job af alverdens ulykker. Han mister alle sine børn og al sin rigdom, og så bliver han syg. Hans snusfornuftige venner prøver at sætte tingene på plads for ham og forklarer, at der nok alligevel er en god grund til, at han er blevet ramt. Hvis bare han indrømmer det over for Gud, skal det hele nok blive godt igen, mener de. Men så kommer Gud selv på banen. I fatter jo ingenting, siger han, og det gælder både vennerne og Job selv. I tror, I kan måle mig med jeres menneskelige målestok. Men har I måske skabt verden? Er det jer, der har lært hesten at springe og ørnen at flyve? Lad være med at prøve at finde mening, og lad være med at tro, at I kan undgå livets trængsler.

Og ikke alene rammes vi udefra. Det mørke er også inden i os: Når vi svigter andre, er misundelige på dem, lyver for dem eller ikke vil hjælpe dem. Synd kaldes det i kristendommen. "Det er jo et svært begreb, det der synd," siger Mette Behrndtz. "Det lyder på én gang tungt og frelst. For mig giver det mest mening at tænke på synden som fejltrin. Jeg hørte engang en forklare det sådan her: Synd er, når man rammer ved siden af. Det kan man ikke undgå, hvis man vil lære at ramme rigtigt."

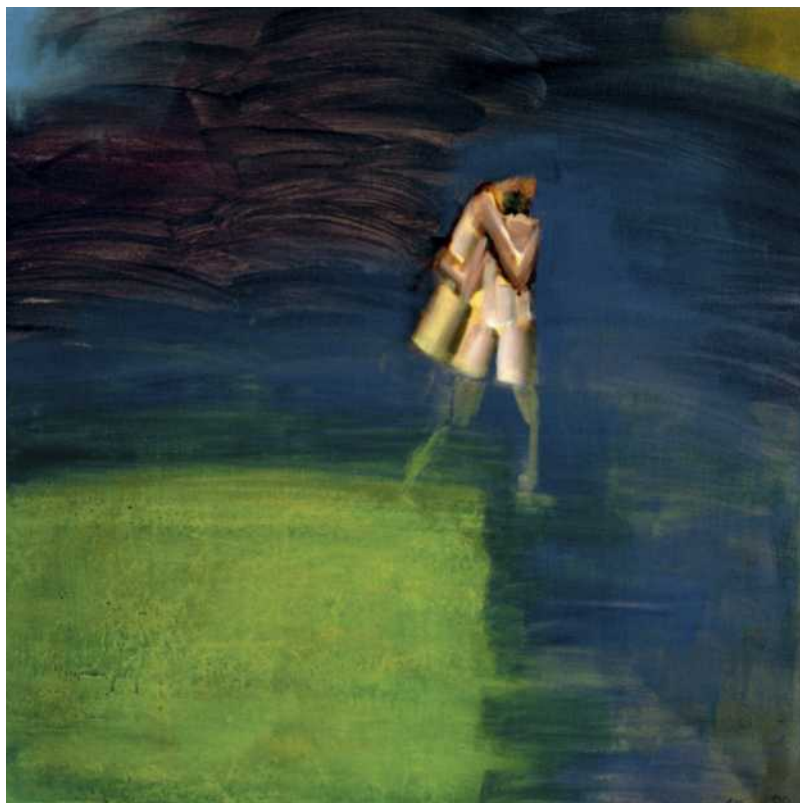
Men synden er simpelthen et grundvilkår for os, siger hun. "Mange steder i Bibelen bliver vi afkrævet, at vi skal handle på en måde, så det er til gavn for andre, ikke for os selv. I Bjergprædikenen skruer Jesus så højt op for kravene, at det er tydeligt, at ingen kan være



JESUS BLEV FØDT OM NATTEN. SOMMETIDER KAN VI HAVE SÅDAN EN GLANSBILLEDAGTIG FORESTILLING OM JESUS' FØDSEL, OM DET DER SØDE LILLE RUNDKINDEDE JESUSBARN OG FORÆLDRENE, DER SMILER OG ER LYKKELIGE. MEN SÅDAN VAR DET JO IKKE. HAN BLEV FØDT I EN MØGBESKIDT STALD MELLEM DYRENE. DET VAR SIKKERT HUNDEKOLDT OG MØRKT. DER ER EN STOR PROVOKATION I DET BILLEDE AF GUD, SOM MAN LET KAN GLEMME. TIL GENGÆLD ER DER MEGET MERE HÅB I DET END I GLANSBILLEDET.

“

ADAM OG EVA BLIVER JO SMIDT UD AF PARADIS, FORDI DE SPISTE AF KUNDSKABENS TRÆ. SÅ MISTEDE DE USKYLDEN OG BLEV SELVBEVIDSTE OG DØDELIGE OG FIK ET SEXLIV. MED ANDRE ORD, DE BLEV SMIDT UD I DET LIV, VI HAR I DAG, OG DET HAR JO MØRKE SIDER. MEN IKKE KUN. VI SKAL DØ, MEN VI FÅR OGSÅ BØRN. OG SELVBEVIDSTHEDEN GØR, AT VI SOM VOKSNE MENNESKER KAN FORHOLDE OS TIL, AT SÅDAN ER VORES VILKÅR. VI SKAL IKKE LØBE FRA MØRKET ELLER BILDE OS SELV IND, AT VI KAN SKÆRME OS MOD DET. VI SKAL TURDE STÅ I DET OG SÅ HUSKE, AT MØRKET OGSÅ GØR LYSET TYDELIGERE



Uddrivelsen, 2000, 100x100 cm.

Arne Haugen Sørensen Museum i Videbæk.

med. Hvis du kalder din bror for en tåbe, skal du brænde i helvedes ild, og hvis bare du kaster et blik på en andens kone, så er det lige så slemt, som hvis du havde haft sex med hende. Det er der jo ingen, der kan leve op til. Det at synde er ikke bare noget, vi kan lade være med; det er sådan vi er.”

DET DÆMONISKE SELVHAD

Indimellem rykker det onde helt ind i os – det onde forstået som det, der trækker os væk fra Gud og får os til at ramme ved siden af. I Det Nye Testamente beskrives det som dæmoner, som Jesus jager ud af både mennesker og huse. “Det dæmoniske er alt det, der hindrer livet: angst, depression, selvhad. Det kan føles, som om det besætter en; som noget, man ikke kan stille noget op imod. Man bliver lukket inde i sit eget mørke og kan ikke leve livet samtidig. Her er kristendommens svar til den, der er lukket inde: Du er ikke alene i mørket. Gud finder dig og er hos dig.”

Og det er faktisk vores opgave at leve livet. Livet er en gave, vi har fået, og på den måde er det blevet til en opgave, som vi er forpligtede på. Vi skal gøre alt, hvad vi kan for at få noget ud af gaven – også så det gavner andre.

Med andre ord: Kravene i kristendommen er tårnhøje. Du skal gøre dit bedste, du skal gøre dig umage, men selvom du fejler – og det gør du – så kan du alligevel få tilgivelse.

Det kan jo lyde hårdt og udsigtsløst med de høje krav, som ingen kan leve op til, men det er lige omvendt, synes Mette Behrndtz. “Jeg ville personligt have svært ved at vide, hvad jeg skulle bruge et billede af Gud til, hvor der ikke var plads til at være menneske på godt og ondt. Mørket er helt integreret i det kristne verdensbillede – vi rammes ikke kun af det udefra; det er også inden i os.

Det kan være svært at være menneske. Det ser jeg for eksempel, når jeg sidder ved et dødsleje. Flere kæmper med noget lige til det sidste. Det kan være familie, man ikke ser. Et kærlighedsforhold, der gik i stykker, eller en sygdom, der ramte og ændrede ens tilværelse. Her ville det jo ikke være nogen trøst at sige: Hvis du bare havde gjort sådan og sådan, så kunne du have undgået de svære ting i dit liv. Og det gjorde du så ikke. Som kristen præst kan jeg derimod sige: Ja, livet er svært. Og uanset hvor meget du gerne vil ramme rigtigt, undgår du ikke at komme til at ramme ved siden af. Men det, du ikke kan tilgive dig selv, kan Gud tilgive. Det er det lys, du har i mørket.”



METTE BEHRNDTZ

Mette Behrndtz er 47 år og præst i Nr. Lyndelse Kirke på Fyn. Hun har en ph.d. i Det Gamle Testamente.

“

FORHOLDET MELLEM LYS OG MØRKE ER EN GRUNDFORTÆLLING I BIBELEN. DEN BLIVER SLÅET AN LIGE FRA DEN FØRSTE SKABELSESBERETNING I FØRSTE MOSEBOG. GUD SKABER ALTING, BÅDE HIMLEN OG JORDEN, LYSET, HIMMELHVÆLVINGEN, VANDET, PLANTERNE, DYRENE, OG HAN SER, AT DET ER GODT, SOM DER STÅR IGEN OG IGEN. DET ER UDGANGSPUNKTET: VERDEN ER GOD. DET BETYDER IKKE, AT DER IKKE ER ONDSKAB TIL, MEN VERDEN, DEN SCENE, HVOR ONDSKABEN INDIMELLEM UDFOLDER SIG, DEN ER GOD. DER ER IKKE EN GOD GUD OG EN OND SATAN, DER KÆMPER OM OS. I KRISTENDOMMEN HAR VI KUN ÉN GUD, OG HAN HAR SKABT DET HELE: DET GODE OG DET ONDE

Den legendariske filmklipper og lyddesigner Walter Murch forklarede engang, hvordan man skaber stilhed i en film. Man skruer nemlig ikke bare ned for lyden, som man kunne tro, men lader publikum høre en lyd, der ellers kræver absolut stilhed, f.eks. en gulvplanke, der knirker. Publikum har brug for referencer og kontraster at navigere efter. Stilhed bliver til stilhed i kontrasten til lyd.

Det samme gælder for lys og mørke. Lys bliver lys som kontrast til mørke.

Og alle gode fortællinger lokker med lys for enden af historien. For at nå hen til det er vi nødt til at navigere i mørket. Forstå mørket og mærke, hvor stærk og tilsyneladende uovervindelig en kraft det er. Tit må vi bevæge os helt ind i det, konfrontere det i en kamp på liv og død og kæmpe os ud af det igen for at vinde retten til lyset.

Det visuelle sprog i film og tv-serier er typisk et billede på karakterernes indre kampe og dilemmaer. Det ydre spejler det indre.

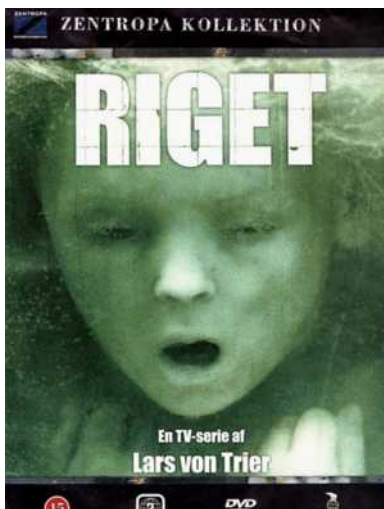
Og karakterer, der legemliggør mørket, altså 'skurken', repræsenterer i klassisk film- og seriedramaturgi ikke bare en individuel karakter, men først og fremmest 'heltens' dystre side. Skurken som arketype kaldes ligefrem 'The Shadow', en skyggekarakter, der kender og derfor kan udfordre heltens specifikke svagheder, som han eller hun prøver at undertrykke.

I tv-serier får vi god tid til at lære mørket at kende. Præcist som i store romaner giver formatet plads til, at vi fordyber os i karakterer, baggrund og miljø, og afsnit for afsnit kommer dybere ned i mørkets univers. Her er fem bud på serier, der gør det særlig overbevisende.

Kasper Barfoed (1972) er filminstruktør og står bag film som Kandidaten og Sommeren '92 og tv-serien Gidseltagningen. I 2021 er han aktuell med Netflix-serien Kastanjemanden, der udforsker de mørke hemmeligheder bag hjemmets lukkede døre.

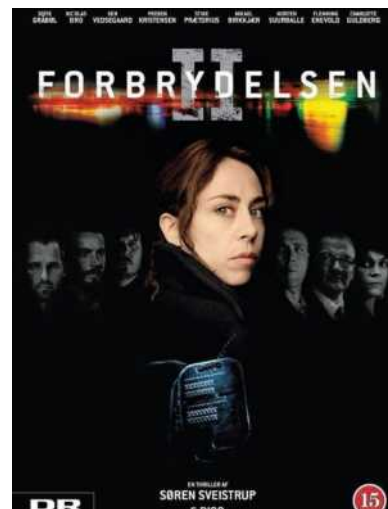
FEM GODE TV-SERIER

AF KASPER BARFOED



RIGET (1994)

Lars von Triers gakkede blanding af gyser, kunstfilm og folkekomedie lærte os at tage det gode med det onde. Og den viste os, at der – når man bevæger sig væk fra de hvide og overbelyste gange på Rigshospitalet i København – gemmer sig uhyggelige hemmeligheder i alle mørke kroge og hjørner. Lars von Trier har altid interesseret sig for menneskets og tilværelsens mørke sider, men det påfaldende ved Riget er, at han her anvender så mange lyse elementer til at udforske mørket. Skuespillerne er folkekære navne som Søren Pilmark, Kirsten Rolffes, Ghita Nørby, Holger Juul Hansen og Otto Brandenburg. Stilen er skødesløs og barnligt sjusket. Humoren er nærmest Monty Pythonsk. Riget er von Triers største folkelige succes, og han har netop annonceret, at sæson 3 er på vej.



FORBRYDELSEN (2007)

Forbrydelsen blev så stort et fænomen både i Danmark og internationalt, at serien og dens æstetik grundlagde en hel genre: Nordic Noir. Siden har den skandinaviske serieverden været domineret af mørke, kølige og stemningsmættede krimier, der gerne indledes med, at en ung kvinde bliver fundet myrdet under grufulde omstændigheder. Forbrydelsen var en klassisk *whodunit* med et hav af falske spor, men formåede alligevel at balancere krimiplotets mørke og kulde med en form for håb og varme i de private relationer. På den måde skabte den – gennem sin mørke historie – en lys emotionel kerne, der fik serien til at gå i hjertet på et stort publikum.

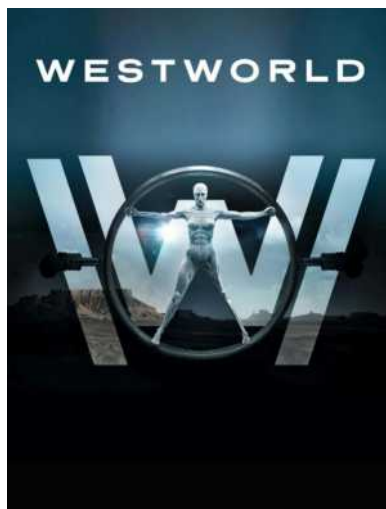
KAMPEN MED MØRKET



HOUSE OF CARDS (2013)

House of Cards er et shakespearesk drama om magt, korrumperring, sex og mere magt.

Kevin Spacey er den magtbegærlige mørkets fyrste, drevet af hævn, ærgerrighed og libido. Tilsyneladende uden andet moralsk kompas end egen vinding. Spaceys Frank Underwood er ikke plaget af moralske dilemmaer. Han har valgt mørket og trives i det som en fisk i vandet. Og dog er han ikke uden følelser. I sit ægteskab fremstår han med hengivenhed, i mødet med en gammel ven og elsker fremstår han sårbar. Og så henvender han sig direkte til os, sit publikum. Ved at gøre os til sine fortrolige, ved at indvie os i sine drømme og tanker gør han os til sine medsammensvorne. Han lokker os med ind i mørket. Så vi uden at opdage det lige så stille kommer til at holde med ham.



WESTWORLD (2016)

Tv-serien Westworld tog en let cheesy actionfilm fra 1970'erne om en forlystelsespark med menneskelignende robotter og gjorde den til et ambitiøst, intelligent og tænksomt værk om at leve livet fuldt ud ved at finde og udleve den mest ekstreme version af sig selv. Serien filosoferer over, om ikke vi alle sammen dybt inde har mørke fantasier, som ville chokere vores nærmeste. Hvis vi fik chancen for at udleve vores hemmelige fantasier på en måde, der ikke involverede moralske problemer, hvor vi ikke behøvede føle skam eller skyld, fordi det hele bare var for sjov, ville vi så ikke gøre det? Når man møder seriens fascinerende western-verden af åbne vidder, forførende femme fatales og old school saloon-romantik, er det svært ikke at blive i tvivl. Det er simpelt hen svært ikke at kigge ind i sit eget mørke.



MINDHUNTER (2017)

I tv-serien Mindhunter interviewer to FBI-efterforskere en række seriemordere for at forstå dem bedre. Tv-serien er baseret på en bog, der beskriver, hvordan FBI i 1970'erne begyndte at arbejde med at 'profile' seriemordere. I stedet for automatisk at kategorisere dem som frådende monstre begyndte man at interviewe dem for at undersøge, analysere og beskrive deres personligheder. Generationer af skuespillere har senere anvendt bogen som studie i et sygt sinds psykologi. En af bogens hovedopdagelser er nemlig, at selv de værste forbrydere i verden bygger et verdensbillede op, hvor de er heltene i historien og er 'berettigede' til at begå de forbrydelser, de begår. Så hvis en skuespiller i en skurkerolle tænker på sig selv som 'ond', så vil han eller hun skabe et utroværdigt portræt af en skurk. For skurken tænker på sig selv som god. Ligesom alle os andre.



SMERTEJÆGEREN



der FOR VILD I MØRKET

JOURNALISTEN OG
DOKUMENTARISTEN
PETER ØVIG HAR ALTID
VÆRET OPTAGET AF
MENNESKERS MØRKE
SIDER, BÅDE FAGLIGT
OG PERSONLIGT. MEN
DA HAN GAV SIG TIL
AT GRAVE I SIN MORS
MØRKE, BLEV HAN SELV
OPSLUGT AF DET; HAN
BLEV PSYKOTISK OG
ENDTE I EN MÅNEDLANG
KULSORT DEPRESSION

AF MALENE BJERRE



år Peter Øvigs mor havde sine depressioner, gik hun ind i mørket. Det begyndte med, at hun sad i bamsesolen og emmede af en smerte, der bredte sig i resten af huset. I næste fase lagde hun sig ind bag lukkede døre i soveværelset. Og så blev hun indlagt på det psykiatriske hospital i Risskov.

Hun forandrede karakter; det var, som om et andet væsen havde indtaget hendes krop. Ansigt blev uigenkendeligt, øjnene anklagende og listige, næsten frydefulde. Det var uhyggeligt at se på for et barn. I dag tænker Peter Øvig på det som dæmonisk. Men det værste var, at morens tilstand skulle holdes skjult. Ingen voksne talte nogensinde med Peter og hans lillesøster om, hvordan det var for dem at have en sindssyg mor. Og måske anede andre mennesker det simpelthen ikke. For når moren gik i soveværelsesfasen, kom der ikke længere folk i huset.

Faren, den travle sygehusdirektør, talte ikke med børnene om morens sygdom.

Og først som voksen opdagede Peter Øvig, at der var mange, der havde hemmeligheder på parcelhusvejene. Hemmeligheder om alkohol, pillemisbrug og selvmord. Men alle gik med fornemmelsen af, at det var for skamfuldt til, at man kunne tale om det.

“Jeg er ikke i tvivl om, at det ville have været en kæmpe lettelse, hvis nogen havde talt med mig om det mørke. Eller hvis jeg selv havde talt med nogle kammerater eller min fætter og kusine, som boede 200 meter væk og selv levede med en anden mørk hemmelighed. Men det var for svært for os.”

BAG FACADEN

Første gang Peter Øvig fortalte om sin depressive mor, var til en god ven, da de to drenge var 11 år. “Jeg var genert, og Mos var lidt en original. Vi gik lange ture sammen i Marselisborgskoven og begyndte at fortælle hinanden om det, der var svært. Vi havde begge to kæmpet for os selv og spejlet os i andre, der var optaget af mørke. Mos hørte Bob Dylan, og jeg læste Klaus Rifbjerg og Leif Panduro, der skrev om

Peter Øvig er født i 1961. Han er uddannet journalist og har skrevet en række bøger, herunder *Min mor var besat*, *Hippie*, *Efter drabet*, *Blekingegadebanden* og en samling af interviews fra Weekendavisen "Passioner".

det, der var omme bag den pæne, småborgerlige facade. Det at få den fortrolighed med en anden var en lettelse uden lige."

Senere, i gymnasiet, var det Birgitte, Peter Øvig gik tur med og fortalte om sin mor. Hendes far havde begået selvmord, så de to havde nogle oplevelser, der lignede hinanden. Og nu fik han øje på, at fortroligheden også kunne føre til kys. "Når vi delte mørket, førte det til noget, der var lyst; det var meget smukt," siger han. "Og det var nok sådan en dejlig erfaring, der gjorde, at jeg på journalisthøjskolen besluttede mig for, at det var det, jeg ville lave her i tilværelsen: Jeg ville dele mørket med andre."

Igen og igen mødte Peter Øvig mennesker med tunge historier. Han ville hente det svære ud i lyset, og i dag har han stadig en seddel liggende fra dengang, hvor han har skrevet: "Min opgave er at vise verden, at smerten eksisterer."

For når man ser sin smerte i øjnene, accepterer, at den er der, og deler den med andre, så bliver den lettere at bære, mener han. Derfor har han gjort det til sit livsprojekt at hente de svære ting frem. Som journalist på Information og Weekendavisen har utallige interviewpersoner fortalt ham om deres smertepunkter: om ensomhed og depressioner, kreative kriser, dårlig kontakt til voksne børn, om sorgen efter en død kæreste. Og de kvinder, som han har haft langvarige forhold til, har samstemmende fortalt, hvordan han allerede den første aften

har gjort et stort nummer ud af at opregne sine negative sider. Og det giver mening, synes han: "Det duer jo ikke at blive elsket for at opføre sig pænt. Jeg vil elskes for at være mig selv. Og vi tror måske, at det skræmmer andre at se vores grimme sider, men min erfaring er det modsatte."

Han har også insisteret på at nuancere vores fælles hukommelse og få de mørke sider af samfundshistorien med. I bogen "Efter drabet" fortæller han om den forræelse blandt modstandsfolkene fra 2. Verdenskrig - vores nationale helte - der er uundgåelig, når unge mænd får pistoler og license to kill. Senere var det bagsiden af de lyse, glade hippier, der blev hentet frem.

"I begge tilfælde har man forsøgt at udradere den mørke side af historien. Men hvis modstandsmændene bare fremstilles som Poul Reichardt i en hvid trenchcoat, så bliver vi ude af stand til at lære af historien. Det kommer til at se alt for nemt ud. Man kan ikke føre modstandskamp og samtidig være en gentleman, sagde en af dem til mig. De kunne ikke styre al den magt, for det kan man ikke. Nogle af de unge modstandsfolk begik rovmord mod helt uskyldige mennesker og retfærdiggjorde det som likvideringer. Og efter krigen begik mange af dem selvmord, nogle blev psykisk syge, andre blev alkoholikere. Hvis vi vil lære af historien, må vi lade være med at dække bagsiden til."

BRUG FOR AFSTANDEN

Dyk ned i mørket, tal om det, hent det op i lyset, stå ved det. Det har været programmerklæringen for Peter Øvig, siden han flyttede hjemmefra. Og det gjorde han tidligt, for han havde brug for at komme væk, fortæller han.

"Jeg havde brug for at lægge afstand til min mor. Hun var ikke alene depressiv; hun sugede mig og min søster til sig, for at vi skulle hjælpe hende, og det var helt uden gensidighed. Hun vendte barne- og forælderrollen om og krævede, at vi drog omsorg for hende på fuld tid. Jeg var nødt til at holde distance, hvis jeg selv skulle kunne være i det. Og det sagde jeg til hende på et tidspunkt. Hvis hun ringede og begyndte at græde, for at jeg skulle redde hende ud af smerten, ville jeg lægge røret på, meddelte jeg, og hvis vi var sammen, ville jeg gå. Det gjorde jeg helt konsekvent. Jeg havde frygtelig dårlig samvittighed, når det skete. Men hvis jeg ikke gjorde det, fik jeg det værre. Det var nødvendigt for mig, hvis jeg selv skulle kunne overleve."

Så mens Peter Øvig opsøgte mørket både personligt og fagligt, holdt han god afstand til sin mors mørke. Og det blev han ved med. Han besøgte hende hele sit liv og sørgede for, at hans børn fik et forhold til deres farmor, og han tog sig af praktiske ting for hende. Men det



JEG HAVDE BRUG FOR AT LÆGGE AFSTAND TIL MIN MOR. HUN VAR IKKE ALENE DEPRESSIV; HUN SUGEDE MIG OG MIN SØSTER TIL SIG, FOR AT VI SKULLE HJÆLPE HENDE, OG DET VAR HELT UDEN GENSIDIGHED. HUN VENDTE BARNE- OG FORÆLDRERROLLEN OM OG KRÆVEDE, AT VI DROG OMSORG FOR HENDE PÅ FULD TID

var med en distance, der ikke gav plads til medfølelse.

Så døde hun. Og få timer efter besluttede han sig for at skrive en bog om hende. Han gav sig til at berette om hendes fattige opvækst med en far, der døde tidligt og en deprimeret, grædende mor. Med sin sædvanlige grundige dokumentaristiske metode gav han sig til at opsøge hendes behandlere og hendes naboer og venner helt tilbage fra barndommen. Han fik aktindsigt i hendes journal og læste om de fysiske smerter efter 27 operationer mod voldsom leddegigt og om den indimellem kulsorte depression, hvor hun fortalte om ikke at kunne tage sig af sine børn og ligefrem være bange for at være alene med dem.

Og så begyndte han selv at synke ned i mørket. "Depressioner var ikke en ukendt tilstand for mig," fortæller han. "Men jeg har altid kunnet arbejde samtidig, jeg har kunnet tage mig af mine børn. Denne gang var det anderledes. Jeg oplevede det, som om min mors dæmoner helt konkret krøb ind i mig som sorte, gennemsigtige spøgelser. Det var, som om hun kaldte mig til sig fra graven. Endnu engang forlangte hun min omsorg og ville have mig hjem til sig selv."

LIVSFARLIGT MØRKE

Efter et par måneder var Peter Øvig decideret psykotisk. Han var fuld af smerte, sov ikke om natten, var stærkt selvmordstruet og havde paranoide forestillinger om, hvordan hans kæreste var i gang med at forlade ham og løbe med alle hans penge. Han opsøgte alverdens behandlere og fik depressionsmedicin, men sank kun længere og længere ned. Og endelig tog hans gamle ven over, Mos fra gåturerne i Marselisborgskoven. Mos fik ham indlagt på den lukkede afdeling, Peter Øvig fik elektrochok, og efter få behandlinger lettet psykosen og depressionen.

"De måneders mørke er klart det mest uhyggelige, jeg har oplevet. Og psykosen har fået mig til at revidere min opfattelse af, at det nødvendigvis altid er det rigtige at dykke ned i mørket. Hvis jeg kunne gøre det om, ville jeg lade være.



“

DE MÅNEDERS MØRKE ER KLART DET MEST UHYGGELIGE, JEG HAR OPLEVET. OG PSYKOSEN HAR FÅET MIG TIL AT REVIDERE MIN OPFATTELSE AF, AT DET NØDVENDIGVIS ALTID ER DET RIGTIGE AT DYKKE NED I MØRKET. HVIS JEG KUNNE GØRE DET OM, VILLE JEG LADE VÆRE





I DE MØRKESTE EGNE AF SINDET, DER BOR DÆMONERNE. JEG KAN JO IKKE AFVISE, AT DÆMONERNE VAR PSYKOTISKE HALLUCINATIONER, MEN JEG OPLEVEDE SELV AT VÆRE BESAT AF EN KRAFT UDEFRA, OG JEG SÅ DET I HØJ GRAD SKE FOR MIN MOR



Det var livsfarligt for mig selv og havde kæmpe store konsekvenser for mine nærmeste, ikke mindst for min søn, Aske, der dengang var 13 år. Han holdt stort set op med at sove samtidig med mig, og da jeg blev indlagt, gik han helt ned. Der gik et halvt år, før han kunne gå i skole, og op mod to år, før han var helt oppe igen. Undervejs vidste vi ikke, om det overhovedet ville ske. Den effekt, psykisk sygdom kan have på børn, er stærkt undervurderet. Jeg burde jo vide det om nogen, men det der havde jeg simpelthen ikke forudset. Han var en psykisk sund og stærk dreng.”

Men Aske har haft samme oplevelse som Peter Øvig selv, fortæller han. “Her i sommer sagde han: ‘Far, jeg har opdaget, at hvis man sidder og snakker med en pige, så er det ikke så dårligt at fortælle, at jeg har haft det skidt.’ Og det er jo den erfaring, jeg også selv har gjort. Mørket giver relief; det giver dybde og fortrolighed.”

Peter Øvigs afgangssopgave fra Journalisthøjskolen, som han skrev sammen med en medstuderende, Ina Kjøg Pedersen, handlede om psykiatriske patienter og deres møde med det behandlende system. Senere blev den udgivet som bog. Dengang var Øvig og hans medforfatter ikke i tvivl om, at årsagen til psykisk sygdom var sorg, stress og traumer, og at sygdommen skulle mødes med samtale. Ud i lyset med det mørke. De så psykisk syge som særligt sensitive og begavede mennesker, der reagerede på sygdomme i opvæksten eller i samfundet. I dag er Øvigs forklaringsmodel noget mere nuanceret.

“Man kan se, at der sker kemisk-neurologiske forandringer i den deprimerede hjerne. Så det er ikke til diskussion, at der er en biologiske forklaring. Mine egne depressioner har bestemt også rod i min opvækst. Og så har jeg selv oplevet en religiøs eller spirituel side af depressionen. I de mørkeste egne af sindet, der bor dæmonerne. Jeg kan jo ikke afvise, at dæmonerne var psykotiske hallucinationer, men jeg oplevede selv at være besat af en kraft udefra, og jeg så det i høj grad ske for min mor. Interessant nok var det helt naturvidenskabeligt funderede elektriske stød, der skulle til, før der skete det mirakel, at jeg kunne se ned af mig selv og mærke, at jeg nu var mig selv igen. Men hvem ved, hvordan Gud udtrykker sig?”

GÅ IKKE BLIDT IND I DEN GODE NAT

AF HENRIK WIGH-POULSEN, BISKOP I AARHUS STIFT

HELLO DARKNESS, MY OLD FRIEND I'VE COME TO TALK WITH YOU AGAIN

PAUL SIMON

JEG SKRIVER DETTE MIDT I JANUAR, årets absolut mørkeste tid, og månderne, der er gået forud, synes jeg, har været særligt mørke netop i år. Egentlig generer det mig ikke. Jo, jeg glæder mig bestemt til, at dagene bliver længere, og solen vender tilbage. Men på en eller anden måde gør mørkemånderne også godt. De er på deres plads. Som en stor dansk kunstner engang sagde (og jeg undskylder på forhånd hans sprogbrug): "Om sommeren er det jo bare en stor grøn skid det hele." Om vinteren derimod har vi kontraster, sarte farver og solsorte i skumringen. Og når så solen endelig bryder igennem ude over Aarhus-bugten sådan en vintermorgen, så er det, som om man ser og fornemmer den for alvor.

Om mørket ligefrem er en ven, som Paul Simon skriver i "Sound of silence", ved jeg ikke. Men man kan godt være

taknemlig for det, når det lader os se og forstå vores rette element, lyset, bedre. Mørket kan ligefrem være et slags tilflugtssted, hvis lyset bliver for hårdt og skarpt for øjnene. Man kan måske sige, at mørket nogle gange er lettere at være i, fordi vi her kan være os selv, uden forstillelse, uden noget at skulle leve op til.

Måske er det derfor, man engang holdt mørkningstime. Der skulle spares på lyset, men der skulle også skrues ned for sindet, inden natten tog over. Man skulle berede sig på den stilhed og ensomhed, der også hører et menneskeliv til, ligesom vinteren hører til sommeren og sorgen til glæden og døden til livet.

Gamle Grundtvig skrev i en af sine salmer, at "det kendes på os som lysets børn, at natten hun er nu omme." Det er en fanfare, der husker os på, at vi har del i den store opstand mod døden påskemorgen, og at vi derfor ikke hører til i dødens mørke. Grundtvig hadede mørket.

Den walisiske digter Dylan Thomas skrev, vistnok til sin døende far: "Do not go gentle into that good night (...) Rage, rage against the dying of the light" (Gå

ikke blidt ind i den gode nat (...)) Ras, ras mod lysets død). Begge digtere udtrykker, hvad der ligger dybt i os alle, næsten instinktivt, at vi skal kæmpe mod mørket. Det er ikke dér, vi hører hjemme. Og vi ved alle, at i mørket bor forestillingerne og frygten, der uhindret kan tage over. Helt inde i knoglerne ved vi, at mørket og døden er beslægtede.

Men mørket hører med til vores liv. Derfor må vi lære det at kende, når det falder over os: bemestre det, acceptere det, tale med det - uden at overgive os til det.

Og jeg er jo præst, så det er måske ikke så underligt, at kristendommens centrale tegn, korset, for mig udtrykker den store bemestring af mørket. For det var her, helt ned i det mørkeste mørke, den dybeste afmagt, som korset er udtryk for, at Gud bevægede sig, for at være hos os. Derfor holder jeg meget af versene fra Bibelen, hvor der står: "Hvis jeg siger: 'Jeg vil gemme mig i mørket, gøre lyset til nat,' så ser du gennem mørket, natten er som den lyse dag for dig, nat og dag er det samme."



Foto: Lars Salomonsen

HAR DU LYST TIL AT LÆSE MERE?

FOLK&KIRKE er et magasin om vores fælles virkelighed i det moderne Danmark – både den åndelige, den samfundsmæssige og den helt hverdagsagtige side af livet. Dette nummer handler om mørke. Mørket indeni og udenfor.

Det er noget som både psykologien, astronomien, biologien, musikvidenskaben, sociologien beskæftiger sig med. Og det gør teologien også.

Det trykte magasin kommer en gang om året, og på hjemmesiden kan du løbende finde boganmeldelser af nye bøger og kommentarer til aktuelle debatter, skrevet af præster og andre teologer.

Følg os også på Facebook/folkogkirke



FOLKEKIRKEN