



DAISY LØVENDAHL

Læs
UDDRAG
AF DØ

—



D Ø

LEV OG ELSK, SÅ DU KAN DØ LYKKELIG

DØ

DØ

Lev og elsk, så du kan dø lykkelig

Af Daisy Løvendahl



LØVENDAHLS FORLAG

*Til min søn Gabriel Sejr Løvendahl,
der har lært mig om døden, livet og kærligheden.*

INDHOLD

FORORD.....	7
SOMMER.....	33
EFTERÅR	81
VINTER.....	113
FORÅR	141
Lad døden lære dig om tiden.....	169
Tag ansvar for din egen død.....	174
Fejr livet og send en kærlig hilsen til de døde.....	179
Lad døden give dig indsigt i livet.....	185
Hvad du gør nu, varer evigt.....	191
Mærk kærligheden.....	196
Skab smukke ritualer.....	202
Vær til stede i andres liv, når de kæmper med livet og døden.....	209
Fortæl din sorghistorie.....	215
Dediker dig til verden omkring dig.....	220
TAK.....	227

FORORD



Denne bog er dedikeret til døden. Døden er alles grundvilkår. Din opfattelse af livet og døden hænger sammen. Det er lige så værdifuld en del af livet at lære at dø, som det er at leve. For du kommer ikke igennem livet uden tab, sorg, smerte eller kuldsejlede drømme. Det er lige så stor en del af rejsen, som det er at blive voksen, møde kærligheden, måske få børn og give dit bidrag til verden omkring dig.

De første mennesker malede på hulernes vægge for at skabe klarhed over verdens sammenhæng og for at vise rejsen mellem liv og død; mellem det gode, der sker, og det forfærdelige. Oldtidens mennesker ofrede her i Norden deres afgrøder, smykker, knive, dyr og endda dem selv, når de mødte døden, ulykken og afmagten; ligesom de ofrede for at takke for det gode, de modtog. Helt op til i dag har mennesker gennem kunst, tro og traditioner forsøgt at forstå, hvem vi er, og hvordan verden hænger sammen. Det er den grundlæggende kamp, vi alle har kæmpet gennem tiden: kampen for at forstå 'hvorfor' og forsøge at skabe mening i det hele. Den kamp, hvor vi konfronteret med afmagten og frygten tvinges til at skabe mening. Kampen for håbet og troen på, at vi er elskede, trygge, og at verden giver mening. Vi har brug for en overordnet forståelse af livet, døden og altings sammenhæng for at kunne tage livtag med de store spørgsmål, som unægteligt møder os på vejen.

Min forståelse af døden var ganske enkel indtil for 10 år siden. Døden var lineær. Den var slutningen på et langt liv, hvor man døde som gammel. Medmindre man oplevede krig eller stor fattigdom, men det var jeg fri for at frygte, da jeg voksede op. Jeg følte mig tryk og sikker på, at livets gang handlede om at blive født, vokse op, finde sig selv, stifte familie, gøre en forskel for samfundet og til sidst dø af alderdom.

Jeg kommer fra en lang slægt af tjenestefolk, elskerinder, mænd og koner, rebeller og hårdtarbejdende folk, der har kæmpet for de mest basale ting og værdsat dem med stor kærlighed og kraft. Min far blev født af en ung mor uden for ægteskabet og voksede op hos sin mormor og morfar i en lille landsby på Fyn. Alle mine ferier som barn brugte vi sammen med dem. Da min far til sin dødsdag vil være fyldt med kærlighed til dem, fortæller han mine børn godnathistorier om mine oldeforældre og sin barndom. Om at slagte duer, hyppe kartofler, fange sild og salte dem til vinteren. Om min oldefar, der spillede harmonika, og et hus, hvor der ofte var 30 mennesker samlet en lørdag aften for at spise enkel mad, høre musik og spille kort i et hjem, hvor der var plads til alle. Alle de penge, min oldefar tjente som daglejer, og alt det, de sammen kunne høste, fange eller skyde, blev brugt på mad til familie og venner. Til at sørge for, at ingen led nød, og at alle kunne klare sig. De gav maden som en gave. Som en kærlighedserklæring til deres familie og med en bevidsthed om, at mad, medicin og tryghed ikke var en selvfølge. De fik sammen syv børn og mistede to af dem. Min oldefar gik en vinter, da hans knap 2-årige søn, Knud, blev syg med lungebetændelse, til den nærmeste by og bad murermesteren, som han arbejdede for om sommeren, om at låne ham penge til medicin. Lægen havde en ny kur, penicillin, som han mente, kunne redde Knud. Mureren afslog lånet, og Knud døde nogle få dage senere. Mine oldeforældre glemte ham aldrig, men de talte heller ikke om ham og datteren, Esther, der døde som baby. De var der bare. Som en tavs viden, vi alle kendte, og som en påmindelse om at passe ekstra godt på dem, der var i live. Mine oldeforældre så døden som noget ligetil. Som en del af livets cyklus. Vi fødes, vi lever, vi dør. Det giver ikke nødvendigvis mening. Det sker bare. Vores opgave som mennesker er at acceptere og fortsætte dagen og vejen. Min oldemor havde dog også en mere rebelsk side. Hun troede ikke på Gud og talte enkelte gange om uretfærdigheden ved, at hendes søn ikke kunne få medicin, og at nogle havde mere end andre, men hun holdt som mange kvinder på den

tid sine rebelske ideer for sig selv. Min oldefar derimod stillede ikke spørgsmål. Han accepterede på et meget grundlæggende niveau den måde, livet og døden gav og tog. Min farmor har senere fortalt mig, at hun blev døbt, samme dag som hendes storebror Knud blev begravet. Det må have været ubeskriveligt for mine oldeforældre at bære et barn til graven og et til dåben samme dag ...

Lige efter nytår, da jeg var 12 år, blev min oldefar syg. Han var 79 år gammel. Min far kørte hurtigt til Fyn og var sammen med ham på hans dødsleje. Da han kom frem, slappede min oldefar af. Han kunne ikke sige noget, men tog hans hånd, og min far vidste, at hans morfar var klar over, at han var der. Så gav han slip på livet og døde med min far i hånden.

Den morgen, han skulle begravnes, var alle tidligt oppe. Bordet i den lille stue blev dækket med alt porcelæn fra alle skuffer, der blev bagt og gjort klar til gravøl. Inden gudstjenesten skiftede alle tøj. Min oldemor tog læbestift på og en broche. Min far en sort skjorte. Da min far havde båret kisten ud sammen med familiens mænd, gik alle kvinder hen til den og lagde en blomst. Jeg kan huske, at jeg tænkte på, at han lå helt kold og død under træet i kisten. Min far sagde, at det var naturligt og ikke uhyggeligt; at hans ansigt havde glattet sig ud, da døden kom. Han så fredfyldt ud, sagde han. Jeg vidste, at han skulle brændes, og hans urne i de ukendtes grav. Jeg forestillede mig ilden, der brændte hans krop. Han ønskede intet gravsted, ingen sten og intet, der skulle passes eller betales for. Jeg stod tæt ved siden af min far, da den sorte rustvogn kørte af sted, og jeg så, at han havde tårer i øjnene. Det var første gang, jeg så min far græde. Han var 31 år. Et øjeblik var alt meget åbent imellem os. Jeg mærkede hans varme hånd skælve på min ryg, og han holdt mig tæt ind til sig. Så slap han mig og tog sin mormor om skulderen. De skulle hurtigt tilbage til huset og have kaffen klar, inden gæsterne begyndte at komme.

Dagen efter var jeg i skole. Jeg var ked af det og sad i skolegården på en bænk. Det var mærkeligt, at jeg aldrig mere skulle se min oldefar,

og det forekom mig så absurd, at alt på en måde også var det samme. Næsten intet havde forandret sig, selvom min oldefar var død. Hans liv virkede pludselig så ligegyldigt i det større billede. Som en dråbe i et hav, jeg selv var del af uden helt at forstå hvordan. Min klasselærer, Ole, kom hen og satte sig på bænken. Jeg fortalte ham, at min oldefar var død, og han sagde: "Livet er ligesom denne bænk. En dag kom du til og satte dig yderst, ligesom alle andre børn gør. Når et barn sætter sig, rykker de voksne en tak til siden for at gøre plads, og med tiden bliver vi gamle, dør og rejser os fra bænken igen." Ole lagde sin hånd på min ryg: "Sådan er livet. Det er sådan, det skal være."

Oles ord og min oldefars begravelse fæstede en tro i mig på, at livet leves lineært. Vi fødes, vi lever, og vi dør. Det gav mig en tryghed. Jeg har i glimt haft forestillinger om, at der en dag ville ske mig noget forfærdeligt, men det var korte glimt. Indtil jeg fyldte 30 år, følte jeg mig næsten usårlig. Stærk og fuld af kraft. Jeg ville dø en dag, gammel og mæt af dage, men indtil da ville jeg leve fuldt ud. Jeg var skræmt ved tanken om, at mine bedsteforældre eller forældre en dag ville dø, men jeg kunne altid berolige mig selv ved at tænke, at det lå mange, mange år ude i fremtiden. I den fremtid, hvor de var gamle og klar til at rejse sig fra bænken. Det gav mig en orden i tilværelsen og et skjold, som jeg kunne bruge, når frygten kom snigende. Men en dag oplevede jeg, at mit billede af verden blev knust og faldt ned omkring mig i tusind stykker, som jeg måtte bruge alt, hvad jeg havde og mere til, for at samle igen. Jeg har oplevet min tro på, at livet har en lineær begyndelse, midte og slutning, blive revet fra mig med en kraft, der ikke kun efterlod mig med et tab, men også med en eksistentiel angst dybt i min sjæl, fordi jeg nu *ved*, at livet ikke er lineært. Jeg ikke bare ved det i mit hoved. Jeg ved det i min krop. For jeg har følt døden så tæt på, som man kan og alligevel leve igen, så man kan fortælle historien. Der er ingen bænk, som vi pænt rykker ind på efter tur med en fin orden i tingene. Det er kaos, tilfældighed og muligheden for, at du bliver ramt af ulykken om lidt. Livet og døden er en cirkel. Det er

samme cirkel af en evig bevægelse, hvor du aldrig kan vide, hvor du er på linjen.

Når døden kommer uventet ind i vores liv og ødelægger vores forståelse af alting, mister vi ikke kun et andet menneske, vi mister også vores tro på verden. Vi oplever, at alt det, vi troede på, knuses, og tilbage står vi med skårene. Udmattede, sårede og foran en af de vigtigste kampe i livet. Nogle kæmper for at genvinde den forståelse af verden, de havde før. De længes mod tiden, før døden indtraf, og forsøger at bygge noget tilsvarende op på den anden side af mødet. Andre lader skårene falde til jorden, sætter sig og bliver dér i det knuste landskab. Nogle samler alle skårene og bygger noget nyt op; lader noget andet opstå af det, der var, som de omfavner uden fortrydelse eller et blik rettet mod det forhenværende. Det at sørge og opbygge en ny forståelse af verden er alt andet end en lineær proces. Det er nærmere en vandring, hvor du hele tiden går frem og tilbage. Du bevæger dig mod dit liv på den ene side og mod det, døden har taget fra dig, på den anden. Du lever i fortiden det ene øjeblik og i nuet det næste. Nogle gange er du til stede med det hele i øjeblikket.

Denne forståelse af sorg og den sørgende bygger på to perspektiver i sorgen: tabet og genopbygningen. Det at man som sørgende både kan se bagud og fremad. Du kan have dage, hvor alt handler om tabet, og du kan have dage eller timer, hvor du ser fremad på det, der også skal være i dit liv. Rejsen derfra handler om at tillade begge perspektiver og om at bruge mere og mere tid i det nu, som ligger lige her, og det liv, som er foran dig.

Ligesom sorgen har to spor, der peger både mod tabet og mod håbet, har selve livet også to retninger. En, der peger mod begyndelsen, og en, der peger mod slutningen. Det er ligesom årstiderne og jordens rotation med solens gang over himlen en af de dybeste forståelser af, hvad det betyder at være menneske, og der er en visdom i at omfavne det. I at lægge skjoldet fra dig og se det, der kommer mod dig, inden du beslutter, om det er en ven eller fjende. Det kræver tid og mod at

stå der og være med angsten, meningsløsheden og smerten og stadig se mod horisonten. Jeg kan personligt ikke komme i tanke om noget, der kræver mere mod og kærlighed.

Der er en grundlæggende forskel mellem at være klar over, at døden findes, og at have mærket den i sit eget liv. Mange siger: "Hvis jeg dør", når de taler om døden. De ved egentlig godt, at det er: "Når jeg dør", men de skyder det så langt fra sig, at det ikke virker som noget, de skal forholde sig til. Med erfaringen kommer frygten. Angsten. Meningsløsheden. Afmagten. Det er store ord. Men store tanker kræver tilsvarende ord. Det at turde mærke døden og virkelig tage ind, at du skal dø, og at du ikke ved hvornår, kræver stort mod.

Hvis du vil leve fuldt ud, så se på døden. Det er ikke den nemme vej, men det er den, der virkelig rykker ved noget og kan give dig dyb indsigt. Døden kan give dig et andet perspektiv på livet. I vores hverdag er vi opslugte af, hvordan tingene er. Vi ser alle de små ting, som generer os, og bakser med livets små udfordringer som fem kilo for meget på hoften, den for lille lejlighed og jalousien over kæresten, der dansede for tæt med en anden. Når vi rystes af livet, som vi for eksempel gør, når vi møder døden eller bliver alvorligt syge, bliver vi bevidste om noget andet. Vi bliver mere bevidste om, at alting *er*. Om selve det dyrebare i bare at være her. Når vi skifter til det perspektiv, ser vi de større linjer, og vi åbner os for at arbejde med os selv og skabe mening i livet. Pludselig er livet ikke en række små udfordringer, der skal løses. Det er noget vidunderligt, vi skal mærke, sanse og være til stede i.



Denne bog er skrevet for at begynde samtaler om dødens lærdom til livet, om at være der for hinanden, om meningsløshed og om at leve med tab. Du kan opleve et kæmpe tab, hvis en, du troede, du skulle være sammen med altid, går fra dig. Du kan opleve stor angst ved at få kræft, selvom du overlever. Katastrofer, tab og sorg har mange ansigter.

Førhen spekulerede jeg en del over, hvad der var værst. Jeg kunne ikke lade være med at sammenligne og nogle gange tænke: *Du har da ikke noget at være ked af! Tænk på, hvad andre har klaret.* Igennem mit liv har jeg mødt ufatteligt mange mennesker med voldsomme historier. Jeg har holdt om en veninde efter en voldtægt, jeg har lyttet til en somalisk kvinde fortælle om at blive omskåret som 15-årig og flygte. Jeg har en ven, der har overlevet krig og terror. Jeg møder ugentligt mennesker midt i skilsmisser, og jeg har et ualmindeligt stort netværk af forældre, der har mistet børn. Engang sad jeg sammen med en af min fars veninder, der er læge og mor til en død dreng og fire levende piger. Hun har mistet, fløjet redningshelikopter og set det meste. Vi sad i hendes køkken og spiste jordbærkage og delte de sorger, vi bærer på, og græd over vores døde sønner. På et tidspunkt sagde hun: ”Hvis der er noget, jeg har lært, er det, at man ikke kan gradbøje eller sammenligne katastrofer.” Hendes ord ramte mig dybt, og siden den dag møder jeg ethvert tab og enhver sorg med en respekt for det menneske, der oplever den. Katastrofer er nemlig totale, og det eneste, vi kan gøre, er at åbne vores hjerter og lægge dommen væk. Når vi gør det, sker der noget med os. Det ’noget’ er dødens lærdom til livet. Det er erkendelser, som ofte kommer i stilheden efter stormen. Det er en indstilling til livet, som vi kan få ved at have mødt døden, tabet og det meningsløse eller ved at omfavne, at alt det eksisterer – også selvom vi ikke er nødt til det.

Fra de mange mennesker, jeg møder i mine samtaler, ved jeg også, at der er grænser for, hvad vi kan. Mennesker, der siger, de kan alt og frygter intet, er i mine øjne uerfarne. De er de uskyldige, som stadig lever i en forståelse af verden, hvor de tror, at de har mere magt, end de har. Ingen kan alt. At leve, elske, være fri og skabe er også at kende frygten. Alle forældre, der har set deres barn ligblegt på et hospital, ved, at med kærligheden hører angsten. Alle, der har mistet en, de elsker, ved, at der er grund til den angst. Ingen, som har været syge, føler sig nogensinde igen 100 % sikre på, at de får et langt og lykkeligt liv. Med døden kommer



visheden om, at vi ikke er usårlige. At ingen af os kender dagen i morgen. Men vi kender i dag ...

Der er livskraft i at tage døden ind. Efter sorgen kommer livet igen. Efter vinteren kommer foråret. Jeg har aldrig før elsket med så stor kraft, som jeg har elsket efter at have mistet. Jeg elsker virkelig mine børn, min kæreste, familie og venner meget. Jeg græder sjældent foran andre, men i min alenehed fælder jeg ofte en tåre. Det samme gjorde min oldefar, når vi sagde farvel. Han blev altid meget rørt, og den tåre, han fældede, blev tørret væk i hans lommeørklæde. De tårer fik mig til at føle mig som verdens mest værdsatte barn. Jeg vidste, at han elskede mig inderligt. At tiden med mig var noget, han holdt af, og at jeg kunne sidde lige så længe, jeg ville, og læse i hans stol. Jeg bliver også ofte rørt, når jeg ser på mine børn og min kæreste. Når jeg har været sammen med venner. Jeg bliver inderligt lykkelig af hver dag at vågne op og se mennesker, skrive og arbejde. Jeg har også elendige dage, ligesom du sikkert har. Dage, hvor jeg skændes helt vildt med min kæreste, konstant tjekker min konto for at overholde mit budget og siger nej til ting, jeg gerne vil, men som jeg ikke har tid til. Jeg bliver irriteret over de uendelige bunker af vasketøj, og jeg hader at gøre rent. Min far forstår mig ikke, og mine børn larmer. Lykke er ikke en uendelig række af lyserøde dage til tonerne af violiner, hvor alt er harmonisk og i den perfekte balance. Lykke er at kunne mærke alle følelserne fra de lyseste til de mørkeste og føle, at der er mening og glæde i livet. Det er lykke. Det er et fundament og dybe rødder af at kende sig selv, leve autentisk og sige ja til både kærlighed, karriere, familie, venskaber og forsøget på at gøre en forskel i verden. Den indstilling til livet bliver en fejring af hverdagen. Af hver dag. Det er en magisk måde at leve på, hvor bare det at trække vejret, give et kram og spise en rugbrødsmad er fantastisk. Og det er også dødens lærdom til livet.

Mange har gennem tiden sagt til mig, at jeg ved at miste et barn også har fået en gave, nemlig den større værdsættelse af livet. Jeg hader

SOMMER



Taxaen kører langsomt. Vjerne føles kraftige, men jeg kan tænke i pauserne. *Nu ændrer mit liv sig. Når vi vender hjem, er det med vores barn.*

Vjerne bringer mig ind og ud af mine egne tanker. De cirkler om det samme: *Det her er det eneste, jeg har oplevet i mit liv, som jeg ikke kan gøre om eller vende mig væk fra. Jeg er nødt til at føde dette barn. Jeg er mor. Om lidt er han eller hun her, og når jeg kommer hjem, er alt anderledes.*

Jeg ser ud på Vesterbro. Der er sol over Sønder Boulevard. Gaderne er næsten tomme, for det er endnu tidligt. Jeg kan mærke en tåre på min kind og Ingvars arm om mig. Stille forsvinder jeg ind i min krop og kort tid efter ned i et fødekar på Østerbro.

Der er to private jordemødre hos mig, som jeg har kendt gennem hele graviditeten. Jeg er kun krop nu. Min bevidsthed er indsnævret til Ingvar, der støtter mig, smerten, der ryster gennem mig, og følelsen af, at jeg må fortsætte. Jeg trækker vejret og hører en lyd. Det er min egen stemme, der lyder som et vandfald. Jeg mærker en af jordemødrenes hænder på min mave, og de beder Ingvar vende mig om. Jeg følger med, fortabt i lyd og følelsen af at blive revet frem og tilbage mellem krop og hoved. De flytter røret rundt på min mave, indtil en af dem konstaterer: "Vi kan ikke finde hjertelyden." Jeg bliver hevet nøgen op at stå. Vandet drypper på gulvet, men jeg er den eneste, der ser det.

Nogen råber, at der kommer en ambulance, og jeg kan mærke smerten i min krop fordampe. Jeg må ud til den, og jeg går mod døren. Den ene jordemor stopper mig og trækker kjolen omkring mig, selvom jeg tænker, det er ligegyldigt. Jeg ser kun vandet på gulvet, der stadig drypper fra mig, og kan høre på Ingvar, at han er bange. Solen er skarp udenfor, og to mænd tager bestemt fat om mig. De løfter

mig op på en bære, og jeg kan ikke længere høre mig selv. Kun lyden af sirener.

Mange timer efter er han født. Det blev en dreng. Han ligger utrolig varm og smuk i mine arme. Det er svært at forstå, at han er død, og at han ikke åbner øjnene om lidt og skal have bryst. Ingvar holder om mig, og han græder. Han siger, at han elsker mig og vores smukke søn. Jeg spørger, om jeg må give ham navnet Gabriel, og han kysser mig som et ja. Gabriel er stille. Alle omkring os er stille.

Da vi kører fra Rigshospitalet, regner det. Jeg ville ikke gå fra ham, men alligevel er jeg her i mine forældres bil. Fra bagsædet lægger jeg mærke til regnen gennem ruden. Ingvar sidder ved siden af, og mine forældre foran. Et øjeblik husker jeg, hvordan jeg som lille også altid sad med kinden mod ruden og så ud, når vi kørte. Regndråberne laver striber hen over glasset, og jeg har det, som om jeg ser noget igen, som jeg har set tusind gange før, men glemt at lægge mærke til meget, meget længe. Det føles forkert at tage hjem uden vores baby, men jordemoderen, som greb ham efter fødslen, lovede, at hun ville passe på ham for mig. Hun lagde ham i en vugge, og jeg viklede mit sjal om ham, inden jeg blev ført ud ad døren og ned i bilen.

I lejligheden går jeg direkte og med meget langsomme skridt hen til min seng. På vejen lukker jeg døren til det nye børneværelse med den ene hånd. Jeg har samme kjole på, som da jeg tog af sted med veer i taxaen. Det er knap et døgn siden. Det føles som en anden verden. Ingvar gav mig kjolen på, inden vi skulle ned i bilen. Jeg tager den ikke af. Ligger bare. Jeg kan høre på Ingvars åndedræt, at han sover. Det bløder ned ad mit lår, så jeg holder bindet tættere ind mod mit køn og tænker, at jeg burde skifte det, men jeg kan ikke rejse mig op.

Dagen efter står jeg udenfor og venter på, at Ingvar henter mig i bilen. Jeg fryser, selvom det ikke er koldt. Det regner let, og der er ingen tegn på den sol, som var der før. Da vi går ind på Rigshospitalet, ser vi en masse nybagte forældre, der går tur med deres babyer. De smiler, og

mødrene har hvidt tøj på. Jeg har en sort kjole på, og Ingvar en sort skjorte. Vi ligner to ravne, der har slået sig ned midt i en familiepicnic, og som ingen tør jage væk.

På fødegangen tager de imod os med knus og viser os ind i et rum. Vi sidder ved siden af hinanden på en hospitalsseng og venter, indtil en jordemor kommer rullende ind med Gabriel i sin vugge, og mit hjerte åbner sig. Jeg mærker varmen komme tilbage i min krop, og jeg holder om ham med begge arme. Jeg vugger ham og kysser ham, Ingvar holder om os begge, og vi fortæller, at vi elsker ham og hinanden. Herfra og helt op til stjernerne. Hans krop er blevet mere stiv, og hans læber er ikke længere lyserøde. De er mørke. Jeg ligger med ham på maven, og mine bryster gør ufatteligt ondt. De svier og brænder. Jeg kan ikke holde op med at se på ham, og jeg bemærker, at hans brystkasse ligner Ingvars. Hans læber er mine, og jeg ville ønske, at jeg kunne se hans øjne. I mit stille sind har jeg håbet, siden jeg blev gravid, at han ville få mine øjne. Det er det, jeg elsker mest ved mig selv, og det, jeg helst ville give videre. Han åbner ikke øjnene, og jeg tør ikke begynde at skubbe på hans øjenlåg. Det ville føles som en forstyrrelse. *Sssh, du vækker barnet*, tænker jeg. Jeg lader hans øjne være lukkede.

En jordemor kommer ind og siger, at vi skal tale med en læge. Det var hende, der tog imod os i går, da vi ankom med ambulancen. Hun præsenterer sig og sætter sig ved et bord med den ene skulder vendt mod os og den anden vendt mod bordet, hvor der står en computer. Hun kondolerer kort og tilbyder os en obduktion af barnet. Jeg ser min far for mig, der med begge hænder hugger en kniv i en gris, som hænger død med hovedet nedad, og sprætter den op. Jeg husker lugten ved slagtinger og synet af blodet, der løb fra dyret, og takker nej. Hun forklarer mig, at det kan være vigtigt at få svar om dødsårsag, og jeg spørger, hvorfor det er vigtigt. For mig virker det helt uvigtigt. Han er død. At dissekere hans krop i små bitte stykker for at finde en årsag vil måske give svar, men det vil ikke give mening. Jeg takker nej igen. Ingvar tager mig i hånden og spørger, hvorfor hun tror, det vil give noget.

Hun kigger ned og siger, at det tror hun heller ikke, det vil. Hun tror, det handler om en fejl i proceduren omkring vores fødsel, om, at min graviditet var overbåren, og om de farer, det medfører. Hun spørger, hvorfor vi valgte at føde på en klinik og ikke på et hospital, og jeg har næsten lyst til at grine, da jeg svarer, at jeg ikke er tryk ved mennesker, der ikke kender mig. Jeg var bange for at møde en masse forskellige læger og jordemødre under min fødsel. Nu føles det absurd, for jeg har mødt så mange, siden jeg kom til Rigshospitalet, at jeg ikke kan huske dem alle. Hun mener, det er en sag, som skal indberettes. Jeg bliver vred. Jeg vil tilbage til min søn. For hvert minut jeg ikke er der, bliver han koldere. Min krop skriger efter ham. Jeg hører ikke, hvad hun siger, og det, jeg hører, forstår jeg ikke. Han er død. Hun har selv erklæret ham død dagen før: ”Jeg beklager,” sagde hun. ”Men der er ikke noget hjerteslag.” Jeg spurgte, hvad det betød, og hun sagde: ”At barnet er dødt.” Så besvimeede Ingvar, og jeg forsvandt ind i en navnløs smerte.

Vi er sammen med Gabriel igen. Det føles som det eneste rigtige sted at være. Jeg kan se træerne uden for vinduet og høre viserne på uret bevæge sig, men mest af alt sanser jeg ham bare. Stryger hver en centimeter af hans krop og ansigt igen og igen med mine fingerspidser. Jeg kender hans fødder rigtig godt. De har rørt mine hænder tusinde gange gennem mit maveskind. Jeg kender hans omrids og vægt, men jeg kender ikke hans ansigtstræk eller detaljerne ved hans krop. Mine hænder indprenter hver en detalje. Nogle gange holder Ingvar ham. Så vugger han fra side til side og synger let for ham. Han kigger på ham og tager sin skjorte af for at holde ham tæt mod huden. Da det er blevet mørkt, kommer en jordemor ind til os. Hun siger, at vi skal tage hjem og få lidt søvn, spise noget mad og komme igen i morgen. Jeg forklarer, at jeg ikke kan gå fra ham, men hun siger, at jeg skal. Jeg skal passe på mig selv, og så lover hun at passe på ham. Hun smiler, og jeg tror på hende. Nogle år senere møder jeg hende igen. Hun fortæller, at alle jordemødrene på skift så til Gabriel de nætter. Han var ikke alene.

Hjemme ser jeg mig i spejlet. Mit hår er en sammenfiltret klump. Jeg har store rande under øjnene, og min mave er næsten lige så stor som for tre dage siden, da han stadig lå derinde og sparkede. Jeg lukker døren til badeværelset og tager mit tøj af. Under graviditeten har jeg taget meget på, og alt er større end før. Brysterne er ømme og føles sære. Jeg har fået piller til at standse mælkeproduktionen, men de føles ikke som sig selv. Når jeg rører ved brystvorten med en finger, er der ingen reaktion. Jeg kniber hårdt det bløde kød og kan nærmest ikke mærke noget. Hen over maven er der røde striber. Huden sprang fuldstændig for nogle måneder siden, og der ligger brede spor af stræk fra hofte til hofte. Jeg kan høre Ingvars stemme for mig en uge før, der kaldte dem for vores barns fodspor, mens han smurte olie på. Jeg havde smilet dengang. Nu forvinder hans stemme og afløses af min farmors. Jeg er en lille pige, der sidder på hendes seng og ser hende tage tøj på. Hun er så fin, farmor. Med pink læber, bobbet hår og store øreringe. Hun tager nogle meget store beige trusser på og ser sig i spejlet med et stramt drag om munden. Vender den ene og den anden side til. ”Jeg er nødt til at gå med de her altid,” siger hun. ”De strammer det hele lidt ind. Men de er rædselsfulde at have på. De giver mig mærker her.” Hun peger på stedet, hvor lårene møder lysken, og jeg kan se, at huden er rød og irriteret. ”Det er også de forbandede striber,” siger hun og peger på sine lyse strækmærker. ”Så grimt, så grimt.” Dengang vidste jeg ikke, hvad jeg skulle sige, så jeg kiggede ned i puden. Foran spejlet ser jeg på mig selv igen, og øjnene søger mod maven, der ligner en punkteret ballon, som luften endnu ikke har forladt. Den hænger nærmest ned foran mit køn og virker som en tom pose. Jeg mister mit eget spejlbillede, fordi tårerne slører mit blik. Jeg tænder for vandet i bruseren og går derind. Vandet farves af blodet, der løber fra mit køn, og jeg kan lugte det. Jeg prøver at skille mine nederste læber ad og vaske dem, men det gør ondt. Jeg kan mærke de mange syninger og fjerner min hånd igen. I min krop husker jeg en skærende smerte, og jeg ser mig selv ligge på ryggen under de sidste veer. Tre jordemødre står omkring mig, og to af dem holder

mine ben. Jeg presser og presser, og en af dem trykker på min mave. Så siger lægen, at han lægger en tang, og alt eksploderer i smerte, da min klitoris flænger. Jeg skriger, og han stopper. En jordemor lægger min hånd på den sammen med hendes som beskyttelse. I badet hiver jeg bevidstheden tilbage til nuet og tvinger mig selv til at tage sæbe i hånden og vaske mine armhuler. Jeg kan mærke, at jeg ryster, og jeg har lyst til at græde, men jeg kan ikke. Bagefter tørrer jeg mig, finder mine største trusser, som er alt for små, og lægger et stort bind i dem. Så tager jeg en graviditetskjole på og lægger mig ned på sengen. Ingvar sover. Der er stille udenfor. Jeg ser ud ad vinduet. Ser efter byens lys og har armene over hovedet. Mine hænder søger hele tiden maven, men jeg kan ikke bære altid at finde tomheden. Jeg ser på vuggen, der står i soveværelset, og ville ønske, at jeg havde kræfterne til at kaste den gennem ruden og se den splintres sammen med glasset.

Gabriels krop føles stiv, da jeg tager ham op af vuggen, og jeg ser på min søn og får en fornemmelse af at holde min gamle dukke. Da jeg var lille, havde jeg en yndlingsdukke, og hun havde en hård brystkasse. Når jeg lod fingrene tromme på hendes plastikbryst, lød der en lyd, som om den var hul. Der er ingen lyd i Gabriels bryst. Jeg krammer ham og holder ham tæt. Mine tårer flyder frit, og jeg har det, som om en flod strømmer igennem mig. Jeg giver slip og flyder med strømmen. Jeg ligger på sengen med ham, og pludselig bryder solen frem uden for vinduet. Et øjeblik ser jeg en fugl med gyldne vinger og røde fjer frigøre sig fra lyset. Jeg forestiller mig, at Fugl Fønix sætter sig ved siden af os og græder sine tårer på mit barn, indtil hans læber bliver lyserøde igen, hans blødhed og varme kommer tilbage i kroppen, og han åbner øjnene og ser på mig. Jeg bliver i min fantasi, indtil jeg må bevæge mig. Da jeg flytter min krop bare en centimeter, er jeg igen tilbage på den grå stue. Det regner udenfor, og der er en svag lyd af mennesker på gangen. Jeg sætter mig op og rækker Gabriel til Ingvar. Han tager imod ham, kysser ham og lægger ham i vuggen. Jeg føler,

at jeg mister forstanden. Der er ingen Fønix i virkeligheden. Der er ingen magi eller mirakler. I hvert fald ikke for os. Jeg ser Ingvar stå og betragte sin søn i vuggen. Han smiler og ligner lige der en stolt far.

En læge kommer ind på stuen. Jeg genkender ham med det samme. Det er Morten, der afsluttede fødslen, og som sammen med jordemøderen, Lone, trak mine hænder ned og lod mig mærke Gabriels isse, da han var på vej ud. Jeg har stadig følelsen i fingerspidserne, og det er mit bedste minde fra fødslen. Han smiler og sætter sig på en stol, rækker ud mod mig og rører min arm. Bagefter giver han Ingvar hånden. Han beder også om at måtte se Gabriel og komplimenterer hans navn. Hans hånd nusser kort den kolde kind, da han hilser på ham. Morten fortæller os, at han har indgivet en klage over de ansvarlige jordemødre fra privatklinikken til embedslægerne, da han mener, at vi er blevet udsat for groft svigt. Han ser mig i øjnene: ”Jeg har oplevet børn dø før, og jeg kommer til det igen. Jeg er afklaret med, at det sker, men jeg kan ikke leve med, at børn, som kunne have levet, dør.” Jeg har svært ved at forstå det hele. De sidste uger af min graviditet, hvor jeg gik over tid, forekommer mig som tusinder af år siden. Jeg tænker på lange gåture under blomstrende træer, på at have sex og joke med, at det er for at sætte fødslen i gang. Jeg ser jordemødrene på Fødeklinik Maia for mig, som forsikrer mig om, at alt er godt. At børn kommer, når de er klar. Jeg tænker på den dag, hvor vi var urolige og kørte på Frederiksberg Hospital, blev undersøgt og sendt hjem med ordene om, at vi bare skulle være tålmodige, og at jeg var sej, fordi jeg valgte en anderledes fødsel. Var al denne tid årsagen til hans død? Traf jeg de valg, der forårsagede min søns død? Ingvar stiller spørgsmål til det; Morten fortæller. Han spørger og spørger og spørger. Jeg kan mærke hans hjerne arbejde på højtryk for at forstå, hvad alt dette betyder. Jeg kan ikke følge med. Jeg har det, som om alle ordene preller af på mig, og jeg har lyst til at sige: Men det betyder ikke noget nu. Han er jo død ... Det er, som om de ikke forstår det. Han kommer ikke tilbage. Uanset hvor meget vi forstår, hvad der skete.

Morten lægger hånden på min skulder, da han skal til at gå, og ser på os begge. Da døren lukkes, kigger jeg på Ingvar for at se, hvordan han har det. Han ryster let over hele kroppen. "Hvis der er sket en fejl eller givet forkert rådgivning, skal man jo til bunds i sagen og lære af det." Han begynder at græde. "Hvis vi kan forhindre, at det her sker for andre, så skal de jo lære af vores historie." Jeg lægger armene om ham for at trøste. Døren går op igen, og min jordemor kommer ind. Lone. Hun spreder armene ud, og jeg forsvinder ind i dem til et knus. Jeg kan fornemme hende meget tydeligt. Det kunne jeg også første gang. Hun er en stor kvinde med et bredt smil og en varm hånd. Jeg husker, at jeg lå på gulvet og havde veer og skreg, da hun kom ind på stuen. Jeg var i en storm, hvor jeg enten havde vildt smertefulde veer eller kom ind i visheden om, at jeg fødte til døden. Hun bøjede sig ned dengang og så mig i øjnene: "Dav, jeg hedder Lone, og jeg er din jordemor nu. Jeg er meget ked af, at dit barn ikke længere lever, men jeg kan se en sund og rask ung mor foran mig. Vi skal sammen få dig gennem den her fødsel, så du kan få flere børn, hvis du vil." Jeg følte det, som om nogen havde kastet en redningskrans til mig, som jeg kunne holde fast i. Jeg holder fast i hendes omfavnelser længe. Vi sidder sammen, Ingvar og jeg, med Lone foran os. Jeg fortæller om det, Morten har sagt, og hun nikker. Hun ved det godt. "Da jeg begyndte som jordemor, gik man længere over tid end i dag. Vi lærer hele tiden, og procedurer ændrer sig. Ingen ved, om det havde gjort en forskel, hvis du var blevet sat i gang før. Jeg tog imod Gabriel sammen med Morten, og han havde navlestrengen fem gange stramt om halsen. Det kan også være det, han døde af, og det kunne være sket på ethvert tidspunkt – uanset hvornår du havde født." Det føles som en lettelse. Og så alligevel ikke. På den ene side kan jeg mærke, at jeg gerne vil vide, hvorfor han døde, men der er også en del af mig, der er ligeglad. Jeg ser mig selv yngre med løse bukser og en rosa top, der sidder i lotusstilling. Jeg har ondt i benene, og jeg sveder. Jeg har lyst til at rejse mig op og få noget vand, men bliver siddende, for jeg vil ikke være respektløs over

for den ældre munk, der sidder foran mig. "Everything is," siger han. "In modern life we are very quick to label everything as good, bad, masculine, feminine, right or wrong. But if you want to evolve, you must let go of all that. Everything is, and we must accept everything as it is, with no verdict. Just breathe and expand your mind." Alt er ... Min søn er her. Han er død. Jeg lever. Ingvar lever. Kunne han være blevet reddet? Hvad ville der være sket i livet, hvis jeg var gået en anden vej? Hvis jeg ikke var taget hjem fra Mexico? Hvis jeg ikke havde siddet ved siden af Ingvar den nytårsaften, hvor vi kyssede første gang? Havde jeg så stadig siddet her? Var det min skæbne at få en søn, der døde? Er det et tilfælde? Kunne jeg have taget en anden vej? Jeg har lyst til at råbe ad dem. Lyst til at råbe: *Ti nu stille! Han er død! Han er død! Han er død!* Jeg rejser mig og går over og tager ham op af vuggen, da Lone siger: "Som jordemor ville jeg ønske, at jeg kunne se ind til hvert enkelt barn i maven og tage de bedste beslutninger for det barn, men det kan vi ikke." Jeg ser på hende og nikker. "Han er en meget smuk dreng," siger hun og lader os være alene.

Da vi kommer hjem, står der en pose med mad uden for døren sammen med et kort. Det er fra min veninde Trine. Der ligger også en lille æske med en sølvfrø. På kortet står der, at hun har købt den til min baby for længe siden, og at han stadig skal have den. Jeg kan mærke kærligheden til hende og en dyb taknemmelighed. Hun kom ind på Riget, da jeg fødte. Mine forældre ringede til mine bedsteforældre, og min bedstefar Palle mødte Trine, efter at han havde fået opkaldet. Vi bor alle i samme opgang. Han græd og fortalte hende, at mit barn var dødt, så hun cyklede med det samme gennem byen. Da han var født, kom hun ind på stuen og holdt om mig og ham. Hun syntes, han var sød og dejlig. Jeg har lyst til at ringe til hende og sige tak for maden, og jeg har ikke lyst til at tale med hende. Jeg finder min telefon og kan se, at der er mange beskeder: "Har du født?" "Jeg tænker på dig!" "Måske er du i veer nu". Jeg lægger telefonen i vindueskarmen og sætter den på lydløs. Så åbner jeg døren ind til det nye børneværelse for at finde

et sæt tøj. Jeg ved, at det ligger i øverste skuffe i kommoden, og jeg ved, at det skal være hans første, sidste og eneste sæt tøj. Det er en hvid body med røde kanter og sorte hjerter, som også har en lille hue til. Det er lavet i blødt økobomuld, og jeg købte det som det allerførste, da jeg var 12 uger henne. Jeg husker, at jeg var i en lille butik på Christianshavn og var helt høj over at købe babytøj og at skulle være mor. Ekspeditricen lykønskede mig, da jeg fortalte om min graviditet. Nu ligger det nyvasket her sammen med en masse andet tøj. Babysengen er sat op, der hænger en fin uro, jeg har fået af min mor, der står en stak med bleer, og i en pæn skål ligger der to skoldede sutter klar. Jeg tager uroen ned og lægger en stak hvide stofbleer frem. Så pakker jeg en kurv med tøjet, de hvide stofbleer og en bamse, som Ingvar og jeg købte til Gabriel, dagen efter at jeg havde termin. Den er regnbuefarvet og så sød. Ingvar kaldte den en velkomstgave til vores barn. ”Så må vi se, om det er en lille pige eller en lille dreng,” havde han sagt. Både piger og drenge kan få regnbuefarvede bamser ...

Næste morgen bader jeg og tager mascara og lipgloss på. Jeg er iført en sort kjole, og Ingvar har vasket sin sorte skjorte, så den er klar til endnu en dag. Vi tager ind på stuen på Rigshospitalet, og Gabriel kommer ind til os igen. Vi kysser ham godmorgen og lægger ham på sengen ved siden af kurven. Det er tid til at bade ham og give ham tøj på. Ingvar breder et håndklæde ud på sengen og tager ham op, og jeg åbner forsigtigt det sjal, han er svøbt i. Det er isnende lyseblåt og mørkegråt og har været mit i mange år. Jeg elsker det sjal og har engang købt det af en ældre indianerkvinde i San Cristóbal de las Casas i Mexico. Jeg havde det med i min fødselstaske, så jeg kunne få det om skuldrene, og så min baby kunne have det om sig. Det dufter af mig, og jeg tænkte, det ville være dejligt for den lille at kunne dufte sin mor. Han er nøgen under sjalet og ligger helt stiv. Hans hoved er drejet let mod siden og hviler på hans skulder, og vi kan ikke vende hans ansigt. Ingvar og jeg ser på hinanden, da det går op for os, men ingen af os siger noget. Jeg

—

HISTORIEN FORTSÆTTER GENNEM DE NÆSTE 4
FIRE ÅRSTIDER OG FORTÆLLER OM DET FØRSTE ÅR
EFTER GABRIELS DØD.

DEREFTER FÅR DU I BOGEN 10 LIVSPRINCIPPER TIL
AT LEVE MED DØDEN OG FEJRE LIVET.

LAD DØDEN LÆRE DIG OM TIDEN



Da jeg var lille, syntes jeg, at tiden gik meget langsomt. Jeg kan huske somre hos mine oldeforældre på Fyn, der virkede næsten endeløse, og dage, hvor jeg kunne gå fra at være dybt optaget af en bog, til at kede mig helt vildt, gå en lille tur i haven, blive sulten og få en honningmad, læse videre, tage på tur til Kerteminde og alligevel syntes, der var lang tid til aften, selvom jeg oplevede alt dette inden frokost. I dag føler jeg ofte, at dagene går så stærkt, at jeg skal være bevidst om at sætte tempoet ned, trække vejret dybt og nyde dem, for at de ikke bare forsvinder mellem mine hænder.

På trods af at tiden er 60 minutter i timen, 24 timer i døgnet, 7 dage om ugen og 52 uger om året, opleves den ikke som en fastlåst størrelse. Vi oplever tiden som værende hurtig, langsom, intens eller kedelig, alt efter hvor vi selv er. Den erkendelse får mig ofte til at sætte tempoet ned, være bevidst til stede i min krop og nærværende over for dem, jeg er sammen med. Det sker mange gange dagligt, at jeg skubber tanker om fremtiden fra mig for i stedet at fokusere på det, der er lige foran mig. *Hvordan oplever du tiden?*

Ligesom de enkelte dage og somre kunne være meget lange, da jeg var barn, tænkte jeg også, at døden lå virkelig langt væk. Den følelse var med mig, indtil jeg mistede Gabriel som 30-årig. Da ændrede min oplevelse af tiden sig radikalt. Hvis mit liv kunne blive knust, og jeg kunne miste det allermost dyrebare på under et døgn, hvordan kunne jeg så nogensinde stole på tiden igen?

Det spørgsmål har jeg aldrig helt fået svar på. Jeg vågner faktisk aldrig og tænker, at jeg har hele livet foran mig. Min datter siger nogle gange: ”Tænk, at vi har heeeeeeet liv foran os,” og det elsker jeg hende for, men jeg føler det ikke. Jeg tænker mere, at jeg har i dag. Derfor forsøger jeg også at gøre mig umage med hver dag. Jeg tager

den ikke for givet, men nyder den, bruger den og gør den til min. Jeg elsker ordet 'morgengave' og føler mange morgener, at jeg vågner til gaven af i dag. På den måde har døden lært mig at værdsætte den enkelte dag mere. Den skal aldrig bare overstås eller gå, mens jeg venter på næste ferie, weekend eller bedre vejr. Tværtimod fokuserer jeg på hele tiden at værdsætte den. Også når der er hårde dage med meget, jeg skal, og ting, jeg måske ikke har lyst til. Det er ligefrem blevet en indre udfordring altid at finde noget at værdsætte på selv de grå dage med influenza, for meget arbejde, trætte børn og lange to-do-lister. Så på den ene side kan døden lære os at værdsætte den enkelte dag mere, fordi vi dybest set ikke har en garanti for, at der er en ny dag i morgen, men døden kan også inspirere os til at tage tiden mere alvorligt og ikke bare lade den glide væk mellem hænderne på os.

I mange år gik jeg på universitetet og studerede, fordi jeg ikke havde en bedre ide om, hvad jeg ellers ville. Jeg undersøgte heller ikke alternativerne eller tog fem timer hos en professionel for at blive klogere på mine drømme eller arbejdede dedikeret for at skabe et alternativ. Jeg flød bare med. Jeg tog en eksamen, tog lidt orlov, gjorde det, jeg 'skulle', gik meget op i småting og var lidt frustreret. Ikke deprimeret, angst eller virkelig i krise. Bare en smule irriteret på verden og overbevist om, at jeg ikke havde et valg. Og så alligevel. Jeg traf nemlig andre valg. Jeg tog orlov og rejste. Jeg lavede kunst. Jeg havde et galleri sammen med to andre. Jeg lavede teater. Jeg flyttede til Mexico. Jeg studerede fotografi. Men det endte stadig med endnu et semester på universitetet og et til og et til. Eventyrene var pauser fra en hverdag, jeg ikke var helt tilpas i. Efter pauserne skulle jeg tilbage på rette vej. Jeg ventede nærmest på, at jeg en dag ville vågne op og føle, at jeg var på rette vej. At universitetet skulle vise sig at være det rigtige for mig, og at jeg skulle få lyst til at arbejde med min uddannelse. Det skete bare ikke. Til gengæld mistede jeg en søn, og i kølvandet på mødet med døden opgav jeg stort set alt. Jeg holdt simpelthen op med at lave kunst, være fotograf, studere og tage den næste eksamen. Jeg holdt op med at tjene

penge, og jeg holdt op med at spekulere på min fremtid. Indtil min næste søn, Valentin, var ni måneder gammel ...

Ingvar, Valentin og jeg var rejst til Thailand sammen med mine forældre for at nyde en barsel sammen. Jeg var afsindigt udkørt efter mange måneder uden nattesøvn med et krævende spædbarn, så turen var også min mulighed for at restituere. Ingvar afleverede den morgenfriske Valentin til mine forældre tidligt om morgenen, når jeg havde ammet, hvorefter jeg sov nogle timer alene. Da vi havde været i Thailand en uges tid, så jeg en seddel, der hang på en opslagstavle på en kaffebar, hvor der stod, at man kunne tage meditationstimer. Lidt spontant meldte jeg mig til og mødte en svensk kvinde, som havde været buddhist i 20 år, og som var en del af det lokale tempel. Hun levede af at lave kurser i klassisk buddhistisk meditation, så jeg sagde ja til 14 dage, hvor jeg sammen med Ingvar hver morgen klokken 6.00 mødte op hos hende og sad i fire timer og mediterede. Hendes metode var ret enkel. Sæt dig ned, træk vejret, stop dine tanker og bliv i det. Hver dag efter meditationen tænkte jeg, at jeg måtte finde ud af, hvad jeg skulle med mit liv; at jeg måtte gribe mit eget liv og begynde at genopbygge det. For det var okay, at jeg havde sluppet alt efter Gabriel og havde dedikeret mig 100 % til at få Valentin til verden, men den tid var ved at være ovre.

En aften sad jeg sammen med Ingvar på stranden og så på stjernerne og månen, der flød højt oppe på himlen. Valentin sov under et myggenet i sin klapvogn, og vi sad og lyttede til havet. Pludselig fik jeg et billede af, at jeg stod på kanten af jorden og var på vej ud i universet; at jeg stod ved min egen død og ikke kunne gå videre. Det billede gav mig denne tanke: *Når jeg står ved mit livs afslutning, hvad vil jeg så gerne tænke tilbage på?* Det spørgsmål ændrede mit perspektiv. De næste dage skrev jeg dagbog fra dødens perspektiv og fik formuleret en række tanker, følelser og ønsker, der i mange år var og stadig er min ledestjerne. Jeg kom ikke hjem fra Thailand med en konkret plan for, hvad jeg skulle gøre, men jeg kom hjem med en

klarere fornemmelse af mit livsformål og en beslutning om et konkret skridt, jeg kunne tage, for at skabe mere af det i mit liv.

Derfor spørger jeg nu dig: *Når du ser dig selv ved dit livs slutning, hvad vil du så gerne tænke tilbage på?* Lad spørgsmålet åbne op for dine tanker om dig selv og dit liv. Måske er det en af dødens største gaver til livet. Den minder os om, at vi faktisk ikke bare kan tillade os at flyde med og være småutilfredse. Vi har dette liv, og i min optik har vi også en forpligtigelse til at få det bedste ud af den tid, vi har. For vi har ikke al tid. Derfor skal du tage den alvorligt og handle på det, du vil. Nu.



Værdsæt i dag

Lad døden blive en påmindelse om at leve nu og nyde den tid, som er. Øv dig derfor i at være her i dag og være til stede i din krop. En helt enkel metode til det er at trække vejret bevidst. Luk øjnene, løsn dine skuldre, træk vejret dybt og slip dine tanker. Gør det 10 gange. Vær også sammen med de mennesker, der står over for dig. Giv dem hele din opmærksomhed, smil og engager dig i dem. Spørg dig selv, hvad du ville nyde i dag. Gør dit svar konkret og vov så at handle på det. Det må meget gerne være en lillebitte ting, for mange af de bedste ting i livet er dem, vi altid kan stoppe op ved og tage ind som en smuk blomst: et godt smil, en grinetur, et kram eller et kys. Se op mod himlen. Er den ikke smuk?

Hvad skal din arv i verden være?

Når du står ved din allersidste dag, hvad ønsker du så at efterlade dig i verden? Vær både helt konkret i dine svar såsom: et sommerhus, jeg selv har bygget, en serie malerier eller en stor familie. Vær også gerne mindre specifik i dine svar såsom: mange nære relationer, bedre dialog

blandt mennesker eller mere latter. Hvis du kan lide at skrive, så skriv på dette spørgsmål hver dag i din næste ferie. Du kan også tale om det med din kæreste over en flaske vin eller tage emnet op med dine venner.

Tag et skridt ad gangen

Hvis du kan mærke, at der er noget, du ønsker i dit liv, som kalder på dig, så begynd at gå efter det. Tænk på det som din ledestjerne og på dig selv som en rejsende, der tager mange små skridt. Ingen opdagelsesrejsende har nogensinde kendt hver en strækning på ruten. Det behøver du heller ikke. Du skal bare begynde at gå. Tag et skridt ad gangen. For mig var det første skridt på min rejse henimod at skabe det liv, jeg virkelig ønskede, en coachuddannelse. *Hvad kunne dit første skridt være?* Tænk gerne det allermindste skridt, du overhovedet kunne tage. Tag det derefter. Vejen folder sig ud, efterhånden som du går den.



TAG ANSVAR FOR DIN EGEN DØD



Hvad skal der ske med din krop, når du er død? Det er et ganske enkelt spørgsmål, men det er et af de svar, alle bør have parat. Også selvom det er svært at forholde sig til. Du skal ikke kun kende svaret for din egen skyld, men i høj grad for dem, du efterlader, hvis uheldet skulle være ude. Det at stå som dem, der er tilbage, er afsindigt hårdt. Det bliver ikke nemmere, hvis din kæreste, dine forældre, dine børn, søskende eller bedste venner skal prøve at blive enige om, hvad du ønskede omkring bisættelse, begravelse, tro og ritualer. Måske vil de være rørende enige og føle, at de ved præcis, hvordan de skal give dig den bedste afsked, men måske vil de stå helt uden retning.

Det er altid virkelig krævende at planlægge noget godt for andre. Vi har måske som nære relationer en ide om, hvad der ville gøre den anden glad, men hvis du tænker dit eget liv igennem, rammer vi så som nære altid plet? Jeg har mødt min del af kommende brude, der ikke følte, deres polterabend var lige det, de havde drømt om. Ligesom jeg har mødt flere brudepar, der var kede af svigerfars tale, eller mangel på samme, eller gaven fra brormand. Det at træffe de rigtige valg for dem, vi holder af, kræver en meget nær og levende forbindelse, og det kræver ofte en tæt dialog med dem, vi gerne vil glæde. Hvad gør du så, hvis du ikke er der til at deltage i dialogen? Man kan argumentere for, at du på det tidspunkt kan være ligeglad med, hvad der sker, men dem, du holder af, er ikke ligeglade. Hvis du ikke tager ansvaret på dig, beder du dem, du elsker, om at løfte det for dig, når de er allermost knuste og sårbare.

Engang mødte jeg en mand, som var midt i livet. Vi mødtes lidt tilfældigt til en reception, men fandt ind i en meget åbenhjertig samtale. Han fortalte mig om sin mor, som håbede på børnebørn i mange

år, men selvom han og hans kone også ønskede det, blev det dem ikke forundt. De levede derfor et liv med nære venner, gode oplevelser og en stærk tilknytning til den familie, de ellers havde. Da hans mor døde, var hun blevet en meget gammel dame, og døden kom på en fin og fredelig morgen. Han låste sig ind i hendes lejlighed, da han skulle gøre klar til begravelsen, og åbnede hendes skab for at finde det sæt tøj, hun skulle have på i kisten. Det hang pænt på en bøjle, og på en hylde i skabet lå der også tilhørende undertøj og strømper. På en anden hylde lå der tre ekstra sæt undertøj, en trøje, og så hang der to andre kjoler. Derudover var skabet tomt. Han undrede sig over det og begyndte at gå rundt i hele lejligheden. Hyldeerne, hvor porcelænet havde været, var halvtomme, der var næsten ingen mad opbevaret i køkkenskabene, og hvor end han åbnede, var der kun det allermest nødvendige tilbage. Til sidst fandt han et brev adresseret til ham under forældrenes bryllupsbillede i stuen. I brevet forklarede moren, at hun vidste, døden var nær, at det glædede hende at have haft et langt liv, og at hun følte, at han med sin kone var kommet godt gennem livet. Hun skrev også andre kærlige ord, samt instrukser om sin begravelse, og hun havde lagt skødet til sit sommerhus til ham. Sommerhuset havde han hele sit liv elsket at komme i, så han blev utrolig glad for at beholde det. Han var meget rørt over brevet og havde brug for at gå en tur, derfor gik han ned ad gaden i den by, hun havde boet i det meste af sit liv, og da han kom forbi den lokale genbrugsforretning, fik han lyst til at gå ind. De ældre damer derinde vidste, hvem han var, og de kondolerede og udtrykte deres savn efter hans mor. De fortalte ham også, at hun gennem de seneste måneder hver dag var kommet ned med en ting eller to. Præcis det, hun kunne bære, hvilket ikke var særlig meget mere.

Historien om denne kvinde har lært mig noget meget værdifuldt om at tage hånd om sin egen død. Jeg er ikke sikker på, at jeg engang ved vejens ende vil have hendes viljestyrke til at skille mig af med alt mit jordiske gods, men jeg beundrer hendes mod til at tage ansvar for sig selv til det allersidste. Hun tog et valg om at slippe sine ting, arran-

gere sin egen begravelse og give sit sommerhus videre. Sønnen følte en stor lettelse ved hendes valg. Han behøvede ikke spekulere på, hvordan hun ønskede at blive begravet. Hun havde sørget for, at han var fri til bare at være med sin sorg og græde for sin mor.

Der kan således være stor visdom i at dele sine ønsker. I dette tilfælde var alt godt, og manden havde ingen søskende eller børn, men der er familier, hvor der er flere efterladte, og så kan der nemt opstå konflikter og brud i tiden efter dødens indtræden. Derfor kan det være fordelagtigt at tage en åben samtale med ens nærmeste om, hvordan man har det, og hvad man vil gøre med sin arv og andet. De åbne samtaler kræver stort mod, da ikke alle nødvendigvis er enige i ens prioriteter, men det er formentlig stadig bedre at have dialogen end aldrig at få mulighed for at tage den.

Jeg har selv sat mig en aften med et glas rom og skrevet mit eget brev. Det ligger i en rød konvolut i mit pengeskab sammen med mine smykker. Jeg tænker, at jeg gennem tiden måske vil skrive det om, men jeg har det liggende der, hvis nu dødens dame kommer forbi min dør. Min elskede, mine forældre og børn skal vide præcis, hvad de skal gøre med mig, så ingen af dem skal bære det ansvar. Det er mit alene at bære. Jeg har beskrevet, at jeg vil brændes og spredes ved Stevns Klint, så jeg er sammen med min førstefødte i al evighed. Og at jeg håber, mine børn og min familie vil tænke på mig, hver gang de bader i havet, for uanset hvor i verden vi er, så er havet det samme. Jeg har igen ønsker om en begravelse, men jeg ville værdsætte, hvis dem, der har elsket mig i live, ville komme til Stevns Klint, når min aske spredes, og kaste den blomst, de vil give mig, i vandet – gerne sammen med et par ord. Derudover må mine børn, mand og forældre gerne tænde et lys for mig, som jeg ønsker, de holder brændende lidt tid efter min død. Jeg har også skrevet, at der er nogle smykker, jeg vil give til nogle få veninder, og hvilke mine børn skal have. Mine kunstværker og smykker er sammen med mine bøger det mest værdifulde, jeg ejer, og det har jeg taget stilling til, hvem skal have, gennem samtaler med min mand og mine forældre.

Jeg ved godt, at det ikke er nemt at tænke på. Jeg græd selv meget, den aften jeg skrev brevet, men jeg føler mig også stærk, modig og fuld af kærlighed. Jeg håber, at jeg vil leve længe og blive en ældgammel dame, der stadig kan dele sine tanker om verden med dem, der vil lytte, men hvis min tid er før, så vid, at jeg har elsket hvert et øjeblik.



Tag stilling til organdonation

78 % af danskerne har ikke taget stilling til, om de vil donere deres organer, når de dør. Jeg har. Jeg gjorde det, da jeg var 18 år gammel, og mit svar er ja. Tag det hele. Jeg er faktisk ikke så vild med tanken om det, men jeg har altid haft et meget enkelt etisk princip om, at jeg ikke vil bede andre om noget, jeg ikke selv er villig til. Skulle jeg være ved at dø, fordi jeg mangler et organ, eller er mine børns liv i fare, vil jeg gøre ALT for at redde dem og mig selv. Derfor vil jeg også give alt. Jeg skriver det ikke for at få dig til at mene det samme som mig. Stor respekt for, hvis du vælger at sige nej, men jeg mener, du skal tage stilling til det. Både fordi det er et vigtigt emne, og fordi du ikke skal lade dem, der elsker dig, stå med valget, hvis ulykken skulle ske.

Hav styr på dine papirer

I min familie taler man om ”papirerne”. Det er både de formelle dokumenter som testamente, ægtepagt, skøder og værdibeviser, men det er også de personlige breve. Uanset hvad du har af papirer, så sørg for, at der er styr på dem. Jeg møder alt for mange, der ikke har skrevet et testamente og sikret sig i tilfælde af ulykker. Det kan have fatale konsekvenser for ens liv. Det sidste, nogen vil, er, at deres familie skal flytte fra hus og hjem, fordi de ikke har råd til at blive boende med kun en indkomst. Netop af den grund har jeg også forsikret mig, så godt jeg

kunne, og haft en advokat indover. Jeg har flere gange stået over for efterladte, som midt i deres livs største sorg måtte flytte og reorganisere deres liv grundet pengemangel, og det er virkelig svært. Så hav styr på dine papirer. Skriv, hvem der skal have forældremyndighed over dine børn, hav styr på din økonomi og vid, at du kan dø med fred i sindet.

Sig det, du har på hjerte, i dag

Har du nogen, du mangler at sige noget til? Så gør det nu. Vi ved ikke, hvordan livet vil forme sig, og hvornår det vil ende, så lad være med at gå med ord, der tynger dit hjerte. Sig det, du har på hjerte, nu hvor du kan. Hermed ikke sagt, at man ikke må have op- og nedture eller sige farvel til sin kæreste med en sur stemme efter en dum morgen. Ingen forhold er altid 100 % i ro og balance, men der er forskel på at være sammen i op- og nedture og at have noget dybt og usagt på hjerte. Min egen morbror, Erik, elskede jeg højt, og vi havde ikke været i kontakt i nogle år, da han døde. Men sidst vi så hinanden, krammede vi, sagde, at vi elskede hinanden, og jeg gav ham en bog, som han havde med sig, da jeg sendte ham ud i verden fra lufthavnen. Vi mødtes aldrig igen, og det er jeg ked af, men jeg fortryder intet. Jeg havde ro med, at vi vidste, hvad vi betød for hinanden, da jeg fik beskeden om hans død.

