

# Hvad sker der med os, når vi dør?

Laura Engstrøm anede ikke, om hendes far ville brændes eller lægges i kiste, for ingen af dem turde at tale om døden, selv om den nærmede sig. Men ved hans dødsleje oplevede den bogaktuelle forfatter noget, som har givet hende et nyt perspektiv på døden - og livet.

SARAH KOTT | sarah.kott@jp.dk - GREGERS TYCHO Fotograf | gregers.tycho@jp.dk

**L**aura Engstrøm forestiller sig, at hun dør.

»Nu dør du,« siger en stemme, og tankerne går mod hendes to børn. Har de fået kærlighed nok? Er de rustet til livet?

Hendes sjæl glider over i et varmt lys, og hun ser sin afdøde far. Tilbage ligger hendes egen pulsløse, kolde krop.

Kødet begynder at falde fra knoglerne, som snart er det eneste tilbage, før også de bliver til muld.

Den såkaldte tibetanske dødsmeditation er blevet til et tilbagevendende ritual for den 52-årige forfatter, der øver sig i at komme overens med det uundgåelige. Det, som ifølge eksistentialisterne er det eneste, som reelt giver livet mening. For hvis ikke vi skulle dø, hvorfor skulle vi så leve?

Alligevel er angsten en fast følgesvend for hende og for tusinder af danskere. Angsten for højder, for at flyve, for sygdom, for at miste dem, vi elsker. Ultimativt for døden.

»Man siger, at dødsangst er al angstens moder. For grundlæggende handler angst jo om angsten for at dø,« siger Laura Engstrøm, som indrømmer, at hendes udtalte sundhedstilbøjelighed hænger sammen med frygten for at blive syg og i sidste ende dø fra sine børn.

Hun har skrevet bogen »Hentet af lyset« om nærdødsoplevelser, dødslejevænomener, og hvordan man forliger sig med det ufravigelige grundvilkår for livet. En bog, der begynder at rumstere i hende efter en særlig oplevelse, hun havde, da hendes far døde for seks år siden.

Ingen af dem turde berøre det mørke, der var på vej, da han lå for døden. Og Laura Engstrøm anede ikke, om hendes far ville lægges i kiste eller brændes. Om han havde nogen fortrydelser i livet eller historier, han ikke havde fået fortalt.

»Berøringsangsten gjorde, at vi ikke fik talt om noget omkring døden. Vi fik heller ikke taget de dybe snakke om vores forhold, eller om, at jeg tror, at han var bange for at efterlade mig alene i verden.«

## Onkel Mogens dukkede op

Han forlod hende ikke desto mindre en for-

årsdag på Bispebjerg Hospital. Kort efter at hun havde forsikret ham om, at hun kunne klare sig alene. At han havde gjort det godt.

Det havde bare været de to i hendes barndom. Det var det også i døden. Laura Engstrøm trådte ind på sin fars hospitalsstue, øjeblikket efter at han havde taget sit sidste åndedrag, og bemærkede straks, at det, der lå i sengen, nu blot var et hylster.

»Der var ikke noget. Sjælen var væk. Og så udførte sygeplejersken et af de få ritualer, vi har tilbage i dødsøjeblikket. Hun åbnede vinduet.«

Laura Engstrøm er ikke religiøs. Hun vil heller ikke kalde sig spirituel, fordi det emner for meget af bjergkrystaller og healing. Hun finder sig i stedet tøvede til rette i betegnelsen åndeligt interesseret.

Men det er en kategori, der mangler dødsriter, mener hun.

Derfor famlede Laura Engstrøm efter en mere oplyst måde at sige farvel på, da hun sad på stuen. Inspireret af en veninde, der havde mistet sin far kort forinden, valgte hun at synges salmen »Lysets engel går med glans«, og da de sidste strofer havde forladt hendes mund, skete der noget.

Blandt dem er Ida, som en nat vågnede af et kraftigt lys i sit soveværelse. Her så hun, hvad hun opfattede som sin mors sjæl. Ida forlod sin krop og lod sig føre af moren til et sted med andre sjæle, farver, kærlighed og uendelig harmoni. Da telefonen ringede, faldt hun tilbage i kroppen og fik beskeden om, at hendes kræftsyge mor var død.

»Pludselig så jeg en lysgnist ud for hans ansigt, hvori jeg i et splitsekund kunne se min afdøde onkels ansigt. Det står meget klart, at han smilede stort. Han var ellers en meget deprimeret mand til sidst.«

Datteren spekulerede på, om onkel Mogens var kommet for at hente hendes far, og oplevelsen sendte hende ud på en researchrejse, som åbenbarede, at hun langtfra stod alene med den slags oplevelser.

»Det viste sig at være utrolig almindeligt at opleve et eller andet usædvanligt omkring dødsfald.«

Det gjorde eksempelvis Jonas Damstrup Fried.

I bogen omtaler Laura Engstrøm den prisvindende DR-journalist, som på uforklarlig vis både kunne konstatere og filme, at visserne på uret på hans fars hospitalsstue speedede op i minutterne efter hans død. Det blev til podcast-udsendelsen »Da far døde, og uret løb løbsk«.

Laura Engstrøm har derudover talt med adskillige forskere og læger, med hospice-sygeplejersker og mennesker, som har haft en nærdødsoplevelse eller oplevet et såkaldt dødslejevænomener.

Blandt dem er Ida, som en nat vågnede af et kraftigt lys i sit soveværelse. Her så hun, hvad hun opfattede som sin mors sjæl. Ida forlod sin krop og lod sig føre af moren til et sted med andre sjæle, farver, kærlighed og uendelig harmoni. Da telefonen ringede, faldt hun tilbage i kroppen og fik beskeden om, at hendes kræftsyge mor var død.

## Manden og gebisset

Laura Engstrøm kalder det et forbindelsesøjeblik. Forskningen kalder det Shared Aethers Experience, en betegnelse, som den amerikanske forsker og psykiater Raymond Moody fandt på.

Moody er også far til ordet nærdødsoplevelse, som han beskrev i bogen »Livet efter livet«, der udkom i 1975. Her fortalte personer, som havde været klinisk døde, om at forlade kroppen og se sig selv ovenfra ligge i hospitalssengen, om tunneler med lys for enden af dem, om varme, kærlighed og gensyn med afdøde familiemedlemmer.

Forskere har indtil videre forgæves forsøgt



at forklare nærdødsoplevelser. Nogle mener, det er hjernen, som spiller de »døde« et puds. Eller at hjernen i de sidste minutter af livet udnytter sit fulde potentiale.

»Men der er stadig mange ting, som forskerne kommer til kort med. De har f.eks. svært ved at forklare, hvordan en blind, der har haft en nærdødsoplevelse, efterfølgende kan fortælle, hvordan der så ud på operationsstuen. Eller hvordan en mand, der døde under en operation, efterfølgende kan sige til sygeplejersken: Du tog mit gebis ud, hvor har du lagt det? Jeg kan ikke forstå, hvorfor der ikke bliver forsket mere i det. Jeg tror, der er en skepsis inden for den medicinske verden i forhold til åndelige oplevelser,« siger Laura Engstrøm, som selv er overbevist om, at vi er født med en sjæl.

»Hvis man har fået mere end ét barn, kan man se, at de hver især bliver født »med noget«. De kommer med en kerne i deres per-

»  
Pludselig så jeg en lysgnist ud for hans ansigt, hvori jeg i et splitsekund kunne se min afdøde onkels ansigt. Det står meget klart, at han smilede stort.

Laura Engstrøm, journalist og forfatter



Laura Engstrøm dyrker jævnligt den såkaldte tibetanske dødsmeditation, der tvinger den 52-årige forfatter til at forestille sig sin egen død og acceptere, at den også rammer hende en dag.

## HVEM ER HUN?

Laura Engstrøm er født i 1971.

Hun er uddannet journalist og har gennem årene skrevet artikler for en lang række aviser og magasiner herhjemme.

Hun debuterede som forfatter med bogen "Stemmer af sølv - mit møde med en magisk virkelighed", der udkom i 2017.

Nu er hun aktuell med bogen "Hentet af lyset" om nærdødsoplevelser og dødsleje-fænomener.

sonlighed. Så bliver et menneske selvfølgelig påvirket i løbet af livet, men det har stadig den personlighedskerne, det kommer med, og jeg tror også, at den kerne eller bevidsthed overlever kroppen.«

*Hvad tror du så, at der sker med sjælen, når vi dør?*

»Det er jo det store spørgsmål, som ingen kan svare på. De mennesker, der har haft nærdødsoplevelser, er overbeviste om, at de kan svare på det. De mener, at sjælen kommer ud i en fuldstændig fantastisk dimension eller sfære. Men vi kan jo ikke forske til bunds i det, så her kommer troen ind. For mig er det en personlig overbevisning. Det er også interessant, at folk til alle tider og alle steder på kloden har haft nærdødsoplevelser og dybest set oplever det samme. Billederne varierer fra kultur til kultur. I Indien eller Japan møder de f.eks. ikke Jesus, men langt de

fleste beskriver oplevelsen som kærlig eller salig.«

### Efter døden frygter man ikke døden

Fælles for mange af dem, som oplevet at dø, er at de kommer forandrede ud på den anden side. Det gjaldt den norske komiker Jon Schau, som mistede livet to gange under et hospitalsophold i 2004. I bogen fortæller han om lyset, ud-af-kroppen-oplevelsen og den altomsluttende kærlighed, men også om en følelse af dyb skam, som spirituelle væsner holdt op for ham.

De præsenterede ham for alle hans værste sider for at erklære, at det netop var derfor, de elskede ham. Den betingelsesløse accept og kærlighed, som mange bruger et helt liv på at opnå.

»Jeg blev aldrig den samme Jon Schau som før. Når jeg stod på scenen, kom der mange tårer, og jeg tror, publikum oplevede det som

meget mærkeligt. I stedet begyndte jeg at tale om det, der var meget vigtigere for mig. At jeg ikke længere var bange for at dø, og det var en stor opdagelse, at døden ikke er farlig og ikke uhyggelig. Der er intet at være bange for,« fortæller han i bogen.

Ifølge Laura Engstrøm frygter man sjældent døden, når man selv har mødt den. Nogle synes nærmest at glæde sig til at opleve den saglige fornemmelse igen. Men hvad med dem, som aldrig har besøgt den anden side? Engstrøm har talt med den amerikanske professor og socialpsykolog, Sheldon Solomon, som i sin forskning måske har fundet løsningen: Fire måder at dæmpe dødsangsten på.

Første bud er at have en kosmisk bevidsthed, at føle sig som en del af et større kredsløb.

»At gøre noget for andre eller for fremtidige generationer og ikke for én selv. Lykkeforsk-



Forfatter og journalist Laura Engstrøm har skrevet en bog om nærdødsoplevelser og såkaldte dødslejeoplevelser.



ningen viser også, at jo mere uegennyttig man er, jo mere glad er man,« forklarer Laura Engstrøm, som selv finder det første bud svært at praktisere, når de gode tilbud konstant banker på, og man jævnligt kan føle et akut behov for at udskifte interiør eller tøj for at leve op til idéen om det gode liv.

»Men man kan jo sige, at jeg er en del af et kredsløb ved at sørge for, at mine sønner har det godt, fordi de forhåbentlig overlever mig.«

Andet bud er at være med i sociale fællesskaber.

*Men det vil også være noget, som kan puste til min egen personlige dødsangst, fordi jeg bliver mindet om, at jeg skal forlade det, og at mine nærmeste måske skal undvære mig?*

»Hvis det er et meget lille fællesskab, vil du mangle, men ellers kommer der jo bare en ny. Samme dag som jeg fik at vide, at et af mine familiemedlemmer var alvorligt syg, fik jeg også at vide, at min kusine lige var blevet farmor. Vi kan ikke være så mange på kloden. Døden er jo ikke tragisk, hvis man har levet godt.«

*Nej, men den kan være tragisk for dem, der bliver efterladt?*

»Ja, men vi hverken kan eller skal jo leve evigt. Hvis man har levet et godt liv, kan de efterladte glæde sig over det.«

#### Du skal huske, at du skal dø

Tredje bud er *memento mori*: Du skal huske, at du skal dø.

Laura Engstrøm minder dagligt sig selv om netop det. Måske sker det i dag. Måske i morgen. Sikker er det, at hun skal herfra.

Af samme grund forsøger hun at leve ærligt, så hun intet fortryder, hvis hun pludselig skulle falde om. Den tykke, snoede messingring i hendes lomme er en daglig påmindelse om, at hver dag skal være så god som muligt.

## »Det handler om at opleve livets underere og finde så meget livsglæde i det, at man tænker: Hvis dette er min sidste dag, så wow, tusind tak!«

Laura Engstrøm, journalist og forfatter

*Det er at stille store krav til sig selv, synes jeg. Det ville give mig dårlig samvittighed. Jeg ville ikke føle, jeg gjorde min dag så god som muligt, hvis jeg sad og så en dårlig serie på Netflix. For tænk, hvis jeg døde i det øjeblik?*

»Det handler om at gribe dagen, hvilket kan lyde meget banalt, men dybest set ved ingen, hvor længe vi har. Jeg havde f.eks. aftalt med min kusine, at vi skulle interviewe min onkel om hans liv på et eller andet tidspunkt. Nu ligger han muligvis for døden og kan ikke tale.«

Fjerde bud siger, at man skal lægge mærke til livets underere. En solnedgang, duften af nybrygget kaffe, en barmelatter, blade, der springer ud, blade, der skifter farve.

»Jeg ved godt, at det rimer på Gajol-æskefilosofi at huske at nyde en solnedgang, men når man først står der, føles det ikke banalt. Så er det fantastisk, og solen går jo ned hver dag.«

*Har du haft sådan et øjeblik i dag?*

»Jeg var vildt glad, da jeg vågnede og opdagede, at solen skinnede.«

*Hvis du fik at vide, du skulle dø i morgen, er der så noget, du har fortrudt?*

»Nogle gange kan jeg da godt tænke over, om jeg skulle have givet mit ægteskab en ... Nej, jeg skulle til at sige noget om, hvorvidt jeg skulle være blevet skilt, men det skulle vi. Ellers kan jeg ikke komme i tanke om noget, jeg fortryder.«

Laura Engstrøms forældre blev skilt, da hun var to år gammel, og hun voksede op hos sin far.

Farens død har dog bragt hende tættere på sin mor.

*Taler I om døden?*

»Hendes storebror er alvorligt syg, og derfor har jeg været nødt til at spørge hende,

hvordan hun vil herfra, men der er også snakke, vi ikke har fået taget endnu.«

Selv om hendes bog tegner et billede af, at døden er venligere, end man måske skulle tro, ja, at den ligefrem kan være smuk, er det ikke alle, der går med fred.

Laura Engstrøm fortæller om en undersøgelse, der viser, at 15-20 pct. af de døende er plagede. Man dør, som man har levet, siger hun. Hvis ikke man har gjort op med sine traumer og dæmoner, vender de tilbage på dødslejet:

»En hospice-sygeplejerske fortalte om en kvinde, som skreg og skreg. De kunne ikke få hende til at falde til ro, selv om de gav hende beroligende medicin. Til allersidst indvilgede hun i at tale med præsten. Det viste sig, at hun havde været udsat for incest som barn og altid havde troet, det var hendes skyld. Da præsten tog skylden fra hende, kunne hun give slip. Jeg hører igen og igen fra hospice-sygeplejersker, at alle finder ro til allersidst.«

*Hvad er dit bedste råd til mig, hvis jeg vil kurere min dødsangst?*

»Jeg kan sende dig linket til dødsmeditationerne?«

*Det ved jeg ikke, om jeg tør. Du siger, at du er overbevist om, at vi har en sjæl, men hvad, hvis der ikke er nogen bevidsthed, når vi dør? Kun jord? Hvordan vil det føles?*

»Langt mere skræmmende. Men hvis det er sådan, det er, skal det helst være sådan, at man i dødsøjeblikket tænker, at man har givet så meget, man kunne, til dem, man elsker. Det handler også om at opleve livets underere og finde så meget livsglæde i det, at man tænker: Hvis dette er min sidste dag, så wow, tusind tak.«

*Jeg tænker jo i stedet, at jeg vil have mere, at det ikke må slutte nu, når det er så fantastisk.*

»Det er jo ikke altid, at det bliver bedre af, at der er mere.«