

#### 4 år mere – mindst

Munke og nonner lever i gennemsnit fire år længere end andre, konstaterer en tysk undersøgelse fra Rostock Universitet.

Andre undersøgelser har påvist en længere levetid på hele otte år, men her spiller det ind, hvilken opvækst nonnerne har haft, inden de trådte ind i ordenen.

# Koden til et langt og lykkeligt liv:

## *Lev som en nonne*

Nonner lever i gennemsnit fire år længere end kvinder uden for klostrenes mure – og så er de endda sundere og mere aktive end os andre. **I FORM satte sig for at knække koden til det glade og lange liv.** Læs med, og få et indblik i, om det virkelig kan være livsforlængende at bruge en rosenkrans i stedet for en romaskine.

**D**et er en smilende, livlig og vital kvinde, søster Hildegard Doods, der tager imod mig i receptionen hos Sankt Joseph Søstrene. Hun udstråler på alle måder balance og nærvær og tager mig venligt om armen, mens hun fører mig hen til et rum, hvor vi kan snakke i fred.

Værelset er anderledes intimt end det imponante bygningsværk, der først møder mig ved ankomsten til Sankt Joseph Søstrenes ordensbygning på Strandvejen: fire længer, hvoraf den ene udgøres af Immaculata-kirken med en fint beplantet klostergård, som man kender det fra sydeuropæiske film.

Som en fredelig oase ligger søstrenes "moderhus" her perfekt tilbagetrukket fra den voldsomme trafik og byens puls. ▶



Desværre findes der ikke nogen præcis opskrift på et lykkeligt liv. Men umiddelbart er nonner tættest på at have fundet de helt rigtige ingredienser.

Jeg er på en mission: at finde en kode. Faktisk ikke ulig "Da Vinci Mysteriet". Det her er nemlig noget af et mysterium: koden til det sunde, lange og glade liv.

Katolske nonner og søstre – forskellen ligger mest i, at nonner i modsætning til søstre ikke har aktiviteter uden for klosteret – lever ifølge flere undersøgelser længere end deres jævnaldrende kønsfæller.

Umiddelbart virker søster Hildegard som et levende bevis for den påstand. Jeg kan ikke gætte hendes alder og bliver overrasket, da hun afslører, at hun er 75 år. Vi sætter os ved et bord, og min spørgende mine mødes af hendes rolige blik:

– Hvad vil du vide?, spørger hun.

Alt, tænker jeg, men spørger i stedet til søstrenes dagligdag.

**"Motion og mad er selvfølgelig meget godt, men det er ikke det, der fylder mest her. Det er derimod mening, fællesskab og at støtte hinanden i det gode"**

Søster Hildegard Doods

### Spis, bed, elsk

Søster Hildegard forklarer, at dagen er bygget op om bøn, måltider og arbejde, med kærligheden til Gud som drivkraft. Maden er ganske almindelig – ingen diætforskrifter eller sundhedsapostle her. Der er både sovs og kartofler såvel som kaffe og kage i det daglige brød. Da jeg begynder at notere søstrenes gøremål ned med klokkeslæt, vifter søster Hildegard afværgende med hånden:

– Det behøver du da ikke at skrive ned! Det er ikke så vigtigt.

Netop det vigtige og væsentlige kommer hun til efter ganske kort tid:

– Det er vigtigt, at det, vi foretager os, giver mening. Vores hverdag er meget struktureret. Det betyder, at man ikke skal bruge så mange kræfter på at spekulere over, hvad man skal. Vores liv er bygget op om komunitet (fællesskab), bøn og arbejde. Alle her hos Sankt Joseph Søstre har en uddannelse. På den måde har hver af os mulighed for at udfylde en plads og bidrage med vores kunnen i et arbejde, vi selv har valgt, og som kan gøre gavn. Hvad enten man vælger at blive økonoma eller læge, er der brug for alle. Det ene er ikke finere end det andet. Alle er lige vig-

tige, siger søster Hildegard og viser mig et billede af en pyramide, hvor toppen udgøres af fællesskabet og bunden består af bøn og arbejde.

Bogstaveligt talt går det op i en højere enhed. *En del af koden er, at arbejdet og tilværelsen giver mening*, noterer jeg.

### Hverdag uden stress

Der er ikke meget stress i et sådant hverdagsliv, forklarer søster Hildegard, der selv har arbejdet som skolelærer i mange år. Et job, der betød samarbejde med kolleger, som

hverken var nonner eller munke. Og hvor der er

mennesker, er der selvfølgelig konflikter – både på et lærerværelse og i en menighed, hvor kvinderne har valgt at give deres liv til Gud, men ikke har valgt de søstre, de skal leve sammen med.

Søster Hildegard smiler:

– Man skal altid spørge

sig selv: Hvad er det væsentlige? Giv ikke alt det uvigtige for meget opmærksomhed. På den måde tror jeg, jeg har været heldig og ikke altid har behøvet at gå ind i ligegyldige konflikter på lærerværelset for eksempel.

### Del af globalt fællesskab

Hun får mig til at tænke på Antoine de Saint-Exupéry's historie om "Den lille Prins", hvor ræven siger, at "kun med hjertet kan man se rigtigt. Det væsentlige er usynligt for øjet".

Netop den positive indstilling kombineret med et kærligt og pragmatisk livssyn synes at være kilden til en sund sjæl i et sundt legeme.

– Motion og mad er selvfølgelig meget godt, men det er ikke det, der fylder mest her. Det er derimod mening, fællesskab og det at støtte hinanden i det gode, siger søster Hildegard, mens hendes stemme får en lysere klang:

– Jeg prøver hele tiden at se det positive i vores del af verden og huske på, hvor heldige vi er. Det gør mig så glad at vide, at jeg er en del af en international orden. Tænk, at vi er

så mange kvinder, der er samlet om samme vision. At vi alle lever efter samme overbevisning. Det, synes jeg, er så fantastisk! Vi besøger hinanden og udveksler tanker og livssyn på tværs af lande. Dét giver perspektiv.

*Næste del af koden er altså at undgå stress, fokusere på det væsentlige og være en del af et fællesskab*, skriver jeg på min blok.

### Kærlighed, lydighed og kyskhed

Men hvad med kærligheden? Den store romantiske idé, som stadig dominerer vores tid og optager så meget af vores liv: jagten på Den Eneste Ene? Her falder livet i cølibat, uden partner, uden for normen og bliver et valg, der kræver, at man giver afkald på kærligheden og muligheden for at stifte familie. At man ofrer sig og forpligter sig.

Men at blive nonne – eller her rettere søster – er ikke noget, der sker overnight. Det er en lang proces, der alt i alt tager syv år. Allerede som 19-årig følte søster Hildegard sig draget af livet i et kloster. Det betød, at hun måtte bryde med sin kæreste og med tiden give slip på ideen om at få børn. Men længslen efter at leve et liv i kærlighed og viet til Gud var så stor, at den ikke var til at komme uden om.

Jeg spørger nysgerrigt, hvordan hun som så ung kunne foretage det valg. Søster Hildegard kigger på mig med et skælmsk blik og svarer med et spørgsmål:

– Hvad var det, der fik dig til at vælge den mand, du er sammen med?

Jeg bliver hende svar skyldig. Svaret er jo hverken eller: ikke noget bestemt og alligevel det hele. Søster Hildegard forklarer, at hendes valg også er sket gennem flere år, hvor hun ad flere omgange har skullet bekræfte sit kald. Med et løftet øjenbryn foreslår hun, at folk måske også burde sætte farten ned, før de aflægger livslange løfter til hinanden:

– Det går for hurtigt. Mon ikke mange skilsmisser kunne undgås, hvis man skulle vælge hinanden til ad flere omgange over syv år? fundrer hun.

Muligvis. Men hvad nu, hvis man fortryder? Søster Hildegard ler:

– Der er jo ingen, der binder mig til bordbenet. Jeg er fri til at gå. ▶

## LEV STÆRKT, DØ SOM EN NONNE

Du behøver ikke nødvendigvis at gå i kloster for at blive lige så sund og glad som en nonne. Mange dele af deres liv kan du **sagtens overføre til dit eget**.

Anna I. Corwin, som er ph.d. i antropologi ved University of California, har i et stort studie undersøgt en gruppe nonner for at finde ud af, hvorfor de generelt ældes mere heldigt end andre kvinder. Resultaterne koger hun ned til disse seks punkter:

**1 Bevæg dig**  
Nonner er fysisk aktive. Måske ikke i træningscentret, men de er både i fysisk og mental bevægelse dagen igennem, mens de udfører praktiske gøremål som undervisning, maduddeling eller besøg hos andre ældre. Motion gælder, hvert eneste skridt tæller!

**2 Vær positiv**  
Ifølge Anna I. Corwin nærer nonnerne en dyb medmenneskelig kærlighed til hinanden og til omverdenen. Det er positive følelser, de konstant praktiserer gennem bønner, samtaler og en omsorgsfuld og engageret livsstil. Forskning har netop vist, at følelser kan påvirke vores sundhed, så hvis du øver dig i at være positiv, tyder alt på, at gevinsten er et bedre helbred.

**3 Bidrag til verden**  
Mange af os tror, at vi bliver glade og lykkelige af at slippe for at arbejde, men det viser sig mærkeligt nok at være omvendt. Ældre, der efter deres pension stadig er engagerede og føler, de bidrager til et vigtigt formål, er ofte de gladeste og sundeste. Anna I. Corwin konkluderer, at det på ethvert tidspunkt i livet er vigtigt at fortsætte med at bidrage til verden – ligesom nonnerne gør.

**4 Dyrk fællesskabet**  
Nonnerne er i konstant kontakt med deres jævnaldrende. De ved, hvem der har det godt, hvem der er syge, og hvem der har en hård uge, og de har altid nogen at gå til, når de selv er i nød. Et af de vigtigste resultater i Anna I. Corwins studie er betydningen af at føle sig som en del af en gruppe og være medansvarlig for den. Så sørg for at dyrke fællesskabet med familie, venner og naboer.

**5 Se døden i øjnene**  
Ja, det lyder måske knap så positivt, men ved at finde fred med døden som en uundgåelig afslutning på et forhåbentligt dejligt og langt liv kan man faktisk forbedre sin alderdom. Nonnerne begynder planlægningen af deres egen begravelse, så snart de går på pension, og det viste sig i studiet at være en nyttig proces. En nonne kan angive, om hun gerne vil dø



Nonner støtter hinanden i medgang og modgang, og den følelse af fællesskab hjælper dem til et gladere liv.

omgivet af mennesker i bøn eller i mere stille omgivelser. Denne praksis sammen med den religiøse tro på et efterliv hjælper nonnerne til at blive fortrolige med døden.

**6 Giv slip på materielle ting**  
Når nonner kommer i kloster som novicer, opgiver de mange privilegier. For eksempel vælger de ikke, hvor og med hvem de vil bo, og må fra starten give afkald på materielle ting og goder. Med andre ord kommer de egoistiske behov på en hård prøve. For at lære at give slip på det, vi må opgive i alderdommen – såsom vores hjem og arbejdsplads – kan det hjælpe at øve sig undervejs i livet.

Hun lægger ikke skjul på, at det til tider selvfølgelig også er en prøvelse. At tvivle på sig selv og blive udfordret på sin tro. Men på den anden side, konkluderer hun, så lever alle mennesker med den slags prøvelser – på den ene eller anden måde. Nogle søstre finder ud af, at livsformen ikke længere passer dem, og endnu andre forelsker sig. Vejen, de skal gå ad, viser sig at være en anden.

Aha, tænker jeg og noterer: *Kærlighed til Gud, til næsten og til dig selv. Se livet som en proces, og hav tillid til de valg, du træffer.*

### Fornuft, følelse ... og fantasi

Søster Hildegard mener, at hun altid har været ret positivt indstillet af natur. At hun derudover har et godt helbred, er hun meget taknemmelig for.

Sundhed er for hende både biologisk betinget og noget, der har med livsførelse, livssyn og spiritualitet at gøre. Dette, kombineret med en pragmatisk tilgang til det jordiske liv, er hendes opskrift på sundhed:

– Jeg har fået så meget af det gode i livet. Det er jeg dybt taknemmelig for. Jeg tror, man kommer langt, hvis man har begge ben på jorden og en sund dømmekraft. Man skal ikke være alt for pibet eller nærtagende, siger søster Hildegard og holder en kunstpause.

Jeg tænker, hun har ret. Livet er virkelig for kort til at gå op i banaliteter. Hun fanger min opmærksomhed og fortsætter:

– Og så skal man bruge sin fantasi. Det er vigtigt, at man får lov til at prøve mange ting i sit liv.

Selv har hun både rejst og levet forskellige steder, indgået i liv og levned med mange slags mennesker. Jeg skriver den sidste del af koden ned: taknemmelighed, begge ben på jorden og konstruktiv fantasi.

Let om hjertet går jeg ud til den store vej, hvor livet i al sin menneskelige travlhed drøner af sted. Reklamer på busser og gader kaster sig over mig med løfterne om det gode liv: "Bestil din ferie allerede i dag", "Nye bryster?", "Overvej du også at sælge dit hus?".

Jeg smiler bare. For på min blok har jeg nu koden, som alle reklamerne ikke kan sælge mig. Det kærlige, fornuftige og væsentlige. □

## Nonner vinder på mental fitness

Det kan godt være, nonner ikke drøner af sted på løbestierne flere gange om ugen. Til gengæld har de fat i den lange ende i forhold til mental fitness. Og det åndelige aspekt har en meget vigtig betydning for ens sundhed, mener speciallæge i psykiatri og ph.d. Lone Fjorback, som forsker i mindfulness på Aarhus Universitet. Hun undersøger blandt andet, hvordan mental balance og opfattelsen af meningsfuldhed påvirker mennesket fysisk.

– Jeg tror, at det ydre og det indre hænger tæt sammen. Alle ved, det er godt at spise sundt, motionere og få sluppet af, men om man gør det, er drevet af både ens indre og ydre. Det er for eksempel lettere at leve sundt, hvis man er blandt andre, der gør det samme, siger hun.

Det sociale element spiller imidlertid også en rolle. Nonner lever sammen i menigheder, hvor de passer på hinanden og er forenet i en fælles tro, som rækker ud over dem selv. Det har betydning for sundheden:

– Hvis man er i et godt miljø, har man også mindre trang til at dope sig med for meget mad, alkohol, arbejde, internet og så videre. Jeg tror, det har kæmpe betydning. Ensomhed er ifølge flere undersøgelser en faktor, der har negativ indvirkning på vores helbred. Man kan være ensom alene eller blandt andre. Men bøn og meditation fremmer helt klart en fællesskabsfølelse. Jeg tror, det er det, der har størst betydning for populariteten af mindfulness, forklarer Lone Fjorback.

### Livet, som det er

Man kan sige, at nonners livsstil har indbygget mindfulness. Derudover er deres tilværelse præget af rutiner og gøremål i fred fra den omgivende verdens stress og jag. Til gengæld får nonner ikke børn eller lever i faste parforhold

og går dermed glip af noget, som kan være både lykkebringende og livsforlængende for andre kvinder.

Til det svarer Lone Fjorback: – Man må formode, at nonnernes tro hjælper dem til at "connecte". Hvis man virkelig tror på at være skabt af Gud, at han elsker og beskytter en, tror jeg, man har det bedre. Rigtig mange kvinder er i konstant konkurrence med sig selv og andre om at være den bedste mor, kone, veninde, karrierekvind og så videre, siger hun og tilføjer, at nonnernes tro kan bidrage til en følelse af meningsfuldhed og en accept af livet, som det rent faktisk er, ikke som det kunne eller burde være.

### Tryghed i gruppen

Og når nu vi er ved forfængeligheden, hvad enten det angår udseende, karriere eller noget helt tredje, har det så betydning for vores sundhed?

I sidste ende er både det unge udseende, jobbet eller top præstationerne forfængelighed, der bliver til forgængelighed. Men bliver vi sunder af at have succes og et mål, vi kæmper for, eller bliver vi nærmere mere stressede af at stræbe løs?

– Forfængelighed og forgængelighed er et godt ordspil. Når vi jagter ydre status, er vi umættelige. Har vi styrken i livet, eller Gud, er vi ikke afhængige af ydre succes. Vi kan nyde den, hvis den er der, men vi er realistiske i forhold til ikke at tage succes og fiasko alt for personligt. Vi føler mening i krop, sind og hjerte. En mening, man kan dele ud af, hvilket ikke er stressende, men berigende, siger Lone Fjorback og fortsætter:

– De andre er ikke vores konkurrenter, vi er trygge i gruppen. Vi stoler på, at vi har værd i os selv, og at vi må være her. Frygt for udelukkelse af fællesskabet, tror jeg, er en af de største bekymringer, vi kan have.