

# Der er gode grunde til at skrue op for håbet, når man bliver ældre

Det er først og fremmest kroppen og de mistede kræfter, der afslører alderdommen, men at blive ældre er også en eksistentiel overgangsperiode, som kan føre nye og andre kræfter med sig

## det skrøbelige menneskeliv

Lone Vesterdal og Inger Uldall Juhl

liv&sjæl@k.dk

Vores sko afslører vores alder. Børn kommer til lægen, i skole og måske endda i kirke i smarte sko, der blinker, når de går. Nogle voksne går i sejt outdoor-fodtøj eller skinnende sko med høje hæle. De fleste ældre går i sko med ortopædiske indlæg. Men de burde gå i paskesko.

Ordet har vi lånt fra en præstekollega, der engang skrev om at gå i paskesko, og det henviser til en håbefuld holdning til livet. Den kristne påskes opstandelsesberetning er det stærkeste udtryk for håb, vi overhovedet har. Når vi tager påskeskoene på, er det billedligt talt udtryk for, at vi tager dette stærke håb på os. Som om det var det fysiske grundlag for vores gang på jorden.

Der er gode grunde til at skrue op for håbet, når vi bliver ældre. For at blive ældre, sådan for alvor, er en eksistentiel overgangsperiode, som virkelig kræver refleksion og omtanke.

Vi har ofte samtaler på præstekontoret og i lægekonsultationen med mennesker, der nærmer sig pensionsalderen, og som føler sig sprøde i kanten. Sådan udtrykker de det: sprøde i kanten. Der dukker skavanker og skrøbeligheder op, og kroppen klarer ikke det samme som

tidligere. At være ældre er at komme i en tilstand, vi ikke har prøvet før.

Ældrelandet er et nyt og ubetradt sted for hver af os, når vi kommer dertil. Det er kroppen, der afslører, at vi er ankommet til det nye sted.

### Man kan ikke løbe eller spise sig fra alderdom

Vi ældes hver eneste dag, uanset om vi ønsker det eller ej. Vi kan ikke løbe eller spise os fra det. Vi ældes, fordi hver eneste celle i vores krop ældes og mister evnen til at optage næringsstoffer og vedligeholde sig selv. Indtil vi når 25-årsalderen, har cellerne gode vedligeholdelsesegenskaber og evne til at reparere sig selv.

Inde i hver cellekerner sidder kromosomet, som indeholder vores gener. Hver eneste gang cellen deler sig, bliver kromosomet også delt. Efter mange delinger

### Trods den sundeste levevis og de bedste gener vil vi alligevel ældes i alle dele af kroppen, fordi cellerne fungerer dårligere, og alle processer sløves.



MARTINE LARSEN/THOMAS OLSEN

### Det skrøbelige menneskeliv

**Hvor går man hen, når livet slår fra sig?** Nogle bestiller tid hos lægen, og andre op søger deres præst. Praktiserende læge **Inger Uldall Juhl** har sammen med sognepræst **Lone Vesterdal** skrevet bøger om eksistentielle spørgsmål. Denne sommer skriver de klummer for Kristeligt Dagblad om det krydsfelt, de kender så godt, mens brevkassen "Spørg om livet" holder pause.

bliver enden af kromosomet, som hedder telomeren, slidt.

Telomeren er tit blevet sammenlignet med enden af et snørebånd, og jo kortere og mere flossede en celles telomerer er, jo højere er menneskets biologiske alder. Trods den sundeste levevis og de bedste gener vil vi alligevel ældes i alle dele af kroppen, fordi cellerne fungerer dårligere, og alle processer sløves. Vi kan se det på os selv i spejlet: Vi ligner ikke nogen på 25 år længere.

Den gode nyhed er, at vi sjældent føler os så gamle, som vores dåbsattest lyder. Rent statistisk bliver vi også lykkeligere med alderen. Således er danskere over 60 år den lykkeligste befolkningsgruppe.

Den anden gode nyhed er, at i takt med at kroppens kræfter aftager, kan troens kræfter tiltage. Sådan skriver Grundtvig i en salme:

"Mens i alderdommens dage, herlig kræfterne tiltage, hos din gode ven."

Den gode ven er den troende, som i alderdommens dage har blik for, at Gud har været trofast i både de gode og de onde dage. Det får troens kræfter til at tiltage. Den ældres kræfter kan også tiltage i forhold til at gå mere målrettet efter det, man virkelig gerne vil nå. Og samtidig sige nej til det, man ikke længere orker at beskæftige sig med.

### Opmærksomheden skal samles om det gode

En skøn og elskelig praktiserende læge i Kolding, som nu desværre er død, sagde ofte til sine venner, når de var samlet: "To minutter til børn og børnebørn, og to minutter til skavanker."

Så gad hun ikke høre mere om nogen af delene. Andres pral over deres børn og børnebørns fortællinger trættede hurtigt, og lange, udfordrende beskrivelser af kropslige skavanker trætter endnu hurtigere. Det handler i stedet om at samle sin opmærksomhed

### Glæde og skønhed kan ganske enkelt lægge år til vores liv, hvorimod bitterhed og beklagelser kan trække år fra livet.

om det gode, det skønne og det sande. Det opbygger os nemlig og styrker vores livsmød og glæde.

Filosoffen og teologen Dorthe Jørgensen har undersøgt, hvad skønhedsoplevelser gør ved os. Det udfolder hun i bogen "Skønhed - En engel gik forbi".

Skønhed, skriver hun, er ikke blot lækre farver og former. Det er langt mere, end vi sådan går og tror. Skønheds erfaringer kalder hun det, når vi for eksempel hører musik, ser billeder, synger, oplever en storslået natur eller læser en forfatter, hvis romanunivers vækker vores forestillingskraft. Disse erfaringer af skønhed åbner verden og livet for os, så vi fornemmer dimensioner af tilværelsen, vi normalt ellers ville overse.

Glæde og skønhed kan ganske enkelt lægge år til vores liv, hvorimod bitterhed og beklagelser kan trække år fra livet. Oplevelsen og erfaringen af at blive ældre forringes eller forbedres, afhængigt af om vi tager påskeskoene på og dermed regner håb, godhed og skønhed med som fortegn og underlag for hver levnet dag. I alderdommen er det vigtigere end nogensinde før at samle sit sind omkring det opbyggelige. Skønheds erfaringer bygger op, og for os at se den stærkeste skønhed den, vi oplever i de gode og nærende relationer.

Grundtvig skriver om den gode ven, hvis kræfter tiltager, fordi han opdager, at Gud har været trofast alle dage, især de hårdeste dage. Sådan kan vi også mærke kræfter og glæde vokse i os, trods telomere og musklernes aftagende styrke, når vi forstærker de gode og nære relationer i vores liv, både til Gud, venner og familie. Det er ganske gratis. Det koster ikke noget, og de trofaste relationer er de bedste påskesko, vi kan gå i, særligt når vi ankommer til Ældrelandet. Måske skulle man overveje at anskaffe sig et par virkelig gule sko for at fejre, at troens kræfter kan tiltage, der hvor kroppens kræfter aftager.



Vejle fjord  
 Rehabilitering  
 Viden & Forandring

## Privat Specialhospital

Vejle fjord Rehabilitering tilbyder genoptræningsophold til mennesker, der efter en operation, skade eller et længere sygdomsforløb ønsker en målrettet genoptræning i optimale og trygge rammer. Vejle fjord Rehabilitering ligger i de smukkeste omgivelser ved Vejle Fjord, og har siden 1900 arbejdet med rehabilitering og genoptræning. Vi arbejder tværfagligt og har et stærkt hold der står klar til at hjælpe og støtte i din genoptræning.

Vejle fjord Rehabilitering · 7682 3333 · visitationen@vejleford.dk · www.vejleford.dk