

Glæden ved haven

Af Anne Galmar, landskabsarkitekt maa, mdl, Kirkegårds konsulent Lolland-Falster Stift

Vi kender det alle sammen. Glæden ved haven. For nogen er det glæden ved *at gå i haven*: At arbejde fysisk, få jord under neglene og se at ens anstrengelser bærer frugt, bogstaveligt talt. For andre er det glæden ved *at være i haven*: at være i det grønne, sanse at det gror omkring en og mærke årstidernes skiften og en sammenhæng med naturen. Kan vi – ved at lære af 'haven' – bringe haveglæden ind på kirkegården? Kan vi gøre kirkegården til et sted, der *gør godt*? Et sted der er rart at opholde sig, så vi får lyst til at komme der? Kan vi lære af den måde, vi indretter os og færdes i haven på, så kirkegården kan blive et sted for både tanken og eftertanken, med plads til både en aktiv 'gøren' og en mere meditativ 'væren' hvor tankerne træder i baggrunden, mens sanserne stimuleres?

Rum til overs – rum til sorg?

I dag står vi i den situation at der på mange af landets kirkegårde er et stort arealoverskud, særlig udenfor de større byer. Danske Kirkegårdsledere vurderer, at op mod halvdelen af det udlagte gravareal ikke er i brug¹. Rundt om i landet ser vi mange sympatiske initiativer, hvor graveren bruger de overskydende arealer til sommerblomster, som alle kan plukke buketter af, eller til små lunde af frugttræer. Det generelle billede er dog, at ubenyttede gravsteder bliver dækket med grus eller græs og danner et tilfældigt møn-

¹ Der findes ingen præcise opgørelser, men foreningen af Danske Kirkegårdsledere vurderer, at under halvdelen af Danmarks 60 millioner mulige gravsteder er i brug. www.tvmidtvest.dk, Casper Roslyng Rasmussen

ster af huller i den ellers så faste struktur, der typisk er på en kirkegård. Der bruges mange ressourcer på, at de tomme gravsteder fremstår velplejede og ikke forstyrrer den generelle orden, men grus- og græsfladernes bare pletter giver en trist fornemmelse af, at selve kirkegården er et forladt sted som gradvist er under nedlæggelse – i et tilfældigt mønster.

Men arealoverskuddet er netop en fantastisk mulighed for at gentænke kirkegården ved at se på, hvordan man *kan få noget godt ud af* alle disse frie arealer. Måske er det netop her at muligheden ligger, for at gøre kirkegården mindre til *gård* og mere til *have*. Her kan bringes nye kvaliteter ind, så flere mennesker lægger vejen forbi, spontant og i dagligdagen. Her kan opstå et fælles haverum, hvor man naturligt mødes, mens man plukker blomster, ligger i græsset eller bare tager en smutvej på vej hjem. En have der rummer glæde, og hvor man færdes i dagligdagen, og som derfor er trygt og velkendt, når den skal danne ramme om oplevelsen af død, sorg og tab. Et rum som i bedste fald kan betyde, at vi kan vi få et andet og mindre tabuiseret forhold til døden.

Og det har vi, som både individer og samfund, i den grad brug for! Vi lever i en tid hvor døden, tabet og sorgen er blevet det sidste tabu, og hvor vi derfor står uforberedte og berøringsangste, både når vi selv bliver ramt, og når vores medmennesker bliver det.

Dermed får gentænkningen af kirkegården et større perspektiv og skal løfte en større opgave: Ikke blot skal den som kirkegårdshave fungere som en ramme, der kan støtte og rumme det enkelte menneskes individuelle sorg, men også som en ramme hvor vi i fællesskab kan rumme og møde vores medmenneskers tab og sorg.

At forstå sorg som fænomen og vilkår

For at kunne gentænke kirkegården som en ny ramme om både det individuelle menneskes tab og sorg, og om døden som det fælles livsvilkår, er det vigtigt at se på, hvordan vi i dag er kulturelt præget til at forstå død og sorg.

Vores nutidige opfattelse af tabet ved et dødsfald og vores kulturelt formede forståelse af sorg er grundlagt helt tilbage i protestantismens opgør med den katolske dyrkelse af det følelsesmæssige bånd mellem efterladte og afdøde. Men ny forskning peger derimod på, at en såkaldt 'sorgproces' ofte baserer sig på, at netop *relationen* mellem de levende og den døde nu skal finde en ny form.² Frem for at dyrke forestillingen om "det endelige farvel" eller "at give slip" og forstå kronisk sorg som en sygdom, kan sorg i stedet ses som noget naturligt, idet man som efterladt fastholder de følelsesmæssige bånd til den afdøde, men i en anden form.

Som samfund hænger vi i dag fast i den 'gamle' forståelse af sorg som noget, man med en protestantisk effektivitet 'kommer sig over', og derfor helst ikke taler om. Det kan derfor som efterladt virke meget svært, når man enten mødes med spørgsmålet "er du kommet over det", eller ens omverden helt undlader at tale om tabet og sorgen, fordi man forventes på den måde bedst at kunne give helt slip på de afdøde.³

Ved at gentænke kirkegården som et fælles haverum, kan kirken være med til at tage de første skridt mod en ny måde at forholde os på til sorgen.

Et rum der gør godt ...

Fra 'evidensbaseret design' og fra haver der er brugt til terapi, har vi i dag en velfunderet viden om, "hvad der virker", når der skal indrettes haverum til mennesker, der i en periode er skrøbelige, ramt af tunge tanker eller af stress. En række tilstande der kan have mange fællestræk med sorg. I forhold til at designe gode og velfungerende rammer for både individet og fællesskabet på kirkegården, er det derfor oplagt at bruge og bygge videre på denne viden.

² "at kirkegården ikke blot er passivt baggrundstæppe for sorgprocesser, men at kirkegården som rituelt rum medkonstruerer relationer mellem levende og døde", citat Anne Kjærsgaard, cand.theol, PhD

³ I foråret 2016 fortalte Esben Kjær i artiklen *Det er sygt, at vi lader som om, de døde ikke er her* (Politiken) om at miste sin søn, og om hvordan omverdenens berøringsangst i forhold til at tale med ham om hans søn, gjorde det endnu sværere for ham at bære tabet.

”Evidensbaseret design” er principper for design, hvis virkning er efterprøvet med praktiske eksempler, forsket i og dokumenteret, bl.a. af forskeren Ulrika Stigsdottor på Københavns Universitet. Der er internationalt forsket i, hvordan de rette grønne omgivelser betyder, at opererede patienter hurtigere bliver raske, hvordan stress kan reduceres, og hvordan de grønne omgivelser positivt kan påvirke den menneskelige psyke, og hvordan professionelle relationer bliver mere menneskelige, når man er fælles i haven.

Når man taler om, hvad der kan gøre et uderum ”stressreducerende”, er der tre karaktertræk, der er særligt gode, og som gør det tydeligt, at det ikke er alle typer grønne omgivelser, der virker lige godt:

- **Artsrigdom:** mange forskellige plantetyper der bl.a. tiltrækker dyreliv, årstidsvariation, blomstring og frugtsætning.
- **Vildt (voksende):** naturpræg, livskraftigt og frit voksende vegetation, utilgængeligt, ingen tegn på by, stilhed
- **Trygt:** robust, afskærmet, sikkert, afslappede opholdsmuligheder, mulighed for leg og bevægelse, tillokkende for børn og voksne.

Samtidig med at disse karakteristika i uderummet beviseligt kan reducere stress, er det også elementer, der målbart har en positiv betydning i forhold til at slippe tankerne fri, og dermed oplagte at tænke ind, hvis kirkegården skal fungere som et meditativt rum. Helt grundlæggende trives vores hjerter med at færdes i omgivelser med naturpræg, som er vores oprindelige omgivelser, og som vores hjerne er designet til at aflæse og være i. Vores hjerter kan bedre opfange og lagre naturens lyde end mekaniske og kunstigt skabte lyde – som trafikstøj og andre by-lyde, der kræver meget mere bearbejdning af hjernen. På samme måde kræver rette linjer og præcise strukturer en anden type af opmærksomhed fra hjernen, og særligt hvis der er uorden i systemets orden, kan det virke forstyrrende og ubehageligt at opholde sig i. Der ligger derfor en stor opgave i at bringe et ’vildtvoksende naturpræg’ ind på kirkegården, som kontrast til det meget velordnede, og til glæde for hjernen.

Haven som et terapeutisk rum

Haveterapi er i Sverige en anerkendt og tilskudsberettiget behandlingsform siden 2001. I Danmark udføres p.t. forskning i emnet af Københavns Universitet baseret på undersøgelser og resultater i terapihaven ”Nacadia”, anlagt i 2011.

Haveterapi udføres som udgangspunkt af terapeuter (ofte med sundhedsfaglig baggrund) i en terapihave, som er designet til at tilbyde de bedst mulige rammer. Der arbejdes i haveterapi både med aktiv og passiv involvering, som netop svarer til forskellen mellem *at gå i haven* og *at være i haven*. Aktiv involvering kan være forskellige former for havearbejde, og passiv involvering er typisk ophold, hvor den omgivende haves stimulans af sanserne giver ro. Haveterapien er derfor lige så meget ’væren’ som ’gøren’. Tidligt i et terapiforløb er patienten ofte blot til stede i haven uden nogen krav. Patienterne søger ofte at være alene og har brug for fysisk at røre og mærke haven og genopdage jordforbindelsen. Derfra flytter mange sig gradvist frem mod en mere aktiv deltagelse i havens pleje og andre aktiviteter.

I designet af en terapihave tages hensyn til, at patienterne magter forskellige grader af involvering og kan håndtere forskellige grader af ’krav’ fra haven. Et naturpræget og mere vildtvoksende miljø opleves som mindre ’krævende’ end en traditionel have med formklippede buske og bar jord, hvor det indbyggede behov for lugning, klipning og anden pleje ’stiller krav’.⁴

De levendes have – nye designprincipper

For at kunne gentænke kirkegården som have er det vigtigt både at arbejde med de store linjer, som udgør kirkegårdens struktur og helhed, og med mindre tiltag som enten kan være en midlertidig afprøvning eller blot en serie små elementer, der introduceres.

⁴ ”En person som har været udsat for et traume, såsom stor sorg eller en udmatningsdepression, behøver et miljø, der stiller færre krav end sædvanligt. Naturlige miljøer stiller generelt mindre krav end traditionelle havemiljøer” *Konceptmodel Terapihaven Nacadia*, Københavns Universitet, Det biovidenskabelige Fakultet.

Stierne på kirkegården er en vigtig del af ”de store linjer”, og her findes ofte en mulighed for, på en ny måde at skabe forbindelser til omgivelserne. Måske er gamle stiadgange til kirkegården over tid blevet lukket af, men kan nu åbnes igen, så kirkegårdens stier kan komme til at spille sammen med de øvrige stier og veje i lokalsamfundet og invitere indenfor. Måske er der endda en oplagt ”hurtig forbindelse”, som kan indrettes, så flere vil færdes på kirkegården i det daglige. Måske må man cykle? Og hvordan oplever man at færdes på stierne? Er det en knasende lyd i det revne perlegrus, eller er det en fornemmelse af at gå på jorden? Eller er dele af stisystemet klippet blødt græs, hvor man helt af sig selv smider sko og strømper for at gå på bare tæer?

Skabes der et samlet overblik over gravstederne – hvilke der er i brug, hvilke der snart forfalder, og hvilke der er tomme, kan det hjælpe med til at lægge nye store linjer. Overblikket kan bruges til at skabe en fremadrettet plan, som sikrer, at der i stedet for de enkelte ”tomme felter”, kan tilvebringes større sammenhængende områder. Dette er særlig vigtigt, hvis man eksempelvis ønsker, at der på kirkegården skal være områder, der har ’naturpræg’ og får lov at vokse vildt. Det vildtvoksende kan bringe en for kirkegården helt ny kvalitet og stemning ind på stedet, som et tiltrængt supplement til udvalget af gravsteder og som kontrast til det mere regelrette system. Med en samlet plan er der plads til at starte på en skovplantning eller blot udså en vild, flerårig blomstereng og observere, hvordan den bliver modtaget i sognet og blandt kirkegårdens brugere.

Årstidsvariationen i de store linjer i form af træer med blomstring og frugtsætning er enkel og oplagt at bringe med ind på kirkegården som en kontrast til den meget stedsegrønne og klassiske kirkegårdsbeplantning. Her vil den typiske udfordring være driften og især de forventninger, der er til kirkegårdens grad af ryddelighed. En plan for helheden (fx for placering og størrelse af trægrupper) er et vigtigt værktøj, men skal suppleres af et nyt dogme for driften, som fastlægger om og hvor det er acceptabelt og måske endda en kvalitet, at der ligger blomster, blade og nedfaldsfrugt.

Trygheden og de gode opholdsmuligheder skal indpasses i forhold til de store linjer, men også i sammenhæng med gode lokale steder. En fin udsigt,

fornemmelsen af ’at have noget i ryggen’ eller være skærmet og beskyttet af et stort træ er vigtige kvaliteter, som kan danne rammer omkring det gode opholdssted og give en fornemmelse af tryghed og nærvær. Med udgangspunkt i erfaringerne fra haveterapien skaber variation i opholdsstederne også gode muligheder for *at være*. Måske skal de traditionelle bænke suppleres af træstubbe – og kan der også blive plads til en hængekøje eller et picnic-bord?

Leg kan også indpasses med respekt for de eksisterende omgivelser. Børns sorg og behov for at sørge på deres egen måde er overset på de fleste danske kirkegårde, hvor behovet for stilhed og orden vejer mere end hensynet til de sørgende børn. Der er mange muligheder for at skabe steder, hvor børn på deres måde kan håndtere relationen til den afdøde. F.eks. kan enkle og fine grønne pilehytter danne små universer i børnehøjde med sten eller træstubbe, der inviterer til, at børnene bruger deres krop, uden at legeområdet bliver for visuelt dominerende.

Endelig er det muligt at se på en ny måde på, hvordan man som pårørende kan passe og pleje et gravsted. Fra den traditionelle ”haveparcel” som de pårørende typisk selv tilplantede og vedligeholdte, er der i dag sket et stort spring til de mange ”plade i plæne”-gravsteder, som hverken kræver nogen indsats eller levner mulighed for at sætte sig eget præg og *’at gøre’*. Her er behov for nytænkning af gravsteder og områder på kirkegården, hvor man som udgangspunkt ikke *behøver* at gøre noget, men hvor man *kan* gøre noget. Altså et sted som ikke stiller krav, men tilbyder muligheder. Det kunne eksempelvis være et område med blomstereng og langt græs, eller et område med et fint bunddække, hvor det er tilladt at plante ind, men ikke påkrævet. Her kunne over tid opstå et helt særligt område uden hækkenes afgrænsning, men med en fin og individuel variation ved de enkelte gravsteder og med en helt anden rigdom af livsbekræftende oplevelser end afskårne buketter lagt på en klippet græsplæne.

Et sted at finde ro i sjælen ...

Der er altså mange muligheder for at lære af haven og bringe glæden med ind på kirkegården. Kirkegården kan blive et nutidigt meditationsrum, hvor man helt automatisk trækker vejret lidt dybere, lader tankerne flyve og måske genopdager jordforbindelsen ved selv at plante og pleje et område. Små justeringer inden for det givne driftsbudget kan have stor og velgørende effekt: Ved at veksle grus til blomstereng og byde naturen indenfor, kan sanserne vækkes, hjernen få fri og sjælen falde til ro for en stund.

Kirkegården

– hvad bruger vi den til?

Af Anne Kjærsgaard, cand.theol, ph.d.

Introduktion: Landsbykirkegården i krise

På landets kirkegårde er der mange steder blevet langt mellem gravene, så langt at kirkegården nogle steder kan opleves som øde og forladt. At Danmark har en af Europas allerhøjeste kremerings rater har sat sine spor, hele 83,9% af de døde blev således kremeret i 2018. Urnegrave er langt mindre pladskrævende og har langt kortere fredningstid end kistegravsteder, og den markante overgang til kremering som fremherskende begravelsesform har derfor medført store overskudsarealer. Samtidig usynliggør den populære askefællesgrav et stort antal af kirkegårdens faktiske grave, som i stedet for at blive markeret af gravsten og omkransende beplantning nu går i ét med græsset. Endelig forværres forholdene af, at stadigt flere asker slet ikke placeres på kirkegården, og det er en udvikling, der ser ud til at være i kraftig vækst. Det er blevet anslået, at 9,5% af de kremerede i 2018 blev udleveret til askespredning. Hele denne udvikling mærkes på alle landets kirkegårde, men mange af landsbykirkegårdene er oven i alt dette også ramt af urbaniseringen. Folk flytter fra land til by, og det gør gravstederne derfor også.

Kirkegården og særligt landsbykirkegården er med andre ord et landskab i krise, og der er åbenlyst brug for forandringer, men det er ikke klart, hvilken retning de skal tage. For de halvtomme kirkegårde er ingenlunde tomt for betydning, og derfor er det ikke nødvendigvis problemfrit at tilføje nye funktioner og bruge kirkegården til andet end begravelser. Det peger den-