Tro kan flytte bjerge og afgøre fodboldkampe

Mange sportsfolk henter ro og selvtillid gennem ritualer. Ifølge forskere kan ritualerne forbedre præstationen, selvom der næppe ligger overnaturlige kræfter bag

AF THUE AHRENKILDE HOLM OG MORTEN MIKKELSEN
taholm@k.dk, mikkelsen@k.dk

Da fodboldspilleren Sanne Troelsgaard for to uger siden ankom til det stadion i Rotterdam, hvor EM-gruppekampen mod værtsnationen Holland skulle spilles, blev hun siddende i holdbussen, til de andre var gået ud. Hun har nemlig en tro på, at Danmark kun kan vinde, hvis hun forlader bussen sidst. Uheldigvis overså hun en holdleder, som kom senere ud.

"Det var derfor, at vi tabte", forklarede hun efterfølgende til nyhedsbureauet Ritzau.

Sanne Troelsgaards hang til ritualer er ikke blevet mindre i takt med, at landsholdet spillede sig frem til EM-semifinalen mod Østrig i aftes. Hun skal have to lag tøj på under trøjen, shorts og det ene ærme skal foldes, og venstre strømpe skal trækkes op over knæet. Andre af de danske spillere har også ritualer, og i det hele taget er sportsfolk et overtroisk folkefærd.

Den portugisiske fodboldstjerne Cristiano Ronaldo skal sidde bagest i bussen og træde ind på banen med højre fod forrest. Og den spanske tennisspiller Rafael Nadal har et helt register af i alt 19 ritualer, som han udfører under sine kampe. Over for avisen USA Today har Nadal dog afvist, at ritualerne er udtryk for overtro. For "hvorfor ville jeg så gøre det samme igen og igen, uanset om jeg vinder eller taber?"

Uanset om de er udtryk for overtro eller vane, peger forskere på, at ritualer kan forbedre præstationer, fordi de dæmper angsten ved kontroltab.

Et tysk psykologisk forskningsprojekt viste i 2010, at en række testpersoner præsterede bedre, når de fik at vide, at nogen krydsede fingre for dem, eller de spillede golf med en bold, der var udpeget som en særlig "lykkegolfbold". Forskerne konkluderer, at overtro virker, selvom forklaringen næppe skal findes i noget overnaturligt, men i at følelsen af at have heldet med sig påvirker personernes psyke.

> **Ritualet handler om** at tilskrive noget uden for én selv betydning for at finde mening og få det bedre. Jo mindre kontrol, man føler, jo større er behovet for ritualer.
>
> DORTE TOUDAL VIFTRUP, PSYKOLOG, POSTDOC

Dorte Toudal Viftrup er psykolog, postdoc ved center for tro og helbred på Syddansk Universitet og har forsket i, hvordan mennesker bruger tro til at komme igennem svære kriser som alvorlig sygdom, at miste et barn eller skilsmisse. Hun forklarer, at det er basal psykologi, at genstande og ritualer kan øge tryghedsfølelsen:

"Hvis et barn er bange for at begynde i skole, kan det hjælpe at tage bamsen med, fordi den symboliserer det hjemlige. Tilsvarende er der mange, som på første dag i et nyt job ringer hjem. At skulle forlade bussen sidst handler vel om, at bussen repræsenterer den trygge base."

Men Dorte Toudal Viftrup tilføjer, at mens barnet på et tidspunkt lader bamsen blive hjemme, er der noget andet, mere religiøst på færde, når idrætsudøverens ritual skal gennemføres om og om igen.

"Ritualet handler om at tilskrive noget uden for én selv betydning for at finde mening og få det bedre. Jo mindre kontrol, man føler, jo større er behovet for ritualer. Danskernes begrænsede religiøse praksis forklares ofte med, at den enkelte føler at have ganske meget kontrol over sit liv. Men min forskning viser, at i krisesituationer stiger behovet for at bede eller udføre andre religiøse handlinger," forklarer hun.

Ifølge forskeren er forskellen mellem troshandlinger som bøn og fodboldspillerens ritual, at overtroen er relationsløs. Den bygger hverken på en overordnet gudstro eller et fællesskab mellem mennesker om at tro det samme. I stedet er overtrosritualet individuelt, og det er svært at argumentere mere præcist for, hvorfor der dog skulle være noget om snakken, end Sanne Troelsgaards begrundelse, som lyder, at behovet for ritualer er noget, hun har haft, lige siden hun var lille.

"Spørgsmålet er, om det, når kommer til stykket, kun er ritualer, eller om der er et diffust religiøst element i det. Mange formulerer deres forhold til tro på den måde, at selvom de ikke tror så meget, kan det jo være, at der er mere mellem himmel og jord," siger Dorte Toudal Viftrup, som mener, at tro, overtro og ritualer kan gavne sportsfolk og andre, så længe det ikke tager overhånd. Et eksempel på det sidste er tennisspilleren Kenneth Carlsen, hvis talmagiske ritualer endte med at optage ham for meget:

"Ritualer kan være sunde og usunde. At have bamsen med i skole er sundt på første skoledag, men ikke hvis den stadig er med i 8. klasse. Ritualer gavner præstationer, men ikke når de bliver til tvangshandlinger, der fjerner fokus fra det, man i virkeligheden skal." ■

LEDER SIDE 6

Fra forbrugsliv til delerunderhylere på landet

De deler alt. Lige fra underbukser, sokker og seng, til mad, penge og følelser. De syv unge er flyttet ud på landet, væk fra reklamesøjler, forbrug, larm og tempo

AF IDA GUNDERSEN
indland@k.dk

▲ "Jeg fik reklamer i hovedet, biler overalt, et tempo, der bare pressede sig ned over mig. Jeg havde svært ved at trække vejret dybt ned i maven," fortæller Lise Maj Brinch Nielsen om sine år i Københavh.

Nederst i toiletdøren er der et hul på 30 gange 40 centimeter. Hører man til dem, som besørger bedst bag en hel dør, kan man gå ud i haven, gennem det lange græs, hen til et muldtoilet. Et træskur med en bænk. I bænken er der skåret to numserette huller, under hvert hul står en blå tønde til at gribe efterladenskaberne.

"Her kan man sidde i fred og læse en kærlighedsnovelle, hvis man har brug for det," siger Lise Maj Brinch Nielsen, en af medstifterne af landkollektivet De Sydvendte Spande.

Hører man til de rigtig sociale toiletgængere, har man mulighed for at invitere en ven med til et spil skak på toiletbænken.

For omkring fire år siden mødtes en flok unge med en trang til at bryde med nogle af samfundets normer i en lejlighed i København. Ét møde blev til mange flere, nogle sprang fra, nye kom til. For dem var det ikke givet, at det at blive voksen er lig med hus med plads til en familie, fast job. Og gæld.

"Jeg ringede til min far og sagde, at vi skulle bruge bilen," fortæller Lise Maj, som ud over at være 24 år læser på Ollerups frie Lærerskole. Nogle ville kalde hende drenget med kasketten presset ned over det korte, mørke, pjuskede hår.

En høj, slank krop pakket ind i bukser og skjorte, store, brune øjne, høje kindben, en sølvring mellem næseborene, og så uddeler hun kram, der kan mærkes.

"Jeg fik reklamer i hovedet, biler overalt, et tempo, der bare pressede sig ned over mig. Jeg havde svært ved at trække vejret dybt ned i maven," fortæller Lise Maj om sine år i Københavh.

"Her får jeg ro og en kontakt med naturen. Kan lyde meget hippieagtigt, men det er meget reelt. Når jeg er i kontakt med naturen, er jeg mere i kontakt med mig."

En kassevogn fuld af udbryderlystne unge kørte land og rige rundt og så det ene bindingsværkhus efter det andet.

"Vi blev ved med at vende tilbage til stedet her. Jorden har været dyrket økologisk i over 20 år, og så er her bare en god energi," siger hun.

De syv blev enige om at slå til, skrabede sammen, hvad de havde af penge og købte gården 15 kilometer syd for Nyborg kontant for 650.000 kroner. Nogle havde arv eller gode opsparinger at smide i puljen, andre havde knap så meget.

Nogle sover på madrasser i husets to værelser, andre sover i skurvogne i haven.

"Nogle havde meget brug for at kunne sige: Jeg sover derovre. Andre finder bare en ledig madras."

Midt i rundvisningen kaster Lise Maj sig over en sovende mand i en seng.

"Heeeeej, hvor har jeg savnet dig. Er du her?!".

Vi befinder os i det kolde

▲ Beboerne i landkollektivet De Sydvendte Spande købte efter nogen tids søgning en gård 15 kilometer syd for Nyborg for at bryde med nogle af samfundets normer. – Begge fotos: Angelina Owino/ritzau.

rum, fortæller hun, da hun igen har løsrevet sig fra sin ven i sengen. Der er ingen isolering, og der er kun en murstensvæg ind til gederne.

"I gamle dage sov man jo med dyrene for at holde varmen. Det kan være, I skal føre traditionen videre," foreslår den netop vågnede husgæst.

"Det kan da godt være, man skulle tage ved lære af gamle dage. Men så vil jeg hellere have hest. Jeg stoler ikke på den der hanged."

Al husets inderbeklædning er pillet af og murstensvæggene blotlagte. Egentlig på grund af fugtproblemer, men de rustikke murstensvægge giver en fornemmelse af moderne Vesterbro-lejlighed, der møder gammel bondegård.

I det andet værelse er der, udover nogle madrasser på gulvet og en ramme uden billede på væggen, et par bugnende fulde tøjskabe.

"Her har vi vores fællestøj. Vi har det meste fælles. Nogle deler underbukser og strømper, andre har også deres eget."

De deler stort set alt. Mangler de penge i kassen, så har de et fælles deltidsjob, hvor de transskriberer for en dame.

"Man smider i kassen, hvad man har overskud til. Nogle tjener penge og kan bidrage med dem, andre har hænderne godt skruet på og bidrager med det."

De har et fælles madbudget på et par tusinde om måneden. Resten skralder de. Altså samler kasseret mad fra supermarkedscontainere på et par ugentlige aftenture.

"I starten levede vi for langt mindre. Nu er vi blevet mere magelige," griner Lise Maj.

Magelighed. En tilstand, som har ramt mangt en ideallistisk hippie gennem tiden. Og så sidder man pludselig dér, hvor man havde svoret, man aldrig ville sidde, på murermestervillaens tilstødende terrasse og nyder et glas vin efter en lang arbejdsdag. Hvorfor ikke bare acceptere, at alle veje fører til kreditforeningslån? Og så nyde det komfortable liv?

"En tung trædemølle. At lave penge for at lave penge."

Pause.

"Man har institutioner, fordi man ikke har tid til at passe sine børn. Man tjener penge for at kunne betale for institutionerne, og man har ikke tid til at passe sine børn, fordi man skal tjene penge."

Mange ser ikke det liv som et valg, mener Lise Maj. For vi har fået det ind med leverpostejsmadpakken, fra vi var ganske små.

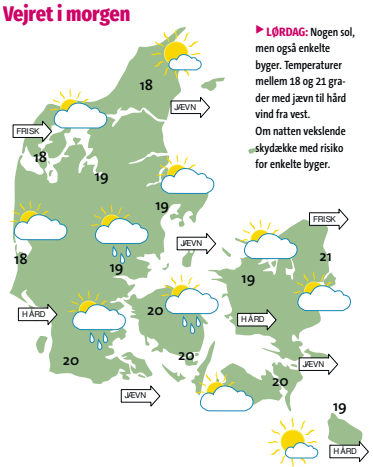
Når vi bliver voksne, har vi lært at passe ind i de rammer, som samfundet tilbyder. Sådan fortsætter trædemøllen, mener hun. Det er dét, de unge fra De Sydvendte Spande vil bryde med. De prøver at viske lystavlen ren, eksperimentere og finde ind til kernen af deres egne behov.

Lige nu er behovet morgenkaffe og fællesmøde med en snak om dagens gøremål. Flere og flere støder til omkring bordet. Et par venner af huset, et par frivillige arbejdere, nogle beboere. Ét kan de blive enige om: I aften er der dansefest i Svendborg. ■

MERE DANMARK SIDE 9

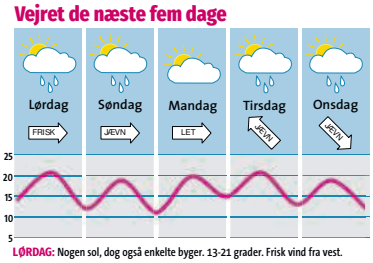
Vejret

Vejret i morgen



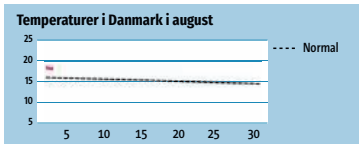
▶ **LØRDAG:** Nogen sol, men også enkelte byger. Temperaturer mellem 18 og 21 grader med jævn til hård vind fra vest. Om natten vekslende skydække med risiko for enkelte byger.

Vejret de næste fem dage

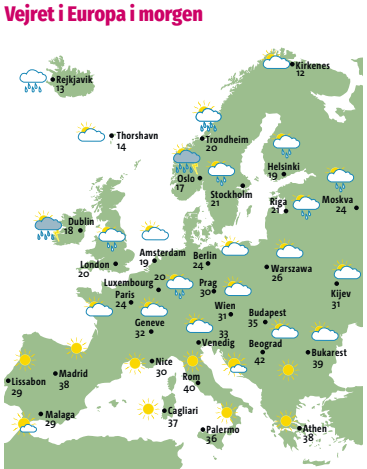


LØRDAG: Nogen sol, dog også enkelte byger. 13-21 grader. Frisk vind fra vest.
SØNDAG: Mulighed for nogen sol, dog også byger. 12-18 grader. Jævn vind fra vest.
MANDAG: Mest tørt vejr med nogen sol. 12-20 grader. Let vind fra vest.
TIRSDAG: Skyet med stedvis regn. 14-21 grader. Jævn vind fra sydøst.
ONSDAG: Skyet med stedvis regn. 13-18 grader. Jævn vind fra nordvest.

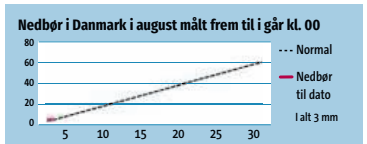
Temperaturer i Danmark i august



Vejret i Europa i morgen



Temperaturer verden rundt i morgen

Antalya	32 tordenbyge	Nairobi	22 letregnbyge
Bangkok	33 tordenbyge	New Delhi	32 halvskyet
Barcelona	33 halvskyet	New York	27 tordenbyge
Beijing	33 halvskyet	Nuuk	12 halvskyet
Buenos Aires	17 solrigt	Oslo	17 tordenbyge
Hongkong	32 tordenbyge	Ottawa	23 letregnbyge
Istanbul	33 solrigt	Phuket	32 tordenbyge
Jerusalem	31 solrigt	Rio de Janeiro	24 letregnbyge
Johannesburg	18 halvskyet	Santiago	16 halvskyet
Kabul	37 solrigt	Singapore	32 tordenbyge
Kairo	35 solrigt	Stockholm	20 letregnbyge
Kanariske Øer	27 let skyet	Sydney	19 halvskyet
Kangerlussuaq	15 halvskyet	Teheran	36 solrigt
Lagos	27 letregnbyge	Tokyo	30 letregnbyge
Los Angeles	31 solrigt	Vancouver	27 solrigt
Mexico City	27 halvskyet	Washington DC	29 solrigt
Miami	34 tordenbyge	Wellington	13 solrigt

Nedbør i Danmark i august målt frem til i går kl. 00