

# Det tavse selvmord

- kræver tale

Digte til min bror, til de efterladte - og til andre, der vil lytte



## **Den 27. oktober 2002 tog min bror Henrik sit eget liv - han blev 42 år**

Jeg skrev dengang en række digte for at hjælpe mig selv igennem sorgen. De er alle skrevet indenfor de første 3 måneder efter hans død, men også i årene efter havde jeg mange gange glæde af at læse dem igen.

Allerede dengang jeg havde skrevet dem, var det min tanke, at de måske ville kunne hjælpe andre, men alligevel skulle der gå næsten 13 år, før jeg var klar til at sende dem ud i verden.

De er alle skrevet frit fra leveren uden nogen særlig redigering eller gennemgang og jeg udgiver dem, udover ensretning af skrifttype, nøjagtigt som de var og som jeg skrev og satte dem op på det tidspunkt, også forside og forord. På den måde bærer de samme energi som dengang.

Jeg har siden da været på en lang, udviklende og givende vej i mit liv, som efter min brors selvmord tog en helt ny drejning og førte mig på nye veje, og hvis jeg skulle skrive digtene i dag ville de på mange måder være meget anderledes og på andre ikke, men det er jo netop ikke det, det de skal. Her handler det om, hvordan jeg havde det dengang, det lige var sket. Dengang benene blev rykket væk under mig og mit liv blev kaos.

Jeg sender digtene ud i en ånd af kærlighed og beder om, at de bliver modtaget som sådan. Hvis du kan bruge dem, så tag dem til dig. Hvis du ikke kan, så lad dem blot gå.

Kære læser, måske har du selv mistet en, du holder af. Jeg håber, at disse digte kan være dig en trøst i sorgen og en hjælp til at se den i øjnene og tage den til dig.

Der er altid en vej igennem mørket.

De bedste tanker og ønsker

Lisbeth Mahnkopf

August 2015

## **Forord, som jeg skrev det dengang i januar 2003, omkring 3 måneder efter min brors selvmord**

Min bror tog sit eget liv den 27. oktober 2002. Det forandrede mit liv for altid.

Uanset årsag, uanset baggrund, uanset hvilken historik, der ligger bag, er jeg af den klare overbevisning, at et selvmord i den grad kan bringe et menneske og en familie ud af fatning, fjerne fodfæste og stille spørgsmålstejn ved ethvert grundlag i livet.

Et selvmord er ikke kun selve døden og den dermed følgende sorg. Et selvmord bringer så mange uafklarede ting til overfladen, at livet kan være svært at leve efterfølgende. Et selvmord i nærmeste kreds er chok, afmagt, sorg, fortvivlelse, lettelse, ensomhed, skyld, ansvar, vrede og fortielse.

Min bror blev 42 år. Han løb ud foran et tog den 27. oktober 2002. Vi fik først besked 4 dage senere, den 31. oktober 2002.

I et forsøg på at bearbejde min egen sorg har jeg skrevet disse digte. Måske kan de være andre til hjælp.

Januar 2003

Lisbeth Mahnkopf

## Sorg

Sorg, smerte, fortvivelse.  
Ude af stand til at gøre noget, til at handle.  
Du tog dit eget liv – og min handlekraft.  
Jeg fik ikke lov at hjælpe dig,  
ikke en gang til at tage afsked med dig.  
Du tog dit liv helt  
og mit liv halvt.

Spørgsmål, afmagt, meningsløshed.  
Du forlod denne verden uden ord,  
efterlod tvivl i overflod.  
Din beslutning var klar for dig,  
ikke for os, der overlevede.  
Hvad stiller jeg op med mine tanker,  
med alle mine spørgsmål?  
Jeg vil aldrig få svar.

Afvisning, glemsel, svigt.  
Da du tog dit liv, valgte du fra.  
Jeg var ikke i stand til at hjælpe dig – må du have ment.  
Ellers ville du have inddraget mig.  
Du har svigtet mig, og jeg har svigtet dig.  
Der er så mange ting,  
jeg gerne ville sige dig.  
Men du hører ikke mere.

Kære bror, du er en del af mig,  
gjort af samme stof.  
Hvorfor kunne jeg ikke bruges?  
Hvor er du nu, og har du fred?  
Prøver at tænke positivt, prøver at forstå.  
Du tog dit liv og valgte fra.  
Jeg må vælge til,  
vælge livet uden dig.

### **Søndag 21.33**

Natten er mørk, kold og våd.  
Mine tanker kredser om din færden,  
søger at forstå din klarhed.  
Hvad tænkte du? Hvad følte du?  
Hvor længe har du ventet?  
Blev du i tvivl?  
Ville du have standset,  
hvis jeg havde ringet?  
Mine tanker kredser om dét sted,  
hvor toget passerer søndag 21.33.

Hvor var du henne, da du løb?  
Græd du? Var du bange?  
Hvad skete der i de hæslige sekunder,  
fra du sprang, til du blev ramt?  
Jeg har nu din sorg og din smerte,  
den vil ikke slippe mig.  
Jeg vil for altid være bundet.  
Bundet til dét sted,  
hvor toget passerer søndag 21.33.

## Det tavse selvmord

Du har valgt din udvej,  
nu må jeg vælge min.  
Sjovt at alle nu ville have hjulpet dig,  
for næsten ingen hjælper mig.  
Alle spørger, hvad de kunne have gjort,  
men det er jo for sent.  
Jeg overlevede og kan hjælpes,  
men sorgen og smerten er så stor og mørk,  
at næsten ingen mere tør hjælpe.  
Jeg vil ikke vælge samme vej,  
men tænk, hvis jeg gjorde.  
Ville de så også gerne have hjulpet mig?

Hvorfor er et selvmord tavst?  
Hvorfor er verden det bagefter?  
Hvad gør livet så svært,  
at man ikke kan tale om døden?  
Et uheld bringer sorgen frem:  
Den døde og de efterladte  
behandles med omsorg og støtte.  
Et selvmord bringer sorgen frem  
I selskab med angst, vrede, fortvivlelse:  
Den døde og de efterladte  
behandles med fortielse.

## **Toget til friheden**

Du valgte at tage livet af dig.  
Jeg ville inderligt ønske,  
du havde taget livet på dig.  
Taget turen gennem vreden.  
På den anden side ville du have fundet friheden.  
Turen var svær, tynget af års vægt.  
Du fik aldrig fjernet de store sten,  
skubbede dem blot foran dig,  
så da rejsen begyndte,  
var det et bjerg, du skulle over.  
Du valgte ikke arbejdstøj og støvler.  
Du valgte den korte tur.  
Den hurtigste vej.  
Alligevel må det have været den værste tur i dit liv,  
den dag, du valgte toget til friheden.

## Afmagt

Det sidder i min mave,  
presset stiger, tankerne kører.  
Hvad vil den fortælle mig?  
Hvad gemmer sig i dybet?  
Hvad har været fortrængt så længe,  
at det sidder som en smerte?  
Du forsvandt, men du gav liv.  
Pirkede til gamle sår.  
De springer op og titter frem  
i helt uanet mængde.  
Sorgen er så dyb  
og smerten fylder hullet.  
Afmagt kræver handling.  
Jeg vil så gerne handle!  
Det er dét, der presser på.  
Blot må jeg nu sande,  
at jeg kom for sent til toget.



## Vrede

Vrede, et ord jeg først nu kender.  
Hvor må du have været vred.  
Vred på livet og dig selv.  
Selvmord, det er vrede.  
Toget som modspiller endnu vredere.  
Nu er du ikke vred mere, det er jeg.  
Den ulmer og den syder,  
den fylder mig og tærer mig.  
Truer mit liv.

Det glade liv, hvor vreden blev fortrængt.  
Den kommer nu, den er på vej.  
Hvad fanden har du gjort?  
Bare stikke af,  
du efterlod jo alt hos os.  
Vrede mod familien og mod verden.  
Hvorfor turde ingen bryde vores mønster?  
Der må vrede til!  
Den er på vej, ikke længere truende.  
Den velgørende og befriende vrede.

## Misbrugte ord

Et ord er et ord, eller hvad?  
Hjertet skal følge med.  
Ordets sande betydning  
finder vi først, når det går dybt.  
Frygteligt koldt.  
Engang krævede det blot en frakke.  
Da du tog dit liv, blev det frygteligt koldt.  
Frygteligt fik dybde, betydningen frygtelig.  
Koldt blev isnende og dødt.  
Misbrugte ord i stribevis.  
Sorg, afmagt, meningsløshed,  
smerte, skyld, ansvarlighed,  
vrede, lettelse, ensomhed.  
Ord med ændrede dimensioner,  
når dybde og sjæl bliver nået.  
Ordene i mit hoved fik liv – dit liv.  
Jeg vil behandle dem med omsorg.

## Afsked

Jeg fik ikke taget afsked med dig.  
Du opsøgte mig i en drøm,  
det blev vores afsked:

Du lå på en seng, helt forvredet.  
Vi troede, du var død, mor og jeg.  
Et hvidt klæde lå omkring og over dig.  
Jeg siger til mor: "Henrik er ikke død".  
Du rører på dig,  
vender hovedet fra din forvredne stilling, kigger på mor.  
Jeg kan se, det er anstrengende for dig.  
Du tager hendes hånd og smiler alt du kan.  
Hun smiler tilbage til dig.  
Et smil med stor sorg.  
Jeg spørger, om jeg må være med.  
Du vender blikket hen mod mig.  
Dine øjne, dem vil jeg aldrig glemme.  
Du tager min hånd, kigger mig dybt i øjnene.  
Dyb, dyb, sort sorg, vi græder begge to.  
Du siger ingenting, du kigger dybt i mig.  
Dine øjne græder, viser sorg.  
Dine øjne siger alt,  
undskyld og afsked står der skrevet.  
Så dør du, stille og fredeligt.  
Din hånd er kold,  
men den ligger i min.

## **Ansvar**

Du valgte din egen død.  
Jeg prøver at respektere, ikke uden omkostninger.  
Jeg var jo en del af dit liv,  
en del af din verden.  
Derfor har jeg også et ansvar,  
et ansvar i dit liv, et ansvar i din død.  
Toget kører ikke af sporet, kører ikke spirituskørsel,  
lokoføreren er ikke en morder.  
Derfor har jeg ingen at rette min vrede imod,  
ingen andre end mig selv, dig og vores familie.  
Du tog et valg.  
Et valg, som gav din omverden byrder.  
Tunge læs i form af vores ansvar.  
Vores ansvar og skyld i dit liv – og død.  
Jeg vil tage ansvaret på mig,  
men jeg vil også leve livet.  
Jeg har ikke valgt døden, det har du.  
Jeg tager mit ansvar, for din død og mit liv.  
Hvis jeg havde vidst, havde jeg handlet anderledes,  
men nu vælger jeg livet.

## Savn

Du skrev i dine breve,  
de ting, du savnede i livet.  
Ved du nu, at du er savnet?  
De breve, du skrev, af hjertet var de ment.  
Du ville gøre alt du kunne, gøre dit bedste,  
det skulle være nemt for os.  
Af hjertet tak for brevene, du skrev,  
men ved du, at du er savnet?  
Ved du nu, hvor højt vi elsker dig?  
Du skriver til os, vi er bedre tjent uden dig.  
Ved du nu, at det ikke passer?  
Ved du nu, at vi gerne ville have hjulpet?  
Vi var ikke bedre tjent uden dig!  
Vi savner dig!  
Jeg kan ikke fortælle dig det,  
alligevel er jeg sikker på, at du lytter.  
Jeg er sikker på, at du er her, hører hvad vi siger.  
Jeg savner dig, savner din stemme,  
bange for, at jeg måske glemmer den.  
Jeg savner dig, men mærker dig.  
Hvor du er nu, er du med fred.  
Derfor ved du godt, at vi ikke var bedre tjent.  
Derfor ved du godt, at du er savnet.  
Derfor ved du godt, at vores liv ikke mere er det samme.

## **Sorg i livet, ikke livet i sorg**

Hvad er det, der fylder? Hvad er det, der kører?  
Jeg kredser om mig selv og mine tanker,  
lukker resten af verden ude.  
Kravler ind, søger, fornemmer,  
går ind, mærker og smager.  
Hvad sker der i mit indre?  
Krop, sjæl og tanker flyder sammen.  
Et pludseligt stik, smerten bliver nærværende,  
melder: Klar til omsorg, klar til bearbejdning.  
Konfrontationen uundgåelig.  
Ked af det, sorg.  
Livet kalder, det vil leves.  
Konfrontationen uundgåelig,  
for en del af livet er sorg, er smerte.  
Sorgen fylder, tårer presser sig på.  
Tåren, Guds gave til mennesket,  
med dén flyder sorgen ud, med dén vil livet leves.  
Jeg sørger og giver lov.  
Jeg sørger, men jeg lever,  
og jeg har stadig lyst til livet.

## Ret til livet

Jeg har ret til livet, uanset hvad.  
Opvokset sammen, haft samme grundlag,  
men din død er ikke på bekostning af mit liv.  
Vi har hver især taget ansvar,  
for vores søskendskab, for vores liv.  
Din død er ikke på bekostning af mit liv.  
Mit liv er ikke på bekostning af din død.  
Jeg klarede den, du gjorde ikke.  
Det gør ondt, men jeg har ret til livet.  
Du tog dit ansvar, jeg tager mit.  
Jeg har ret til livet. Jeg vil smage chokoladen.  
Jeg må gerne glæde og fornøje.  
Blive glædet og fornøjet.  
Jeg må gerne leve livet, mærke det boble og fylde.  
Jeg må gerne glæde mig til næste dag og næste slag i livet.  
Jeg er ked af din død,  
jeg beklager dit valg,  
jeg savner dig, jeg elsker dig,  
men jeg elsker også mit liv.  
Jeg har ret til livet og til chokoladen,  
vil nyde det i fylde drag,  
med dig for evigt i mine tanker.

## Brug for at vide

Jeg ser dig for mig igen og igen.  
Bedst som jeg føler livet,  
dukker du op i mine tanker med fornyet kraft  
- mit hjerte nægter at fornægte.  
For at slippe, må jeg vide,  
men den viden får jeg aldrig.  
Du har afsluttet noget, som aldrig bliver færdigt,  
besat mine tanker.  
Hvad skete der i tiden inden? Hvor meget har du lidt?  
Hvor længe har du tumlet med tanken, og skudt den ud?  
Hvorfor ringede du ikke? Hvorfor søgte du ikke hjælp?  
Hvad har du tænkt om din familie, og dine børn?  
Tænkte du også, de blev lettede?  
Hvad tænkte du med den viden,  
at de skulle miste deres far?  
Det må have gjort ondt at svigte,  
eller var du lettet over din beslutning?  
Vemodig, trist – eller rædselsslagen?  
Følte du dig dybt alene og svigtet, eller var du med fred?  
Jeg ser dig for mig igen og igen,  
den søndag aften, da du låste og gik.  
Ensom ned ad gaden mod stationen,  
da du vidste, at alt hvad du gjorde, var for sidste gang.  
Bare du kunne svare mig.  
Jeg har brug for at vide,  
ellers kan jeg ikke slippe.



## Selv mordets tanker

Udfordret!

Udfordret til at tænke selvmordets tanker.

Hvor langt skal jeg ud?

Hvilke tanker fører til handling?

Hvilke tanker tænkes i beslutningens klare lys?

Hvordan kunne du opgive så meget?

Du ved det, men jeg kan ikke spørge dig.

Du udfordrer mig i min kamp,

min kamp for forståelse, accept og tilgivelse.

Dystre tanker i grænselandet

skræmmer og forvirrer mig, gør mig bange.

Ville jeg også kunne gøre det?

Kan livet blive så meningsløst, at jeg svigter?

Skyld over de forbudte tanker,

men jeg kan ikke bremse dem.

Jeg må tage udfordringen op, give lov, må vide.

Vide mere om selvmordets tanker – for at leve.

Leve videre med det faktum,

at du ikke blot tænkte selvmordets tanker,

men også førte dem ud i livet.

## Som et lys i vinden

Like a candle in the wind,  
sang Elton John til Diana.  
Jeg vil synge til dig og de efterladte.  
Du var som det sårbare lys,  
uden beskyttelse i vinden.  
Du søgte ikke ly, men derimod stormen  
- din flamme gik ud.  
Den kunne have været tændt igen.  
Jeg ved godt, at jeg ikke prøvede nok.  
Jeg kunne have skærmet for vinden,  
holdt tændstikkerne tørre for dig,  
fundet et stykke krøllet stanniol til at holde dig oppe.  
Bare du havde bedt mig, bare jeg selv havde hørt.  
Da stormen tog fat, væltede dit usikre lys.  
Nu har jeg købt stanniol.  
Min flamme er slukket, men bliver tændt igen.  
Når bare lyset står fast.  
Så kære venner,  
vær søde at holde tændstikkerne tørre for mig.

## **Undskyld, jeg havde travlt**

Jeg kom ikke, det var for dyrt.

Jeg kom ikke, jeg havde så travlt,  
der var så meget, jeg skulle nå.

Jeg kom ikke altid, som jeg skulle.

Undskyld, jeg ikke gjorde mere.

Undskyld, jeg ikke så det.

Nu har jeg ikke så travlt mere,  
nu er der ikke så meget, jeg skal nå.

Nu ved jeg bedre.

## Hjerterfri

Livet efter et selvmord, en tavs affære.  
Som et spil hjerterfri, hvor jeg er Spar Dame  
- ligesom du var det i dit korte liv.  
Mange undgik dig helst, du gav problemer.  
Ofte byttede jeg dig også bort,  
spillede spillet, undgik den krævende udfordring  
det er med Spar Dame på hånden.  
Undskyld, undskyld min ven.  
Hvor ville jeg dog gerne spille spillet om,  
og gøre hvad jeg kunne have gjort.  
Nu er jeg Spar Dame i livets hjerterfri,  
som mange efterladte efter selvmord.  
De fleste bytter os bort, undgår at få os for tæt.  
Sårbar, farlig at omgås,  
at have os på hånden kræver indsigt og mod.  
Jeg vil drage læring af dit liv,  
vil spille, være med, opsøge hænderne,  
som Spar Dame i livets hjerterfri.

## **Du ville ikke hjælpes**

Da du tog dit liv, afviste du os,  
vi kunne ikke hjælpe dig.  
Da du levede, afviste du os,  
vi kunne ikke hjælpe dig.  
Du ville selv, og du ville meget,  
hvad, tror jeg ikke altid, du vidste.  
Som bladet, der fløj i vinden,  
lod du dig føre på må og få.  
Afventede ofte livets udvikling,  
lod udefra kommende ting bestemme din færd.  
Ind imellem tog du styringen og valgte til,  
boksede entusiastisk, gav ofte hurtigt op.  
Sjældent har du været så handlekraftig,  
som den dag, du valgte fra.  
Du ville ikke hjælpes.  
Jeg har været vred på dig mange gange,  
har villet hive fat i dig mange gange.  
Men inderst inde var jeg bange for din reaktion,  
vidste aldrig helt, hvor du var,  
hvad du forventede, i hvilket omfang og hvornår.  
Jeg er sikker på, at du ofte har følt dig svigtet,  
men du sagde intet og var svær at læse.  
Jeg føler mig som en kylling, turde ikke gøre så meget.  
Nu ved jeg, at jeg skulle have insisteret!

## **Tid at slippe, tid at leve**

En skelsættende dag, når den nye verden åbner sig.  
Fra én verden til en anden  
igennem rædslernes dal.  
Balancerende på grænsen, frygten bag og håbet for.  
Slip! Og gå! Frygt ikke!  
Jeg vil ikke glemme.  
Jeg må gerne leve, skal ikke straffes.  
De første famlende skridt i den nye verden,  
tid at slippe, tid at leve.  
Jeg bringer mindet med mig for altid.  
Drager læring af turen.  
Tilgiver, at du valgte døden og svigtede os,  
tilgiver, at jeg ikke gjorde nok,  
tilgiver omgivelserne, at de ikke gjorde nok.  
Slipper min vrede, føler mig fri.  
Rædslernes dal vil altid følge mig,  
men den nye verden er nået.  
Du vil altid være med mig i den, med fred.

## **Tro på din vej**

Uanset hvad du har oplevet, uanset hvad du har med dig og hvordan du har det, så er der altid noget du kan gøre for at hjælpe dig selv til et bedre liv. Der er altid noget, du kan gøre for at hjælpe dig selv igennem sorg, mørke og udfordringer. At hjælpe sig selv kan også være at opsøge og tage imod hjælp.

Når man oplever et selvmord og verden vakler, er det ikke blot selve selvmordet, der kommer til overfladen. Det er hele livet og hvad det enkelte menneske har med sig. Derfor er der heller ingen oplevelse eller proces, der er ens.

Det kan være rigtigt godt og meget givende at møde mennesker i samme situation, så der er noget at spejle sig i og så man ikke føler sig helt alene, men selve processen vil altid være individuel alt efter, hvad vi hver især har med os.

Ingen vej er ens. Du har din egen helt unikke vej, og derfor kan man heller ikke altid sammenligne og forvente, at fordi nogen har det på én måde og måske har gavn af at gøre noget, at det så nødvendigvis også gælder for en selv. Alene den erkendelse kan være en stor lettelse for mange mennesker, fordi ingen sorg eller proces er forkert.

Der er ingen forkerte måder at have det på. Der er ingen forkerte veje eller forkerte følelser. Det univers, der har skabt dig, har ikke skabt dig med følelser, du ikke må have.

Tro på, at du har styrken til at gå den vej, der er din.

Det tavse selvmord  
kræver tale

## Lisbeth Mahnkopf

### Healing og personlig udvikling

Healer, vejleder og coach

60 93 72 30 - [lm@mahnkopf.dk](mailto:lm@mahnkopf.dk)

Hjemmeside og blog: [www.mahnkopf.dk](http://www.mahnkopf.dk)

Facebook: [www.facebook.com/healing.personligudvikling](https://www.facebook.com/healing.personligudvikling)

Instagram: [www.instagram.com/lisbethmahnkopf/](https://www.instagram.com/lisbethmahnkopf/)

Gengivelse, kopiering eller brug af hele eller dele af denne bog er ikke tilladt  
og i særlige tilfælde kun efter skriftlig aftale og med tydelig angivelse af kilde

