



**ALTRUISME**  
DET STARTER I HJERNEN

# Er du heltemodig?

Lavra Lumholt, 45, sagde sit job op og lånte sit køkken ud til syriske kokke for at hjælpe dem i job. Yrsa Gruning, 76, åbnede et børnehjem i Indien for sin pensionsopsparing. Men hvorfor er nogen mere altruistiske end andre? Det spørgsmål har optaget den amerikanske professor i psykologi Abigail Marsh i mange år.

AF MALIN WESTERLUND FOTO HANNE LOOP  
OG GEORGETOWN UNIVERSITY

## – Jeg er nødt til at dele ud af det, jeg har

Lige så længe Lavra kan huske, har hun betragtet alle børn i verden som sine søstre og brødre, og hun var grøn af misundelse, da hendes mors veninde tog en hel skoleklasse med til Indien for at bygge brønde. Som 11-årig bestemte hun sig for, at hvis hun nogensinde fik børn, så skulle hun have et sponsorbarn for hvert barn, hun selv fødte. Og da de første syriske flygtninge for snart syv år siden kom til hendes by, bød hun velkommen med åbne arme.

– Jeg har aldrig været bange for det fremmede. Men hvis der er noget, jeg er bange for, så er det fremmedhad og dæmoniseringen af andre mennesker. De var jo ikke kommet for sjov. Jeg kunne kun gøre to ting. Grave mig ned i et hul eller gå ud og give nogle kram.

Hun gjorde det sidste. Og mødte en masse nye mennesker. Tre af dem var kokke, og unge stærke syriske mænd. Og snart havde hun sagt sit gode faste job op og forvandlet sit køkken derhjemme til syrisk cateringkøkken. Senere fik de en restaurant, og en overgang havde de ti lønnede medarbejdere. Selv tjente hun aldrig en krone på projektet, og mange har undret sig over, at hun ville ofre både løn og pension og skære ned på eget forbrug for at hjælpe nogle syrere i arbejde. Men hun gjorde det aldrig op i penge, og selv om det var benhårdt arbejde, og de til sidst måtte dreje nøglen om, ville hun aldrig være den tid foruden.

– Det var også en sjov tid, med nogle fantastiske oplevelser og møder med andre mennesker. Vi blev jo også venner, og vi fik en masse opmærksomhed, og jeg bilder mig ind, at det også gav kokkene noget, og min by og jeg har været glad for at vise vores børn, at man godt kan se ud over sin egen næsetip og få tingene til at hænge sammen på forskellige måder. Der blev i hvert fald lavet en masse god mad, og folk tog godt imod den. Men først og fremmest gav det så meget mening for mig. Vi er så velstillede og mangler dybest set ikke noget. Min mand har et godt fast job med mulighed for at tage ekstra arbejde, lønnen er jo ikke prangende. Men vi kunne godt klare os uden min løn i en periode, og jeg havde kræfterne til det. Så jeg kunne ikke lade være. Jeg har en grundlæggende følelse af, at

”  
**Jeg har en grundlæggende følelse af, at jeg er født under en heldig stjerne.**

jeg er født under en heldig stjerne, og at jeg er nødt til at dele ud af det, jeg har. Og jeg følte mig godt tilpas i det team, vi var. Jeg har altid befundet mig godt sammen med mennesker med en anden kulturel baggrund end min egen. Folk som mange ville kalde fremmede. Men for mig er det ikke helt sådan. Det fremmede er ikke rigtig fremmed.

### Tryk i det fremmede

Hun tror, det hænger det sammen med opvæksten i Grønland. Her boede hun som barn med sin danske ►



– Man låste aldrig døren, og gik ind og ud hos hinanden, fortæller Lavra Lumholt om sin opvækst i Grønland.

mor. Faren var også dansk, men ikke længere inde i billedet, og Lavras to halvsøskende var på vej ind i voksenlivet og boede i Danmark, så de var bare de to, Lavra og hendes mor. Og moren lærte sig grønlandsk og sendte Lavra i grønlandsk børnehave. De gik til kaffemik og tilegnede sig de grønlandske traditioner, boede i socialt boligbyggeri dør om dør med grønlandere, og Lavra legede med grønlandske børn. Og havde en lykkelig barndom. Som fremmed. Det sidder dybt i hende i dag.

– Jeg er tryk i det fremmede. Når jeg er sammen med mennesker, der taler andre sprog, laver anderledes mad, går anderledes klædt, spiller anderledes musik. Det vækker mit indre og binder tingene sammen, så det giver mening, at jorden er rund. Vi taler måske forskellige sprog, men når vi kigger hinanden i øjnene, er der en kæmpe genkendelighed.

Hun tror også, at barndommen i Grønland har haft indflydelse på den retfærdighedssans, hun også har haft lige så længe, hun kan huske.

– Som dansk tilhørte jeg jo den privilegerede klasse. Det mærkede jeg tydeligt, da jeg kom i skole. Men jeg var altid den, der stillede sig på mobbeofrenes side og støttede dem, der blev dårligt behandlet. Jeg syntes, det var så forkert, og sådan har jeg det stadig. Jeg har altid haft en kæmpe respekt for dem, der klarer sig på trods. Og når jeg har set et menneske stå alene, er det der, jeg er gået hen. Men jeg føler mig ikke som en hattedame. Jeg er ikke bedre end nogen. Jeg har nok en lidt antropologisk tilgang til verden, og det er helt naturligt for mig at åbne min dør for mennesker, der er anderledes. Jeg trives ikke i lukkede systemer.

### OM LAVRA LUMHOLT

45, gift og mor til to drenge, er uddannet psykolog og har i mange år beskæftiget sig med sociale relationer og netværk som social medarbejder og social vicevært, nu som assisterende leder af frivilligcentret i Frederiksværk.



## – Jeg er stolt af at være mor til så mange børn

**H**un var i tyverne og til et foredrag om Indien. En globetrotter, Arne Falk Rønne, fortalte levende om, hvordan han havde fulgt nogle indere på vej fra sted til sted efter arbejde.

Til sidst var de kommet til en mindre by, der virkede forladt, indtil de hørte stemmer. De gik efter lyden og kom til en høj, hvor der stod en familie med deres børn. De blev solgt til forskellige mennesker og skilt ad. Det gjort et stort indtryk på Yrsa, og i sit stille sind sagde hun til sig selv: "Når jeg får råd, vil jeg åbne et børnehjem i Indien".

Og det gjorde hun, i Kosila lidt uden for Bodh Gaya i det nordøstlige Indien. Efter at have hævet en del af sine pensioner samt en mindre opsparing.

Hun var 55. Folk troede, hun var tosset, og familien fik et chok. Hvordan kunne hun gøre det? Troede hun måske, at hun kunne redde verden? Hun kunne jo ikke engang være sikker på, det ville lykkes.

Men sådan så hun ikke selv på det:

– Jeg skulle jo ikke bruge de penge til noget. Jeg havde både en bil og tag over hovedet og var tilfreds med mit liv. Jeg manglede ikke noget. Det andet var meget vigtigere.

Og selvfølgelig troede hun ikke, hun kunne redde hele verden.

– Nej, det kan ingen. Vi kan hver især kun gøre lidt. Nogle mindre end andre. Men hellere gøre lidt end ingenting. Alting tæller. Og når nogen siger til mig, at de ville

ønske, de kunne gøre det samme som jeg, så siger jeg til dem, "gør det, du kan". Det kan være at besøge en ensom. Køre en tur med en, der ikke selv kan komme. Alting tæller. Det er ligeegyldigt, hvor lidt eller meget, du gør. Bare glæd et andet menneske. Og tit kan vi mere, end vi tror. Det er tvivlen, der kommer i vejen.

Yrsa havde ingen tvivl.

– Det har jeg ikke haft på noget tidspunkt. Og så længe man ikke tvivler, så tror jeg virkelig på, at meget kan lade sig gøre. Det har heldigvis vist sig at holde stik.

Til at begynde med havde de plads til 15 børn i Sunway Children Home. De pladser blev hurtigt fyldt op. Og "så kom de slæbende med et barn til, og et til". Og "så var det svært at sige nej". I dag ligger børnehjemmet inde i Bodh Gaya. Der bor omkring 65 børn mellem 5 og 18 på børnehjemmet og går over 100 børn i den skole, som organisationen Sunway Children også driver, under primitive forhold. Men takket være donationer åbner de snart i helt nye bygninger. Med læsesal og rigtige toiletter.

### Den største familie i verden

Det har ikke været nemt at nå så langt.

– Bare papirarbejdet. Du tror, det er løgn.

Og det at skulle sætte sig i respekt som kvinde og hvid i Indien, et land hun aldrig før havde besøgt. Men det lærte hun nu ret hurtigt.



## OM YRSA SOLVEIG GRÜNING

76 år, gift og mor til tre børn, mormor til seks og oldemor til en. Arbejder som zoneterapeut og fysiurgisk massør i Præstø ved siden af sit frivillige arbejde for børnehjemmet i Indien og den frivillige organisation i Danmark, der står bag. Læs mere på [sunwaychildren.dk](http://sunwaychildren.dk)

I begyndelsen opholdt hun sig i Indien i længere perioder ad gangen. I dag er hun i Indien et par gange om året. Tre-fire uger ad gangen. Resten af året mødes hun, næsten dagligt, med de ansatte og med børnene over Skype. De kalder hende "mum", og det har hun det godt med.

– Jeg er stolt af at være "mor" til så mange børn. Det er jeg altså.

For nylig sagde et af de store børn til hende: "Vi er den største familie i verden. Og den mest lykkelige". Og det er børnenes største skræk, at deres mor går hen og dør.

– Når vi taler sammen, sidder de med hovederne helt oppe i skærmen, så de ville kunne se, hvis jeg fik selv den mindste lille bum. "Hvorfor er du så bleg?" "Du ser træt ud", siger de til mig. Men heldigvis er der flere, der har sagt, at de er parat til at tage over efter mig.

Det er tidligere børnehjemsbørn, som nu er blevet voksne og færdige eller i gang med en uddannelse. Sådan som det går stort set dem alle. De klarer sig godt.

– En er ved at uddanne sig til økonom. En anden er blevet læge. Flere er blevet eller på vej til at blive sygeplejersker, en skal på konservatoriet til næste år, og en skal i politiet. Andre får symaskinekokort. De kan jo ikke alle sammen blive professorer.

Og det skal de heller ikke. Det er ikke det, det handler om. Det vigtigste er, at de får en uddannelse, så de kan klare sig, og at de lærer at stå op for det, de mener. Sige deres mening.

– Det er altså ikke alle børn i Indien, der tør det. I Indien gør man det, man får besked på af mor og far. Men på Sunway er børnene med i beslutningerne, og de lærer at sige deres mening.

Det har Yrsas egne tre børn også lært, og ligesom deres mor er de også aktive i ungdomsarbejde.

**Du kan ikke gøre noget forkert, så længe der er kærlighed.**

Yrsa Grüning er i næsten daglig kontakt med de ansatte og børnene i Sunway Children Home i Indien.



– Det ligger til familien. Vores dør har altid været åben. Det var den også i mit barndomshjem. Så jo, jeg har det nok med hjemmefra. Lige siden jeg var 20, har jeg selv haft gang i noget.

Først var det spejder- og ungdomsarbejde, og i 25 år var det projekter i Litauen og Ukraine.

– Sådan er mit liv. Jeg synes, det er rart at tænke på, at man hjælper nogen. Det er den største glæde, man kan få. Det giver mig så meget, når der kommer en lille pige og tager mig i hånden, og jeg ser ind i hendes øjne, der funkler som to små stjerner. For mig er det kærlighed. Og det er det allervigtigste. Når volontørerne på børnehjemmet er i tvivl om, hvad de skal gøre, så siger jeg til dem: "Vis kærlighed, for det er tæthed. Du kan ikke gøre noget forkert, så længe der er kærlighed". ►

## FORSKEREN

Det sidder i amygdala

Hun var 19 år. På vej i bil ad en af de firesporede motorveje, vi kender så godt fra amerikanske film. Det var mørkt, da en hund løb ud foran hendes bil. Hun bremsede for at undgå at ramme hunden, men det lykkedes ikke. I stedet snurrede bilen rundt, og da den holdt stille, var det med fronten mod trafikken. Det kunne have gået gruelig galt, men så kom hjælpen, ud af mørket. En mand havde set hende og var standset og løbet tværs over de fire tæt trafikerede spor. Han hjalp hendes bil i gang, inden han forsvandt lige så pludseligt, som han var kommet. Men hun husker stadig hans ansigt. Han lignede skuespilleren Idris Elba. Og han reddede ikke bare den unge Abigail Marshs liv. Med sin redningsaktion udstak han også kursen for hendes karriere. For det var på grund af ham, at den nu 45-årige professor valgte at læse psykologi, først ved Dartmouth i New Hampshire, så ved Harvard i Massachusetts. Og det var på grund af ham, at hun dedikerede sine studier og sin videre forskning spørgsmålet: "Hvad gør nogle mennesker parate til at gå hele vejen og sætte sig selv på spil for mennesker, de ikke kender?" eller: "Hvorfor er nogen mere altruistiske end andre?"

Det spørgsmål har hun ikke kunnet slippe siden den aften for over 20 år siden. Og i sin søgen efter svar blev hun interesseret i hjerneforskningen. Handler det om forskelle i vores hjerner? Og ja, det gør det, fortæller hun i en TED Talk fra 2016.

Forskellen viser sig i størrelsen på amygdala, det center i vores hjerne, vores følelser, herunder frygten, bor. Mens særligt altruistiske mennesker har en større amygdala end gennemsnittet, er amygdala omvendt mindre end gennemsnittet hos altruistens modsætning, psykopaten.

Abigails forskning viser også, at særligt altruistisk



**Når jeg har spurg  
t disse særligt altruistiske mennesker, hvad der gør dem særlige, har de svaret: "Ikke noget."**

anlagte mennesker er bedre end gennemsnittet til at genkende frygt hos andre. Og når de ser et andet menneske føle smerte, har de samme aktivitetsniveau i de samme dele af hjernen, som hvis de selv følte smerte.

Men det er ikke en forskel, altruisterne selv bemærker.

– Når jeg har spurg  
t disse særligt altruistisk anlagte mennesker, hvad der gør dem særlige, har de svaret:



**Det var en hjælpsom, anonym mand, der for mange år siden gjorde hjerneforsker Abigail Marsh interesseret i begrebet altruisme.**

"Ikke noget". "Der er ikke noget særligt ved mig". "Din forskning vil vise, at jeg er ligesom alle andre" siger Abigail Marsh.

**De fleste af os kan lære det**

Hun taler om "the circle of compassion" (medfølelsecirklen). De fleste af os har en oplevelse af, at vi er centrum i den cirkel. Men den ekstremt altruistiske kvinde (eller mand) har slet ikke den oplevelse.

– De er ikke centrum i nogen cirkel. Der er slet ikke noget centrum. Ekstremt altruistisk anlagte mennesker mangler den selvcentrerethed. De oplever sig ikke som centrum, og der er heller ingen indre ringe for de nære relationer eller ydre ringe for de fjerne.

Det er derfor, de er parate til at ofre sig for andre uden at få noget igen. Og fordi vores hjerner er plastiske, har de fleste af os mulighed for at opnå den samme ydmyghed som altruistiske personer.

– Der er allerede forskning, der viser, at folk i mindre og mindre grad accepterer selv komplet fremmede menneskers lidelse. Det sker i takt med, at vores samfund udvikler sig, og velstanden stiger. Så vender vi vores opmærksomhed udad, siger Abigail Marsh.

Det er også grunden til, at mange af os er overbevist om, at verden er blevet et værre sted end før. Men det er ifølge professoren ikke korrekt.

– I virkeligheden er verden blevet et bedre sted. Vi ved bare mere om alle lidelserne og al volden og ondskaben, siger hun. ●

Se Abigail Marshs TED Talk på: [https://www.ted.com/talks/abigail\\_marshall\\_why\\_some\\_people\\_are\\_more\\_altruistic\\_than\\_others#t-734877](https://www.ted.com/talks/abigail_marshall_why_some_people_are_more_altruistic_than_others#t-734877)