

# NOTER OG KILDEHENVISNINGER

## KAPITEL 1: DET GÅENDE MENNESKE

### Menneskets evolution

Der findes utallige kilder, der beskriver menneskets evolutionshistorie. Jeg har selv dannet mig en sammenhængende forståelse gennem især disse tre bøger, som jeg ikke kan anbefale varmt nok:

- Anders Kofoed: *Meningen med livet: Menneskedyret fra fødsel til død – og lidt efter*, 2021
- Chris MacDonald: *Ikke til forhandling – livets ligning*, 2020
- Yuval Noah Harari: *Sapiens – en kort historie om menneskeheden*, 2011.

Desuden har jeg støttet mig til en række artikler om de klimaændringer og tektoniske forandringer, der førte til dannelsen af savannen og formentlig skabte forudsætningerne for udviklingen af mennesket. Ikke mindst disse artikler, der er tilgængelige på nettet, har givet god besked:

- Mark Maslin: "How Climate Change and Plate Tectonics Shaped Human Evolution", 2013 [https://www.scien-](https://www.scientificamerican.com/article/how-)

[tificamerican.com/article/how-climate-change-and-plate-tectonics-shaped-human-evolution/](https://www.scientificamerican.com/article/how-climate-change-and-plate-tectonics-shaped-human-evolution/)

- Peter K.A. Jensen: "Menneskets evolution", 2015
- <https://videnskab.dk/25-soforklaringer/menneskets-evolution>
- Wikipedia: "Savannah Hypothesis"
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Savannah\\_hypothesis](https://en.wikipedia.org/wiki/Savannah_hypothesis)

### Fodens udvikling

- Emily Splichal: "From Primal to Bipedal – The Shaping of the Human Foot", 2016.

Der er tale om et videnskabeligt webinar, som er tilgængeligt på YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=D-2MqQLByvpc>

### Uovervindelig på langdistancen

Britiske BBC fulgte i 2009 en gruppe jægere fra sanfolket i den sydafrikanske Kalahariørken på en otte timer lang jagt på en kudu. Optagelserne viser både jægerne dybe forståelse af deres omgivelser, deres respekt for naturen og deres uovervindelige på langdistancen.

Søg på YouTube på "The Intense 8 Hour Hunt" – klippet er i øvrigt speaket af den legendariske Richard Attenborough.

### Kæbens udvikling

- Kristian Sjøgren: "Kostændringer formede menneskets kæber", 2011
- <https://videnskab.dk/krop-sundhed/kostaendringer-formede-menneskets-kaeber>

### Frontallappens udvikling

- Peter Lund Madsen: *Dr. Zuckaroffs testamente – en bog om menneskehjernen*, 2012.

### Mennesket som sin egen skaber

Den bioteknologiske udvikling, der i stigende grad gør det muligt for mennesket at designe sig selv og dermed sætte evolutionen ud af kraft, er blandt andet beskrevet i denne bog:

- Yuval Noah Harari: *Homo deus – en kort historie om i morgen*, 2015.

## KAPITEL 2: RANE OG STENALDER-MENNESKET

### Rane Willerslevs ekspeditioner

Rane Willerslev har skrevet flere stærkt underholdende bøger om sine antropologiske ekspeditioner og feltstudier, blandt andre:

- Rane Willerslev & Tommy Heisz: *Ekspeditioner – fra tundraen til savannen*, 2020
- Rane Willerslev: *Tænk vildt – det er guddommeligt at fejle – en peptalk for en mere nysgerrig tidsånd*, 2017
- Rane Willerslev: *På flugt i Sibirien – zobeljagt, russisk mafia og 65 minusgrader*, 2015.

### Rumfornemmelse

De oprindelige australske sprog, der ikke opererer med et højre-venstre-koncept, men i stedet med faste koordinater i rum, er blandt andet beskrevet af et forskerhold i denne artikel:

- Bill Palmer, Joe Blythe, Alice Gaby, Dorothea Hoffmann & Maïa Ponsonnet: "Geospatial Natural Language in Indigenous Australia", 2019.

## KAPITEL 3: DE ABSOLUTE BEHOV

### Jordens historie omregnet til en flyvetur

Regnestykket bag mit billede af jordens historie som en flyvetur fungerer sådan her:

Jordens alder er estimeret til 4.540.000.000 år.

Fra New York til København er der 6.184 km – omregnet til mm bliver det til 6.184.000.000 mm.

Et år – omregnet til mm på strækningen New York til København – svarer således til 6.184.000.000 delte med 4.540.000.000 = 1,36 mm. Altså: Et år i klodens historie svarer til 1,36 mm.

Og 200 år svarer således til  $200 \times 1,36 = 272 \text{ mm} = 27,2 \text{ cm}$ . Og så videre.

### World Happiness Report

World Happiness Report udkom for første gang i 2012, inklusive den rangerede liste over ”verdens lykkeligste lande”. Rapporten bliver opdateret hvert år og belyser en lang række forskellige temaer, der har indvirkning på menneskers trivsel, for eksempel velstand, miljø, bæredygtighed, familiemønstre, religion og covid-19. Rapporterne er frit tilgængelige på nettet. <https://worldhappiness.report/>

### Trivselsmodeller

PERMA-modellen er beskrevet i:

- Martin Seligman: *At lykkes*, 2011
- Og i min egen og René Oehlenschlägers bog *Stærkere*, 2018.

Selvbestemmelsesteorien (Self Determination Theory – SDT) er beskrevet fortrinligt på dansk i:

- Ib Ravn: *Selvbestemmelsesteorien*, 2021.

SPIRE-modellen er beskrevet i:

- Tal Ben-Shahar: *Happier No Matter What – Cultivating Hope, Resilience & Purpose in Hard Times*, 2021.

### Bevægelse

Undersøgelsen, hvor en gruppe unge mænd reducerede deres daglige mængdebevægelse til 1.500 skridt, er beskrevet i:

- Bente Klarlund Pedersen: *Gå-bogen*, 2018, side 19-22.

### BDNF

BDNF-proteinets betydning er blandt andet beskrevet i:

- Chris MacDonald: *Ikke til forhandling – livets ligning*, 2020, side 240
- Michael Mosley & Mimi Spencer: *5:2 kuren*, 2013, side 44 ff.
- Bente Klarlund Pedersen: *Gå-bogen*, 2018, side 69.

### ”Tab for alt ikke lysten til at gå ...”

Søren Kierkegaards berømte sætninger, som han skrev til sin svigerinde Henriette (Jette) Kierkegaard i 1847, er citeret efter:

- Søren Thulstrup: *Breve og Aktstykker vedrørende Søren Kierkegaard*, 1953.

### Kungfolkets kost

Beskrevet i:

- Tor Nørretranders: *Menneskeføde*, 2005, side 117 ff.

### Hvis Chris MacDonald var sundhedsminister ...

Citatet, hvor Chris MacDonald slår til lyd for at regulere salg og markedsføring af usunde fødevarer, er fra:

- Chris MacDonald: *Ikke til forhandling – livets ligning*, 2020, side 293.

Kapitlet om kost side 268 ff. i samme bog er i det hele taget en guldmine af facts og gode råd om ernæring.

### Hormese

Kilden til passagerne om hormese (”det-der-ikke-slår-dig-ihjel-gør-dig-stærkere”-mekanismen) er primært:

- Nicklas Brendborg: *Gopler ældes baglæns*, 2021.

Hormese er et af de gennemgående temaer i denne meget underholdende bog om videnskabens svar på et længere liv. Også tretalsreglen (vi kan overleve cirka tre minutter uden ilt, tre dage uden vand og tre uger uden mad) er jeg blevet opmærksom på gennem denne bog.

### Faste

Faste og kuren 5:2 er grundigt belyst i:

- Michael Mosley & Mimi Spencer: *5:2 kuren*, 2013.

### ”At sove er prisen for at have en hjerne”

– sagt af Birgitte Kornum, leder af Kornum Lab og lektor ved Københavns Universitet, i radioprogrammet ”Brinkmanns Briks” (P1 – kan naturligvis også lyttes som podcast) 28. oktober 2020, hvor temaet var søvn.

### Dårlig søvn gør os elendige til at tilegne os nye informationer:

- Els van der Helm, Ninad Gujar, Masaki Nishida & Matthew P. Walker: ”Sleep-Dependent Facilitation of Episodic Memory Details”, 2011
- Mekanismen er også beskrevet i den forrygende TED Talk ”Sleep Is Your Superpower” fra 2019 med den britiske professor og søvneksperter Matt Walker (medforfatter til ovenstående artikel).

### Søvnspindler (Sleep Spindles)

- Hong-Viet Ngo, Jürgen Fell & Bernhard Staresina: ”Sleep spindles mediate hippocampal-neocortical coupling during long-duration ripples”, 2020.

### Søvnbesvær er et voksende problem

- <https://netdoktor.dk/sygdomme/fakta/soevnproblemer>
- <https://www.regioner.dk/gf19/services/gf19-nyheder/daarlig-soevn-og-for-meget-skaerm-goer-flere-boern-syge>.

### ”Søvn er en biologisk nødvendighed, der ikke er til forhandling ...”

Matt Walkers udsagn er fra TED Talk: ”Sleep Is Your Superpower”, 2019.

### Rådene til en bedre søvn

Kilderne er især:

- Bente Klarlund Pedersen: *Yngre med årene*, 2020
- Chris MacDonald: *Ikke til forhandling – livets ligning*, 2020
- Ovennævnte TED Talk: ”Sleep Is Your Superpower”, 2019.

## KAPITEL 4: AT KOMME I GANG

### Bente Klarlund Pedersens formidling af viden om sund livsstil

Hvis du vil læse mere om Bente Klarlund Pedersens forskning og hendes råd til gode gøvaner og andre hovedveje til en sund livsstil, kan jeg varmt anbefale dig at begynde med disse to bøger, der udmærker sig ved både at være solidt videnskabeligt funderede og lette at gå til for enhver læser:

- *Gå-bogen*, 2018 og *Yngre med årene*, 2020.

### Er 7.000 skridt om dagen nok?

Undersøgelsen, der konkluderede, at gangs positive effekt på dødeligheden muligvis begynder at flade ud ved cirka 7.000 skridt om dagen, er beskrevet i denne artikel:

- Amanda E. Paluch, Kellye Pettee Gabriel, Janet E. Fulton m.fl.: "Steps per Day and All-Cause Mortality in Middle-aged Adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study", 2021.

Det er værd at understrege, at undersøgelsen IKKE konkluderer, at 7.000 skridt om dagen er lige så godt som 10.000. Snarere tværtimod: I undersøgelsen fulgte man 2.110 voksne mennesker i lidt over ti år, og forsøgspersonerne var inddelt i tre grupper: Den ene gruppe gik mindre end 7.000 skridt om dagen. Den anden gik 7.000-10.000 om

dagen. Og den tredje gik over 10.000 skridt om dagen.

De personer, der gik 7.000-10.000 skridt om dagen, *havde 50-70 % lavere dødelighed* end dem, som gik mindre end 7.000 skridt om dagen. Undersøgelsen kunne til gengæld ikke påvise en lavere dødelighed hos dem, der gik mere end 10.000 skridt.

Bente Klarlund Pedersen peger på, at de undersøgte personer var relativt unge, nemlig 45 år i gennemsnit, og derfor var der også relativt få, der døde i observationsperioden, kun 3,4 %. Det kan være forklaringen på, at der ikke kunne påvises lavere dødelighed blandt dem, der gik over 10.000 skridt. Forsøgspersonerne kan simpelthen have været for unge til, at man reelt har kunnet måle langtidseffekten af at gå mere end 10.000 skridt om dagen. Du kan læse mere i dette brevkassesvar: Bente Klarlund Pedersen: "Kan det passe, at vi nu kun skal gå 7.000 skridt om dagen?", Politiken, 15. september 2021.

### Konditionstræning alene ved brug af overkroppen

Cathrine Guldbergs træningssystem hedder Guldberg Adaptive Training, og hun har lagt videoer med øvelser ud på denne hjemmeside: [kiibee.dk/cathrine-guldberg](http://kiibee.dk/cathrine-guldberg).

## KAPITEL 5: FRONTALLAPPENS BEHOV

### Frontallappen

Der findes utallige bøger om menneskehjernen og frontallappen, og hjernen spiller en rolle i stort set alle psykologiske fagbøger. Hvis jeg skal nævne tre bøger, der fra hver sin vinkel har givet mig en vis forståelse af det hemmelighedsfulde organ inde i vores kranie, må det blive disse:

Hjernen som simulator:

- Tor Nørretranders: *Se frem*, 2017.

Hjernen som beslutningstager (og den er sjældent en særlig rationel beslutningstager):

- Daniel Kahneman: *At tænke – hurtigt og langsomt*, 2011.

Hjernens udvikling og grundlæggende funktioner:

- Peter Lund Madsen: *Dr. Zukaroffs testamente – en bog om menneskehjernen*, 2012.

### Viktor Frankl

Citaterne er fra:

- Viktor E. Frankl: *Psykologi og eksistens*, 1947.

Bogens første 100 sider om Frankls oplevelser i forskellige koncentrationslejre og hans efterfølgende refleksioner bør efter min mening læses af alle mennesker. Den er en genial – og rystende – beretning om mening, eksistens og overlevelse. Frankl skrev forbløffende nok bogen på ganske få dage.

### Flow

Flow er et begreb, som blev lanceret af den ungarske psykologiprofessor Mihaly Csikszentmihalyi, der også er en af frontfigurerne i forskningen i positiv psykologi:

- Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow – optimaloplevelsens psykologi*, 1991.

### Grounded optimism – optimisme med jordforbindelse

Et udtryk, som blandt andet den verdenskendte psykolog Tal Ben-Shahar underviste i på Certificate in Positive Psychology (CIPP) – den uddannelse i positiv psykologi, som jeg tog i 2016-2017 med ham som hovedlærer. Tal Ben-Shahar skelner mellem *detached optimism* (kan oversættes til "verdensfjern optimisme") og *grounded optimism* ("optimisme med jordforbindelse"). Tal Ben-Shahar bruger det billede, at verdensfjern optimisme er, når man drømmer om at komme i form og melder sig ind i et fitnesscenter og derefter regner med, at musklerne vokser ud af sig selv. Imens en optimist med jordforbindelse også kan drømme om at komme i form, men ved, at det både kræver en plan og en indsats at komme så vidt.

### Bilen i to forskellige situationer i det samme landskab

Dette billede på, at både positive og negative emotioner kan være særdeles hensigtsmæssige alt efter situationen,

lancerede jeg i min bog *Sur for en sikkerheds skyld*, 2020.

### Dopamin ”tænder” for indlæringen

Blandt andet beskrevet af danske forskere i denne artikel i *The Journal of Neuroscience*:

- Jakob Kisbye Dreyer m.fl.: ”Influence of phasic and tonic dopamine release on receptor activation”, 2010.

### Positivitet og det bredere perspektiv

Barbara Fredrickson, der er en af de mest toneangivende skikkelser inden for positiv psykologi, står bag den såkaldte broaden and build-teori, der påpeger, at positivitet udvider vores perspektiv, og dermed hjælper positive emotioner os til at se flere muligheder og løsninger, end når vi er domineret af negative emotioner. Teorien er beskrevet i: Barbara L. Fredrickson: *Positivitet*, 2010.

### Menneskets spinkle bækken og den langvarige yngelpleje

Min hovedkilde til afsnittet er:

- Anders Kofoed: *Meningen med livet: Menneskedyret fra fødsel til død – og lidt efter*, 2021.

### Løgstrup

Citatet ”Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd” er fra

- K.E. Løgstrups hovedværk *Den etiske fordring*, 1956.

### Paulus: ”Men størst af dem er kærligheden”

Skriftstedet er fra Det Nye Testamente, Paulus’ Første Brev til Korintherne, kapitel 13, vers 13.

### Daniel Gilbert: ”Vi er langt den mest sociale art ...”

Citatet er fra:

- *Harvard Business Review*, januar-februar 2012, tema om lykke, side 78-109.

### Dagligdagens mikropåvirkninger opbygger relationer

Den amerikanske psykologiprofessor Barbara Fredrickson har lanceret begrebet ”kærlighed 2.0”, hvor hun definerer kærlighed og alle andre nære relationer mellem mennesker som resultatet af ”mikromomenter” af positivitet, der bliver udvekslet mellem mennesker. Teorien er foldet ud i denne fremragende bog:

- Barbara L. Fredrickson: *Kærlighed*, 2013.

### Ultimatumspelet og generøsitet som den bedste overlevelsesstrategi

Forsøget fra Harvard og Yale, hvor man gennemførte millioner af runder af spil af samme type som ultimatumspillet, er beskrevet i denne artikel:

- Peysakhovich, A., Nowak, M. & Rand, D.: ”Humans display a ‘cooperative phenotype’ that is domain general and temporally stable”, 2014.

Ovenstående forsøg og en lang række andre forskningsresultater, der peger på, at samarbejde og generøsitet er en overlegen strategi, er foldet ud på smukkeste vis i:

- Tor Nørretranders: *Vær nær*, 2013. Citatet ”Alle får det bedre, når du har det godt. Du får det bedre, når alle har det godt” er fra samme bog.

## KAPITEL 6: AT GÅ SIG TILBAGE TIL LIVET

### Hjernerystelse

Der er samlet en omfattende og opdateret viden om hjernerystelser og behandlingen af dem på Hjernerystelsesforeningens site: [hjernerystelsesforeningen.dk](http://hjernerystelsesforeningen.dk).

## KAPITEL 7: TEMPO OG GANGARTER

### Milan Kundera og langsomheden

Citatet er fra:

- Milan Kundera: *Langsomheden*, 1995.

### Accelerationssamfundet

Begrebet ”accelerationssamfundet” er lanceret i denne bog:

- Hartmut Rosa: *Fremmedgørelse og acceleration*, 2014 og udbygget i:
- Hartmut Rosa: *Resonans*, 2021, hvor Rosa peger på, at en vej ud af accelerationssamfundets ubalancer

er at søge resonans – samklang med verden.

### Har e-mails gjort livet lettere?

Eksemplet med brevet og e-mailen er fra dette interview med Hartmut Rosa:

- ”Når alt ikke længere har sin tid”, Kristeligt Dagblad, 2. januar 2015.

### Tabet af kontrollen over tiden

Citatet er fra:

- Bodil Jönsson: *10 tanker om tid*, 1999.

### Udviklingen i middellevetid

Tallene er fra tænketanken CEPOS’ opgørelse på [cepos.dk](http://cepos.dk), marts 2021 – denne artikel:

- ”Forventet levetid vokset fra 50 år i 1900 til 82 år i dag”.

De 82 år er et gennemsnit for mænd og kvinder. Udviklingen svarer til, at middellevetiden er vokset med tre måneder per år gennem mere end et århundrede.

### Apolloprojektet

Kennedy holdt talen på Rice University i Texas 12. september 1962, og den kan blandt andet ses og høres på YouTube. Oversættelsen til dansk har jeg lånt fra dagbladet Information, nemlig følgende artikel:

- ”Fordi det er svært”, 21. juli 2009.

### Intervallgang

Læs mere om denne hurtige gangart og effekterne af intervaltræning i:

- Bente Klarlund Pedersen: *Gå-bogen*, 2018.

### Søren Kierkegaards foragt for travle mennesker

Citatet er fra:

- Søren Kierkegaard: ”Enten – Eller”, 1843, *Søren Kierkegaards Skrifter* (SKS) bd. 2, side 33.

### Gå-meditation

Citatet og instruktionen til denne gangart er fra:

- Thich Nhat Hanh: *Fred er vejen*, 1992.

### Gangtempo på toppen af Mount Everest

Oplysningen er fra Peter Lund Madsens radioprogram ”Hjerne-kassen” på P1, 12. april 2021, hvor temaet var højdesyge. Programmet kan naturligvis også lyttes som podcast.

### Frédéric Gros og læremesteren Mateo i Alperne

Citatet er fra:

- Frédéric Gros: *Gå! – en filosofisk fodrejse*, 2015.

Bogen er en suveræn introduktion til gangens filosofiske aspekter og tager læseren med på vandring med blandt andre Nietzsche, Rousseau, Rimbaud, Kant, Kierkegaard, Thoreau og Gandhi.

### Den barmhjertige samaritaner

Studiet er beskrevet i denne artikel:

- John M. Darley og Daniel Batson: ”From Jerusalem to Jericho: A study of situational and dispositional variables in helping behaviour”, 1973. Lignelsen om den barmhjertige samaritaner er fra Det Nye Testamente, Lukasevangeliet, kapitel 10, vers 29-37.

### Når omgivelsernes pres vinder over den personlige moral

Andre eksempler på berømte videnskabelige forsøg, der konkluderer, at situationspres ofte har større indflydelse på menneskers adfærd end personlig etik og moral, er:

- Stanley Milgrams forsøg i 1974, hvor flertallet af forsøgspersonerne lod sig presse af en autoritær forsøgsleder til at give et andet menneske det, der angiveligt var en både stærkt smertefuld og livsfarlig dosis elektrisk strøm.
- Philip Zimbardos fængselseksperiment i 1971, hvor tilfældigt udvalgte forsøgspersoner på skræmmende kort tid udviklede sig til sadistiske fangevogtere og underdanige fanger. Forsøget måtte afbrydes i utide.
- Milgrams og Zimbardos forsøg og mange banebrydende psykologiske eksperimenter er blandt andet beskrevet glimrende i:
- Henrik Høgh-Olesen og Thomas Dalsgaard: *20 psykologiske eksperimenter – der ændrede vores syn på mennesket*, 2020.

### Rovdriften på naturens ressourcer

FN's naturpanel, IPBES (The Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services), følger og dokumenterer løbende effekterne af menneskets udnyttelse af klodens natur og ressourcer på dette site:

- ipbes.net.

### World Overshoot Day

Data over stort set alle klodens landes ressourceforbrug – og udviklingen i forbruget – er samlet på dette site:

- overshootday.org.

## KAPITEL 8: TOR OG DEN HØJTEKNOLOGISKE STENALDER

### Tor Nørretranders' bøger

Som nævnt i kapitlet har Tor Nørretranders en særlig status som formidler af videnskabelige emner. Han har formidlet naturvidenskab på tv og deltaget i samfundsdebatten og først og fremmest skrevet mere end 30 bøger gennem de seneste mere end 40 år. Han evner kunsten at samle klynger af videnskabelige resultater, så de bliver væsentlige bidrag i den samfundsmæssige debat og ofte også en stor inspiration til læserens egne eksistentielle overvejelser. I arbejdet med denne bog har særligt disse af Tor Nørretranders' bøger været i spil:

- *Menneskeføde*, 2005 – om hvad sund kost er og ikke er

- *Vær nær*, 2013 – om menneskers medfødte socialitet
- *Se frem*, 2017 – om menneskets mulighed for at skabe en bedre verden, ikke mindst gennem oplysning
- *Altid allerede elsket*, 2017 – et interview med Peter Bastian.

### Lars Muhl og Frydeshøj

Citatet er fra:

- Lars Muhl: *Hjertets stilhed, Samsøes kraft*, 1999.

## KAPITEL 9: MED FØDDER SOM RØDDER

### Landgangen i Vedbæk

Jeg har brugt følgende kilder:

- kbenhavnshistorie.dk/index.php/e-boger/19-bog/kb1807/178-kb1807-tit?start=5
  - museumsforeningen.dk/viewer.php4?uniq\_id=1010069
- Begge ovenstående kilder indeholder en detaljeret gennemgang af begivenhederne i august og september 1807. Her angives det præcise sted for landgangen:
- hgeocaching.com/geocache/GC2V0AB\_rr-englndernes-landgang-i-vedbk-1807?guid=72ac7c53-67a5-4da1-9cd6-02910fb613a9

### 1864

Den danske regerings talrige fejlgreb under nederlaget i 1864 er blandt andet beskrevet i disse to særdeles læseværdige bøger af Tom Buk-Swienty:

- *Slagtebænk Dybbøl*, 2008
- *Dommedag Als*, 2011.



### Kamelen og nåleøjet

- Det Nye Testamente, Matthæusevan- geliet, kapitel 19, vers 24.

### Karen Blixens radiotale

Citatet er fra en tale, som Karen Blixen holdt fra sit hjem på Rungstedlund til Danmarks Radios lyttere den 6. juli 1958. I talen fortæller hun om Rungstedlunds historie og udtrykker sin store bekymring for det moderne menneskes værdier og manglende respekt for naturen. I slutningen af talen opfordrer hun lytterne til hver at donere en krone til fuglereservatet på Rungstedlund. Det var der 85.000 lyttere, der gjorde.

En udskrift af talen kan læses her:

- [docplayer.dk/20278034-Karen-blixen-rungstedlund-en-radiotale-gyldendals-e-boeger.html](https://docplayer.dk/20278034-Karen-blixen-rungstedlund-en-radiotale-gyldendals-e-boeger.html)

### Valgfrihedens tyranni

Barry Schwartz beskriver sin forskning i denne særdeles læseværdige bog:

- *Valgfrihedens tyranni – om at overleve i en verden med ubegrænsede muligheder*, 2005.

### Gourmetsyltetøj

Forsøget med gourmetsyltetøj er blandt andet beskrevet i denne artikel:

- Barry Schwartz: ”More Isn’t Always Better”, *Harvard Business Review*, juni 2006.

### Schwartz’ ønske om en global omfordeling

Citatet, hvor Barry Schwartz argumenterer for en global omfordeling af ressourcer og indkomst, er fra denne TED Talk, cirka 17 minutter inde:

- ”The Paradox of Choice”, 2014.

### Kierkegaards beskrivelse af selvet

Citatet er som nævnt fra:

Søren Kierkegaard: *Sygdommen til døden*, 1849. Her citeret fra Det Kgl. Bibliotek: [www5.kb.dk/en/nb/tema/webudstillinger/sk-mss/mss3/36.html](http://www5.kb.dk/en/nb/tema/webudstillinger/sk-mss/mss3/36.html)

### Klaus Høeck og ølkassen

Klaus Høecks tilbud om en kasse øl til den, der kan forklare ham, hvad citatet betyder, er refereret i denne artikel: ”Jeg kan ikke forklare mig selv”, *Information*, 13. april 2014.

### ”Altid allerede elsket”

Formuleringen er fra bogen: Peter Bastian: *Altid allerede elsket*, 2017 – bogen er et interview, hvor Peter Bastian kort før sin død fortæller sin ven Tor Nørretranders, hvordan han fandt troen og roen mod slutningen af sit liv.

Det er også fra denne bog, at jeg har fået inspiration til at opdele oplevelsen af verden i en vertikal og en horisontal dimension.

### Hvordan finder fugle vej?

Kilden er blandt andet denne artikel: ”Hvordan finder trækfuglene vej?”, *dr.dk*, 5. maj 2016.

### Ingen pilgrim når frem uden lidelse

Denne ældgamle erfaring er blandt andet beskrevet her:

- Frédéric Gros: *Gå! – en filosofisk fodrejse*, 2015, side 102-103.

### Inuitter og kontoransatte

Ricardo Hausmann lagde sin sammenligning af inuitter og kontoransatte frem på konferencen Hidden Connections, Paralimes, NTU Singapore, 2014. Hausmanns foredrag kan ses og høres på YouTube – hans sammenligning starter cirka 16 minutter inde i foredraget.

Hausmanns observation er også omtalt her:

- Tor Nørretranders: *Samfundsglæde*, 2019, side 66-67.

### Lars Muhl og det guddommelige

Programmet ”Tal til mig” på P1 havde Lars Muhl som gæst 10. december 2020. Kan lyttes som podcast.

### Max Planck og den overordnede intelligens

Max Plancks oprindelige formulering er lidt længere end Lars Muhls forkortede udgave – og lød således på Plancks modersmål tysk i en tale i Firenze i 1944:

”Als Physiker, der sein ganzes Leben der nüchternen Wissenschaft, der Erforschung der Materie widmete, bin ich sicher von dem Verdacht frei, für einen Schwarmgeist gehalten zu werden. Und so sage ich nach meinen

Erforschungen des Atoms dieses: Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Alls zusammenhält. Da es im ganzen Weltall aber weder eine intelligente Kraft noch eine ewige Kraft gibt—es ist der Menschheit nicht gelungen, das heißersehnte Perpetuum mobile zu erfinden—so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewußten intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie.”

Kilde:

- <https://quotepark.com/quotes/1909407-max-planck-as-a-man-who-has-devoted-his-whole-life-to-the-mos/>

### Karen Blixen og havet

Citatet er fra:

- Isak Dinesen (Karen Blixen): ”Aben”, i: *Syv fantastiske fortællinger*, 1935.

### Katherine Richardson om bæredygtig udvikling

Citatet er fra denne artikel fra Akademiet for de Tekniske Videnskaber:

- ”Vi får aldrig vores uskyld tilbage”, 2. september 2019.

Jeg blev opmærksom på citatet i det aldeles herlige naturprogram ”Vildt naturligt” på P1, hvor Katherine Richardson var gæst 4. marts 2021.