

Sådan holder jeg MIT SIND LYST

Hvad gør du, når mørket sænker sig både fysisk og psykisk? Her fortæller fem vidt forskellige mennesker, hvordan de bevarer deres gode humør.

AF JO BRAND. FOTO: NELLIE MØBERG, CARSTEN SEIDEL, LINDA KASTRUP, SANDRA ÅBERG & STINE HEILMANN

NAVN: Anja Vintov.

ALDER: 46 år.

JOB: Flow-specialist, foredragsholder og forfatter til bl.a. bøgerne om hverdagsmod, "Flyt dig lidt - Små skridt til store forandringer" og "Kuren mod frygt".

PRIVAT: Bor sammen med sin datter på 14 og søn på 11 år.



For mig går vejen til lyset også gennem mørket

For mig hænger et lyst sind sammen med overskud. Derfor er det svært for mig at bevare mit lyse sind, når jeg ikke får sovet nok, når tempoet er for højt, hvor jeg bare gør, gør og gør frem for at tage mig den tid, jeg har brug for. Men når kroppen begynder at tale i form af bl.a. spændinger i nakken og min ene skulder og smerter i min ene akillessene, så ved jeg, at det er tid at trække i håndbremsen. – Det vigtigste for mig er at lytte til min krop og tage en timeout, hvor jeg er alene.

Det kan være, jeg gør det, mens jeg kører bil, eller jeg bruger syv timer i skoven, danser eller tager en hel dag med en bog i min hængekøje i stuen ... men det kan også være, jeg tager alene ud at rejse. Det sidste gjorde jeg i højere grad tidligere, i dag prøver jeg på at være i daglig kontakt med det, der fylder.

– For mig handler et lyst sind også om ikke at være bange for at mærke mørket. At være nysgerrig på de tunge følelser, som skammen, skylden og det, jeg kan være bange

for. For selv om man kan sige positive affirmationer og sidde i skrædderstilling og meditere sig til et lysere sind, så er mørket der stadig. Derfor går vejen til lyset også gennem mørket for mig. Helt konkret spørger jeg f.eks. mig selv om: Hvorfor har jeg det ikke godt? Hvad er det, jeg er bange for at mærke? Hvad er det, jeg ikke giver plads til? Hvorfor er det, jeg er irriteret? Og så undersøger jeg svarene. Og så accepterer jeg også, at livet bare er mørkt nogle gange, og det er o.k.!



NAVN: Rikke Hertz.

ALDER: 47 år.

JOB: Spirituel rådgiver og forfatter til bl.a. bogen "Spirituel", som er skrevet i samarbejde med sundhedsredaktør Christina Bølling.

PRIVAT: Gift og har to døtre på 28 og 24 og en søn på 22 år.

Jeg har min spirituelle tro

Jeg er ikke født med et lyst sind, men jeg er født med lysten til at overleve. Jeg blev fundet ved siden af en skraldespand i Korea og adopteret til Danmark. Min barndom var meget tryk, men jeg var også plaget af dårlig samvittighed over, om jeg nu levede op til det, jeg skulle. Men i dag har jeg fået et lyst sind. Det skyldes en kombination af flere ting. Blandt andet min spirituelle tro på, at der er noget større, og at intet, der sker, er tilfældigt, og at vi samtidig kan styre vores liv mere, end vi tror. Derudover er jeg opmærksom på hele tiden at tænke over, hvad det kærlige er, og hvad jeg er taknemmelig for. Når jeg begynder at bevæge mig ned ad den

spiral, hvor jeg har en negativ indre dialog, bliver irriteret, dominerende og tænker på alt det, jeg burde, finder jeg tilbage til den udgave af mig selv, jeg gerne vil være ved at rette fokus hen på, alt det, jeg har at være taknemmelig for. Det kan være min mand, mine børn, det, at jeg kan se, jeg har to arme, osv. I morges så jeg solen skinne ned på græsset, hvor der lå sne, og tænkte på, hvor heldig jeg er at bo et sted, hvor jeg kan se det. Og så hopper jeg! Jeg har en trampolin på mit kontor, og man kan ikke være ked af det, når man hopper. Det giver livskraft. Og er man skeptisk, kan man bare prøve det! Det er så nemt at gøde det dårlige, men jeg vil ikke være med

til det. Jeg prøver også altid at se det gode i situationen. Da min mor døde af kræft som 66-årig i 2011, stod jeg dér på 15. etage på Rigshospitalet sammen med mine søskende og vores børn og var helt knust. Men så var der en indre stemme, der sagde: Hvad er det gode i det her? Og selv om jeg dér godt kunne tænke, det var en lortefilosofi, fordi der intet godt var i situationen, gik jeg alligevel med den. Og det gode var, at min mor havde fået fred for sin syge krop, at både jeg og mine søskende havde fået børn tidligt, så hun havde nået at være mormor og farmor i mange år, og at jeg havde fået sagt alt det til hende, jeg ville, fordi jeg havde på fornemmelsen, at hun ville dø.

Jeg elsker mennesker

Det eneste tidspunkt, hvor jeg kan blive rigtig ked af det, er, når mennesker, jeg kender, bliver syge. Jeg kan selvfølgelig også godt blive ked af det, når jeg f.eks. læser nyheder, men det slår mig ikke i jorden. Jeg har det sådan, at hver dag er en gave. Jeg er glad og taknemmelig hver morgen, når jeg vågner. Jeg tager ikke noget som en selvfølge og sender hver aften taknemmelige bønner "op". – En anden forklaring på mit lyse sind er, at jeg tager mig tid. Om morgenen starter jeg med at gå ud og tage koldt vand i hovedet – det frsker, og så smiler jeg til mig selv i

spejlet og stikker hovedet ud i den friske luft. Bagefter kokkerer jeg et lækkert morgenmåltid til Laurence og mig, og så sætter jeg mig og hyggelæser. Aftenen før har jeg forberedt mig på, hvad der skal ske i løbet af dagen, så jeg ikke bliver overvældet. Meget af den stress, man har, skaber man jo selv. – En anden vigtig ting er, at jeg elsker mennesker. Der er ikke noget bedre end at tage sig tid til andre mennesker og engagere sig i dem. Jeg elsker at lytte og tage ting til mig, men også at give og dele ud af mig selv. Og hjertet skal være med – det skal ikke være fake. Det er imponerende, hvad vi som men-

nesker kan gøre ved hinanden. Og jeg holder mig ikke tilbage. I går skulle jeg signere min nye bog, og der var både en ung mand på 17 og en ældre mand på 75, der fik et kram – det vil de fleste mennesker gerne have – de fleste er faktisk modtagelige, og det spreder sig som ringe i vandet: Når man deler ud af sig selv, kommer det 10 gange tilbage. Men det er også vigtigt at huske balancen: Jeg tager mig også af mig selv. Jeg sørger f.eks. for at have "indre kontakt" ved at meditere. Og så dyrker jeg motion hver dag. Der sker noget magisk, når man dyrker motion: Man bruger energi til at skabe energi.



NAVN: Ole Henriksen.

ALDER: 67 år.

JOB: Står bag skønheds- og velværebrandet Ole Henriksen og flere bøger, senest "Det skal føles godt – Tag hjertet med på vejen mod succes", som han har skrevet sammen med journalist Tina Jøhnk Christensen.

PRIVAT: Gift med Laurence Roberts.

Jeg sætter ikke en *sad song* på

Tidligere i mit liv har jeg brugt humør til at holde følelser på afstand. Bagsiden af det har selvfølgelig været, at jeg ikke har taget mig selv seriøst, og at andre derfor heller ikke har, men det har også haft den positive effekt, at det har gjort mig glad. Som voksen er jeg begyndt at dyrke humoren og glæden, men i dag er det et valg. Da jeg var barn og ung, var det en overlevelsesstrategi. Når jeg vælger at være glad og være i min positive energi, føles verden lettere. Og så er det en styrke for mig selv at vælge mit humør og ikke lade det styre af andre. Det giver mig frihed og ejerskab over mine følelser. – Jeg har haft sorte perioder i mit liv, og jeg har stadig dårlige dage, hvor det kan

blive utrolig mørkt. Men der går lang tid imellem, og i dag ved jeg godt, hvordan det hænger sammen. Og det er ikke et sted, jeg behøver at være særlig længe. Jeg vil gerne forholde mig til det negative og det svære, men jeg vil ikke dyrke det. I kraft af mit arbejde beskæftiger jeg mig også med ret meget smertefuldt i løbet af en dag, og der er nødt til at være en balance. Jeg ved, at jeg har brug for overvejende flere positive følelser og tanker end negative, hvis jeg ikke skal blive i dårligt humør. Så hvis jeg vågner og tænker: Sikke en lortedag!, gør jeg noget ved det. Jeg sætter musik på, jeg godt kan lide, og så danser jeg foran spejlet på badeværelset, som jeg aldrig ville danse på et dansegulv, hvor det hele ryster og

bare ser for sjovt ud, og så er mit humør ændret. Eller også hører jeg høj musik i bilen og synger med. Og jeg sætter ikke en *sad song* på! I det hele taget er jeg opsøgende omkring det, der gør mig i godt humør, og beskæftiger mig mindre med det, der gør mig i dårligt humør. Jeg ser f.eks. ikke nyheder, der kun handler om, hvor ond og grusom verden er, for den er også alt muligt andet. Og jeg gør noget, der er godt for mig selv, f.eks. går jeg til yoga – det elsker jeg. Jeg ved også, at jeg ikke skal sidde og vente på, at folk kommer til mig med det, jeg har brug for – jeg beder om det, hvad enten det er et kram eller en jordbærkage, og så husker jeg at sige tak og give noget tilbage til verden.

NAVN: Jill Liv Nielsen.

ALDER: 42 år.

JOB: Psykoterapeut og forfatter til bogen "Liv – En fortælling om at lære at leve" om bl.a. hendes egen opvækst, der var præget af alkohol og misbrug, skrevet i samarbejde med journalist Jan Eriksen.

PRIVAT: Bor sammen med sin datter på syv år.

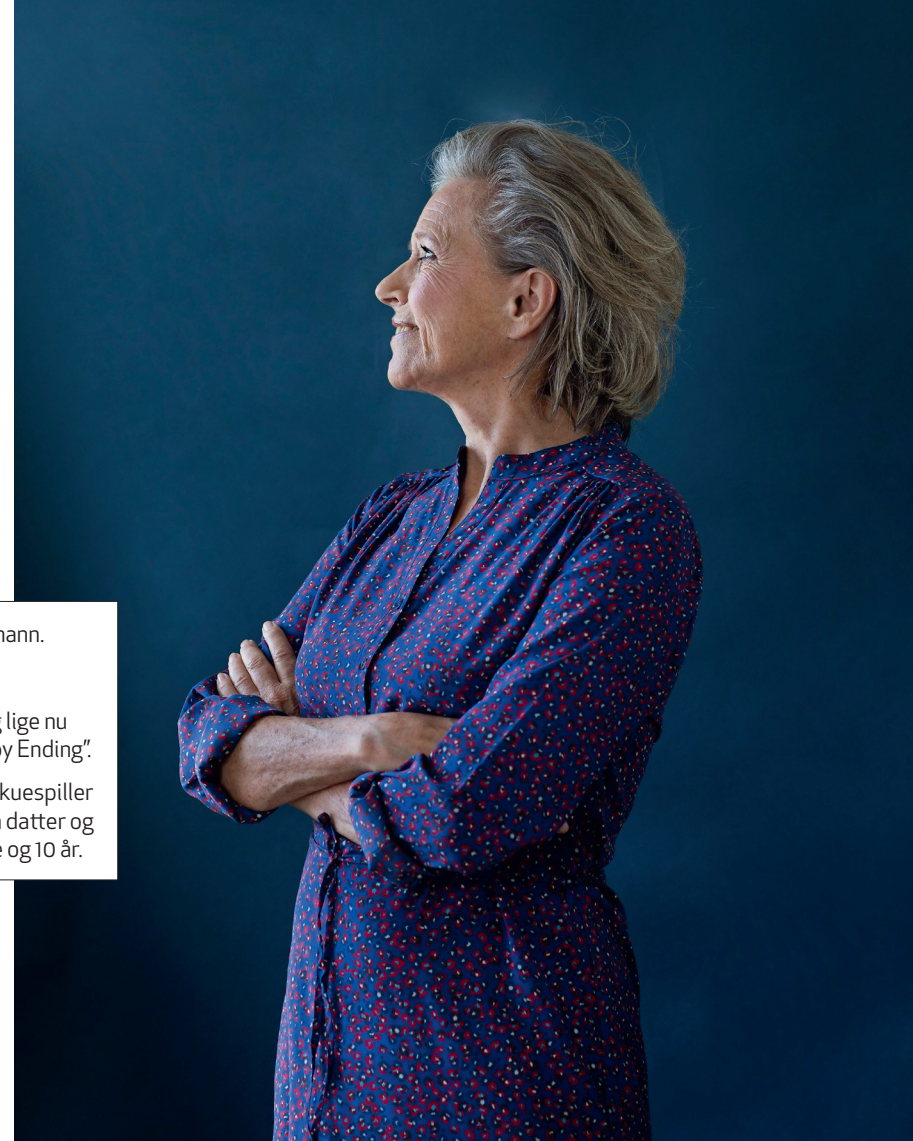


NAVN: Birthe Neumann.

ALDER: 71 år.

JOB: Skuespiller og lige nu aktuel i filmen "Happy Ending".

PRIVAT: Gift med skuespiller Paul Hüttel og har en datter og to børnebørn på otte og 10 år.



Jeg skal svede hver dag

For 40-45 år siden havde jeg en periode, hvor jeg blev ved med at være syg. Jeg var hele tiden på penicillin, og så snart jeg stoppede, blev jeg syg igen. Jeg var vanvittig tynd og helt afkræftet og tænkte, at der var et eller andet helt galt. Og så tænkte jeg, at jeg ville prøve at se, hvad der skete, hvis jeg virkelig svedte – om jeg kunne svede sygdommen ud af kroppen. Derfor begyndte jeg at løbe. Jeg løb mig fuldstændig flad hver morgen, og efter tre uger kunne jeg mærke en forskel. En sidegevinst var, at der samtidig blev lysere i hovedet på mig. Det var virkelig en øjenåbner, og siden har motion været en vigtig del af det at holde mit sind lyst. – Jeg kan godt dumpe ned i mørket, og derfor bruger jeg også motionen dagligt.

Det, der er vigtigt, er, at jeg får svedt hver dag. Det er dér, det sker. Det er, som om der er noget, der siger klik inde i hovedet, og hvis jeg ikke kan komme til at svede, kan jeg mærke, at min lunte bliver kortere, og jeg bliver mere tungsindig og angstelig. Det er ikke sådan, at jeg er supergymnast – det foregår på et ret stilfærdigt plan. For tiden cykler jeg for det meste på motionscykel i træningscentret, men det kan også være, jeg går en tur, hvor jeg virkelig går til. – Da jeg var allerlængst nede med depression, var jeg dog dårligt nok i stand til at gøre noget, men da jeg omsider fik medicin, og det havde en positiv effekt, gik jeg helt amok med motionen. Dér trænede jeg på hold – aerobic, step, samba osv. – to, tre

og fire timer hver dag, og det betød, at jeg ingen bivirkninger havde ved medicinen, og jeg tog heller ikke på i vægt. – Samtidig er selve det at dyrke motion også en form for meditation for mig, mens det står på. Jeg fokuserer på åndedrættet og glider ind i en anden tilstand. Så går man rundt og tænker på, hvor forfærdeligt alting er, er motion også en mulighed for at sætte sig selv på pause i en time og koncentrere sig om noget helt andet. – Når alt det er sagt, så er der jo også andre ting, der gør livet lyst og bedre. Hvis jeg er i dårligt humør og føler mig gammel, skal jeg f.eks. bare tænke på mine børnebørn, så giver det hele mening – der er en kæmpe trøst i at se, at tingene går videre.