

*Slow
living*

”HVIS DET IKKE ER RIGTIGT, ER DET FORKERT”

Engang gik journalist og forfatter Karen Pallisgaard op i at gøre det godt, og så gik hun ned med stress. I dag går hun op i at have det godt.

Dette er historien om, hvad der sker, når det hele går for hurtigt, og hvordan løsningen er langsommelighed.

Hun blev siddende på arbejde til langt ud på aftenen. Hun besvarede mails, når hun var hjemme i sofaen. Hun passede ikke sin søvn. Så masser af veninder i hverdagene. Festede i weekenderne. Løb, så snart der var tid. Og så brød hun sammen ...

Men takket være et temposkift til et langsomt liv med plads til natur, ro og familie, rejste hun sig igen.

Mød Karen Pallisgaard. Hun er journalist, forfatter og yogalærer, og selvom du ikke kender hende, kender du garanteret nogen, der kan lære noget af hende.

Og lad os med det samme afsløre, at det ikke er

dem, der prioriterer sig selv, og som for det meste gør det, der gør dem glade. Heller ikke dem, som har fundet en god balance mellem arbejdsliv og socialliv, eller dem, som hverken lader sig styre af telefon eller mails.

Derimod er det snarere dem, der halser lidt bag efter, og som tit hellere ville lave noget andet end det, de er i gang med. Dem, som har dårlig samvittighed over at gå for tidligt fra arbejde og dårlig samvittighed over at komme for sent hjem. Dem, som synes, de burde gøre det hele lidt bedre.

I mange år hørte Karen til blandt de sidste. Uden særlig kontakt til det, der gjorde hende glad.

– Jeg blev journalist, fordi jeg kunne lide at skrive, men blev hurtigt forfremmet og kom dermed til at sidde med budgetter og skemaer, og det tændte

mig slet ikke. Men når man bliver tilbudt at blive forfremmet, så siger man ja, for det er jo en ære, smiler Karen, der med tiden lærte, at det ærefulde ikke nødvendigvis er lig med det rigtige. Alligevel gjorde hun ikke noget ved det.

– Der er sådan et fantastisk Bob Dylan-citat: ”If something’s not right, it’s wrong”. Dengang kunne jeg godt mærke, at det ikke føltes rigtigt, men jeg vidste bare ikke, hvad jeg skulle gøre i stedet. Så jeg blev, hvor jeg var. Sådan var det også i mine parforhold: Jeg blev, selvom det ikke var rigtigt. Jeg havde en frygt for det ukendte, for at stå på egne ben.

Derudover gav hun også arbejdet lov til at fylde alt for meget.

– Jeg sad ofte til langt ud på aftenen på arbejdet, fordi jeg bildte mig ind, at det, jeg gjorde, var >

ØVELSE

TIL ET LANGSOMMERE LIV

SPØRG DIG SELV:

1. Hvordan og på hvad vil du helst bruge din tid? Skriv fem ting i prioriteret rækkefølge.
2. Hvor ofte gør du de her ting, og hvor meget tid bruger du på dem?
3. Hvem dræner din tid?
4. Hvad dræner din tid?
5. Hvad vil du gøre ved det?

Kilde: "Langsom livsstil – kunsten at få ro på" af Karen Pallisgaard.

peace

...it does not mean
to be in a place where there
is no noise, trouble or hard work.
It means to be in the midst of those
things & still be calm in your heart.

drønligt. Samtidig havde jeg sådan et pleaserger og ville gerne vise chefen, at jeg også var online om aftenen. Det var ikke min chef, der forventede det af mig, så det var irrationelt, men jeg havde så lidt ro i mit nervesystem, at tingene blev større og vigtigere, end de var.

– Jeg tror dybest set, at jeg var bange for at blive fyret, hvis jeg ikke gjorde det godt nok. Der var også finanskrisen på det tidspunkt, så der var en generel stemning af utryghed, husker Karen, der arbejdede på den måde i flere år, samtidig med at hun gik meget i byen, tog en uddannelse til yogalærer, løb og i det hele taget udnyttede et hvert frirum til at gøre ”noget”.

Vendepunktet kom i forbindelse med en skilsmisse fra ham, hun kun havde været gift med i kort tid. Det betød, at hun i en periode måtte bo på en venindes gulv uden sine ting og uden en fast rytme. I total krise.

– Der er nogle, der sammenligner livet med en stol, hvor de fire ben er henholdsvis relationer, job, penge og bolig, og de skal helst være der alle sammen, for at man kan fungere. På det tidspunkt var alle mine ben – på nær jobbet – væltet, så det holdt jeg krampagtig fast i. Derfor gjorde jeg ekstra meget ud af at gøre det godt, svare på mails på alle tidspunkter, grine overskudsagtigt med mine kolleger osv.

Trods indsatsen – eller måske rettere på grund af den – gik det galt: En dag efter arbejde, hvor Karen lige ville tage sig en lur, inden hun ville løbe sig en aftentur, sagde kroppen fra.

– Da jeg vågnede fra min lur, kunne jeg ikke få vejret. Jeg hyperventilerede. Jeg kunne ikke mærke mine ben. De var som lammede. Min krop var blevet træt af mig. Den råbte nu så højt, den kunne, og tvang mig til ikke at løbe nogen steder. Jeg blev nødt til at forholde mig til virkeligheden: Jeg var sygt stresset. Mit nervesystem var overstimuleret, og jeg evnede ikke at slappe af.

Sådan beskriver Karen sit sammenbrud i sin nye bog ”Langsom Livsstil”. For ja, som titlen antyder, blev kollapsedet et vendepunkt til et langsommere liv.

– For mig var skilsmissen en øvelse i endelig at give slip på det, der ikke var rigtigt, selvom jeg ikke havde noget andet. Bagefter valgte jeg også at sige mit job op, fordi det heller ikke var det rigtige, selvom jeg havde fået en god behandling.

EN REJSE TILBAGE

Takket være en bog og en tilbagebetaling fra Skat tog Karen til Bali for at dyrke yoga.

– Jeg tog til Bali, fordi jeg havde læst ”Eat, Pray, Love” ... Ha ha ha, ja det var derfor, jeg gjorde det. Jeg var der i nogle måneder og dyrkede yoga hver dag. Og det blev en lang rejse tilbage til mig selv. Der var ro og tid til at sidde og se regnen falde på palmebladene og komme i kontakt med naturen, husker hun,

Da Karen kom tilbage til Danmark, begyndte hun at arbejde som freelancejournalist, forfatter

Efter at have læst bogen ”Spis, bed, elsk” af Elizabeth Gilbert besluttede Karen sig for at tage til Indonesien og dyrke yoga.



og yogalærer. Senere fik hun en kæreste, og for to år siden blev hun mor til Johanna. Og så blev tempoet sat yderligere ned.

– Da jeg fik hende, blev jeg virkelig opmærksom på, hvordan det påvirker hende, hvis jeg ikke har ro på. Når jeg hastede af sted med barnevognen, ville hun ikke sove, men når jeg satte farten ned, faldt hun til ro. Og hvis jeg prøvede at amme hende, mens jeg tjekkede Facebook, nægtede hun at spise, før jeg koncentrerede mig om hende.

I dag er datteren stadig et godt pejlemærke for, om det går langsomt nok.

– Hvis vi er for hastige, bliver hun også hastig, og så begynder hun f.eks. at råbe.

Men hvordan lever man så helt konkret langsomt i en hurtig verden?

– De fleste dage arbejder jeg kun omkring fem timer. Og jeg kan sagtens nå det, jeg skal. I USA taler man om, at man skal ”outsit the boss” – altså ikke må gå før chefen er gået. Men tænk, hvis man i stedet sagde til folk, at de kunne gå kl. 14, hvis de var færdige med deres opgaver? Så tror jeg, at der ville ske det, at folk ville arbejde koncentreret i stedet for at bruge tid på at tjekke Facebook og

stå ved kaffemaskinen, og så kunne de komme tidligere hjem, siger Karen.

På grund af arbejdstiden har hun også fået tid til at gøre det, der gør hende glad.

– Engang var yoga noget, jeg gik til. En pause fra stressen. Men i dag er den en del af min hverdag. Hver aften slutter jeg af med en rolig form for yoga, hvor jeg *connecter* med åndedrættet og får hoved og krop sat sammen. Det er blevet noget, jeg bare gør, ligesom det at børste tænder. Derudover er jeg også vendt tilbage til naturen og sørger for at komme i skoven i weekenderne. For mig er duften af våd skovbund det mest fantastiske. I dag er det også sådan, at menneskene omkring Karen bliver prioriteret højere end mails og telefon. – Mine morgener starter med, at jeg krammer min kæreste og min datter. Jeg tjekker først min telefon, når de er gået, eller når jeg er på mit kontor. Og min telefon er altid på lydløs.

Selvom Karens liv er i dag langt mere stille end tidligere og på trods af, at hun nu har skrevet en bog om at leve langsomt, betyder det dog ikke, at hun ikke stadig er udfordret.

– Der er nogle gange, jeg har bedre styr på det end

5 RÅD

TIL EN LANGSOMMERE LIVSSTIL – FRA KAREN PALLISGAARD

1. SÆNK FARTEN

DERFOR:

Der gemmer sig nogle fine kvaliteter i at være langsom, sløv eller ligefrem doven. Det giver dig f.eks. mulighed for at genoplade dine batterier, reflektere og således blive klogere og mere kreativ.

EN MÅDE AT SÆNKE FARTEN PÅ:

Planlæg pauser. Pauser giver dig mulighed for at regenerere, få ny energi, ny tankekræft. Er du på arbejde, kan du f.eks. holde ti minutters pause hver time. Det er sundt at skifte gear. Sæt alarmen, og når den ringer, går du en tur rundt om blokken, holder pause i et stillerum, trækker vejret dybt eller laver kontoryoga ved din plads.

2. SLAP AF

DERFOR:

Ifølge Statens Institut for Folkesundhed er stress et stigende folkesundhedsproblem. Stress og depression bliver de væsentligste kilder til sygdom i år 2020. I Danmark er 35.000 danskere sygemeldt på grund af stress – hver dag. 12 procent har symptomer på alvorlig stress næsten hver dag, og en halv million danskere føler sig udbrændt på jobbet.

EN MÅDE AT SLAPPE AF PÅ:

Lig på sofaen med det eneste formål og den eneste aktivitet: bare at ligge der.

3. FOKUSER OG FORDYB DIG

DERFOR:

Der bliver bejlet til din opmærksomhed, overalt hvor du går. Dit hoved bliver bombarderet, og det forringer evnen til at fokusere på én ting ad gangen. Vi har fået bildt os selv ind, at vi er smarte, når vi multitasker – dybest set bliver vi mere ineffektive af det, og det dræner os på langt sigt

EN MÅDE AT FOKUSERE OG FORDYBE SIG PÅ:

Gør kun en ting ad gangen.

4. KOM TILBAGE TIL NATUREN

DERFOR:

For lidt tid i naturen kan gøre os dårlige: Nature Deficit Disorder (Natur-mangel-syndrom, red.) blev først beskrevet af Richard Louv i 2005. Han skildrer det problem, det er, at børn i dag tilbringer mindre og mindre tid i naturen eller i haven og mere og mere tid foran en skærm eller blot indendørs. Dette kan være medvirkende til adfærdsvanskeligheder, stress og depression. En undersøgelse viser desuden, at kvinder (i USA), der bor omgivet af grøn vegetation, har et bedre helbred og 12 procent lavere dødelighedsrate end dem, der bor i områder med mindre grøn vegetation.

EN MÅDE AT KOMME TILBAGE TIL NATUREN PÅ:

Det er dejlig simpelt: Gå ud i den. Bor du i byen, så gå i skoven i weekenden.

5. SOV

DERFOR:

God søvn belønner os med godt humør, balance af stress, reparation af vores væv, processerer oplevelser og dagsrester gennem drømme som et sindsligt udrensningssystem, genskaber balancen i hjernens biokemi og vedligeholder vores immunsystem. Der finder bogstavelig talt tusindvis af biologiske processer sted – man kan næsten sige, at vores mest produktive tid på døgnet er den, hvor vi sover. Og omvendt: Får vi ikke søvn, fungerer vi ikke.

EN MÅDE AT FÅ NOK SØVN PÅ:

Har du f.eks. svært ved at falde i søvn, så prøv yoga nidra. Yoga nidra er en særlig form for guidet afspænding, der hjælper dig til at slippe spændinger, slappe af og få sindsro. De gamle yogier sagde, at en times yoga nidra svarer til 4 timers søvn. Yoga virker på to måder. Samtidig med den mentale afledning fra tankemylder og spekulationer vil den fysiske afspænding af kroppen dæmpe produktionen af stresshormoner. Det beroliger hjernen og gør, at man lettere kan falde til ro.

Kilde: "Langsom livsstil – kunsten at få ro på" af Karen Pallisgaard.

andre. Jeg kan sagtens ligge på sofaen og kigge på telefonen i en halv time, mens min datter laver noget andet. Og jeg har også lige haft en periode, hvor jeg begyndte at tjekke Facebook, mens jeg gik på gaden – og så tjekke igen 20 skridt senere. Så det kræver konstant selvdisciplin.

FIND DIN LANGSOMME VANE

Det langsomme liv har også nogle omkostninger. Helt konkret.

– Fordi min kæreste og jeg arbejder på den måde, vi gør, har vi ikke økonomi til at rejse eller gå så meget ud, som vi gjorde tidligere. Jeg køber heller ikke tøj mere. Det, jeg har på, har jeg haft i flere år. Vi bor også i en 2½-værelses lejlighed og sover nærmest ude i køkkenet, men har heller ikke økonomi til at flytte lige nu.

– Jeg er også bagud med mine sms'er og min indbakke, men sådan må det være. Der er ingen regler for, hvornår man skal svare på en sms, og hvis det så betyder, at en veninde har lavet en anden aftale i mellemtiden, må det være sådan. Og med hensyn til mails, så er jeg selvstændig nu og må selv bestemme, hvornår jeg svarer.

Og hvem er hun så i dag i forhold til tidligere?

– I dag er jeg hende, der gerne vil have det godt, og det har jeg også grundlæggende. Jeg er det rigtige sted med de rigtige mennesker. Men jeg kan stadig tvivle og sætte spørgsmålstegn ved tingene. Nogle gange vil jeg også gerne gå i sko med høje hæle og have et job, hvor jeg tjener mange penge, så jeg kan købe et stort hus. Men så tænker jeg på mine veninder, der har det, og som er helt blå i hovedet af stress ...

Men hvad så med alle dem, der ikke lige har mulighed for at sige jobbet op og arbejde fem timer om dagen? Er det langsomme liv overhovedet en mulighed for dem?

– Ja, jeg plæderer ikke for, at folk skal sige deres job op, men for at de skal sætte sig for at finde ud af, hvor de kan være langsomme i deres hverdag. Hvilke langsomme vaner vil være gode for dem? Er det en gåtur i skoven om søndagen? Eller er det ikke at starte dagen med at tjekke sin telefon? Og så gøre en ting ad gangen. For det er altså sjovere at arbejde, når man gør sig umage, sjovere at se film, når man ikke er på Facebook, og sjovere at læse en bog, uden at man tjekker sin telefon. Det er god gammeldags logik. ■

OM KAREN PALLISGAARD

Journalist, yogalærer og forfatter til "Begynder yogabogen", "Gravid yogabogen" og senest "Langsom livsstil". Privat er hun kæreste med Niels, der også er selvstændig journalist, og sammen har de datteren Johanna på to år.