



Karen
satte tempoet
ned

”Tidligere har jeg i høj grad undervurderet mit eget behov for pauser”



Hvordan sænker man farten, når man har levet hele sit liv med foden på speederen? Et annus horribilis blev begyndelsen på et nyt liv for Karen Pallisgaard, der nu har skrevet bogen "Langsom livsstil". Få hendes bedste tip til at komme ned i gear.

The Slow Movement ...

... er en verdensomspændende bevægelse, der opfordrer til, at vi bliver mere bæredygtige og sænker farten i alt, hvad vi foretager os – fra sex til madlavning og rejser. I bogen "Langsom livsstil" kan man møde Carl Honoré, der som forfatter til bogen "In Praise of Slow" om nogen er en slags fortaler for slow-folket: – Denne hurtige kultur påvirker alt fra vores helbred, kost, arbejde, relationer og miljøet negativt. Vi ræser gennem livet i stedet for at leve det, mener Honoré.

Læs mere på slowmovement.com

De fleste forfattere er til at få fat i, når de har en ny bog på gaden. Men journalist og yogalærer Karen Pallisgaard har ikke engang telefonsvareren slået til. Og i netop dette tilfælde giver det måske meget god mening. Hendes nye bog "Langsom livsstil" handler nemlig om at leve livet i sit eget tempo, også elektronisk. Hendes pointe er: Sænk farten – den langsomme livsstil er det bedste svar på tidens opskruede tempo.

– Løsningen er ikke, at vi skal trække os fra verden, men jeg har selv lagt en digital strategi, og den er benhård, fortæller Karen Pallisgaard, da det efter et par uger lykkes at få hende i tale på en café.

– Jeg får tit at vide af andre, at jeg godt nok er langsom til at svare på mails og svær at få fat i, bl.a. fordi jeg ikke har nogen telefonsvarer. Jeg afsætter nu koncentreret tid til at svare i stedet for at gøre det på farten hele tiden. Ellers bliver jeg bims. Der er så store krav om kommunikation konstant.

Hun kommer direkte fra et morgen-yogahold. Rolig og renskuret, ingen makeup, håret er stadig vådt. Langt fra det billede, hun tegner af sig selv, når hun fortæller om dengang, det hele foregik på stiletter med et champagneglas i hånden. Der er blevet skåret ned på aktiviteterne over en bred kam, også kaffeaftalerne. Og vennerne. Og middagsselskaberne.

– Venskaber er noget af det vigtigste, vi har. Det er en skam, hvis vi har for travlt til at pleje dem ordentligt ansigt til ansigt. Men samtidig skal vi også prioritere tid til os selv. Jeg booker indimellem en aftale med mig selv, og hvis jeg siger det til andre, kan de godt have svært ved at forstå, at en aftale med mig selv skulle stå i vejen for en aftale med dem. Men fællesskab er for mig ikke nødvendigvis en kaffeaftale. Tidligere har jeg i høj grad underprioriteret mit eget behov for pauser.

DA DET RAMLEDE

Annus Horribilis. Karen bruger udtrykket, om det år, hun fyldte 30. Det var det år, hun opdagede, hvor godt det gjorde hende at holde en pause. Og hvor forkert, hun havde fået indrettet sit liv. Hun var taget til Indien for at tage en yogauddannelse. Derhjemme ventede manden, den lækre lejlighed, flere deadlines, alle stiletterne og de forkromede fremtidsplaner.

– I Indien begyndte jeg at kunne mærke mig selv. Mærke det, som rystede inden i mig, som jeg ikke havde lyttet til før: Det handlede både om jobbet, ægteskabet, boligen og økonomien. Derfra begyndte alt at krakelere.

Men hvordan kunne det komme så vidt for en kvinde, der skrev om sundhed i et dameblad og så småt havde opdaget yogaens velsignelser?

– Jeg havde ligget under for de kollektive facitlister: At



vi skal have mand og job osv. Det var et liv efter princippet ”mere, større, bedre”, fortæller Karen, der efter eget udsagn altid har haft travlt med det hele: fra at blive gift til at få en karriere. ”Speedaholic”, som hun kalder det.

– Jeg var så ydrestyret, at jeg ikke mærkede, at det ikke var fedt for mig.

Først røg ægteskabet, så røg boligen, derefter røg hun ned med stress, og så var der ikke langt til næste skelsættende beslutning.

– Jeg var rejst til Bali, og derude fik jeg den åbenbaring, at jeg var nødt til at flyve hjem og sige mit job som journalist op. Jeg sagde op til ingenting, men jeg tænkte, at nu hvor jeg alligevel havde mistet alt, kunne jeg lige så godt følge mit hjerte. Og så fik jeg en bogkontrakt.

DATTEREN SOM SPEJL

To bøger om yoga blev det til, og efter den store hovedrensning kom der også en mand og en baby.

– Jeg har jo på papiret et mere kedeligt liv i dag sammenlignet med dengang, hvor det foregik på stiletter, siger Karen, der i dag er 36, om det nye familieliv, hvor hun prøver at sætte sig ud over frykten for at gå glip af noget. I sin

nye bog ”Langsom livsstil” citerer hun bl.a. eksperter for vigtigheden af at sige nej. For hvis man hele tiden er bange for at gå glip af noget, er det svært at falde til ro.

Inspireret af sin egen nedtur har hun både privat og professionelt udforsket fordybelsens og afslapningens kunst, bl.a. i forbindelse med research til den nye bog, og hun øver sig stadig på at leve livet langsommere.

– Jeg kan stadig tage mig selv i at sidde i et tog og rode rundt på telefonen, og jeg hader det. Men før var jeg blindt ubevidst om, hvor meget det fyldte. For mig er langsom livsstil også at læse en bog i stedet for at se Netflix. Men der er ikke en opskrift på, hvordan man gør. Men jeg mener, det er alle menneskers mulighed at være lidt mindre på Facebook og gå lidt tidligere i seng f.eks. Min bog er en opfordring til refleksion og ro – til at få et åndehul og give sig tid til at overveje: Hvad fungerer for mig. Det er vigtigt at understrege, at det ikke er jagten på det perfekte, snarere en opfordring til at glo lidt mere ud i luften.

– Nogle trives med at have sved på panden. Og det er jo superfint for dem. Men manges nervesystem er ikke gearret til at være på hele tiden.

10 tip

Karens tips til mere ro

1. Lav regler for din brug af sociale medier. ”Jeg er f.eks. ikke på sociale medier, før vi har sagt farvel om morgenen derhjemme og to-tre timer før sengetid”
2. Få wifi-stop på din telefon
3. Drop telefonsvarene
4. Svar, når det passer *dig*
5. Tag en digital detox: Hold en pause på Facebook
6. Læs aviser og bøger i stedet for at se tv
7. Kom ud i naturen
8. Gør én ting ad gangen – løb f.eks. en tur *uden* musik i ørene
9. Gå tidligt i seng
10. Husk at holde pauser

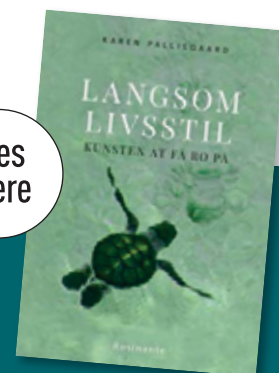
Jeg er overbevist om, at den langtidsholdbare løsning er at gøre ting langsommere, siger Karen, der med sit mere rolige liv har fået det markant bedre fysisk: Bl.a. sover hun bedre, og spændingshovedpinerne er stort set forsvundet.

Datteren Johanna på to er det bedste barometer, når det trækker op til ubalance: Hun spejler nemlig sin mor og bliver urolig, når Karens opmærksomhed flakker. Og hvad er så den bedste modgift?

– Jeg aflyser aftaler, går måske tidligt i seng. Mit allerbedste trick er at komme ud i naturen. Der er så meget guld at hente for os ude i naturen. ●

Karens bog ”Langsom livsstil” er udkommet på forlaget Rosinante. *Læs mere om Karen på karenpallisgaard.com*

Læs mere



Facts om (for) høj fart

- Vi er afhængige af det adrenalin-rush, vi får, når vi stresser, har forskning vist.
- 73 % af danske virksomheder nævner, at tidspres er den faktor, der påvirker medarbejderne mest.
- Stress og depression bliver ifølge Statens Institut for Folkesundhed de væsentligste kilder til sygdom i år 2020.
- Moderne menneskers evne til at koncentrere sig og fordybe sig varer ca. 8 sekunder.
- Mellem 50.000 og 70.000 tanker farer gennem dit hoved i løbet af en dag.
- Den gennemsnitlige amerikanske computerbruger tjekker typisk 40 websites i løbet af en dag.

- Siden 1975 er antallet af fuldtidsarbejdende danskere, der sover mindre end seks timer om natten, steget signifikant.
- En iDisorder ændrer din hjernes evne til at behandle information samt din evne til at relatere til verden på grund af dit daglige forbrug af medier og teknologi. Det resulterer i symptomer på forskellige forstyrrelser som stress, søvnløshed og et tvangsmæssigt behov for gentagende at tjekke din teknologi.

Kilde: ”Langsom livsstil – kunsten at få ro på”

Stil dig selv 5 spørgsmål

1. Hvad vil du helst bruge din tid på? (skriv fem ting ned)
2. Hvor ofte gør du de ting?
3. Hvem dræner din tid?
4. Hvad dræner din tid?
5. Hvad vil du gøre ved det?