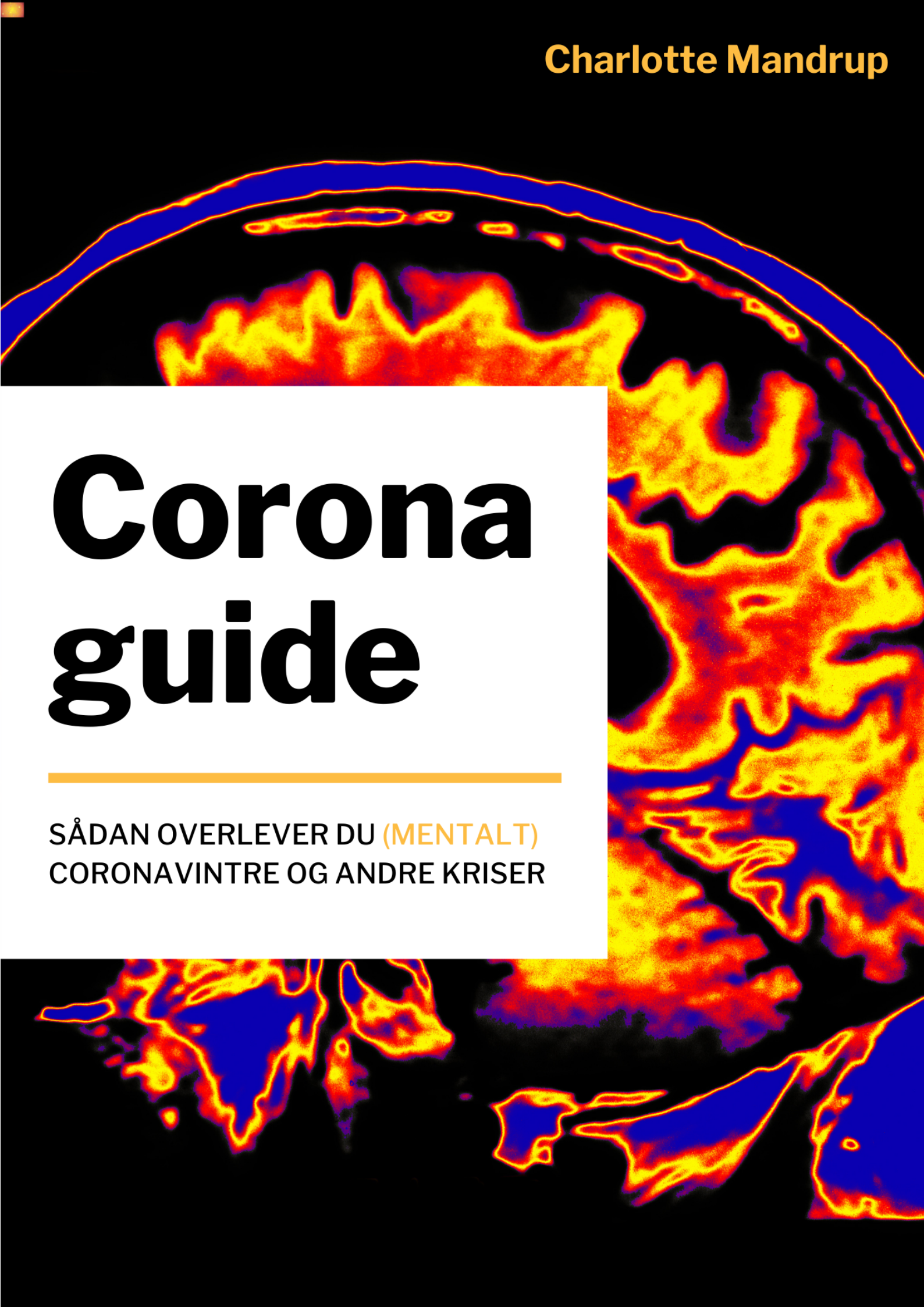




Charlotte Mandrup

Corona guide

SÅDAN OVERLEVER DU (MENTALT)
CORONAVINTRE OG ANDRE KRISER

© Charlotte Mandrup 2020

Guiden kan bruges frit, men vær venlig at huske kildehenvisning.

Korrektur: Thea Tolstrup Bramming

Charlotte Mandrup

Kellers Park, H. O. Wildensvej, 7080 Brejning

Tlf.: 20 42 56 28

Mail: cm@charlottesmandrup.com

www.charlottesmandrup.com

Indhold

Indhold	3
Indledning.....	4
Ensomhed.....	6
Vrede, frygt, sorg.....	8
Meningsløshed	11
Selvoptagethd.....	14
Sløvsind og ineffektivitet	16
Træk vejret – og livet.....	18
Meditation.....	19
Inspiration	21

Indledning

Det er november 2020, og vi er lige gået ind i 2. bølge af Covid-19 i Danmark. Mange af vores professionelle konferencer og seminarer er aflyst eller køres online. Vi opfordres til at begrænse vores omgangskreds. Mange af os skal igen eller fortsat arbejde hjemmefra. Vores muligheder for live musik, fest og rejser er stort set forsvundet. Kommunegrænser er lukkede i Nordjylland. Hvis nogen sidste år havde fortalt os, at vi ville leve sådan, tror jeg ikke, mange af os ville have troet på det.

Da vi lukkede ned i marts, gjorde vi det med sammenhold og en følelse af at påtage os et fælles ansvar. Der var noget storladent, dramatisk, historisk betydningsfuldt over situationen. Endelig blev vi bedt om at gøre noget, der ikke kun handlede om os selv. Endelig var der noget at samles om. Vi anede ikke, hvad det hele handlede om, ud over at det lød meget farligt; og billederne fra især Italien og New York ætsede sig ind på nethinden. Men det hele havde nyhedens skær, og mange synes da også, det var en god oplevelse at leve så tæt med familien, at der kom et nyt ord ud af det, nemlig Corona-ro. Vi kunne pludselig mærke livets puls og smage havregrynene.

Men dem, der i forvejen var ensomme, der levede i dårlige forhold, var ressourcetsvage, gamle eller syge – for dem var det ikke en fest.

Nu er vi her igen. Men nyhedens værdi, dramaet og fornemmelsen af at være med i noget historisk er vist gået over for de fleste af os. Nogle af os er med god grund bange for at miste vores indkomst. Andre er bange for at miste gamle forældre. Og alle - tror jeg godt, jeg tør skrive - er grundigt træt af igen at skulle opholde sig så meget på matriklen uden adgang til et nærende socialt liv. Ikke mindst fordi vi denne gang har en lang vinter at se frem til og ikke – som i første bølge - forår og sommer foran os. Vi nordboere har trods alt en lang tradition for at overleve vinteren ved at feste sammen. Nå ja, og så med en lille smule overforbrug.

Vi er i krise. Og en krise er blandt andet karakteriseret af, at man ikke kender resultatet eller udløbsdatoen. Det her kan tage mere end nogle uger, og det er afgørende, at vi holder hovedet koldt og hjertet varmt og fokuserer på fællesskabets fremtid.

Som så mange andre, har jeg tænkt over, hvordan jeg kan hjælpe til at holde os stærke og ved godt mod. Jeg har fundet på at samle nogle af de mentale tips, jeg har undervist i og rådgivet om igennem mange år, når klienter har været i krise. Du får dem som en kort lettilgængelig guide, du kan dele på arbejdspladsen, blandt venner eller i familien. Det er ikke alt, der er relevant for dig, og noget af det gør du måske allerede. Men hvis du bare kan finde et enkelt tip, der kan gøre din dag en lille smule bedre, så er projektet lykket.

Guiden har ikke været forbi en redaktør. Jeg har ikke tænkt længe og grundigt over format og struktur; ej heller har jeg dvælet med langsom kærlighed over ordene eller omskrevet sætningerne, til de stod knivskarpe. Ingen af delene var der tid til, hvis du skal nå at have glæde af guiden i den mørke vinter, vi er på vej ind i. Til gengæld er

de tips og den viden, du finder i guiden, testet og fundet virksomme. Ikke kun af mig og mine klienter, men af eksperter, der har skrevet om de enkelte områder. Og så har mit LinkedIn-netværk været co-creators; folk har bidraget med deres egne inspirerende tips og tricks, de er kommet med forslag til titlen, og Thea Tolstrup Bramming stillede sig til rådighed med korrekturlæsning. Sociale medier kan altså også noget godt.

God læsning og husk at dele med dine kolleger, medarbejdere og venner.

Charlotte Mandrup

5. november 2020

Ensomhed

The Economist skrev for et par år siden, at ensomhed er det 21. århundredes spedalskhed. At vi skyer ensomhed som pesten, angste for at den smitter. Noget dybt i os, måske i den del, der har overlevet som et minde i hjernebarken siden tidernes morgen, tager afstand fra den ensomme, fra den socialt udstødte. Det er ikke længe siden, at et menneske ikke kunne overleve alene, udenfor klanen eller familien, og hvor det at blive forstødt var den måske hårdeste straf af alle. At skulle vandre gennem livet, forstødt fra fællesskabet og ovenikøbet have vanskeligt ved at overleve, er en grim skæbne. En outcast. En fredløs.

Der er noget skamfuldt over ensomhed. Over at være et menneske, der er uønsket af andre. I gamle dage gættede man på, at den udstødte havde stjålet, horet, dræbt, udført heksekunster eller værre. I dag, hvor vi alle uden at tænke over det, køber ind på ideen om at mennesket kan forklares psykologisk, mistænker vi ubevidst den ensomme for at have en psykologisk brist. ”Der må være noget galt med ham.”

Men man er jo ikke nødvendigvis ensom, fordi man er alene. Og man kan bestemt godt være ensom både i store festlige grupper og i intime familiegrupper eller parforhold. Følelsen af ensomhed er netop dette: en følelse. Noget vi oplever personligt og individuelt, uanset de faktuelle omstændigheder. Derfor er det i dette kapitel vigtigt at holde fokus på den oplevede ensomhed – uanset hvor mange mennesker eller nære relationer du har. Det er den eksistentielle ensomhed, vi er interesserede i; den der udmønter sig i sorg og længsel.

I dag ved vi fra forskningen, at ensomhed fører til både mentale, følelsesmæssige og fysiske lidelser. Ikke alene lider man af ensomhed, men det er også usundt og fører til en tidligere død. Interessant nok er det hjertet, der lider. Rent fysisk. Det hjerte der i symbolikken altid har stået for kærligheden. Fra forskningen ved vi, at ensomme mennesker har en højere risiko for hjerteinfarkt og slagtilfælde. De bliver hurtigere deprimerede og tidligere demente – og de dør tidligere.

Det gør det naturligvis ikke nemmere, når vores samfund favoriserer udadvendthed og en positiv attitude. En del af os er altså skeptiske eller indadvendte i vores grundstruktur og har derfor vanskeligere ved at indgå nemt og hurtigt i sociale sammenhænge. Set udefra kan det ligne ensomhed, men er det langt fra. Indadvendte mennesker har ofte en større kapacitet for *alenehed*, før den tipper over i *ensomhed*.

Og nu sidder vi her. Mere alene end i nogen nyere historie. Og for rigtig mange af os lurar ensomheden lige under overfladen. Hvordan kan vi håndtere den?

I wandered lonely as a cloud That floats on high o'er vales and hills, When all at once I saw a crowd, A host, of golden daffodils; Beside the lake, beneath the trees, Fluttering and dancing in the breeze.

William Wordsworth

Kuren mod ensomhed

Der er selvfølgelig de indlysende aktiviteter, som optræder på sociale medier og i pressen: drik online kaffe med vennerne, ring til en gammel slægtning, bed om hjælp, syng morgensang med naboerne etc.

Jeg vil gerne et lag dybere, til en mere varig kur mod ensomhed. Her får du nogle tips.



Tre perspektiver kan afhjælpe ensomheden i coronatider (og alle andre tider).

Forståelsen for og accepten af, at mennesket indimellem er ensomt. At vi er født alene, dør alene og træffer livets allervigtigste beslutninger alene. Nogle mennesker er lykkelige nok til ikke at opleve ensomheden særlig tit, men for de, der tænker dybt over livet - og mærker det, er ensomheden et grundvilkår. Noget der kommer som en følelsesmæssig reaktion på alenheden. Vi søger grundlæggende at smelte sammen med en anden eller med noget andet. Vi søger at blive *set*, som vi kun sjældent bliver set. Men når vi forstår og accepterer, at livet periodisk kan være ensomt, og at det er et grundvilkår, vi deler med alle tænkende mennesker, så bliver det lidt nemmere at bære.

Det andet er forbundenheden med naturen eller noget, der er endnu større. Religion har trøstet mennesket i årtusinder. Vi, her i Norden, på dette tidspunkt i historien, er ikke så vilde med religion, som vi har været, og har derfor ikke den samme direkte adgang til trøst i ensomheden. Men vi har naturen. Og videnskaben. Og begge dele kan give os oplevelsen af, at vi er med, og at vi indgår aktivt i noget, der er stort og forunderligt. Så – gå en tur i skoven, ved vandet, på heden, eller hvor du nu kan opleve naturen. Og tænk på hvordan du er en del af dette enestående liv.

Endeligt – det mest konkrete af mine tre råd, er: vær kreativ! Megen stor kunst er skabt af ensomhed. Måske den største. Hvorfor ikke bruge den kreativitet mennesket er født med til at udtrykke din ensomhed? Du behøver jo ikke vise den til nogen.

Vrede, frygt, sorg

Der er flere steder, hvor buddhismen og vesterlandsk psykologi indtil nu har stødt hovederne sammen som aggressive gedebukke. Det er blandt andet, når talen falder på følelser. Fra Freud og hans efterfølgere har vi lært at katarsis er godt; det vil sige, at vi skal udleve vores følelser. Udtrykke dem frem for at undertrykke dem. Det er vel også meget tydeligt i den offentlige debat, hvor der hersker en stemning af: ”jeg har lov til at sige min mening” uanset konsekvenser. Det moderne vestlige menneske, tror ikke på at undertrykke følelserne.

Nu viser nyere forskning imidlertid, at når vi giver især de negative følelser (sorg, frygt, vrede) frit løb, så forværrer det faktisk tilstanden. Det har buddhister vidst i årtusinder, og derfor har de følgende råd, når vi flænges af vrede, sønder rives af sorg og gennembøres af frygt: mærk følelsen, accepter den og – hvis du på nogen måde kan – så mød den med taknemmelig eller kærlighed.

Ja tak!

Det er nemmere sagt end gjort, når man sidder der og syder. Men man kan lære det. Vænne sig til at have taknemmeligheden indenfor rækkevidde. Som med alt nyt kræver det, at man træner lidt, før det bliver en vane.

Taknemmelighed gør mange gode ting for os. Videnskaben har gennem de senere år vist, at taknemmelig ikke alene er en genvej til en lykke- eller glædesfølelse – men at taknemmelighed også er godt for kroppen, for vores psykologiske velbefindende og endda for vores sociale relationer.

Sådan lidt enkelt sagt, så slapper vores centrale nervesystem af, når vi siger tak – ligesom det gør når vi er gavmilde. Begge handlinger, at sige tak og give andre noget, sender et signal til hjernen om, at alt er godt, og der er fred og ingen fare. Den del af nervesystemet, der tager sig af ”rest & digest”, kan få plads, mens den del, der tager sig af ”kamp & flugt”, ikke aktiviseres. Og så hopper lykehormonet oxytocin med og sprøjter velbehag ind i systemet.

Eller sagt på en anden måde: Når vi kommer i kontakt med følelsen af taknemmelighed, er det svært samtidig at være vred eller bange eller sorgfuld.

Så hvorfor går vi ikke bare rundt og er taknemmelige uden at skulle træne det bevidst? Sandsynligvis fordi vi så ville have været uddøde som art for længe siden.

Vi mennesker er evolutionært disponerede til at ønske os noget andet, end det vi har, og derfor kommer vi også meget nemt til at fokusere på det, der *mangler*, snarere end det, der *er*. Vi vil have noget andet, end det vi har. Allerhelst vil vi faktisk have det, som naboen har. Det er endnu et af de steder hvor vestlig forskning kommer på omgangshøjde med østlig visdom, hvor Buddhaen for mange år siden sagde, at livet var utilfredsstillende, fordi vi

hele tiden ønsker os noget andet, end det vi har. Hemmeligheden bag lykke er altså: Ønsk dig det du har. Vær taknemmelighed for det du har.

Eller som min familie ynder at sige det: ”Hvis du ikke kan få den du elsker, så elsk den du får.” Meget visdom er gemt i de gamle ordsprog.

Mere taknemmelighed i dit liv

Det er nemt at få mere taknemmelighed ind i dit liv. Måske er det faktisk det nemmeste af de overlevelses-hacks, jeg giver dig i denne guide. Nemt fordi du kan nøjes med nogle få minutters praksis, nemt fordi det ikke kræver udstyr, og fordi du kan gøre det når som helst, hvor som helst. Det eneste svære er at huske det. Derfor er det en god ide at knytte dine taknemmelighedsritualer til bestemte rutiner; f.eks. til lige før du falder i søvn, eller lige når du vågner, når du står i badet, før du tænder for computeren.

Taknemmelighed udvikles ved at sige tak.

Tak til dig selv, til andre, til Gud, universet, forsynet, naturen, eller hvad der nu fungerer som det øverste i dit liv. Og der er så meget at være taknemmelig for. Om ikke andet er der livet at takke for hver dag. Det er jo ikke nogen selvfølge eller menneskeret, at vi vågner op igen i morgen. Og på det mindre plan, kan vi også vænne os til og blive helt afhængige af at takke for maden, for regnen eller blæsten, for den lille venlighed Netto-damen viste os, fordi postbuddet gider levere vores brev, og skraldemændene hente affaldet.



Eksempler på hvordan du får mere taknemmelighed ind i dit liv.

Hav en lille notesbog liggende ved sengen, så du hver aften kan skrive, hvad du er taknemmelig for. Du vil se, efter nogle uger eller måneder, at din evne til at værdsætte livets mange gaver bliver mere og mere veludviklet.

Køb en stak postkort – eller hent dem på caféen før den lukker – og hav dem liggende på dit skrivebord. Skriv et par linjer som tak til en kollega, en nabo, en ven, der har gjort noget for dig.

Sig tak! Altid. Hver gang. Til alle. Og gør det med øjenkontakt hen over masken.

Ring til eller besøg med jævne mellemrum de mennesker, der har betydet noget for dig i dit liv. Fortæl dem hvor meget de betyder for dig. Vent ikke til de eller du er døde.

Skriv til en musiker eller forfatter eller arkitekt, hvis arbejde du synes om. Vi tror, at den slags kendte kunstnere får masser af fan-breve, men det gør de ikke. De får tit henvendelser fra folk, der gerne vil have noget – men sjældent ren værdsættelse.

Lav et taknemmelighedsritual sammen med familien til aftensmåltidet. Lad hvert familiemedlem nævne noget, de har været taknemmelige for, at andre gjorde, og noget de gerne vil takke sig selv for. Jeg garanterer dig, at stemningen ved middagen bliver bedre, end hvis I hver især bringer jeres fortrædeligheder eller bekymringer til bordet.

Meningsløshed

I modsætning (så vidt vi ved) til alle andre levende væsener har mennesket brug for mening. Vores veludviklede hjerne forsøger konstant at skabe sammenhæng og relevans i alt, hvad vi sanser, husker, tænker, føler. Vi er historiefortællere og forfattere. Uanset hvad vi oplever, vil vores hjerne forsøge at lave en fortælling om det, så oplevelsen passer med vores øvrige erfaringer. Ingen overraskelser, tak. Ingen løse ender. Og helst ikke alt for meget ambivalens. Vi foretrækker at bekræfte det, vi allerede ved. Det er vores - ikke helt smarte - måde at skabe tryghed for os selv, og samtidig undgå at bruge for meget energi. For hjernen er et dovendyr, der helst ikke spilder kræfterne.

Nu sidder vi så her, derhjemme. Altså mange af os. Og det gør vi også i weekenden, hvor vi ikke kan holde sønnikes 16-års fødselsdagsfest, som vi havde drømt om. Eller vi sidder med stor afstand på kontoret, men kan ikke hænge ud til fredagsøl. Ingen tvivl om, at det kan føles meningsløst. Dels fordi vores sociale liv er et væsentligt element af en oplevet mening (Hvor mange af os har et "why", der lyder: "jeg ønsker at sidde her alene og udvikle den vildeste dingnot til mig selv"?). Men også fordi vi ikke kan se, hvor det hele ender. Og fordi det er november, og verden er fuld af gråhed, hvilket er en VIP billet til følelsen af meningsløshed.

Men der er heldigvis måder, man kan undgå at falde ned i meningsløshedens dybe, slimede brønd af tomhed. Både filosofiske perspektiver, men også konkrete handlinger. Her får du lidt af begge dele.

Livet mod meningsløshed

Jeg er netop blevet færdig med Agathe Christies selvbiografi, hvor hun på et tidspunkt skriver at "livet er en hellig gave". Min onkel, der døde i maj, sagde: "Livet er en gave - og en opgave". Og Camus, eksistentialismens poster-boy, mente, at det eneste relevante filosofiske spørgsmål er selvmordet, eller hvorvidt man ønsker at fortsætte med at leve, når livets meningsløshed går op for en.

På hver deres måde, siger de tre mennesker, at **livet selv er meningen med livet**. Det tror jeg på. Eller rettere – det har jeg besluttet at mene. Hver dag takker jeg for livet. Kun for livet. For livet selv. Tænk, at få en chance mere!

Selv har jeg brugt årtier på at forstå mening og lære at leve med meningsløsheden (en historie du kan få en anden gang). Jeg ved i dag, at det er fuldstændigt meningsfuldt at sidde her med hundene sovende ved mine fødder og skrive til dig; og at det ville være ligeså meningsfuldt at lade være med at skrive. Blot lukke øjnene og lytte til den

svage vind i tørre blade og til lyden af en bil, der kommer forbi. Den eneste forskel på de to situationer er resultatet, som slet ikke har nær så stor betydning, som vi er tilbøjelige til at tillægge det.

Hvilket også naturen minder os om. Naturen er så helende, måske fordi dens puls trænger ind under huden og giver ro, fordi træerne og bølgerne er så befriende ligeglade med et lille menneskes selvoptagede jagt på mening. Naturen følger en rytme, en nødvendighed, et iboende påbud. Det må også må være nok for mig. Livet er nok.

Mindfulness-praksis mod meningsløshed

Når vi er fuldt optagede af noget, når alle vores sanser er engagerede, når vores tanker følger netop det, vores krop gør, og følelserne smyger sig kærligt rundt om det hele, så er der ingen meningsløshed. Der er for så vidt heller ingen ensomhed, eller angst, eller stress. Der er bare ... hvad det nu end er, vi laver. Dét kalder vi flow. Total opslugthed. Når alt i os går i et med det, vi laver.

Flow kan fremkaldes. Det er ikke kun noget, vi kan håbe på, og som opstår i et lykkeligt sammenfald af begivenheder, men noget vi kan lære os at have. Måske ikke hele tiden, men ofte. Tit. Mange gange om dagen.

Vejen dertil er mindfulness-praksis. Eller en hvilken som helst anden praksis, der træner evnen til at holde opmærksomheden på det, der forgår netop nu i krop og sind – spille klaver, cykle, lave souffle - i stedet for at lade tankerne flyve frem mod en forestillet fremtid eller tilbage til en husket fortid.

Dette, at være *i* øjeblikket, at være *med* det, er som at synke ind i livet, i stedet for at søge efter en mening gennem mental aktivitet. Selvom vi kan diskutere, tænke og læse om meningsfuldhed på et abstrakt og generelt niveau, så kan vi ikke varme os ved den. Den oplevede meningsfuldhed taler et andet sprog end det kognitive. Den kan mærkes, værres, sanses - intuitivt.

Vi kan ikke *tænke* os til meningsfuldheden. Vi kan kun *være* os til den. Og vi kan kun være i det konkrete.



Læg nogle små, korte mindfulness-øvelser ind i løbet af dagen. No big deal. Bare noget du gør, når du alligevel gør noget andet. En slags udbytte uden investering. I hvert fald uden tidsmæssig investering.

F.eks.

Sid et øjeblik når du har øst maden op og tag sanseindtrykkene ind. Duften, synet af madens forskellige teksturer og farver, fornemmelsen af varmen eller køligheden fra maden, fornemmelsen af den omhu der har været i tilberedningen. Ikke kun hos dig, men hos butiksarbejderen der har hentet maden fra lageret og placeret den på hylden, producenten der har forarbejdet den, mulden der har givet den næring. Sådan er du forbundet til en kæde af mennesker, der sammen har forsørget dig i lige netop dette måltid.

Gør rent i et enkelt rum med fuld opmærksomhed og koncentreret omhyggelighed. Forestil dig, at du er i gang med det vigtigste job i verden, og at hver eneste bevægelse tæller. Mærk omhyggeligheden i hænderne, i blikket.

Gå en tur. Langsomt nok til at du kan tage omgivelserne ind; synsindtrykkene, lydene, duftene, vinden mod din hud, fornemmelsen af asfalt eller sand under fodsålerne, berøringen af tøjet mod din hud. Gående meditation er en klassisk meditationsteknik, hvor man går med uendeligt langsomme skridt, der starter med hælen og først derefter - pinefuldt langsomt – møder resten af foden jorden. Kan ikke anbefales på offentlige steder, men mindre kan også gøre det. Du kan f.eks. lege med ikke at gå ikke hurtigere, end at du kan mærke dine skridt.

Selvoptagethd

Nu er du jo ikke en mink. Men hvis du var, ville du efter livslang service i menneskets tjeneste nu stå overfor at blive slået ihjel sammen med hele din familie. Det var måske nok din skæbne under alle omstændigheder, men nu føles det, som om hele din race bliver udslettet. Barske sager.

Corona er en global krise. Noget, der rammer milliarder af mennesker på den ene eller anden måde. Og dog lykkes det de fleste af os at gøre den personlig. I det mindste en gang imellem. Som i:

Vi kan ikke komme på juleferie til Thailand

Jeg kan ikke være sammen med mine kolleger

Min søn kan ikke holde den 16-års fest, han drømte om

Min gamle mor er ensom

Etc.

Og når vi indimellem bliver bange – og hvem gør ikke det i denne tid – er det så ikke oftest på egne vegne? Bekymringer for vores økonomi, for familiens trivsel, for at blive syge, blive fyrede, miste vores forretning.

Der er ikke noget så tungt at bære rundt på i livet som selvoptagetheden. Selve ideen om, at jeg er universets centrum, og at min smerte (og min glæde) er unik og enestående. Det giver selvfølgelig en fornemmelse af at være særlig, men det er sådan set også det eneste gode, der er at sige om selvoptagetheden. Den er som et fængsel, om hvilket Rumi sagde: ”Hvorfor bliver du i fængslet, når døren står åben?”

Nu er det bare sådan, at den menneskelige hjerne har det med at gøre os til centrum i universet. Hver især og hver for sig. Så det kræver nogle mentale tricks at slippe ud af selvoptagetheden.



Tids- og størrelsesperspektiv: Hvad betyder min smerte i den storesammenhæng? Her sidder jeg, på en lille plet ved Vejle Fjord, som er en del af et helt land fyldt med mennesker, der lider og glædes, søger og finder, og taber det igen. Og landet er en del af Europa som er en del af Jorden, hvor store filosoffer gennem tiderne, har stillet sig selv de samme spørgsmål, og mennesker lever dag efter dag og Jorden er en del af Mælkevejen, som er en del af Universet, som er ... 13,8 milliarder år gammel! Hvad Fanden tror jeg at jeg er? Er det virkelig så vigtigt at et år af mit liv går med corona? Eller to år? eller ti?

Eller som vi siger i min familie: ”Om hundrede år er alting glemt.”

Foranderlighedens perspektiv: En anden ting, der altid trøster mig, når jeg bliver trist eller føler, at håbet svigter som en utro kæreste, er ideen om foranderlighed. De konstante ændringer. Alt ændrer sig – uophørligt. Det du tænker nu, gælder ikke om et øjeblik. Atomere cykler rundt i blade, træer, dyr, mennesker. Du mister dit job og finder et nyt. Du forelsker dig og falder ud af kærlighed. Du bliver syg og bliver rask igen eller bliver ikke rask og dør. Intet står stille.

Perspektivskift: Min gamle yogamester plejede at sige: “Bring on the shit!”. Ikke en særlig yogaagtig ting at sige, men det han mente var: gør det så svært for mig som muligt – ellers vokser jeg ikke, men stagnerer i selvtilfredshed. I forfatter- og filmbranchen lærer man at gøre livet så svært som muligt for helten. Kun ved at møde det uovervindelige – og overvinde det - kan helten vise både den menneskelighed, som publikum skal kunne spejle sig i – og sin heltestatus, som publikum kan se op til. Hvorfor bede om medgang, når modgang er meget mere udfordrende? Hvorfor forvente et nemt liv, der hurtigt fører til halvbedøvelse eller kedsomhed?

Gavmildhed er en stærk antidote til selvoptagetheden. At skabe glæde hos en anden går lige i hjertekulen på den gode måde. Det skal vel at mærke være en gavmildhed, der kommer spontant og uden ledsagende forventninger. Ellers er det jo bare en af de sædvanlige relations-forhandlinger: hvis du klør min ryg, så klør jeg din.

Den rene gavmildhed, der ikke forventer noget til gengæld frigiver oxytocin; det hormon der ofte kaldes kærlighedshormonet og giver centralnervesystemet instruks om at verden er god og uden trusler. Så der er både gode psykologiske grunde til at være gavmild, men altså også biologiske grunde.

Sløvsind og ineffektivitet

Da regeringen lukkede landet 11. marts 2020, ændrede mit professionelle liv sig fra den ene dag til den anden. Arrangementer, workshops, seminarer mv. blev aflyst, og vores kontor lukkede for muligheden for fysiske møder. Pludselig var der jo meget mere tid. Tid jeg før havde brugt på transport. Jeg bor i Jylland, så i stedet for at pakke bilen for at bruge 7 timer i kø og gråvejr på motorvejen på en arbejdsdag i København, ja så kunne jeg bare tænde Mac'en og sætte de hvide AirPods i ørene. Vupti: klar til at arbejde uanset afstand. Og så skete der jo det, som jeg tror, du kender; at tiden med ét strakte sig mere flydende ud over dagen. Sådan lidt amøbeagtigt. Svær at få hold på. Der var ikke længere det naturlige afbræk, når kollegerne kaldte til frokost i kantinen, der ventede et andet sted. Der blev færre deadlines. Min produktion faldt. Min effektivitet ligeså. Der opstod en slags: ”*det kan jeg gøre senere*” vanetænkning.

Vældig, vældig, vældig sundt. Og temmelig grænseløst.

Du kender det måske?

Nogle meget sjældne mennesker trives i grænseløshed og kaos. Vi andre har brug for rammer, hvis vi ikke skal udpine vores selvdisciplin eller hænge halvbedøvede fast i Netflix-land.

Vi har vist os at være vanvittig tilpasningsdygtige til den nye hverdag og de nye omgangsformer, som Corona (eller rettere regeringen) kræver af os. Vi gjorde noget temmelig umuligt, da vi fra den ene dag til den anden holdt op med mange af de ting, vi ellers tog for givet. Vi stoppede med at give hånd. Vi holdt op med at kramme. Mange skulle ikke længere ud af huset for at arbejde. I perioder var vores børn hjemme på skoledage. Vi lukkede os sammen om os selv, hjemme – alene eller i familien. Og vores vanlige rutiner var ikke længere relevante.

Og her er vi nu, hjemme igen. I hvert fald mere hjemme, end vi plejer. I hvert fald mange af os. Og pludseligt skal vi selv skabe de rammer og rutiner, som arbejdspladsen plejede at give os. Vi er nødt til at lave vores egne for ikke at slide energien op, men ligeså vigtigt – for at skabe betingelserne for at føle, at vi skaber noget, at vi leverer, at vi gør et godt stykke arbejde. Alt sammen noget, der giver en dejlig følelse i krop og sind, når dopaminens sødme pumper rundt i systemet.

Det gode gamle skoleskema

Så hvordan gør vi? Hvordan sørger vi for, at vi kan bidrage aktivt til et samfund, der er delvist i chok, løfte vores andel af teamets opgave og samtidig få den fede fornemmelse af dopamin for ”a job well done”?

Hvordan sikrer vi, at tiden ikke sniger sig ud af bagdøren, mens vi stirrer tanketomt på skærmen?

Svaret er: Vi laver selv rammerne. Vi skaber selv betingelserne for, at hverdagen fungerer så godt som muligt. Vi tager vores autonomi tilbage fra chefen og arbejdspladsen og børnehaven, og hvor vi ellers har parkeret strukturen for vores hverdag. Vi styrer selv.

Eller skrevet på en anden måde, vi må hver især genskabe de rammer vi er vant til fra arbejdspladsen. Dog med den tilføjelse, at familielivet skal tænkes med ind. Se på det som en kreativ udfordring. For det er det.



Lav et godt, gammeldags skoleskema, hvis I ikke allerede har det i forvejen. Et for ugen og et for dagen. Og allerbedst er det, hvis I laver det sammen i familien. Det giver en følelse af fællesskab og mulighed for at fejre eller bare anerkende, at I som familie har gjort det, I har sat jer for. Masser af dopamin, et par serotonin-sprøjt og en dejlig fornemmelse af at være i kontrol. Også selv om verden er gået amok.

Husk, når du laver skema at lægge pauser ind. Ikke dagslange sofa-pauser, men kort, hyppige pauser. F.eks. 10 minutter hver time. Brug pauserne til at bryde din fysiske og mentale tilstand: gå ud på altanen og tæl antallet af gadelys, lav en kop kakao, tag 5 armbøjninger, læg vasketøj sammen, løb hen til postkassen (eller gadehjørnet) og tilbage igen, læs et digt højt.

Du kan finde masser af inspiration til skemaer og planlægning for hjemmearbejde og familie på nettet. Tilsyneladende er især amerikanske familier glade for ”family schedules” karantænetider.

Træk vejret – og livet

Du ved jo godt, hvad du skal spise, og hvad du skal holde dig fra. Du ved også, at du skal bevæge dig og se lyset i øjnene og sove godt og nok. Så ikke et ord mere om kroppen i denne guide - lige bortset fra en kraftig og velment opfordring til at træne din vejtrækning.

Fordi åndedrættet er den enkeltstående vigtigste ting du foretager dig.

Fordi er den direkte vej til mental tyngde eller mental lethed.

Fordi det er noget, du kan gøre på få minutter.

Fordi det er den mest effektive træning – og så kræver det ingen udstyr.

Åndedrættet er så kraftfuldt, så enestående et redskab, at det burde undervises i børnehaver og skoler. Med få, enkle greb kan du ændre, ikke alene hvordan du har det fysisk – men også følelsesmæssigt og mentalt.



Jeg vil ikke sige mere, men overlade ordet til Stig Åvall Severinsen – vores egen verdensmester - som tilbyder [gratis åndedrætstræning i Corona-krisen](#).

Bedre bliver det ikke. Jeg kan ikke anbefale Stig nok. Han er en af de sjældne mennesker, der lever det, han underviser i – og som ovenikøbet gør det både kærligt og pædagogisk.

Meditation

Det er jo ikke fordi, du ikke ved, at meditation er godt for dig. Det ved du fra de gange, du har prøvet det, eller fra de artikler, du har læst om positive videnskabelige resultater af meditation. Men lad mig alligevel lige minde dig om, hvorfor du skal meditere. Og hvis du alligevel er i tvivl, så kommer der her en række udbytter, der alle er påvist videnskabeligt.

- Sænker risikoen for stress
- Reducerer angstelse og angst
- Letter depression
- Større selvtillid og selvindsigt
- Bedre opmærksomhed og koncentration
- Bedre søvnkvalitet
- Lavere blodtryk
- Sænker smerteoplevelsen

Meditation er – uden sammenligning – den bedste ting, du kan gøre for dig selv på få minutter. Siger jeg. Der vil være andre der siger noget andet, og sådan er det jo med os eksperter.

Det bedste er at meditere 15-20 minutter hver dag. Men hvis det virker uoverkommeligt, så blot få minutter, engang imellem.

Tag en pause. Fra dig selv

Meditation er jo i sidste ende, fraværet af gøren. Men for at få fuldt udbytte af alle lækkerierne, som forskerne lover, så må man gøre noget for at lære det. Ironisk nok.

Hvis du skriver dig op til mine nyhedsmails, bliver du orienteret om gratis live meditationer, som jeg laver med jævne mellemrum. Eller du kan melde dig ind i abonnementsklubben, **Mindfulness med Mandrup**, og få ugentlige, friske meditationer og webinarer om mindfulness.

Men her er et alternativ til dig, der ikke orker at "skulle" flere ting. Tænk på det som en pause. En pause fra alt det du skal og er nødt til og ikke kan lade være med. En pause fra at være dig. Ahh, det er rart, ikke? For det er jo anstrengende at gå rundt og være voksen og ansvarlig og udsat for de præstationskrav og idealer om forældreskab og sundhed og kreativitet og livsindhold og skønhed og ... hold nu op! Man får lyst til at skrike: *"Lad mig være i fred! Bare et øjeblik."*

Well, det øjeblik får du nu.

En lille smule meditation er bedre end ingen. Det behøver ikke være en præstation, der fører til Nirvana eller psykedeliske billeder. Langt mindre kan gøre det.



Læn dig tilbage i stolen. Luk øjnene. Lad hænderne hvile på lårene. Sænk skuldrene.

Tag et par dybe, langsomme åndedrag og lad dig synke dybere ned i stolen for hver udånding.

Lad hjerne gøre hvad den vil.

Hold pause.

2 minutter. Eller 5.

Inspiration

Denne liste af gode, herlige og inspirerende ting at gøre for at modvirke isolationens og mørkets tungsind, stammer fra en række LinkedIn mennesker. Tag godt imod dem!

Lydbøger på daglige gåture - gåture med andre - ugentligt cykelture på raceren - juice kur for at få rensset ud på 10 dage var en super oplevelse

Jeg undgår "doomscrolling" - det hjælper meget :) Og så synes jeg *Listentone*s (som nu er blevet til 24/7...) har været god til at stille den værste sult på nyt i et kort, klogt format på farten :-)

Jeg skriver taknemmelighedsdagbog hver morgen (6 ting), tænder lys og "dækker op". Jeg skriver også, hvorfor jeg er taknemmelig, det giver en dybde, og dagen starten med at åbne mit hjerte

Jeg lytter til min yndlingsmusik. Det hjælper mig både til at yde mit maks, når jeg træner, giver mig fokus, når jeg skal præstere, og giver mig ro, når jeg vil slappe af. Det kan også næsten altid få mig i bedre humør. Så hvor mon musik hører til i kemikalieverdenen?

Det er godt at skabe struktur i hverdagen særligt, hvis der arbejdes hjemmefra 😊 Lav kontinuerlige planlagte hyggelige møder på nettet med kollegaer, familie og venner 😊 God ide - den guide vil jeg gerne læse.

Jeg kan tilføje læse bøger, vildmarksbad i haven, grøn te og alkoholfrie alternativer. 🍷😌

Huske at få en masse D- Vitamin og fiskeolie. 😊 Derefter huske at tage en dag af gangen og trække vejret dybt og stille og roligt. Gider ikke at være overskudsagtig, yder det jeg kan. At være overskudsagtig giver bare stress, så gear ned.

Forkæler nogen hver eneste dag. Prioriterer søvn. Husker at foretage fravalg. Griner (brug evt. Snapchat filter) 😂

Jeg vinterbader og går lange ture i naturen. Lytter til opbyggelige podcasts. Aftaler uformelle møder med mine kollegaer på telefonen. Sørger for et godt kosttilskud og bruger essentielle olier.

Er lige gået selvstændig og bygger nye vaner og rutiner, så fedt med gode råd. Indtil nu er min daglige rutine: Morgenmeditation. Fordybelsesarbejde om formiddagen. Fysisk aktivitet inden frokost. Møder med mennesker (helst face to face) om eftermiddagen. Familie/venner resten af dagen. Det er noget med at kende sin egen energikurve og planlægge efter det.

Jeg tager så mange møder jeg kan på telefonen udendørs. Det bliver ofte 2-3 timer om dagen hvor jeg går tur med hund, eller alene. Prøver at minimere tid foran computeren. Også sover jeg nok. Tidlig i seng. Stretching og yoga næsten hver morgen.

Er pt. på orlov fra job, men under forårets lockdown forsøgte jeg at huske pauserne (gerne udendørs, og væk fra skærmen) og det gav noget "ilt til hjernen". I teamet havde vi om fredagen en fast Skype-frokostaftale (for dem der havde tid og lyst), hvilket gav noget godt ift. det sociale, synes jeg.

Få et godt grin hver dag, så tårerne triller.

Breathing. Breaks from news, social media and the stream of negative updates that have always been there but seem worse when we read about them 50 times a day. And reading interesting and/or inspiring books.

Ride islandsk hest og vinterbade incl. sauna ❤️ Det gør en SÅ glad...

Jeg sænker mit ambitionsniveau og fokuserer på glæden i de små ting. Jeg laver De Fem Tibetanere hver morgen og sørger for at få 8 timers søvn om natten.

Vinterbader 🧊🧊

Jeg tager nogle gange en 30 minutters middagslur, og det gør noget godt for mit humør og min energi. Det føles samtidig som en lille luksus.

Min 2-årige datter og jeg benytter solskinsmorgener til at cykle en omvej til vuggestuen. Vi kommer ud af byen, og så kigger vi om dyrene er vågnet og kommet ud fra gårdene. Og så synger vi sange om dyrene.

»Et godt råd: Læs bøger. Jeg har en stædig tro på, at litteraturen kan være med til at give os indsigt i andre menneskers sind – uden for tid og rum. Den store litteratur kalder på samtale. Det gælder til alle tider. Jeg tror ikke, at nogen bliver et bedre menneske af at læse bøger, men jeg tror, man kan blive et mere empatisk menneske, og at man kan få en større forståelse af, hvordan andre mennesker tænker, ved at læse bøger. Og uanset hvor forskellige folk er, så er der jo noget, vi har tilfælles. Uanset hvor ekstrem en person, man læser om, så er der altid noget, man kan knytte an til i sig selv.»
Johannes Riis i interview i Berlingske 12.01.2020

Jeg lavede denne lille side til mig selv ved første lockdown. Det blev nu hverken til havearbejde eller onlinekurser. Men masser af træning udendørs samt online yoga. Og så at række ud til andre og forsøge at hjælpe.



Jeg læste om nogen, der havde indført en 'fake commute' - det har jeg indført - så i stedet for kun at gå fra stue til hjemmekontor, forsøger jeg hver morgen lige at gå en 10 minutters tur udenfor (dog uden min laptop under armen som 'normalt') ;-)