

## Mit ophold på Skærgården fra 12. august til 2. november 2012

Af Michael Jensen, 55 år.



Jeg var så heldig at få et af mit livs helt store oplevelser, da jeg fik mulighed for at rykke 3 mdr. ud af min dagligdag og tage på højskole. Det kan godt være, at nogle mennesker mener, at jeg må have ført et kedeligt liv, hvis sådan noget som et højskoleophold kan blive betragtet som så stor en oplevelse. Faktisk mener jeg selv at jeg har haft et temmelig indholdsrigt liv, så jeg må hellere redegøre for, hvorfor mit ophold blev så stor en oplevelse.

Jeg har altid været en stor dreng, hvor kampen mod kiloene har været en del af min dagligdag. Indtil jeg var i begyndelsen af fyrrerne, kunne jeg nogenlunde holde kiloene i ave, men derefter begyndte det at gå rigtigt galt og omkring årsskiftet 2010/11 snakkede min kone og jeg om, at der skulle ske noget, hvis jeg skulle kunne se frem til en aktiv tredje alder.

Vi snakkede om forskellige muligheder, slankekure og lignende, men endte med at koncentrere os om et ophold på en livsstilshøjskole. Det var nok min kone, Gitte, et sådant ophold tiltalte mest. Jeg sagde, at det lød rigtigt godt, men jeg mente det ikke.

Det blev aftalt, at vi begge skulle af sted, men hver for sig. Både fordi vi har en lille hund og især fordi vi bliver motiveret af forskellige ting. Hvis vi tog af sted sammen, ville der være stor risiko for, at vi ville gå i tolv uger og bide af hinanden, fordi vi ville noget forskelligt, og så kunne vi jo egentlig lige så godt blive hjemme!

Gitte skulle af sted fra august 2011 til november 2011, og det var så meningen, at jeg skulle af sted i august 2012. Det var så tilpas langt ude i fremtiden, at jeg bare sagde ok!

Gitte fik orlov fra hendes arbejde og tog af sted. Hun var hjemme hver weekend, og jeg kunne virkelig se, at hun fik noget ud af opholdet, både på vægten, men især

også mentalt. Hun fortalte om livet på Skærgården, omgivelserne, menneskene, læringsfagene og livet i det hele taget, og sagde, at alt det kom jeg også til at opleve. Ja ja, det er godt med dig, tænkte jeg. I dag kan jeg godt fortryde lidt, at jeg ikke var mere interesseret i de oplevelser hun fortalte om, men jeg tænkte, at bare hun var glad, så var jeg også glad. Hun kunne koncentrere sig om, hvad der skete på Skærgården, så kunne jeg tage mig af resten af verdenen.

Gittes ophold sluttede i november, hun havde haft et fint væggtab og så tilbage på et dejligt og lærerigt ophold. Hun blev ved med at sige: Tænk engang. Alt det kommer du også til at opleve! Det var da satans! Hun bliver ved med at plapre om, at jeg skal af sted.

I foråret 2012 energirenoverede vi vores hus, og jeg tænkte, at nu forslår du, at de penge vi havde sparet op til mit ophold, det renoverer vi køkkenet for. Så stopper den snak om, at jeg skal af sted nok. Hvilken kvinde kan sige nej til et nyt køkken? Men det kunne Gitte, hun ville hellere renovere mig, sagde hun.

Når jeg nu ser tilbage, kan jeg kun sige at jeg er hende utrolig taknemmelig og glad for, at hun holdt ved og insisterede på, at jeg skulle af sted. Det kan jeg ikke takke hende nok for. Jeg opgav min modstand og affandt mig med min skæbne: Jeg skulle på højskole og man kunne vel altid smide et par kilo.

Det skal i den forbindelse siges, at jeg arbejdsmæssigt skiftede job. Jeg stoppede efter eget ønske med gennem 20 år at være en udfarende aktiv fællestillidsmand i Koldings største virksomhed, der gjorde, at jeg sad i et utal af bestyrelser både lokalt, på landsplan og på europæisk niveau og repræsenterede 350 kollegaer, og gik tilbage til mit fag som industriteknikker. Derfor havde jeg brug for at finde ud af, hvem jeg egentlig var efter i mange år næsten at have været synonym med tillidsmanden Michael. Jeg var egentlig også blevet en anelse tyndslidt rent mentalt. Gitte sagde på et tidspunkt, at hun godt kunne tænke sig en mand, der ikke snakkede, tænkte og drømte fagforening og arbejde. Nu når jeg ser tilbage, kan jeg godt se, hvad hun mente, og hvor ensporet jeg egentlig var blevet. Så man kan sige, at muligheden for at få et pusterum fra dagligdagen kom på det helt rigtige tidspunkt.

Gitte og et vennepar kørte mig søndag 12. august til Skærgården. Jeg var ret spændt på, hvem jeg skulle være sammen med, og om jeg i det hele taget kunne "connecte" med nogen. Jeg kan huske, at jeg syntes, at det hele var meget mærkeligt. Da jeg lå på mit værelse A5 i hus A den første nat, tænkte jeg på, hvordan jeg skulle holde det her ud i tolv uger. De næste dage tænkte jeg: Du kan enten vælge at opretholde dine fordomme og holde paraderne oppe, eller du kan sænke paraderne og suge til dig. Jeg valgte heldigvis den sidste model.

Vi elever kom langsomt ind på hinanden. Vi fandt ud af, at det selvfølgelig var en udfordring, når 14 forskellige mennesker med vidt forskellig baggrund skal leve tæt sammen i et hus med diverse fælles rum. Der var selvfølgelig nogle knaster, der langsomt blev høvlet af. Langt hen ad vejen opstod der en forståelse for hinandens forskelligheder. De ugentlige husmøder var selvfølgelig også en ventil, hvor der kunne lukkes luft ud, og det blev der også.

Når jeg nu tænker tilbage, så kan jeg egentlig kun komme i tanke om bagateller, men når jeg læser min dagbog fra dengang, kan jeg se, at de bagateller fyldte en del. Men udover at møde mange nye spændende mennesker åbnede der sig også en hel buket af nye fag. Både mentale fag og motionsfag, der gjorde, at du skulle arbejde med dig selv på en hel ny måde. Noget andet, der også gjorde det til en spændende oplevelse for mig, var at vi var en god blanding af unge og mere modne elever. Jeg kommer fra en verden, hvor du ikke skal være ret meget over fyrre, før du er en ren oldsag, og her oplevede jeg, at de unge mennesker gerne ville diskutere og høre på os mere modne mennesker. Det var jeg rigtig glad for.

De nye fag og motionsformer gjorde også at dagene fløj af sted. Vi fik nye værktøjer at arbejde med: det være sig mental træning, trivselspsykologi, forskellige værktøjer til hvordan du sætter dig mål i livet og hvordan du når dem, eller hvordan du justerer de givne mål. Jeg fandt ud af efter et langt liv på evig slankekur, at hvis du kun arbejder med kost og motion, så er det at sammenligne med en nupo kur. Og det kan såmænd være meget godt, men det fører sjældent til et livslangt vægttab. Jeg fandt ud af, at det handler om en treenighed nemlig kosten, motionen og sidst men ikke mindst den mentale del: man skal omprogrammeres i kalotten, ellers går man tilbage til de dårlige vaner og ender med at tage hele vægttabet på igen og lidt til. Jeg lever absolut ikke som en munk i dag, men jeg ved bare, hvad jeg skal gøre, når jeg har været på vulkaner.

Jeg stiftede også bekendtskab med motionsformer som cirkeltræning, bodytoning, store bolde, og yoga og det var vildt skægt. Alle kunne være med, ja faktisk dyrker jeg stadig yoga. Jeg tager mine daglige 5 tibetanere og bagefter mediterer jeg, det giver mig en dejlig ro, samtidig med at jeg er blevet mere fleksibel, end jeg nogensinde har været.

Samtidig med at jeg stiftede bekendtskab med nye fag, mødte jeg også nogle undervisere, der efter min mening var fantastiske og virkelig kunne få det bedste frem i os elever. Det var en fornøjelse at opleve.

Mit ophold gjorde det også klart for mig at det at have tid til dig selv er en stor luksus. Jeg gik i min egen lille osteklokke der bestod af Skærgården og omegn og koncentrede mig om mit eget velbefindende og fyldte dagene med spændende ny

viden. Jeg fandt også ud af, at vores mentale tilstand er meget præget af alle de nyheder, vi får i en lind strøm alle steder fra. På højskolen så jeg sjældent nyheder og i stedet for at bekymre sig om, hvad der skete ude i verdenen, så blev ens bekymringer mere jordnære såsom: hvornår bliver der åbnet for varmen i hus A, hvad skal vi have at spise i aften, og har jeg tabt mig nok til vejningen på fredag. Og dét er jo til at forholde sig til.

Sensommer blev til efterår, hvor vi på de gode sommerdage badede i søen, dasede i solen og i det hele taget nød den dejlige natur som Skærgården ligger i. Da efteråret satte ind, var vi stadig meget i naturen, og mange af os gik rigtig mange kilometer, selvom det nogle gange var en våd fornøjelse.

Jeg havde et fornuftigt kontinuerligt vægttab. Og som ugerne gik, talte vi meget om, hvordan det ville være at komme hjem til ens dagligdag. Dét der på et tidspunkt havde ligget meget langt ude i fremtiden, kom lige pludselig tættere og tættere på. Jeg tænkte meget på, om jeg kunne holde de gode takter, når jeg kom hjem, og indtil nu er det gået fint.

Der blev afholdt en stor fest, da vi sluttede vores ophold. Mange skulle hjem, men en del fortsatte deres ophold, og jeg må indrømme, at jeg havde sværere ved at slippe livet på Skærgården, end jeg havde regnet med. Det er ligesom om, at livet på Skærgården kommer ind under huden på dig. Heldigvis blev jeg også moderne under mit ophold og kom på Facebook, og ad den vej kunne jeg følge livet deroppe, efter jeg kom hjem.

Nu her fem måneder efter jeg sluttede, er det hele kommet mere på afstand. Jeg har fortsat de gode takter, hvor jeg spiser sundt uden på nogen måde at være fanatisk, jeg motionerer i et fitnesscenter 3 gange om ugen samt laver mine Tibetanere. Jeg fik sågar en yogamåtte i julegave, hvabehar! Det har resulteret i et vægttab på nuværende tidspunkt på i alt 27 kg. Jeg tabte 19 kg i løbet af de 12 uger på højskolen, og har tabt 8 kg indtil nu efter jeg er kommet hjem. Jeg har ikke noget mål som sådan eller en slutdato. Men i stedet for at vægten konstant havde en opadgående tendens, skal den nu bare have en nedadgående ditto, og det har den.

Om man kan sige, at mit ophold på Skærgården reddede mit liv er måske at stramme den, men fakta er, at jeg styrede direkte mod nogle seriøse livsstilsygdomme som forhøjet blodtryk og diabetes 2, hvis jeg havde fortsat den måde jeg levede på. Min læge er meget imponeret over mine resultater. Han roser mig faktisk, og det er sågu mange år siden, han har gjort det. Jeg føler mig rigtig godt rustet til fremtiden. Mange i min omgangskreds siger, at jeg virker mere overskudsagtig og venlig, efter jeg er kommet hjem, jeg har mod på fremtiden, og ja, faktisk har jeg endda sagt ja til at opstille til et politisk tillidshverv.

Jeg har meget at takke min kone og det dejlige sted Skærgården for og kan kun anbefale alle at prøve at tage på højskole. Det er bestemt ikke sidste gang Gitte og jeg har været på højskole.