

Sådan passer vi på os selv

Børsen Weekend har spurgt multimennesket Martin Spang Olsen, operasanger Gert Henning Jensen og erhvervskvinden Camilla Kampmann, hvad de gør for at varetage deres mentale og fysiske sundhed. Læs her, hvad de svarer.



Han er kendt som en af Danmarks bedste stuntmen og har medvirket i masser af teaterstykker og film. Men i det skjulte har Martin Spang Olsen i årevis også beskæftiget sig med næsten alle andre former for kunst. Blandt andet som komponist, sanger, skuespiller og digter. Udvikling og livsglæde er kodeord for at holde sig sund. Foto: Klavs Bo Christensen/Polfoto

»Sundhed skal være en leg«

48-årige Martin Spang Olsen leger med livet og bryder regler, for at få en sund balance i et stresset liv

AF LOUISE LYKKE

Det giver ikke rigtig mening at spørge Martin Spang Olsen, om han gør noget særligt for at passe på sig selv.

Ikke at han ikke gør noget, men det han gør, er blevet en naturlig, nærmest intuitiv del af hverdagen, forklarer han. Det er mere som at gå i haven og vande de blomster, der ser ud til at have behov. Eller forfølge lysten til at lege med sine børn i naturen og glemme alt om tid og sted. Det er noget, han gør uden at tænke videre over det – ligesom han i sit professionelle liv som selvstændig følger sit hjerte med dertilhørende mange for-

skellige titler på visitkortet – fra cand.mag. i musikvidenskab og oldtidshistorie til stuntman, billedkunstner og erhvervskonsulent.

Og jo, så kommer han jævnligt hos en Manuvision-behandler, der med en blanding af ledmanipulation og dybdemassage kan nå ind til steder, som han aldrig selv ville kunne komme i nærheden af, når de medfødte rygskeer indimellem må forløses.

»Jeg har gået hos Torben i 15 år, så den slags behandling foregår i et tæt samarbejde. Jeg viser behandlingen tillid, og vi slapper af, hvorved han kan trykke dybere, end han normalt gør. Smerte er jo ikke en statisk

størrelse. Den forsvinder, når man slapper af. Jeg har dyrket forskellige former for såkaldt »indre« træning i 30 år, så sammenhængen mellem det ydre og det indre er dybt forankret i mig,« siger han.

I synk med kroppen

Det har dog ikke altid været en selvfølge for Martin Spang Olsen at være i synk med kroppens eget balancepunkt. Særlig da han var i tyverne blev kroppen hårdt presset. Som en maskine, der hele tiden skulle optimeres. Det betød klokkeklare regler og rutiner, der blev overholdt til punkt og prikke.

»Viljestyrke kan være godt i en periode, når man virkelig skal nå noget. Men man skal være klar over, at det kan være svært at lægge det fra sig igen. I dag lever jeg i bund og grund ret

sundt, men det har taget tid for mig at lægge fanatismen helt væk. Også i dag er der dog ting, jeg ikke byder min krop. Jeg ryger ikke, drikker stort set aldrig, går ikke i byen og jeg ser ikke fjernsyn. Men jeg lever sådan, fordi jeg har lyst til det og kan mærke, at kroppen også vil det. Men hvis jeg f.eks. ikke spiser chokolade og ikke drikker en øl en gang imellem, vil selvkontrollen komme op igen, og jeg vil føle, at jeg er faldet i. For mig er det at falde i nemlig, hvis jeg ikke bryder reglerne en gang imellem,« siger han og uddyber, at sundhed og livsglæde handler om at vælge ting til. At have lyst til at udvikle sig og i det hele taget lege med livet, selvom man ikke er barn længere.

»Det interessante er, at selvom jeg er 48, så er jeg hurtigere i dag, end da jeg var 25. Nu begynder alting at arbejde sammen – det

kropslige og intellektet understøtter hinanden. Det har været en lang proces, men jeg kan høste fordelene af det nu,« siger han og tilføjer, at han tror, de kommende generationer vil være bedre til at ramme netop den balance tidligere i livet.

»Jeg kan jo se det på mine egne børn og andre unge i min omgangskreds. De kan springe en masse fejlslutninger over, fordi den kollektive bevidsthed er en anden i dag. De har en mere legende tilgang til verden, og de sorter hurtigere i deres indlæring. Børn bliver faktisk født med at vide, hvad der er godt for dem, men man skal ikke lave mange fejl på et barn, før den intelligens går tabt. Det er en skrøbelig balance, når krop og psyke skal arbejde sammen, men det er besværet værd.«