

JEG FANDT LYSNINGEN I NATUREN

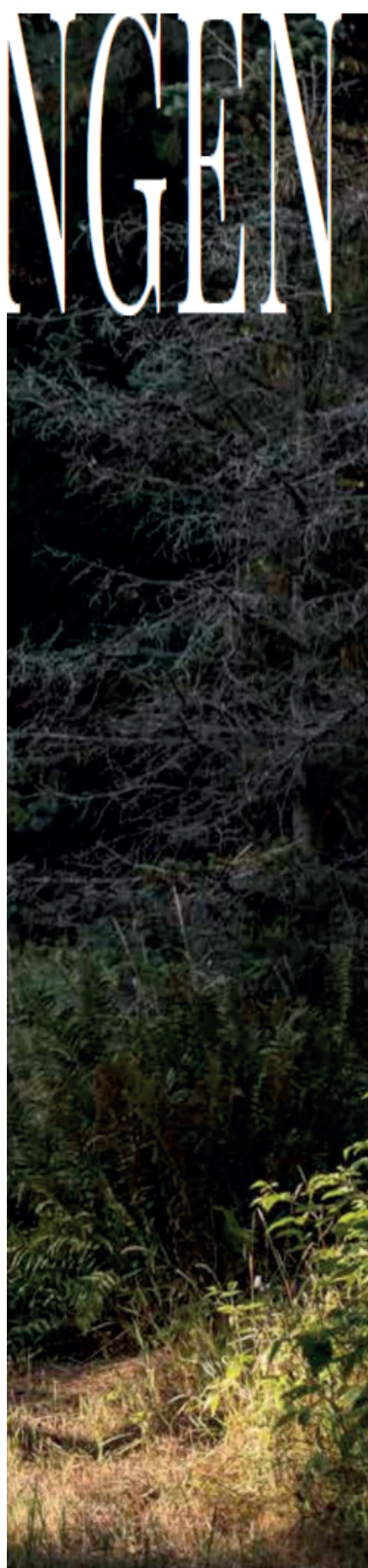
- Artikel fra tidsskriftet *Natur og Miljø*, September 2018

— MENNESKER OG NATUR —

“JEG FANDT LYSNINGEN I NATUREN”

Julie Frölich havde længe følt sig presset i et arbejdsliv, der sneget sig ind i stadigt flere af døgnets timer. En voldsom hjernerystelse, vandring på Caminoen og følelsen af at glemme sig selv under træernes kroner vækkede modet til at ommøblere livet. I dag er naturen en hånd omkring alting.





ANGSTEN I NATUREN”

I dag kan det synes helt symbolsk, at opkaldet kom fra netop skoven. Julie Frölich kan stadig mærke kulden, der slog ned i hende, mens pædagogen i den anden ende fra Rude Skov gispede, at hendes søn Hugo var kommet alvorligt til skade. Han havde skåret dybt ned i to fingre med en af de nye snitteknive, børnehaven havde anskaffet til skovturene. Julie skulle skynde sig til skadestuen, lød beskeden.

Om eftermiddagen kom pædagogen forbi med den rygsæk, som Hugo ikke havde fået med hjem fra skoven. Og da hun beskrev, hvad der var sket, og hvordan blodet var løbet, sortnede det for Julie Frölich. Benene svigtede, knækkede sammen under hende, mens hovedet ramlede ind i dørkarmen for efterfølgende at lande i stengulvet.

“Da jeg vågnede rigtigt op på hospitalet, kan jeg huske, at jeg var mest optaget af at få fat på min redaktør. Jeg tænkte: Hvad skal der ske med magasinet, som skal sendes til tryk om lidt”, husker Julie, der dengang var art director for fagbladet Journalisten.

Faldet efterlod hende med en alvorlig hjernerystelse og en lang sygdomsperiode. Otte måneder blev det til, og da hun begyndte at arbejde igen, var det på 80 procent med konstant hovedpine og udmattelse.

Hun opsøgte et hav af behandlere. Forsøgte på alle mulige måder at regne ud, hvordan hun skulle komme ud af den krise, hjernerystelsen havde efterladt hende i.

“Hvordan skulle jeg komme tilbage til arbejdet? Angsten for at miste det, der i så høj grad var en del af min identitet, fyldte alt”, forklarer hun. Vi har taget plads på terrassen i haven i nordsjællandske Ubberød, hvor hun dengang tilbragte timer, dage og måneder fanget i spekulationer om fremtiden. Buske og graners vilde kroner rejser sig omkring os på en måde, så man glemmer verden udenfor.

Efter akupunktur, homøopatiske dråber, ekstra vitaminkurer, fysioterapeuter og meget andet, var hun tæt på at opgive håbet. Men da en osteopat en dag foreslog et vejtræknings- og yogakursus i en nordsjællandsk lade, tog hun afsted. Og på gulvet i laden omgivet af marker og vidder, ramte erkendelsen hende langsomt: “Jeg kan ikke læse eller tænke mig ud af det her. Jeg må lytte til mine instinkter. Selvom jeg kunne køre lynhurtigt op til kurset ad motorvejen, kunne jeg intuitivt ikke lade være med at vælge de snørklede omveje i den smukke natur. Der langs markerne var det, som om at noget grundlæggende vågnede i mig”, forklarer hun.



SKOVENS KATEDRAL. Hovedet dunker, og projektet føles helt uden for rækkevidde, da Julie Frölich med sin mor ved sin side træder ud af bussen i den lille nordspanske bjergby. Det er moderen, der har foræret hende den vandretur på Caminoen, som ligger foran dem. To år er gået, siden alt blev sort, og hun landede i stengulvet. Smerten har endnu ikke sluppet hende. På det nærmeste apotek tanker hun op med smertestillende piller for at have noget stærkt at gå på.

”Jeg tænkte; dét her klarer jeg ikke. Men dér mellem vinmarker og spredte spanske landsbyer var det, som om min krop forstod det; jeg skal ikke andet end bare at sætte det ene ben foran det andet omfavnet af naturens skønhed. Intellectet slap, instinktet tog over,” forklarer hun. Et sted på strækningen passerer de et kors, hvor man kan bede en bøn eller lægge noget fra sig, som man ikke ønsker at tage med sig videre. Her lægger Julie Frölich to sten; én for smerterne og én for angsten.

Den stærke spanske medicin får hun ikke brug for. Selvom aftenerne bliver lange, søvnen kortere, og de fysiske strabadser hårdere end hjemme, bliver smerterne væk hele turen til Santiago de Compostela. Tilbage i arbejdet bag computeren og jagten på evige deadlines, vender de tilbage. Det er filteret, der almindeligvis sorterer i sanseindtryk, som er forsvundet. Alt går lige ind.

Men Julie Frölich har fået et nyt vindue, opdager hun: Når hun lukker øjnene, kan hun flytte sig ned på Caminoen, høre floden bag træerne til venstre for grusvejen, hvor de gik.

”Jeg kan høre vandets rislen, fornemme den tidlige morgens kølighed om læggene, mærke mørkets tæppe løfte sig,” siger hun og synker ligesom ind i sig selv for en stund.

Når smerterne bliver for voldsomme, tager hun rygsækken på ryggen og vandrer ud langs markerne, gennem skoven og ud mod vandet ved Vedbæk eller Rungsted.

”Skoven omslutter mig. Det, at jeg ikke kan se udgangen, bliver en helt konkret påmindelse om, at naturen er større end os. Jeg kan ikke andet end at overgive mig til den. Skoven er som en katedral. Den er et rum, der er større end mig, end egoet. Her er det ligesom let at slippe al stræben og ambitioner,” forklarer hun.

På turene gennem skovlandskabet vender barndoms minder tilbage. Den store have og Trørød Skov, som hun kunne løbe lige ind i fra barndomshjemmet. Følelsen af at bygge huler, at være Ronja Røverdatter og bo i skoven. Glemme tiden og være på afstand af verden.

”Pludselig stod det klart, at der var et element, der manglede i mit liv. Alt for meget foregik i mit hoved. Jeg manglede den følelse af umiddelbar mening, der findes i naturen. Der, hvor man glemmer sig selv. Evnen til at være, mærke her og nu. Pludselig kunne jeg slippe forventningerne til mig selv og angsten for ikke at blive rask igen,” forklarer hun, som vi går mod skovbrynet mellem hestefolde og Arboretet, som blandt andet rummer den nordsjællandske terapihave Nacadia.

EN LYSNING I NATUREN. Det er på gåturene her, omsluttet af træer og stilhed, at hun beslutter, at naturen er nødt til at fylde mere. Hjemme i haven spirer alting. Og i løbet af sommeren 2016 begynder hun og hendes mand Sune Ehlers, som også er grafisk designer, for alvor at tale om, hvordan de kan indrette arbejdslivet, så der bliver mere plads til naturen og bedre balance mellem arbejde og familie. Efter mange snakke i haven og på lange gåture etablerer de deres



STYRKET AF NATUR

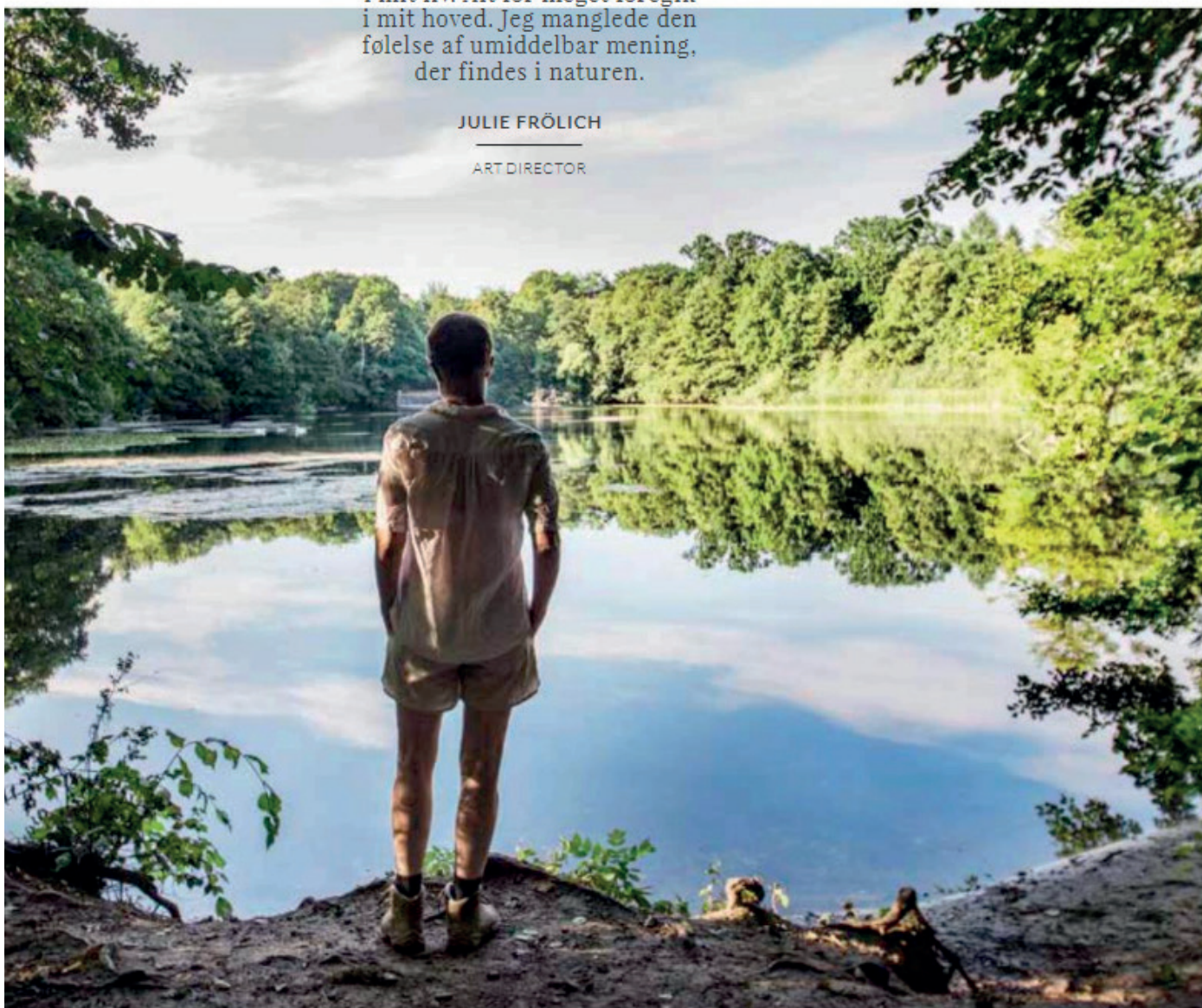
Vi taler ofte om, at vi mennesker skal passe på naturen. Men ofte er det naturen, der passer på os. Forskning viser, at naturen helbreder, har en positiv effekt på angst, stress og depression og i det hele taget gør os gladere. **NATUR & MILJØ** har mødt nogle af dem, der henter styrke i naturen.

“

Pludselig stod det klart, at der var et element, der manglede i mit liv. Alt for meget foregik i mit hoved. Jeg manglede den følelse af umiddelbar mening, der findes i naturen.

JULIE FRÖLICH

ART DIRECTOR



eget grafiske bureau River Design. Arbejdet udfører de primært hjemmefra med udgang til græs mellem tærerne og meditative pauser i et bed, der skal luges eller en vandring i naboskoven.

“Det var, som om jeg så en lysning i naturen og al dens skønhed, og egentlig kan det undre mig vildt, at jeg havde glemt, hvor vigtig den er for mig,” tænker hun højt og kaster et blik op i den blå himmel og trætoppene, der rejser sig over den lille lukkede oase af grønt. En blåmejse stikker hovedet ud af den fuglekasse, der hviler på toppen af muren bag os. Den sætter af og flyver afsted.

“I dag kan jeg ikke lade være med at tænke, at jeg blev slået i gulvet for at blive mindet om, at naturen er så meget større end os, at der er så meget, vi ikke kan kontrollere, og at vi som mennesker skal øve os i at give os hen til naturen og være her og nu. Først da finder vi hjem i os selv.” @