

Parkeringsvagten, der havde skabt sin egen nærværslomme

NÆRVÆR: I sangen »Ræk ud« skriver Anette Prehn om ensomhed og nærvær. Hvornår oplevede hun sidst en situation, hvor nærværet bevægede sig to skridt frem i stedet for et skridt tilbage?

»Prøv tænk, hvis forbundethed blev ny logik. Og vrimlen af folk blev til nærværstrafik.«

Claus er en mand, jeg mødte i det offentlige rum i en parkeringskælder i København. Jeg var i gang med at køre væk i min bil, skulle til at bakke ud, og Claus brugte tid på at hjælpe to i en anden bil på den modsatte side. »Kom bare, kom bare...«. Som jeg lige husker ham, var han omkring de 50 år, slank og med den der uniform, som parkeringsvagter har på. Rølig, venlig og smilende, og jeg blev helt paf, rullede vinduet ned og spurgte: »Du synes lige, at du vil gå her og hjælpe og sprede god energi?« Han fortalte, at det var et bevidst valg. Han kunne vælge at sidde inde bag en glastrude og kigge på computeren og vente på, at der måske gik ild i kælderens eller sådan noget, men det gjorde han ikke. Han snakkede med folk – gav turister gode råd om København og hjalp folk

»Vi har brug for at styrke dét, hvis effekt er mindre stress, og den logik præger mit virke. Derfor skrev jeg sangen om livsmod og de andre sange

med at finde vej. Claus havde indtaget sin egen nærværslomme. »Hvad siger dine chefer til det«, spurgte jeg. »De er begejstrede«, sagde han, og heldigvis. Vi er i en tid, hvor robotisering gør, at mange job bliver overflødige, og derfor skal vi nytænke menneskets rolle i livet og arbejdslivet. Spørge os selv: Hvad er unikt menneskeligt? Og så dyrke den kerne. Mennesker har brug for mennesker. Vi er nogle gange så travle eller fascinerede af vores skærme, at vi glemmer det. Vi siger også, at hvis man er ensom, må man selv opsøge hjælp. Måske er det alle vi andre, der skal være opsøgende? Claus er det.

»Prøv tænk, hvis forbundethed blev ny logik. Og vrimlen af folk blev til nærværstrafik.«

slot



At have tid til nærvær er vigtig for Anette Prehn i en tid, hvor mennesker føler sig tættere knyttet til skærmen i hånden end de mennesker, de går forbi. I artiklen fortæller Anette Prehn om en dag i et parkeringshus, hvor hun blev overrasket over at finde nærvær i sin rene, varme og smittende form. Oplev Anette Prehn og komponisten Kristian Enevoldsen mandag på Store Kro. Foto: Allan Nørregaard

»En sang om livsmod«, vers 1 og 2:

Her i forårssolens fortryllende skin
bag et glitrende, fugtigt spind
På en gråbrun og vinterhærget gren
skyder frem en cødelsten
Den har samlet al sin indre kraft
i sin lysegrønne saft
Miraklet sker endnu en gang
til solsортens smukke sang.

Lyset bryder endelig længere frem.
Forårsfølelsen vender hjem.
Trods min viden om det, der foregår
Undres jeg igen i år.
Dét, der ser dødt ud, opstår på ny:
Et årligt déjå-vu.
Nok slået ned og helt i knæ,
Men i livsmodets sikre læ.

»Ræk ud«, vers 4:

Men sker kan vandre sammen
Vi kan smitte med lys til de sjæle, som vakler.
Give varme hvor hjerter er ene, i kulde.
Sammen skabe en byhær af flammende fakler.
Prøv tænk, hvis forbundethed blev ny logik.
Og vrimlen af folk blev til nærværstrafik.

Sagen i stikord

- Da Anette Prehn, Fredensborg, i 2018 havde travlt med at være frivillig formand for Det Nationale Stresspanel, skrev hun sammen med to komponister også en række sange, som de gerne vil have optaget i den kommende udgave af Højskole-sangbogen.
- Hun har skrevet om emner som ensomhed og livsmod på en måde, der inspirerer til at opsøge nærværet og naturen og gøre ting, der skaber livsglæde. Netop det er en god måde til at styrke menneskers mentale sundhed.
- Mandag den 18. februar fra klokken 19.30 til 22.00 kan man på Fredensborg Store Kro møde Anette Prehn og Kristian Enevoldsen, der har komponeret musikken til nogle af sangene. Det bliver en uropførelse af værkerne. Billetter via billetterto.dk
- I dagens artikler kan du læse et vers fra »En sang om livsmod« og et vers fra »Ræk ud«. Anette Prehn giver et eksempel på, hvornår hun sidst oplevede at »vrimlen af folk blev til nærværstrafik«.
- Sangen om livsmod er skrevet til unge mennesker. Erhvervspraktikant Henriette Mia Nielsen, Skolen ved Slotsvænget, har stillet Anette Prehn fem spørgsmål om sangen.
- Anette Prehn (1975) er iværksætter, sociolog og formand for Det Nationale Stresspanel. Hun har skrevet sangtekster i over 30 år.

Fem spørgsmål til »En sang om livsmod«

LIVSMOD: Erhvervspraktikant Henriette Mia Nielsen er i kraft af sin alder i målgruppen for denne sang. Hun har stillet Anette Prehn fem spørgsmål.

- Hvilken aldersgruppe håber du at nå ind til med sangen?

- Til ungdommen især. Men også voksne, der oplever modgang.

- Hvad fik dig til at skrive sangen?

- Jeg har arbejdet meget med den konstant formløse hjerne, og jeg har fundet

ud af, at man ikke kan bekæmpe stress ved at rette fokus mod at få stressen væk. Sådan fungerer hjernen nemlig ikke. Vi har brug for at styrke dét, hvis effekt er mindre stress, og den logik præger mit virke. Derfor skrev jeg sangen om livsmod og de andre sange, og jeg gjorde det i den periode, hvor jeg var formand for stresspanelet. I stedet for at blive ved med at snakke og snakke om at bekæmpe stress, skal vi vende logikken på hovedet og finde ud af, hvad der kan give os mere indre ro og mere livsmod. Fællesskabet i at synge sammen er en af de ting, der kan styrke livsmodet.

- Hvad er dit budskab?

- Livsmodet skal styrkes.

For en del unge i dag er sanseindtrykkene mange og kravene opleves store, og på de sociale medier er der mange billeder af, hvordan børn og unge bør være, og hvor perfekte de bør være. De kan have brug for at blive mindet om, at nogle gange er livet svært, og at dét er en naturlig del af det at være menneske. En del af livets DNA.

- Hvad er forårsfølelsen?

- Det er, når det bobler og pibler inde i ens krop. Ved at bo i Danmark er vi så heldige, at vi kommer igennem de forskellige årstider, som vi kan se som billeder på bredden i livet. Nogle gange er efterår og vinter slået sammen, og alting er svært. Det kan tage lang tid at komme

ud af, og jeg har også selv oplevet det, men man kommer styrket ud af det. Forårsfølelsen kommer igen.

- »Nok slået helt ned i knæ, men i livsmodets sikre læ.«. Hvad betyder det?

- Om vinteren er naturen slået ned i knæ, trykket ned. Træer og buske står helt nøgne, men livsmodet eksisterer. Det er en integreret del af naturen, og vi ved, at træer og buske igen springer ud. Sådan er det også med os. Livsmodet er i os, det er i livet – og i naturen. Og ved at kigge på naturen kan man finde livsmodet, men man skal huske at invitere sig ud, bevæge sig ud i naturen, væk fra sit værelse.

Mia/slot