



UGENS LÆSERBREV

At slippe hverdagen og få energi

I VIVA 02.10 spurgte vi til historier om at slippe hverdagen og lade op. Marianne Aagaard skriver.

"Vejret bliver fint i eftermiddag, skal vi mødes på båden? Kh Bent", lyder en sms midt i et møde. Jeg svarer hurtigst muligt: "Jeg kan være der klokken 16.30."

Jeg kan allerede mærke energien boble på forskud. Resten af dagen går med endnu et møde, en medarbejdersamtale og et kig på skolens økonomiske situation. Klokken 16.00 pakker jeg sammen og sætter mig ud i bilen og kører til Faaborg Marina.

Min mand og jeg har en båd liggende i Marinaen. Vi er begyndt på vores 4. sejlersæson.

Vi mødes på båden, og jeg skifter nederdelen og de høje hæle ud med sejlerbukser, en sweater og en redningsvest.

Der blæser en frisk vind fra øst, jeg kaster forfortøjningerne og Bent klarer agterfortøjningerne. Langsomt glider vi ud i havnebassinet, og derfra går det ud på det åbne vand. Jeg holder meget af at stå i stævnen, mens vi sejler ud. Her mærker jeg vinden mod mit ansigt og fornemmer duften af frihed.

Bent sætter forsejlet og storsejlet, mens jeg står ved rattet. Langsomt begynder vinden, sejlene og båden at samarbejde.

Jeg stopper motoren og en blid stilhed indfinder sig. Det er det bedste øjeblik, man kan forestille sig. Her kommer skuldrene ned i baglommerne. Vi kigger på hinanden, smiler og så et lille kys.

En sejltur fjerner hverdagens bundne opgaver, og det uforudsigelige tager over. Skyerne, vinden og strømmen er de naturelementer, som bestemmer de næste



timer i mit liv. Jeg sætter mig til rette i cockpittet, lukker øjnene et øjeblik og mærker, hvordan vinden køligt blæser dagens stress og jag ud af kroppen. Naturen er en fantastisk healer. Under sejlturen kommer krop og sjæl i en naturlig og tæt forbindelse med hinanden og lageret for ny energi fyldes op. Det er lige fantastisk hver gang.

Sejlturen kræver min fulde opmærksomhed, så alle andre tanker, bekymringer og overvejelser må vige. Jeg slapper af og koncentrerer mig på samme tid. Og jeg ved, at når jeg kommer hjem, vil jeg være fyldt med energi til de næste dages udfordringer.

Venlig hilsen Marianne Aagaard, Faaborg

Kære Marianne

Det lyder som en god investering, den båd!

Venlig hilsen redaktionen