

At bade er regionalt, nationalt og overnationalt

Helgoland på Amager

af Søren Nagbøl

I Danmark findes der den dag idag vikinge. De mødes hver dag året rundt ude på Helgoland. Helgoland er en badeanstalt, der står på søjler 200 m ude i vandet ved Amager Strandvej.

Vikingeforeningen »Det kolde Gys« har holdt til på Helgoland i 60 år. Hvad laver vikingerne ude på Helgoland? De bader – eller sagt på en anden måde – de går i vandet året rundt.

Om sommeren soler de sig. Om vinteren hugger de hul i isen og hopper i det kolde gys. Jeg kender medlemmer af »Det kolde Gys«, der har badet der siden 1936. Og de lever i bedste velgående, de altså, som ikke har drukket sig ihjel. I de to år jeg har været medlem har det været ozonvinter. Derfor er jeg kun vikingeaspirant. En rigtig viking er døbt og har i værste fald svømmet under isen.

Som ikke døbt medlem, har man de samme rettigheder som de ægte vikinger, der er døbt og har fået et vikingebrev. Alle medlemmer får udleveret en nøgle til badeanstalten og vikingernes eget territorium, hvor der foruden et omklædningsrum også er en sauna og et motionsrum. Vi har også vores eget åbne område, en terrasse med egen badebro, og et afsides liggende soldæk, der kaldes Sibirien.

Om sommeren når badeanstalten er åben for alle, kan vikingerne trække sig tilbage til deres eget område, låse

af, og være for dem selv. Hele året kommer vikingerne som det passer den enkelte. Året rundt åbner nøglen til Helgoland for at alle kan bade i den rytme det passer dem. Jeg bader sjældent efter kl. 10 om aftenen eller før kl. 6 om morgenen, for da er ovnen i saunaen slukket.

Der findes også en kvindeafdeling på Helgoland. Men de er lukket inde for dem selv i den nordlige ende af anstalten. Dem er vikingerne kun sammen med ved festlige lejligheder, såsom standerhejsning og ved generalforsamlingen. Dagligdagen har vi for os selv, hver for sig.

Arkitektur, kropskultur og identitet

Den opgave, jeg står overfor med søbadeanstalten Helgoland, vikingerne og foreningen »Det kolde Gys«, er én redaktionen af denne årbog har inspireret mig til, da de foreslog, at jeg skulle foretage en oplevelsesanalyse af et øvelseshus. Temaet er forholdet imellem arkitektur, regionalitet, kropskultur og identitet. Derfor denne teoretiske ekskurs, som de der vil lige til sagen kan springe over.

Det drejer sig om at finde ud af, hvilken betydning arkitekturen har for menneskers livssammenhæng. Arkitekturen tjener ikke kun til at skaffe

mennesker tag over hovedet og beskytte dem mod varme og kulde. Derfor er det vigtigt at udvikle en metodisk reflekteret praksis, der kan belyse, hvad det er for en social relation arkitektur og mennesker danner med hinanden.

Arkitekturen, byplanlægningen og sportens anlæg er udtryk for en praksis, som kan opleves og interpreteres som kulturelle iscenesættelser. Et kollektivt symbol på menneskers forhold til hinanden. Sagt med andre termer: sanselige konfigurationer der er med til at producere oplevelsesmønstre og kropserfaringer, som sænker sig i den enkelte sammen med forventningen om, hvordan man kan leve. Konfigurationer er, som påpeget af Henning Eichberg, de sanselige processer der kan henføres til menneskers oplevelse af rum, krop, bevægelse og tid, og de dermed forbundne adfærdsmønstre. Set i det perspektiv er sanselige konfigurationer et kollektivt symbol på menneskers livssituation, som har en subjektivitets- og kollektivitetsstiftende funktion.

Om at lære at bruge både kroppen og hovedet

Med temaet legemskultur og identitet, oplevelsesanalyser af arkitektur, og begrebet konfiguration står vi, som Henning Eichberg udtrykker det i bogen »Leistungsräume; Sport als Umweltproblem« overfor et paradigmeskifte. En diskurs som bygger på en sensibilisering af menneskers rumerfaring, som på en gang er kropsligt og samfundsmæssigt funderet. En forskning der betoner betydningen af menneskers erfaringer med rum, krop, bevægelse og tid for deres identitet.

Dette paradigmeskifte, som Hen-

ning Eichberg signaliserer, må nødvendigvis også stille nogle nye krav til forskeren og hans teoretiske praksis. Hvis vi taler om kroppen kan vi ikke nøjes med at bruge hovedet. Det er vigtigt at diskutere dette metodologiske dilemma omkring teori og praksis, hvis idrætsforskningen ikke skal forblive et hovedanliggende. Derfor tror jeg det er vigtigt at inddrage erfaringer fra beslægtede forskningsprojekter, hvor man fokuserer på kroppen, og prøve dem af i et innovativt opgør med det paradigmeskifte, som Henning Eichberg har gjort opmærksom på.

Alfred Lorenzer har sammen med en gruppe yngre forskere udviklet en interpretationsmetode, som han kalder »den psykoanalytiske dybdehermeneutiske fremgangsmåde«. Den kan i en modificeret form anvendes i forbindelse med konfigurationsanalyser.

Denne metode er først og fremmest en ny måde at iagttage og opleve på, en ny teknik et håndværk, som man må lære at bruge.

En af grundreglerne er den sanselige umiddelbare tilgang til det materiale, man vil interpretare. Det særlige ved fremgangsmåden er, at man på en gang deltager og forsøger at forstå sin medvirken i det sanselige spil, i den figuration, man som interpret er en del af. Når interpreten går ind i interaktionsspillet er det vigtigt, at han er yderst opmærksom på modsætninger og såkaldte overraskelser, og formår at veksle imellem emotionel åbenhed og kognitiv stabilitet. Han eller hun skal kunne udnytte og forene to grundprincipper i den klassiske psykoanalyse: »den frit flydende opmærksomhed« og »de frie associationer«.

Man opererer i denne forskningspraksis ikke blot indenfor en lo-

gisk eller psykologisk forståelsesramme, men forsøger derimod at udvikle en *scenisk forståelse*, hvor man i oplevelsesprocessen udnytter de latente, men virksomme erkendelsespotentialer, som kan henføres til ens egne visuelle taktile, kinæstetiske og akustiske erfaringer i et dynamisk spil med lys, lyd, rytme og bevægelse.

Den sceniske forståelse opstår igen den sceniske deltagelse i det umiddelbare oplevelses- og bevægelsesspil, hvor interpreten overfører sine umiddelbare følelser, associationer og rumlige forestillinger gennem en serie af sceniske beskrivelser. I dette vekselspil imellem oplevede modsætninger, irritationer og overraskelser skal den i selve oplevelsesprocessen udvikle evne til at udnytte »de frie associationer« forenes med »den frit flydende opmærksomhed« i sceniske beskrivelser, der tegner billederne i oplevelsesforløbet. De sceniske beskrivelser skal fortætte sig i figurer, der samler sig i mønstre – som gadenettet i en by der hæver sig fra havets dyb.

De oplevelsesanalyser jeg tidligere har foretaget af arkitekturens betydning som socialisationsinstitution har været kritiske. Jeg er gået i clinch med magtens boliger, hvor jeg ved hjælp af sceniske beskrivelser har vist, at der er en sammenhæng imellem samfundsprocesser og de herskende magtmønstre, afhængighederne i de mellem-menneskelige relationer og de landskabelige og arkitektoniske former mennesker påtvinger hinanden. Vist hvad det er for nogle forhold, der hersker imellem arkitektur og mennesker, når nogle i et magthiraki med deres bygningskomplekser sætter normer og grænser for andre.

Nu hvor jeg har bestemt mig til at

skrive om noget jeg holder af, kommer det lidt bag på mig, at jeg har lettere ved at kritisere end at skrive levende om noget jeg holder af – være skabende. Det ligger selvfølgelig i bygningerne og vores livssituation, men så må det bevidst eller ubevidst også være en del af os selv og vores teori og praksis. Måske er tendensen den, at vi er bedst til at være kritiske, og træde ind i de konfigurationer, hvor det er iøjnefaldende at fokusere på deformationsprocesserne, i stedet for at se de innovative progressive muligheder.

Forskningsprocessen, og det der kommer ud af den, kan gå flere veje alt efter om analysen skal tjene en kritisk funderet metateori eller skal være motor i en organisk, ikke hirakisk struktureret, figurationssociologi. Problemet er hvordan vi opretholder begge elementer, en kritisk dialektisk holdning, og en forskning, der viser os de potentialer, der løfter os videre. Som forskere står vi selv plantet i en konfiguration. Når vi bevæger os, og orienterer os efter dens mønster er vi interdependent med den. Både som teoretisk model og som realeksisterende konfiguration. Og hermed er vi igen ved begrebet konfiguration som i Henning Eichbergs udformning ... ein raumliche (und zeitliche, körperliche, soziale) Erfahrungs- und Verhaltensstruktur bezeichnet.

Jeg opdagede hurtigt, da jeg gik på Helgoland, at det ikke er ligegyldigt, hvordan man forholder sig til begrebet konfiguration.

I en oplevelsesanalyse af Hitlers hovedsæde Det nye Rigs-kancelli i Berlin, har jeg undersøgt, hvad det betød, at en diplomat måtte gå en strækning på 220 m inden han kom til det sted, hvor forhandlingerne skulle føres. I den tid

havde han oplevet 7 forskellige overproportionerede, uoverskuelige ikke sammenhængende lukkede rum, inden han blev ført ind i Hitlers arbejdsværelse.

I sådanne iscenesættelser var det for mig helt naturligt at gå til værks efter praksisfiguren rum, krop, bevægelse og tid. Analysen begynder ved skrivebordet eller i det rum, det drejer sig om. Rummet træder ind i ens oplevelsesmønster før kroppen og styrer bevægelsen hele tiden. Rummet er *udgangspunkt* i oplevelsesprocessen og den interaktionsform, som følger. En proces som i høj grad bliver domineret af arkitekturens rette linier, der bliver afgørende for kropserfaringerne og bevægelserne i denne arkitekturs fragmenterende struktur. Identitetsdannelsen er en opløsningsproces, hvor tiden opleves som en række lukkede rum, tidsintervaller, som ikke kan samles i en linjær tidsoplevelse, der binder oplevelsen af rum, krop og bevægelse sammen til en organisk erindret helhed. Bevægelsens fragmenterende opsplittende struktur som en erfaringsproces, som det er ustyrlig vanskeligt at holde sammen på. Det er en kampsituation, hvor interpretationen handler om opgøret med identitetsnedbrydende deformeringsformler. Du står under rummets diktat, tidsoplevelsen hakkes op og lukkes inde i en bevægelse, der er opsplittende. Du bliver ædt op af rumstrukturens diffunderende processer, der producerer, flygtige forhold eller angst. Rummet sluger tidens muligheder, hvis du går død.

Vi kan åbne for rumoplevelsen ved at iscenesætte tiden i en cyklus, der vender konfigurationen og vores livssituation. Det er det man gør, hvis man køber en interrail billet og rejser 1 må-

ned rundt i Europa. Den konfiguration vil jeg betegne således: de sanselige processer der kan henføres til menneskers oplevelse af tid, bevægelse, krop og rum, og de dermed forbundne adfærdsmønstre.

Når vi har vendt konfigurationen, har vi de historisk producerede interaktionsformer i ryggen. De potentialer og livsudkast, der kan føres tilbage til den enkeltes socialisationsproces. Vi kan også udnytte arven fra de generationer, som ikke eksisterer mere, men lever igennem den historiske proces. Tiden er i så fald til stede i den kropsfigur, det psykiske og fysiske habitus, der er vores bindeled til civilisationsprocesserne. De psyko- og sociogenetiske udviklinger, der i forbindelse med statsdannelsesprocesserne, har ført til den affektmodulering, der giver os muligheden for at planlægge i et mere langsigtet perspektiv end nogensinde før. Lægge erfaringer til tiden, der kan resulterer i en identitetsstiftende udvikling.

Tilbage til livet – på Helgoland

Prøvebadet

For et par år siden spurgte en af mine venner, om jeg ville med ud på Helgoland og have et prøvebad. Herluf, der er 70, holder sig ustyrligt godt til trods for at han – som man siger – virkelig har taget for sig af retterne. Når folk spørger ham: »hvordan kan det være, at du holder dig så godt og virker så ungdommelig«, svarer Herluf med et smil. »Kvinderne og vinterbadning«.

Herluf er ikke stivnet med ordene,

for han har altid levet med musikken. Da han blev 70, troppede de der er noget ved jazzen op, og spillede så det svigede – for ham.

Jeg var med på den med det samme, da han foreslog mig at tage med ud og få en dukkert, og iøvrigt mente, at Det kolde Gys lige var noget for mig.

Det er først i september og et blødt sommerlys forgylder byen, da Herluf og jeg sætter os på cyklerne og kører fra centrum ud mod Amager.

Vinterbadning består ikke kun i, at man tager en dukkert. Det er vigtigt både sommer og vinter, at cykelturen frem og tilbage hænger sammen med opholdet.

I septemberlyset er turen gennem byen næsten drømmeagtig. Bygningerne er plastiske og levende, vandet blidt og blødt uden at blænde. Cyklerne løber let i det skær. Det er hverken for varmt eller koldt, da vi runder Gammel Strand, kører over broen ved Højbro Plads, og holder for rødt foran Slotskirken med udsigt til Thorvaldsens museum. Sikke en dag. Selv Christiansborg, det store skrummel, virker let og lysegrå. Vi kører over for grønt, henimod Børsen. Holmens kirke er altid en fornøjelse at se på, den er ikke afhængig af vejret som sin genbo. Den bærer alle årstider med stil.

Duften fra vandet, det friske pust fra havnen, og tilsynekomsten af Vor frelsers Kirkes tårn, giver det ekstra pift i pedalerne, som er nødvendigt for at komme op på Knippelsbro. Her bliver vi budt velkommen af B. og W.'s smukke gamle maskinhaller. De udstråler en lethed og glæde, som bær blikket bort fra Udenrigsministeriet, der er fængslende på den anden måde. Turen ned af broen er skræmmende, det er som at køre ned i en trafikknude.

Herluf og jeg pisker over lyskrydset. Det er med at komme væk i en fart, men det letter ikke på Chr.havns Torv, der efter at vi har sluppet kanalen virker foruroligende.

Torvegade bliver først rar at færdes på, da vi når Stadsgraven og sommerværtshuset Ravelin. Christmas Møller Plads er en omslagsplads, først her møder vi, det jeg oplever som Amager.

Pumpen og pragten er helt forsvundet på Vermlandsgade. Kløvermarken åbner sig, det bliver grønt og åbent, men også en smule barsk og forsømt. Cykelstien er fuld af huller og dårlig holdt. Det er de mindre bemidlede paradiser. For bag de grønne planer rejser sig på den ene side et forfaldent industriområde. På den anden nye industrianlæg. Mest iøjnefaldende er spritfabrikkerne, der ligger bag forbrændingsanstalten. I det fjerne skimtes Prøvestenen.

Alligevel er det rart at køre på Upplandsvej, den virker nøgen, men er også grøn og åben. Herluf fortæller, hvordan det er at køre her i en vinterstorm, hvor det enten regner eller sner. »Så er det«, siger han, »nogen gange koldt og kedeligt, surt, og man spørger sig selv, hvad laver du her? Men når jeg så er nået til gitterporten ved Helgoland, og kører ind på broen til badeanstalten, bliver jeg altid så lykkelig. Der er så fredfyldt, og det er som om at hele byen med al dens larm og stress forsvinder bag mig.«

Vi er nået til Amager Strandvej, der er helt lige og forholdsvis lidt befærdet. På den modsatte side ud mod vandet er der det ene grønne område efter det andet, hvor folk sidder på bænke eller ligger og soler sig i græsset. Vi kører også forbi nogle haveforeninger, hvor beboerne går ud og ind med cykler,

trækvogne, hunde og andet habengut. Da vi kører forbi bådehavnen udbryder Herluf: »dernede ligger sejlklubben, der holder vi generalforsamling. Det er alletiders madsted. Du kan tro der er blevet båret nogle ordentlige branderter hjem derude fra. Vi slår en smut forbi på vej hjem og får en kop kaffe.« Vi triller videre hen forbi haveforeningen Helgoland til Øresundsvej, hvor vi bliver modtaget af et stort grønt område og en sandstrand der løber så langt øjet rækker. Her kører vi til venstre op ad en godt hullet vej. Foran os har vi Øresund, en sølvgrå lysende horisont fuld af liv og bevægelse. Selv Barsebäk giver et tilforladeligt indtryk i det lys.

Helgoland

Der, sådan ser det ud, langt ude, står badeanstalten og svæver som en søgrøn arkitektonisk perle. Det er havblik og indian summer. Et utroligt rejsemål efter virvaret af indtryk af oplevelser inde fra byen. I det lys står vi overfor et fatamogana, som vi har vores egen nøgle til. Vi kører ud på badebroen. Efter 15 m er der en gitterport, stillet op som en afspærring midt på broen. Herluf stikker nøglen i den, og den går op. Vi kører ind, smækker lågen, låser og kører udover vandet. Det er en let svævende fornemmelse at køre på de tværgående træbrætter, en meter over vandet. Man mærker luften og det lette materiale som en ophævelse af tyngde og modstand. Det føles som om, cyklerne kører af sig selv. På hver side af broen er der et 1 m højt gelænder, der er almueroedt. På begge sider sidder en stribe måger og glaner. Nogle letter andre bliver siddende, da vi glider forbi dem. Vi triller ud til en

platform, hvor der er et ishus. Om sommeren, når der er åbent for alle, kan man købe billetter der. Til højre for iskiosken er der en cykelstald med plads til flere hundrede cykler. Den er overmalet med store sorte bogstaver – HELGOLAND.

Der er lukket i butikken og Herluf siger: »Søren, udenfor sæsonen tager vi cyklerne med helt ud til os selv«. Så vi fortsætter og kører ud på en 100 m lang bro magen til den første. Herluf fortæller, at på dette stykke var der før i tiden en afdeling for skolebørn. Men den del af anstalten er blev revet bort af vind, vejr og isflager. Nu svømmer der svaner, lappedykkere, ænder og andet godt rundt her. En smuk optakt inden vi når en lille plads, der fører hen til damerne og sporten. Sporten er det fælles område, hvor mænd, kvinder og børn kan bade sammen om sommeren, hvis de har bukser på.

Vi svinger til højre og kører langs bagkanten af anlægget hen til herreafdelingen, hvor vi modtages af to døre, der står lige overfor hinanden. På et skilt står der – HERRER. Døren til venstre er åben. Døren til højre er en skydedør, hvor der er en seddel i et stykke plastikfolie, hvorpå der står: Husk at døren i sommersæsonen skal være aflåst.

Fra broen, der førte os hen til vikinernes område, kan vi se indover land. Vi er langt væk, og for os selv på en lysegrøn ø, der står på pæle. Her går mænd rundt uden tøj, og nyder livet uden at virke nøgne. Tonen er fordragelig og lige til. Der ligger også nogle mænd og flyder som store dovne dyr på nogle madrasser. Vi går hen til en træbarak. På døren står der: Kun for medlemmer af Det kolde Gys. Det er omklædningsrummet. Langs alle væggene

er der slagbænke med knager over. I midten af lokalet er der også en slagbænk, og der er monteret knager på begge sider af den. I den anden halvdel af klubhuset er der et spisebord og et skrivebord. Her er også en radio, et fjernsyn – og en vægt. Spisebordet står foran vinduet ud til den åbne herreeafdeling. Udsigten går udover sundet til Sverige.

Herluf fortæller mig om alle de uskrevne love, som det er godt at kende, hvis man ikke vil støde nogen, eller gøre sig bemærket på uheldig måde.

Vi klæder om, dvs, af. Herluf går direkte i vandet. Jeg starter i saunaen.

Luften, lyset, dukkerten og vandet fra den udvendige kolde bruser, er alt i alt en kvik opstrammer.

Turen hjem går over sejlklubben, hvor vi får en lille en, og ser på lystbådehavnen – inden vi cykler ind til byen – og går hver til sit.

Vinterbader på Helgoland

Det efterår blev jeg medlem af »Det kolde Gys«, og det har jeg bestemt ikke fortrudt. Helgoland er blevet en vigtig del af min dagligdag. Årstiderne og vind og vejr har fået en anden betydning for mig, min hverdag har forandret sig.

Jeg kan tage derud, når det passer mig. Hvis jeg sidder og er kørt trætt midt på dagen, kommet til det punkt hvor man er tung i hovedet, ikke gider længere. Har lyst til at lægge sig ned og tage en skraver, blive lad og doven. Den dag hvor alt er gråt blæsende og trist udenfor. En dødsyng dag i november eller december. Så er der ikke andet at gøre, end at springe ned på cyklen og køre ud på Helgoland. Cykelturen er vigtig. Det er den der sætter

gang i det hele, selvom det er koldt, gråt og blæsende. Og når man på forhånd ved at anstregelserne giver bonus, er turen igennem den grå vinterdag til at bære og leve med. For mig er det vigtigt at cyklen er i orden. Min cykel med de smalle fælge og tre gear er altid køreklar. Kæden er smurt og dækkene skal passe til årstiden. Cykelturen skal glide, ellers er det en jammerlig start. Irritationerne skal kunne trædes ud af kroppen på en behagelig måde. Kampen mod vejret og ens egne novemberfølelser skal ikke kvases af en skærveknuser.

Kampen med vind og vejr frisker op, når jeg passerer lågen på Helgoland, så bliver jeg altid så glad for, at jeg har taget turen derud. Her er altid smukt, lyset er altid forførende uanset årstiden og det tidspunkt på døgnet, som jeg har valgt. Altid bliver jeg, når jeg glider det sidste stykke, overvældet af roen, freden og vidden i udsynet udover vandet. Glæden sænker sig i min krop. Det letter på ærgelser og bekymringer.

Cyklen låses ikke, men stilles helt ude ved skydedøren, der aldrig er låst om vinteren. Jeg går hen til klubhuset med bænke og de mange knager. Der møder jeg altid en eller anden venlig sjæl. Vikingehuset er varmet op så man kan smide tøjet uden at komme til at fryse, og få en sludder med de, der enten er på vej ud, hjem eller i vandet. Oftes støder jeg på Ernst, han har badet på Helgoland siden 1936. Ernst kan en masse historier om nulevende og afdøde vikinger. Jeg er ikke alene, selvom jeg kommer når jeg vil, der er altid en eller to foruden mig selv.

Om vinteren går jeg for det meste direkte ind i saunaen, ikke kun for var-

mens skyld, men for at løse spændingerne i kroppen. Der kan jeg sidde og se ud gennem en lang smal termorude. Det er vidunderligt at sidde inde i varmen og se udover den blågrå blytunge havflade og og følge fuglelivet. Glæden og roen kommer som en varm strøm indefra, den stimulerer og fryder øjet, der frit kan vandre på havets bølgende vidder. Der sidder jeg til den sidste rest af knuder og spændinger er svedet ud af kroppen.

Det er en svale at gå ud i regnen og vindens pisker, mærke suset fra det du lige har set. Gå henover terrassen og ud på den sydvendte badebro – for at springe lige ud i det. Det er koldt, men opleves ikke som et gys, men snarere som et pift, der overrumpler din krop, inden du kan nå at opfatte det. Du er blevet pirret, og det er med at komme op af trappen inden du bliver kold. Dette er efter min mening højdepunktet. Hele kadavret reagerer ved at sende en strøm af sød varme gennem kroppen, der går lige til hovedet, et løft, der får en til at se lysere på tilværelsen. Kort sagt, du bliver både høj og varm. Jeg nyder at spankulerer rundt i kulden, frisk som en havørn, og let til bens. Det prikker overalt, huden bliver spillevende og du nyder dine bevægelser.

Kulden kommer snigende, og jeg har valget imellem at klæde mig på eller tage en tur til i saunaen. Den anden omgang er som et vekselsbad. Varmen er en anden, når huden er nedkølet. Det er som om den kommer udefra, og at dit legeme åbner sig for den. Den næste og sidste tur i vandet er noget af et gys – en kold afvaskning. For inden jeg springer ud i det, vasker jeg mig i saltvandsåbe. Anden opstigning minder om den første, men denne gang er

huden som en nyfødts, blød, glad og ren.

Jeg slår endnu et slag rundt på soldækket, inden jeg går ind for at dampe af i opholdsrummet. Det er rart at sidde og kunne give sig god tid, sludre og om løst og fast med de der nu er der, creme sig ind, og tage tøj på. Det er underligt at gå ud igen i fuld vintermundering, hue, handsker og alt, hvad der hører til for være ordentlig påklædt.

Jeg har det altid godt med mig selv, når jeg cykler hjem. Det der var koldt er nu behageligt, stemningen bliver drevet af indre varme og veltilpashed. Byen virker mild, som ved juletid, og mørket er til at leve med.

Når jeg er kommet hjem til mig selv, op og ind i varmen, bliver jeg døsig. Så laver jeg mig en kop the, lægge mig på briksen med et uldent tæppe, og blunder ind. En halv time senere rejser jeg mig frisk og veludhvilet parat til at gå igang med dagens opgaver på ny, som en ny.

På det sidste

I år er jeg også begyndt at bruge motionsrummet. Der er ribbe, noget »jern« som man kan løfte på, og to redskaber specielt for ryg-, ben- og mavemusklerne. Inden jeg går i vandet går jeg ca. 10 minutter derind og laver nogle øvelser som Rolf, vor troldmand i artistbranchen, har lært mig. Hans fiduser fik maven til at forsvinde, og jeg kan nu sidde det meste af dagen og læse og skrive uden at få ondt i ryggen. Jeg vidste ikke, at det var så lidt anstrengende at holde sig i form.

Identiteten ligger i kroppen, den stiger ikke til hovedet, når man er vinterbader. Rigdommen ligger i Helgoland,

»Det kolde Gys« og én selv. Vinterbadning er en ikke synlig rigidom, et frisk pust som giver en god kulør og en sensibilisering, der spreder sig som ringe i vandet.

En gylden regel på Helgoland er, at når luften og vandet er 0 grader, er pik og nosser lige lange. Sagt på en anden måde, standsforskellen falder med tøjet. Det er lukkede afdelinger, som er åbne.

Her er det naturligt at være i overensstemmelse med naturen i et fællesskab, hvor der ikke hersker nogen hierarkisk orden. Vi deler Helgoland rigeligt og ligeligt mellem os.

Der er ingen, der skal nå noget. Rekorden er velvære, og man kan højst stige ned i vandet. Der er aldrig nogen der taber, alle vinder *hvergang* – uden at der er nogen der scorer kassen. Det er, som Ernst siger, den sport som kræver mindst udstyr. Man lægger tøjet og går i vandet, simplere kan det ikke være.

På de gamle vikinger kan jeg høre, at vinterbadning er godt for seksualiteten meget langt op i alderen.

Her får vi lov at være drenge langt ind i den modne alder. Drengen, der aldrig forlader manden, hvis han holder ham i hånden med sin slagfærdighed, som f.eks. Anton, der har levet af slagsmål, som gadebetjent.

Det siges også derude, at majssikkeolie er godt for hukommelsen, og at smør er godt for synet. Det tror Ernst på, men han husker også alt på klokkeslet – og han har aldrig brugt briller, selvom han er 74, og læser som en ørn.

Alle er på fornavn med undtagelse af Thomsen og Malmstrøm, der er den ældste og mest åbne af os alle.

Der hersker ingen rette linier, alle har sin gangart, og bader som de vil.

Tag nu f.eks. Thomsen, han går i sauna med overtøj på. Helgoland er virkelig stedet, hvor de lukkede afdelinger er åbne.

Litteratur

- Henning Eichberg. *Leistungsräume Sport als Umweltproblem*, Lit Münster 1988.
- Kultur-Analysen, Hans-Dieter König, Alfred Lorenzer, Heinz Lüdde, Søren Nagbøl, Ulrike Prokop, Gunzelin Schmied Noerr/ Annelinde Eggert, *Psychoanalytische Studien zur Kultur*. Fischer Wissenschaft, Frankfurt a/M 1986.
- Robert Elias, *Über den Prozes der Zivilisation ...* Basel 1939, Frankfurt 1977.
- Robert Elias, *Über die Zeit*, Suhrkamp, Frankfurt 1987.