

Lotte Andersen: Sådan finder jeg... RO



På trods af mange projekter og et fuldt skema kan roen finde vej ind i hverdagen. Den skal bare vælges til – og det er præcis, hvad Lotte Andersen gør.

De seneste måneder har været hektiske for skuespilleren Lotte Andersen. Inden for meget kort tid har hun sat en masse skibe i søen. Hun medvirkede i succesforestillingen "Come Together" på Gasværket, en helt fantastisk teaterkoncert baseret på The Beatles' uendelige sange, som blev en overdådig succes. Samtidig var hun i studiet og indspille sin første musik-cd med egne sange. Hun færdiggjorde også arbejdet med en dokumentarfilm om grønlandske børn.

Der er derfor ikke noget at sige til det, hvis den 47-årige skuespiller en gang imellem har brug for et pusterum. Behov for at koble helt fra og slappe af. Men hvordan lader det sig gøre i så hektisk en hverdag, som altså også inkluderer en kæreste og en teenagesøn?

Svaret er yoga. Lotte Andersen har kendt til yoga i mange år, men hun genfandt glæden ved yoga for fire år siden i forbindelse med, at hun skulle medvirke i genopsætningen af en anden succesfuld teaterkoncert, "Gasolin".

Min mor dyrkede yoga, kan jeg huske. Det var tilbage i 70'erne, hvor det var meget populært. Siden døde det noget ud, og andre former for sundhedstræning vandt indpas i 80'erne og 90'erne, men nu er yoga kommet stærkt igen, siger hun.

Det skyldes uden tvivl, at vi i dag er mere stressede i hverdagen end nogensinde før. Behovet for at få ro i sind og sjæl er større end længe. Yoga er en tusse gammel kropsreligion. Ja, jeg vil faktisk kalde det en slags religion, selvom det jo ikke er det. Men det nærmer sig en religion. Der ligger en indbygget kropsvisdom i yoga, som vi har godt af i år 2010. Den langsomhed og fordybelse, som er essentiel ved yoga, oplever man ikke i mange sportsgrene. Det er en inderliggørelse, hvor man langsomt trækker sig ind i sig selv og får fred med sig selv. Og så giver man sig selv lov til ikke at stille krav.

Hvor andre mennesker for eksempel reiser på golf ferie, cykel- eller skiferie, hvis de vil kombinere afslapning med en fysisk aktivitet, så rejste Lotte Andersen i vinter på yogaferie – til Marokko.

Hvad går det ud på?

Jeg tror faktisk, at det er ved at blive ret udbredt, siger hun.

Det skal nok siges, at det var en yoga- og surferferie, hvor man har mulighed for både at surfe på bølger og dyrke yoga. Min kæreste og søn ville gerne surfe, og jeg ville gerne dyrke yoga. Det var på et rart resort med en masse fred og ro. Hver morgen kørte man til stranden for enten at surfe eller slappe af, og om aftenen var der så to timers yoga til mig. Hvad er det, du får ud af at dyrke yoga?

Ro. Det var vist årtiets korteste svar?

Jamen, det er faktisk så enkelt som noget. Læreren i Marokko betonedede, hvor vigtigt det er, at man lader sin præstationstrang blive udenfor og bare nyder de stillinger, som man synes, man kan. Når man dyrker yoga, udviser man sit 'jeg'. Det lyder nok en smule langhåret, men det handler om, at når man dyrker yoga, så kan man ikke tænke på andet – med mindre man er MEGET rastløs og stresset, siger Lotte Andersen, som fandt stedet i Marokko ved at søge på internettet. Hvornår begyndte du selv at dyrke yoga?

Faktisk har jeg altid dyrket det, mens jeg har været skuespiller. Som 20-årig kom jeg med i teatergruppen Dr. Dante i Allerød, og her var det en tradition, at vi havde daglig sang- og dansetræning, fordi vi skulle holde os i form. Dengang lavede vi så også en del pilates og yoga, og det gjorde mig godt. Derfor er jeg fortsat. Men med pauser. Det var først her for fire år siden, da vi skulle genopsætte "Gasolin" teaterkoncerten, at jeg igen for alvor blev hooked. Det var en meget fysisk forestilling, så prøverne indbefattede træning og afspænding, bl.a. yoga. Efter det startede jeg intensivt.

Som skuespiller har jeg svært ved at 'gå til noget', for i perioder kan jeg pludselig ikke om aftenen, fordi jeg spiller forestilling på teatret, og på andre tidspunkter kan jeg ikke om dagen. Jeg kan ikke som mange andre gå til kor, eller hvad jeg nu måtte have lyst til, onsdag aften. Så jeg må finde på noget, jeg kan dyrke, når det passer mig og uden at skulle afpasse det med andre. Derfor går jeg også i fitnesscenter, netop fordi jeg selv kan bestemme, hvornår jeg kommer.

Umiddelbart virker fitness som en modsætning til yoga. Man presser sig selv, og der er noget narcissistisk over det?

Jamen, det er det også. Men fitness er ok. Det kan godt nok være vanskeligt at pine sig selv derved nogle gange, men det bliver som regel til to gange om ugen.

Når jeg er i fitness, løber jeg bare stille og roligt fire-fem kilometer, men jeg kan godt se, at det er nødvendigt at presse sig selv lidt for at blive bedre. Og jeg kan godt forstå dem, der bliver afhængige af at træne, siger Lotte Andersen, der lægger stor vægt på både at være i fysisk og mental balance.

Jeg har haft så mange iern i ilden i den senere tid og har befundet mig i så mange forskellige lejre og miljøer, at jeg har brug for at 'lande' og komme ordentligt ind i mig selv. Det er yogaen og fitnessstræningen god til.



MUSIK OG FILM

Lotte Andersens dokumentarfilm hedder "Sange fra Ilulissat – teenagerdrømme i Grønland" og er bl.a. produceret med støtte fra DR Dokumania ved Mette Hoffman. Filmen blev for nyligt vist for første gang for 150 danske teenagere, som var meget begejstrede. Den vises på DR2 på et tidspunkt efter sommerferien.

"Hjemmefra" er titlen på Lotte Andersens første cd. Hun har selv skrevet teksterne til alle sangene på nær 3, som er skrevet i samarbejde med forfatter Anne Lise Marstrand Jørgensen. Alle sammen på dansk.

Det er hendes eget selskab United Songbirds, der har finansieret udgivelsen. Hun beskriver selv musikken som "en slags country, der nok er mere Cash end Cline. Det nærmeste man kommer en stilbetegnelse er 'americana', som er en Texas-agtig guitar rock-folk stil."

I mange, mange år har Lotte Andersen drømt om at indspille en plade. Hun har samtidig været helt bevidst omkring, at det skulle være med hendes egne sange og eget materiale. Da hun sidste år var i gang med "Come Together" teaterkoncerten, fandt hun, at tidspunktet var inde.

Jeg havde sangene, og jeg var sangteknisk i topform, fordi "Come Together" var sådan en krævende forestilling. Samtidig var jeg i kontakt med nogle fremragende musikere, så to af musikerne fra forestillingen er så også med på pladen. Jeg har stiftet mit eget lille firma, United Songbirds, hvor jeg både er direktør og producent, og det er Songbirds, der laver både pladen "Hjemmefra" og producerer den kortfilm om grønlandske børn, som jeg også lige har gjort færdig. Begge dele har været vidunderlige processer. Pladen var noget specielt, fordi jeg aldrig har prøvet det før, og den er nok ikke blevet til på helt normal vis. I begyndelsen sad vi, musikerne og jeg, herhjemme ved mit køkkenbord, en med min søns keyboard, en anden spillede rytme med to stikker på bordkanten og så akustisk bas og guitar. Fuldstændig unplugged. Vi ledte efter de rette stemninger og den rigtige lyd, inden vi skulle i studiet og indspille. Det var utrolig sjovt, og jeg synes, at resultatet er blevet meget tilfredsstillende.

Filmen blev til lidt ved en tilfældighed. Jeg har gået på nogle kurser i at lave dokumentarfilm, og så var jeg på et tidspunkt med en veninde på Grønland, hvor hun tog et lægevikariat. Deroppe mødte jeg nogle fantastiske børn og unge, som jeg filmede lidt, og siden søgte jeg produktionsstøtte og reiste op og lavede filmen, som teater portrætter af fire grønlandske unge. Modsat hvad man ofte hører, så er der mange glade og håbefulde børn i Grønland. Unge mennesker, der er fremadskuende og har udsyn. Jeg har ønsket at fortælle, at der er flere sandheder om Grønlands fremtid, siger Lotte Andersen.

FAKTA

Navn: Lotte Merete Andersen

Skuespiller, sangerinde, manuskriptforfatter og foredragsholder.

Hun er 47 år. Bor i Charlottenlund nord for København sammen med sin kæreste og teenagesøn. Hun har ingen formel skuespilleruddannelse og debuterede som 20-årig i Dr. Dante, som hun var tilknyttet i næsten 20 år. Hun har medvirket i en lang række teaterforestillinger, film og tv-serier, senest "Forbrydelsen 2". Hun spillede hovedrollen i filmen "Oh Happy Day", som hun selv skrev manuskriptet til.