

Tankerne får frit løb i Den Hvide Ørken

Den mentale indre rejse fylder meget i hovedet når man, som Erik B. Jørgensen, krydser Indlandsisen. Der skal man lære at leve med sig selv



Foto: Erik B. Jørgensen

Af Stine Rosengren Når kulden bider dig i næsehårene og du kan høre øjenvipperne blinke, så ved du, at her i det store hvide ingenting, står tiden lige så indtrængende stille som kulden om din krop. I Den Hvide Ørken er der masser af tid til at tænke tanker. Store tanker.

På en ekspedition over Indlandsisen er tidshorizonten 30 dage, og der skal tilbagelægges 600 kilometer. Man skal have øje for målet, og medbringe sin indre eventyrer for at kunne fuldføre en så krævende ekspedition.

Erik B. Jørgensen, Jægersoldat, deltaget i Sirius Patruljen og har taget turen mange gange over Grønlands Indlandsis. Enten som guide eller solo. Og hver gang har turen over isen ført til en mental indre rejse.

En vandring ind i sig selv

Man skal ikke tro, at det at vandre på isen i 30 dage er ligesom at gå en tur i skoven, hvor man ser på træer og fugle.

I den Hvide Ørken er landskabet hvidt den ene dag og blåt den anden. Og selvom der er noget at se på, så er landskabet så stillestående og uendeligt stort, at man stille og roligt går ind i den mentale rejse. En vandring ind i sig selv.

I starten af ekspeditionen går man "kun" seks til otte timer dagligt på grund af den tunge oppakning og den stejle optur. Længere henne i forløbet er oppakningen blevet en smule lettere, og det er ikke længere så stejlt. Til gengæld vandrer man otte til ti timer dagligt.

Erik B. Jørgensen har prøvet det selv, og set hvilke psykologiske mekanismer, der er på spil, både hos sig selv og de grupper han har med over Indlandsisen:

"Når man har gået hver dag i to uger, så har man ligesom fået tænkt alt igennem. Så begynder man at tænke barndom, og situationer som man måske ikke er så stolt af. Man får virkelig tænkt livet igennem."

For der er ikke megen snak i løbet af en typisk ekspeditionsdag. Man går i én lang række, som sten i sneen, og lader den forreste træde spor, som det hedder. På den måde bliver de andre ikke unødvendig trætte. Ingen får lov til at gå ved siden af hinanden og sludre. Det gør, ifølge Erik, at man skal leve i sig selv og sine tanker dag efter dag.

På så ekstreme ekspeditioner, som at krydse Indlandsisen, bliver folk pres-

set til det yderste, både fysisk og psykisk. Det er Erik opmærksom på, og derfor har han helt klare regler for, hvordan han foregriber konflikter, som ligger og lurur.

Konflikter tages i opløbet

Erik har erfaringer fra sin tid i Sirius Patruljen og som Jægersoldat, hvor han arbejdede med mennesker og ledelse i stressede situationer. Og disse kompetencer bruger han, når han er på ekspedition:

"Når man er rigtig træt og presset, er ens lunte kort, og derfor bruger jeg lang tid på konflikthåndtering. Når først en konflikt er løbet af sporet, er den svær at løse, men tager man den i opløbet, sker der sjældent noget."

Konflikthåndteringen starter længe før selve ekspeditionen med indøvelse af rutiner og samarbejde.

Når ekspeditionen er i gang, gør Erik en ekstra indsats for, at der ikke skal opstå unødvendige konflikter. Derfor mødes alle hver aften i det største af teltene for at spise mad, og få en pep-talk af Erik. Her har deltagerne mulighed for at komme ud med ting der nager dem, og i den forbindelse har han en regel.

”folk som skjuler sig bag facader, kan kun gøre det i en kort tid. Før eller siden kommer deres sande jeg frem”

"Har man noget man er utilfreds med, og ikke siger det om aftenen, så vil jeg aldrig høre det igen. Præmissen er, at jeg ikke vil høre noget bagudrettet."

Erik B. Jørgensen erfarer, at på den måde, er det lettere at få sagt, hvad man har på hjerte. Ydermere undgår man sladder, som han mener, er dræbende for ethvert samarbejde.

Aldrig stærkere end densvageste

I en gruppe, som Erik guider over Indlandsisen, er der typer fra alle samfundslag. Der er direktøren, håndværkeren og sportsudøver, og aldersforskellen spænder fra 17 til 63 år.

Det er kvinder og mænd med mange forskellige forudsætninger og drømme og ikke mindst sindelag, som mødes med et fælles mål: At krydse Indlandsisen. Og derude er der ingen særbehandling.

"Vi tager af sted som en gruppe, arbejder sammen som en gruppe, men der er kun én leder hvis det går galt. Og det er mig," konstaterer Erik.

Det fjerner en masse eventuelle konflikter, at reglerne er tegnet op på

forhånd. Og så skal man være indstillet på at samarbejde og hjælpe hinanden:

"Man er aldrig stærkere end den svageste. Man skal kunne tage imod hjælp og turde vise sine svagheder."

Og at vise sine svagheder, kan for nogle være meget svært, fortæller Erik, men det er umuligt at gå 30 dage på isen uden at have en off-dag. En dag hvor alting føles uretfærdigt, hårdt og nytteløst, og hvor man måske er ramt af en skade.

"Folk som skjuler sig bag facader, kan kun gøre det i en kort tid. Før eller siden kommer deres sande jeg frem."

Mental forberedelse før start

Ved de første møder, som finder sted et til to år før ekspeditionsstart, forbereder Erik sine deltagere på, hvad det er, de er ved at gå ind til:

"Jeg fortæller hele sandheden, som kan virke afskrækkende for folk."

De skal forberedes på den hårde træning de skal i gang med alene. Når turens start nærmer sig, mødes Erik med sin gruppe og træner med dem. Det er også ved møderne længe før start, at han opfordrer folk til at læse

de gamle ekspeditionsdagbøger igen og mentalt forberede sig på enhver tænkelig situation. Har man nogle færdigheder så som at sy et sår, er det også noget, man skal melde ud og gøre sig klar.

Tankerne med hjem i bagagen

Erik har snart fået mange eventyr og tanker med sig hjem i bagagen, og der er plads til flere endnu:

"Når jeg er af sted, får jeg ligesom alle andre sorteret i mine tanker, så jeg kommer altid hjem med en dagbog og tusinde gule sedler med nye ideer."

Han elsker konfrontationen med grænsen og den indre kamp, og sætte sig nye mål i livet. Og derude på Indlandsisen, eller hvor end hans eventyr begynder, der møder han naturfænomener og dyreliv, som han aldrig havde forestillet sig. Og ja, det er egoisten og lysten til at opleve eventyret, der driver ham af sted gang på gang:

"Hvis ikke jeg gjorde dette, ville jeg slet ikke kunne eksistere."



Den fysiske forberedelse

- **1-2 år før start:**
Påbegynd træning i form af for eksempel styrketræning
- **8 måneder før start:**
Påbegynd at trække dæk med seler (for at øve at gå med pulk)
- **2 måneder før start:**
Gruppen mødes, trækker dæk og lærer hinanden at kende
- **En uge før start:**
Af sted til Indlandsisen på træningstur, hvor der indøves opsætning af telt, sikkerhedstjek mm.
- **4 dages hvile**
- **Afgang**

Kilde: Erik B. Jørgensen



Foto: Kasper Wenstrup

Jeg troede jeg skulle dø ...

Martin Guldbæks eventyr på Indlandsisen, blev med dét forvandlet til ren overlevelse

Af Stine Rosengren

"Mine tæer og fingre frøs og var følelseløse, og jeg stod og tudede snot, fordi det gjorde så pisse ondt. Vi troede alle sammen at vi skulle dø."

Martin Guldbæk fortæller med ærefrygt om sit livs største eventyr på Indlandsisen i 2007, hvor han sammen med en gruppe på syv og guiden Erik B. Jørgensen krydsede Indlandsisen.

Her blev gruppen fanget i en snestorm, som var ved at tage livet af dem alle.

En brat opvågning

De var kommet 50 kilometer ind på isen og kunne for så vidt stadig se kysten. Bare ikke den nat.

Klokken var tre om natten. Martin lå og sov med sin gruppe i ét af de tre telte, da deres guide Erik kom løbende og råbte, at nu skulle alle ud, for ellers ville teltene brasesammen. Teltene skulle graves fri for sne.

Det viste sig at være tæt på en umulig opgave, for snestormen var voldsom, og ingen vidste, hvor længe den ville rase.

"Vi prøvede at rede hvad reddes kunne. Eriks telt var allerede nede, og mit var på vej ned. Jeg reddede det meste af mit tøj, men ikke nok."

I minus 40 grader stod Martin og hans gruppe og kæmpede en ulige kamp mod naturens vilde kræfter. Snestormen var så voldsom, at han ikke kunne se en hånd foran sig, og de efterhånden følelseløse fingre mindede ham om, at det var alvor.

Et spørgsmål om liv eller død

Erik fandt hurtigt ud af, at hvis de skulle have en chance for at overleve, skulle de dele sig op i to hold. Eriks hold gravede en snehule ned i isen, mens Martins hold forsøgte at holde det sidste telt fri for sne.

I mørket og de mange minus grader, kunne Martin høre Erik råbe:

"Det er nu! Nu skal vi bare have gravet den hule, og vi stopper ikke før den er færdig. For gør vi ikke dét, så dør vi!"

Det var surrealistisk det hele, husker Martin. Alle hjalp til med at grave, på nær en kvinde og en mand, som sad inde i det sidste telt. Stirrende tomt ud i luften.

"Engang imellem var jeg helt ulykkelig over, at jeg havde slæbt mig op på den der is, og tænkte på mine børn derhjemme. Tænk hvis jeg aldrig nogensinde skulle se dem igen, bare fordi jeg skulle med på den her latterlige tur."

De tanker og følelser, som fór igennem Martins hoved den nat, var lige så stormfulde, som vejret han befandt sig i. Han husker, at det både var sindssygt, men også fantastisk at være midt i et eventyr, som ikke var fiktion. Humøret kørte op og ned, mens armene fortsatte med at grave som sindssyge.

Klokken 14 næste dag var snehulen endelig færdig, så de alle kunne ligge ned.

Og det gjorde de så ... i 48 timer.

Vi trækker splitten

"Vi tænkte alle sammen, at når stormen holder op, og vi kommer op af den her snehule, så trækker vi splitten til nødsenderboksen."

Da stormen lagde sig, var tankerne hos Martin stilnet af. Nu var det mere en skuffelse han sad tilbage med. Var det dét? Skulle turen virkelig ende her?

Samtidig var det dog også rart og komfortabelt at tænke, han snart ville blive hentet hjem til sin varme stue.

"Og da vi så kommer op af snehulen, er Erik i gang med at dele opgaver ud med det samme: I to, I graver det der telt ud. I to, graver dét ud. Og så kan I to gå ind og finde taskerne og se hvor meget der er overlevet, og så limer Martin teltstængerne, og jeg går i gang med at sy teltet sammen igen."

Så satte Erik sig ned og syede, mens gruppen tænkte, at manden måtte være syg i hovedet, for hvad havde han lige gang i?

Martin griner ved tanken: "Så gik der et par sekunder, og lynhurtigt, så tænkte vi, OK det er sejt, så gør vi det!"

Med ekspeditionen bag sig, og mange oplevelser rigere, slutter Martin: "I det samfund vi lever i, giver vi lynhurtigt op. Så dét med, at der er så mange forhindringer, og det kan gå så helt vildt galt, – og at man så kan bide tænderne sammen og gøre det ... det er fantastisk at opleve."