

Perspektivtekst: "Dansk golftalent holder stressen fra døren med hjælp fra antik filosofi", artikel på dr.dk fra 3. maj 2023

Den danske golfspiller Marcus Helligkilde har tidligere kæmpet med stress, men nu har han fundet formen.

Det er ikke svært at visualisere et klassisk beslutningstræ, hvis man forestiller sig, at det er vokset ud af stoicismen.

5

Bekymrer noget dig? Hvis svaret er ja, og det er inden for din kontrolsfære, så gør noget ved det.

Kan du ikke gøre noget ved det, så lad være med at bekymre dig om det. Simpelt.

10

Sådan er verden ikke altid indrettet, men den antikke filosofiske retning, hvor modgang og selvkontrol er søjler, man balancerer gennem livet på, har i de seneste år fået en mindre renæssance.

15

Den romerske kejser Marcus Aurelius var en af bannerførerne for stoicismen, og i dag er Marcus Helligkilde, dansk golfspiller, godt på vej til at blive det samme.

Handler om at acceptere

I weekenden lukkede Marcus Helligkilde Korea Championship på DP World Tour med en andenplads, og hvis ikke han havde bevist det før, så blev der i hvert fald sat en streg under, at hans mentale helbred har det forrygende.

20

For et år siden var det til gengæld så slemt, at han var nødt til at trække sig fra en turnering i Barcelona med stærke symptomer på stress.

25

Og det er her, at stoicismen kommer ind i billedet.

I det seneste år har han studeret, lyttet og diskuteret de antikke principper. Sørget for at sove nok, meditere, læse. Udskiftet dårlige vaner med gode.

30

Disciplinen sætter dig fri, og det har hjulpet Marcus Helligkilde.

- At spille golf under det pres, som jeg gør, det er hundrede gange så nervepirrende som en eksamen i skolen. Det eneste, man kan gøre, er at acceptere det, for du kan ikke gøre noget ved det.

35

- Du kan kun gøre noget ved, hvordan du håndterer det. Det generer mig ikke længere, hvis jeg er nervøs på en golfbane, fordi det er normalt, siger Marcus Helligkilde.

40 **Føler sig foran**

Med andenpladsen i Sydkorea sikrede Marcus Helligkilde sig, at han til næste sæson også vil være at finde på DP World Tour.

45 Lige nu traver han rundt i Rom, Marcus Aurelius' gamle by, hvor han forbereder sig på Italian Open, der spilles fra torsdag til søndag. En testrunde og så et par fridage, så burde forberedelserne være på plads.

50 - Det er dejligt og lettende, men jeg er blevet god til bare at tage det hele, som det er. Jeg er ikke stresset eller bekymret til en grad, som andre ikke er. Jeg kan skaffe brød på bordet, min familie har det godt, og jeg har et godt arbejde, så jeg føler mig foran, siger Marcus Helligkilde.

55 Glæden ved golf er intakt, men det er især de andre aspekter i livet, som gør, at golfens op- og nedture ikke længere kan stresse ham.

- Jeg elsker at stå op hver dag og lave mine ting, men jeg vender altid tilbage til, at det er mine relationer, min familie og min sundhed, som gør mig mest glad.

60 - Jeg blev så inderligt meget gladere, da en af mine gode venner fik sit første barn, end da jeg gik fra greenen på 18. hul i Sydkorea. Der blev jeg bevidst om, at jeg har fået de værdier, som jeg vil have, siger Marcus Helligkilde.

Ser ikke miserabel ud

65 Med andenpladsen i Sydkorea strøg der også en præmiesum på 1,5 millioner danske kroner ind på bankbogen.

Den slags kunne sikkert krydre humøret en anelse hos de fleste, men det er slet ikke den tilgang, som Marcus Helligkilde har.

70 Materielle goder har heller ikke nogen betydning i stoicismens univers.

Sammen med sit team har han besluttet sig for, at det handler om at have det sjovt, og så er alt det andet sekundært.

75 - Jeg fokuserer først og fremmest på mit psykiske og fysiske helbred, og derefter kan jeg spille golf. Ellers er golf ligegyldigt.

80 - Jeg ser mindst miserabel ud af alle dem, der spiller her på touren. Kun når det går godt, synes jeg, at de ser okay ud. Men vi har det sjovt. Det har vi besluttet os for, siger Marcus Helligkilde.



Markus Helligkilde, billede fra artiklen