



Vende-  
punktet

# «JEG HAR FUNNET BALANSEN»

Nyhetsanker og journalist Live Stensholt (47) møtte veggen.  
Eller som hun selv sier: Hun møtte seg selv.

TEKST: Trude Ringheim, [tri@dagbladet.no](mailto:tri@dagbladet.no) FOTO: Anita Arntzen

– Jeg har alltid lengtet etter å forstå sammenhenger. Men jeg tror ikke på én sannhet eller bås-setting. Jeg har alltid vært nysgjerrig i mange retninger og har lest om astrologi samtidig som jeg også leste kvantefysikk.

**LIVE STENSHOLT ÅPNER DØRA** i den sjarmerende trevillaen ved foten av Slottsfjellet i Tønsberg. Hun sitter avslappet i sofaen og snakker om «Livet - balanse og vekst», selvhjelpsboka hun har skrevet basert på egne erfaringer.

– Jeg håper av hele mitt hjerte at den kan bety noe for noen. At den kan hjelpe noen ett skritt nærmere seg selv.

Hun har en bakgrunn og innpakning som gjør at også næringslivsledere og streite menn i dress tør innrømme at jo da, også de har møtt veggen og har det slett ikke bra.

– Du trenger ikke lilla sjal og krystallkule for å bringe meditatív livsstil og indre fokus inn i businessverden, sier hun.

**SIVILINGENIØR, JOURNALIST** og coach, men hun har også studert musikk og alternativ vitenskap. I ti år jobbet hun som reporter og nyhetsanker i NRK og TVNorge, før hun møtte veggen.

– Jeg liker heller å kalle det å møte deg selv. Jeg har lært meg å kjenne etter i meg selv, ikke forsøke å være den omverdenen vil at jeg skal være.

Hun ser uvanlig sunn og opplagt ut der i sofaen.

– Jeg har helet meg selv, for jeg var ordentlig dårlig. Alt var i ubalanse.

**FØRSTE VARSEL KOM** under et redaksjonsmøte i TVNorge. Hun følte at hun befant seg i et iskaldt rom og kaldsvettet. «Tv-stjerne mystisk syk» sto det i Se og Hør. Diagnosen er virus på balansenerven. I de neste par åra balanserte hun på en knivsegg.

– Jeg presset meg med en krevende jobb, flytting, nytt forhold. Jeg var mer opptatt av å komme ut i verden og være glad enn å finne ut hva som var galt.

Etter å ha vært sykemeldt i ett år, gikk hun fra tv-skjermen til kursledelse og coaching i næringslivet. Hun elsket jobben, likevel var det noe som ikke stemte.

– Du blir vant til å leve i en unntakstilstand som aldri går over. Det er urolig og vondt inne i deg. Men vi mennesker tåler ikke å være lenge i ubalanse.

**DEN ANDRE SMELLEN** var skremmende. Hun følte at hun hadde levd på en karusell og plutselig hadde hun ramlet av. Det første halve året hun var sykemeldt kunne hun verken lese, skrive, bruke PC eller mobil, se på tv eller lytte til musikk.

– Hjernen tålte ingenting, alt ble tolket som overbelastning. Jeg satt stort sett stille i en stol.

Hun isolerte seg og skapte seg noen veldig enkle rutiner.

– Selvsagt var jeg redd for at denne tilstanden ikke skulle gå over. Men etter hvert tenkte jeg: «Ok, så får jeg vel sitte her da».

Hun legger ikke skjul på at det første året var beintøft.

– Det var veldig ille å være så engstelig, deprimert og utmeldt av verden så lenge. Jeg skjønnte at jeg måtte skrelle løken helt inntil jeg fant Live.

Men hun ble ikke syk fordi hun var programleder på tv eller var ei sånn «stressdame», understreker hun.

– Det går dypere, det handler om hvordan du har det inne i deg selv. Om hvorfor du gjør det du gjør. Om indre stress.

Hun tror at årsaken til at stadig flere møter veggen, ikke bare er økt prestasjonspress, men et signal om noe mer. Det kan være frustrasjon over et kaotisk liv eller indre tørke. Eller behov for å gå inn i undertrykte følelser. Og behov for å komme nærmere naturen og selve livet.

Selv var hun ikke vant til å kjenne etter. Hun ble et spill for omverdenen.

– Jeg var nok reddere for å bli avvist enn jeg selv visste. Redd for hva andre mente om meg og hva Se og Hør skulle skrive, sier hun.

**STRESS ER ET NYMOTENS** ord for frykt. Rent fysiologisk reagerer kroppen på samme måte, med «fight-or-flight»-respons. Vi er kontinuerlig på vakt. →



«JEG SKJØNTE AT JEG MÅTTE  
SKRELLE LØKEN HELT  
INNTIL JEG FANT LIVE.»

**Allsidig:** Journalisten Live Stensholt har også studert musikk og synger i vokalgruppa Let go!. Pus liker

tydeligvis sangen.



▲ **Utsikten:** Hun bor ved foten av Slottsfjellet og går nesten daglig opp for å bare sitte og se på utsikten.

▶ **Naturens ro:** Det eneste som ikke opplevdes som stress var å være ute i naturen og skogen. – Etter hvert forsto jeg at jeg kunne ta med meg skogen til andre situasjoner, sier hun.

▼ **I kontakt:** Live snudde fokus, til innenfra og ut. I dag lar hun seg ikke lenger definere av ytre vellykkethet.



– Problemet oppstår når refleksjonen aldri slår seg av og vi blir mer og mer giret med adrenalin, kortisol og mye rart. Og jeg tror det på sikt også kan slå ut i leddgikt, depresjon, ME og mye annet.

Hun skjønnte at hun måtte lære seg mer om biologi og nevrofysiologi for å forstå sammenhengen mellom sinn, kropp, hjerne og følelser.

– Jeg har aldri vært overflattisk, heller tenkende og filosofisk. Men jeg har ikke satt av nok tid før.

**DET ENSTE SOM IKKE** trigget stress var naturen. Skogsturene hennes startet med 50 meter. Etter hvert gikk hun lange turer i Hellaskogen ved Nøtterøy og snakket med trærne. Og siden hun bor inntil Slottsfjellet, går hun fortsatt nesten daglig opp og bare sitter stille.

– Når jeg har en god opplevelse i skogen min, reagerer nervesystemet og cellene veldig positivt. Den følelsen kan jeg framkalle senere. Jeg kan ta med meg skogen min ut i verden, smiler hun.

Hun snudde fokus – innenfra og ut. Det tok ett og et halvt år før hun kjente lyst og glede. En vårdag våknet hun. Hun befant seg i skogen og kjente bare tilstedeværelse og kjærlighet.

– Jeg tror på balanse. For å skape ro kan meditasjon og Østens filosofi ha mye for seg. Vi trenger å være hele, sier hun.

– Jeg høres kanskje pretensios eller religiøs ut, men for meg er balanse opplevelsen av å bare være til stede og kjenne kjærlighet, uten noen spesiell grunn. Bare fordi jeg sitter der og er til - og er til stede. Hun lærte seg teknikker for avspenning og visualisering, også med musikk.

– Det første kuttet til filmmusikken til «Den siste samurai», den melodien hjalp meg veldig. Jeg lukket øyene og lot tonene strømme inn i cellene mine. Det er enkle mentale teknikker, men du må virkelig føle det.

Det mest utfordrende for oss mennesker er følelsene våre.

– Vi er ikke tankene og følelsene våre slik mange tror.

Meditasjon er fantastisk for å kunne sitte og betrakte tankene våre og etter hvert lære oss å kjenne igjen tankemønstre og få en følelse av fokus og ro.

**HUN SPRETTER OPP** og peker på magen sin. I kampsport snakker alle mye om «sentrering». Har du senteret ditt i hodet, taper du.

– Men i begynnelsen skapte jeg nye ubalanser hele tiden.

Meditasjon kan også være en måte å stikke av på og slippe å føle så mye. Jeg kom til et punkt hvor jeg bare kunne sitte stille på en stubbe i skogen og nyte. Jeg kunne nærmest ha gått i kloster, ler hun.

I dag sørger hun for å gi seg selv *både* ro og utfordringer. Nysgjerrigheten driver henne hele tiden til å lære noe nytt. Lysten til å kommunisere er til stede, enten som journalist, kursholder eller coach.

Hun har et tett forhold til sønnen Axel og datteren Sarah, som nå er 22 og 19 år gamle.

– Min prosess har i høyeste grad vært tøff for barna mine, selv om jeg også vet at de har lært mye om livet. De er kloke og sterke sjeler.

Andre viktige ingredienser er pianoet og vokalgruppa Let go!, en vennegjeng i Tønsberg som øver sammen og holder konserter.

– Jeg har holdt på med musikk siden jeg var liten. Det svarteste året mitt var koret nesten det eneste jeg forholdt meg til. Og trærne mine.

Hun er veltalende, men nøler når hun får spørsmål om åndelighet.

– Det er disse ordene... begrepene «religiøsitet» eller «spiritualitet». Jeg tror begrepene er veldig lett å bås-sette, men at vi egentlig alle har våre egne personlige opplevelser. Åndelighet er viktig for meg. Å føle kontakt med noe annet enn det åpenbare og fysiske.

Hun forteller at hun har sunget i kirkekor og at hun gjerne snakker med trær og steiner, på samme måte som hun snakker med katten sin.

– Åndelighet er for meg opplevelsen av at vi er knyttet sammen - noe som verken handler om religion eller new age - men kanskje bare om vår kjærlighet til Moder jord. Boka omtales som en livsfilosofisk reise. Hun har funnet fram til tre grunnleggende prinsipper for balanse og vekst. Det handler om å søke balanse i grunn driftene, føle øyeblikket bak tankene og om å endre mønstre og overbevisninger som ikke gjør deg godt. Enkelt, men krevende.

– At jeg skjønner mer om hvordan alt henger sammen, betyr ikke at jeg bare går rundt og smiler. Men jeg er mer til stede og har større tillitt til at ting blir som de blir. Jeg har funnet balansen.

Det tar på seks-sju minutter opp på Slottsfjellet med den vide utsikten. Live Stensholt slår opp hetta på parkasen og filosoferer.

– Hvorfor har så mange så stort behov for å overaktivisere seg i dag? Er det for å slippe å føle? Jeg opplever at noe av det folk er aller mest redd for er å sitte stille. Bare å sitte stille og kjenne. •

«JEG KAN TA MED  
MEG SKOGEN MIN UT  
I VERDEN.»

**Deg selv:** I boka «Livet – balanse og vekst» skriver hun: «Jeg forsto at ingen eller ingenting der ute kan «redde deg», gjøre deg lykkelig eller skape balanse. Det er ingen andre der inne enn deg selv».





**Selvhjelp:** Det var først den andre smellen som tvang tv-journalist og coach Live Stensholt (47) til å stoppe opp. Med boka «Livet - balanse og vekst» håper hun å gi andre inspirasjon og redskaper.