

„Jeg er færdig med at holde mig selv tilbage...”

... siger Ellen Hillingsø, der i årevis har forsøgt ikke at fylde for meget. Mød den 45-årige skuespiller, der er et kraftværk af smittende energi og store bevægelser, har dyrket meditation i tyve år – men indeni mest er en dreng med strithår.

Af **Anne Hermansen** Foto **Les Kaner** Makeup **Marianne Rud**
Tak for lån af tøj til Moshi Moshi Mind, Tusnelde Bloch
Copenhagen og Runners Lab

➤ Ellen Hillingsø koger vand. Til kogt vand. Kaffe kunne også have været en mulighed, hendes dosha har godt af fire kopper om dagen, siger hun og forklarer, at ifølge den ayurvediske tankegang er hendes kropstype en kombination af Pitta og Kapha – det ambitiøse og temperamentsfulde og det milde, men kropsligt tunge.

– En blanding af Egon og Keld fra Olsen-Banden. Den tredje dosha er Vata. Ligesom Benny, føjelig og hurtig. Det er ikke mig.

Hun rumsterer rundt i køkkenet og kommer ind med den dampende elkedel.

– Man drikker det i små sippe dagen igennem. Ikke et stort glas koldt vand, men som en lille tår varmt, kogt vand cirka hver halve time. Det virker udrensende, se – jeg har ingen belægninger på tungen.

Tungen ryger ud. Det er rigtigt, den er fin og lyserød. Og hvis man ikke allerede for længst har overgivet sig til det 45-årige kraftværk af energi, der tager rummet, så snart hun træder ind, så er det her tidspunktet. Med tungen ud af munden.

Ellen Hillingsø er simpelthen virkelig spøjs. En kombination af funny bones med komikerens præcise timing og en gammelklog sjæl, som endnu ikke helt er indhentet af sin egen krop. En stanglækker, mørk diva, man dårligt kan tage øjnene fra. Og så umiddelbar som en femårig knægt med eventyr i blikket og lommerne fulde af besynderlige skatte. Fine perler af vise ord og kloge indsigter for eksempel.

En citat-automat kalder hun sig selv, og det er ikke for ingenting, at et af hendes yndlingssteder er det lokale bibliotek i Gentofte. Hvor hun bor med mand og to børn på 10 og otte år på en villavej lige over for sine forældre. For hun er belæst. En storforbruger af filosofier og verdenslitteratur.

Hun er også så sund, at det næsten er urimeligt og har levet efter ayurvediske kostprincipper, siden hun var i begyndelsen af 20'erne. Dannet og det, man kalder „godt opdraget” med solide familieværdier af en adelig mor og en far, der var general i hæren. Dertil tætte venner med kronprinsparret. En af landets mest efterspurgte skuespillere. Og virkelig smuk.

Det er bare ikke dét, man falder for, selv om det i sig selv er tiltalende nok. Det er det andet – det småskøre, karismatiske nærvær og de store armbevægelser, som hun endelig har opgivet at holde tæt ind til kroppen.

NAVN: Ellen Hillingsø

ALDER: 46 år

PROFESSION: Skuespiller uddannet på Århus Teaters Skuespillerskole i 1994.

HAR MEDVIRKET I: En lang række film, teaterstykker og tv-serier. Lige nu er hun aktuel i komedien George Kaplan på Husets Teater, som har premiere 9. marts, tv-serien Rita på TV2 samt Thomas Villum Jensens nye film Player, som har premiere til sommer.

PRIVAT: Gift med Christoffer Castenskiold og mor til Thomas på 10 år og Anna på otte år. Bor i hus i Gentofte.

SPORT: Dyrker yoga, svømmer og træner styrketræning med en personlig træner. I alt tre-fire timer om ugen.

„Det indre liv er ekstremt kreativt, det er der, alle ideerne er, hvis man altså får stress og træthed ud af kroppen.”



„Jeg tog et aktivt valg om at stå ved den, jeg er...“



„Det koster ikke nær så mange kræfter.“



HELT TÆT PÅ

– Jeg har virkelig i mange år forsøgt at tilpasse mig og ikke støje og fylde for meget. For ikke at komme til at provokere nogen. Men det er måske nok ikke lykkedes så godt for mig...?

– Det kan man ikke ligefrem sige...

– Nej, vel! Men nu har jeg passeret point of no return og overgivet mig til det, der egentlig er min natur. Der er knald på mig, og det kan jo heller ikke holdes nede – jeg er hende, der står midt ude på dansegulvet sammen med alle bøsserne og skriger af grin. For nylig så jeg et filmklip af mig selv og blev helt overrasket over, at jeg så kvindelig ud, sådan moderlig og feminin. For indeni føler jeg mig mere som en dreng med strithår.

JEG KUNNE IKKE BLIVE MAGER, GRÅ OG TRIST NOK

Ellen Hillingsø er fra 9. marts aktuell på Husets Teater med thrillerkomedien George Kaplan om kaffe, konspirationsteorier og cliffhangers. Hun har også netop indspillet Thomas Villum Jensens nye film Player, som har premiere til sommer med bl.a. Casper Christensen, Rasmus Bjerg og Lars Brygmann på rollelisten. Rendyrket humor, kort sagt. Hvilket passer rigtig godt til hendes state of mind lige nu:

– Mere sjov, tak. Og ikke mere lidelse end højst nødvendigt, for livet er så kort. Smerte kan vi ikke undgå, det er en del af tilværelsens vilkår. Al udvikling er jo smertefuld, fordi noget skal brydes ned, før noget nyt kan opstå. Tænk bare på, hvor svært det er at være teenager. Men lidelse er måske mere et valg – vi har et valg i forhold til, hvad vi tænker. Den betydning, vi tillægger det. Alt det, vi formoder, men faktisk ikke ved.

– Jeg har da haft masser af begrænsende forestillinger om, hvad andre tænkte om mig. Og forventninger til mig selv om,

hvordan jeg skulle være. Da jeg var yngre, kunne mine roller ikke blive tunge og alvorlige nok. Og jeg kunne selv ikke være mager, grå og trist nok. En af mine venner sagde til mig: Men Ellen, du er så varm. Jeg syntes bare ikke, at var „fint“, det var finere at sidde ovre i et hjørne med krydsede ben og korslagte arme.

– Hvorfor har det ændret sig?

– Jeg nåede et punkt, hvor jeg ikke kunne blive ved at banke hovedet mod muren. Og tog et aktivt valg om at stå ved den, jeg er. Det kan umiddelbart virke nemmere at gøre sig selv mindre frem for at stå ved sin egen power. Så støder du i hvert fald ikke nogen. Men i virkeligheden kræver det mange flere kræfter at holde sig selv tilbage. Og jeg tror ikke, at det er særlig sundt.

Og Ellen Hillingsø lever sundt. Supersundt. Uden pegefingre rettet mod andre. Det virker bare bedst for hende at spise efter ayurvediske kostprincipper. Og at styre uden om det, hun kalder „det hvide“.

– Sukker, hvide, mælkeprodukter. Jeg er sensitivt sammensat, og jeg ved, at jeg bliver tung og sløv, hvis jeg får for meget af de ting. Det ligger også i min dosha at være grådig, så jeg har svært ved at begrænse mig. Og jeg er en sukkergris og elsker kage, så for mig fungerer det bedst så vidt muligt at lade være. Min mand spiser meget som mig, masser af grønsager og protein, men vores børn får almindeligt brød og kartofler. Og lørdagsslik.

– I virkeligheden er det jo ikke maden, der gør os tykke. Det er vores „sulten for sjov-madkultur“. Vi kan spise hele tiden og alle vegne. I 70'erne, da jeg voksede op, var man ikke rædselsslagen for et stykke franskbrød, og man blev heller ikke fed af det. Det er mængderne. Min bror er læge, og ifølge ham følger fedmekurven størrelsen på sodavandsflaskerne proportionalt.

MEDITATION STILLER EN SULT I MIG

Den ayurvediske kost har fulgt Ellen Hillingsø, siden hun var i begyndelsen af 20'erne og startede på Skuespillerskolen på Århus Teater. Den er en naturlig del af transcendental meditation, som hun også begyndte at dyrke på det tidspunkt. Længe før meditation og mindfulness var begreber, som vi nu ubesværet jonglerer med.

– Folk troede, at jeg var vanvittig og spurgte, om jeg var blevet medlem af en sekt. I fuld alvor. Men det gav mening for mig: motion, koncentration, meditation. Det er redskaber, jeg kan bruge som skuespiller – og som menneske. Det holder mig i form fysisk og mentalt. Og det hjælper mig til at skille tanker og følelser ad, så jeg ikke er så styret af dem.

– Jeg mediterer 20 minutter to gange om dagen. Altid om morgenen og om eftermiddagen, hvis jeg kan nå det. Det virker regulerende. Jeg kommer hjem i mig selv og får stress og træthed ud af kroppen. Meditationen har også indflydelse på, hvordan jeg spiser. For jeg bliver fed af stress, fordi jeg synes, at det er synd for mig. Og så skal jeg trøstes. Med et stykke kage. Meditationen stiller en sult, som jeg ellers ville dulme på andre måder, fordi den giver mig den ro, jeg har brug for.

Ellen Hillingsø har prøvet at leve helt uden de stimulanter, vi typisk bruger til både at dulme og give det kortvarige energi-kick med: sukker, alkohol, kaffe, slik, brød m.m. I seks måneder, hvor hun spiste efter en decideret detox-diæt.

– Det var fantastisk, jeg havde det så godt. Folk spurgte, om jeg havde fået en ansigtsløftning, så man skal ikke underkende, hvad vi gør med det, vi putter i munden. Men det kræver noget at være totalt afholdende, du kan ikke bare springe over, når du er ude til middag, og du skal tænke det ind i din

ELLEN HILLINGSØ

Jeg holder mig sund ved at ...

→ ... spise efter min dosha. Ayurveda er en 4.000 år gammel indisk sundhedsfilosofi. Der er tre typer: Vata, Pitta og Kapha. Jeg er en kombination af de to sidste.

→ ... holde mit hoved ungt. Jeg elsker at læse litteratur, filosofi og digte og lære nyt. Det behøver ikke være store ting. Jeg har lige lært at crawl, det var et energiboost. Strikke bliver det næste, tror jeg...

→ ... undgå det hvide. Sukker, hvide og kartofler spiser jeg sjældent. Jeg bliver tung og sløv af det. Når jeg undgår det og får masser af grønsager og proteiner, slipper jeg for uren hud og hævelser i kroppen.

→ ... drikke kogt vand. En lille smule hver halve time dagen igennem. Det virker udrensende.

→ ... træne varieret. Jeg dyrker yoga for smidighed. Svømmer for kredsløbet. Og træner vægte for styrke og muskelmasse med min personlige træner, Gry Gi-viens i Well-Come Fitness. Jeg har brug for at skifte, ellers mister jeg lysten og kommer ikke af sted.

→ ... meditere tyve minutter hver morgen og hver eftermiddag. Det hjælper mig til at samle mig og slippe stress og træthed. Og så får jeg fede ideer.

„Jeg synes, at vi stigmatiserer de overvægtige i vores samfund: Det er din egen skyld, at du er fed. Tag dig sammen. Slut. Men vi kender ikke baggrunden. Livet er sgu lidt mere sammensat.”

dagligdag. Men er det ikke sådan med alt i livet – der er en pris, uanset hvad du vælger? Og at være menneske handler vel grundlæggende om at tage sig sammen.

– Hvorfor tog du det halve år på detox?

– Fordi jeg elsker at eksperimentere – og optimere i alle livets forhold. Jeg er et menneske, der godt kan lide at gøre mig umage. Jeg tror ikke på det perfekte, for hvordan skal vi kunne udvikle os, hvis vi aldrig tør lave fejl. Men jeg kan godt lide at stramme op og yde mit ypperste. Jeg bliver nogle gange mødt med „det er da for hårdt eller for kedeligt“. Men jeg synes ikke, at disciplin er negativt. Det er jo udtryk for et bevidst valg – at du har besluttet, hvad der er vigtigst for dig og gerne vil leve efter det.

DER ER DAGE, HVOR JEG LIGNER VORES DVÆRGHAMSTER

Parforhold. Det kræver også, at man gør sig umage. Selvfølgelig om mange af os glemmer det. Opdager det for sent og må leve med konsekvenserne. Ellen Hillingsø har været sammen med sin mand Christoffer Castenskiold i 15 år, og de har Thomas og Anna sammen.

– Hvad er jeres opskrift på, hvordan man holder sammen?

– Ja, opskriften... I filmen om George Harrison, *Living in the Material World*, bliver hans kone spurgt om, hvordan de har kunnet være gift et helt langt liv: Hvad gjorde I? Hvertil hun svarer: Vi blev ikke skilt!

Ellen Hillingsø griner. Så meget for romantiske illusioner.

– Alle os med overskud og ressourcer har helt urealistiske forventninger til parforholdet. Hos os er det ikke fint og romantisk hele tiden, jeg tror heller ikke, at det er muligt. Men jeg tror på, at vi kan gøre os umage med at se hinanden. Helt konkret. Blive ved at tale sammen, også selv om man ikke lige har tænkt store, dybe tanker. Ringe og dele en lille oplevelse. Bruge tid sammen og på hinanden.

– Jeg synes, at parforhold er en skrøbelig størrelse, som vi skal give energi. Vi har en dværghamster derhjemme, nogle gange kigger jeg på den og tænker: Hold kæft, den ligner mig, stæser rundt og rundt i det hjul. Så det er let at glemme i de hektiske liv, vi alle sammen lever, og vi under vurderer nok, hvad det kræver at holde sammen.

– Er I gode til at snakke med hinanden?

– Vi ringer til hinanden i løbet af dagen, og jeg spørger ham tit til råds. Men aldrig om lov. Den regel har vi med hinanden – man skal ikke spørge om lov, men det er en fordel at sige til i god tid, når der er noget, man gerne vil.

– Hvad spørger du ham til råds om?

– Alt muligt. Indhold i foredrag, jeg skal holde. Fortolkning af en tekst. Økonomi. Og jeg spørger ham altid om,



„Hvordan skal vi udvikle os, hvis vi ikke tør lave fejl?“



„Det passer rigtig godt til min type at blive ældre.“

DET BEDSTE, JEG VED...

- * **Bog:** Pan af Knut Hamsun
- * **Træning:** Styrketræning, yoga og svømning
- * **Skønhedsprodukt:** Jane Iredals mineralpulver
- * **Ferie:** Normandiet i Frankrig med min familie
- * **Mad:** Alt godt fra havet
- * **Designer:** Malene Birger & Tusnelde Bloch
- * **Drink:** Gin & tonic
- * **Musik:** Grace af Jeff Buckley
- * **Snack:** Nødder



hvad jeg skal tage på, hvis jeg skal noget specielt. Han har supergod smag, og hvis han ikke kan lide det, jeg har på, så skifter jeg.

– Fortæller han dig så, at du er smuk?

– Narhhh... men jeg kan mærke, at han sætter pris på mig.

DET ER DIT LORT, ELLEN

Ellen Hillingsø har været i lokale med en mand, for hvem udseende absolut intet betyder – nemlig Dalai Lama, som hun var konferencier for, da han for nogle år siden besøgte København.

– Så stod jeg der og tog mascara på og børstede mit lange hår, mens han ventede i en kutte af stofrester og med kronraget isse. Totalt uinteressert i både det ydre og i al form for intimitet og følelsesmæssig kontakt – det var ekstremt inspirerende.

– Så du bad ham ikke om et klogt råd?

– Nej da. Han ville sige: Det er dit lort, Ellen, det må du selv rode med. Buddhismen handler jo om at gøre sig uafhængig, hvor vi i vores kultur er så syltet ind i det modsatte – følelser, illusioner og afhængighed. Vi vil altid ha' noget – noget af andre, noget for noget. Tænk, hvis vi brugte vores energi på, hvad vi kan give i stedet for, hvad vi kan få.

– Er du selv buddhist?

– Nej. Men jeg tror på, at der er noget større end os. Ikke som en nissefar på en sky, men måske inde i os selv. Jesus siger jo:

Gud er i os. Jeg er vokset op med at bede aftenbøn og gør det stadig indimellem. Vores moderne fokus på at være i nuet og dyrke taknemmelighed er jo slet ikke noget nyt. En bøn er det samme – en form for fokusering og visualisering, hvor du er til stede lige nu, bevidst om dit liv, siger tak og sender en forhåbning af sted.

„Attitude of Gratitude“ er et pejlemærke for Ellen Hillingsø. Hun har haft sætningen siddende som bumper sticker på sin bil.

– Jeg tænker, at jeg skal være grundig med mit liv, ikke sjuske med det. Det går så hurtigt. Min søn er lige fyldt 10 år, det var et større chok for mig end selv at blive 40 år. Om fire år drikker han sin første fadøl, mit barn. Jeg er meget optaget af tiden og af at huske at nyde lige nu. For som Mark Twain har sagt: Den eneste konstant er forandring. Så det handler vel om at lære at leve i forandring i stedet for at tro, at vi skal nå et resultat. Eller som ordsproget lyder: The path is your destiny – Rejsen er målet...

Der er varmet op under citat-automaten nu, og elkedlen får også endnu et opkog. Da hun sætter sig igen, er det med et bredt smil:

– Det passer nok bare rigtig godt til min type at blive ældre. Jeg er sgu lidt af en Kloge Åge, der strør om mig med Gajol-pakke-ordsprog, jeg kan lide at drikke kogt vand, meditere og læse filosoffer...