

## BLÅ BOG

Født 1968, cand.mag. i retorik og medievidenskab; single, bor på Frederiksberg. Helle Arendschneider er chef for Borgens Bogklub, som er en alternativ bogklub, der udgiver titler om spirituelle emner, selvudvikling og krop-sind-ånd. Helle Arendschneider står for udvælgelsen af bøger til bogklubben, der fejrer 10-års jubilæum i år.

Hun er et kendt ansigt i den "alternative branche" og har blandt andet arbejdet i Det Ukendtes Boghandel og på de spirituelle magasiner Nyt Aspekt og Sjæl Krop Ånd, og hun har også været ansat i Borgens Bogklubs kundeservice. Helle Arendschneiders store passion er at rejse, allerhelst til Østen. Hun har i flere år været rejseleder for spirituelle grupper i Tibet, Nepal og Indien.

## GODE BOGTIPS FRA HELLE

- "På dybt vand" af Shirley MacLaine. Om spirituel opvågning.
- "Sjælerejser – beretninger om livet mellem livene" af Michael Newton. Om sjælens mission, og hvad der sker, når vi dør.
- "Nuets kraft" af Eckhart Tolle. At være til stede i nuet er kernen i det spirituelle budskab. Ved at læse bogen kommer man i kontakt med den ro, der kun er til stede nu og her.
- "De syv spirituelle love for succes" af Deepak Chopra. En praktisk guide til at få succes og leve i spirituel balance.
- "The Secret – hemmeligheden" af Rhonda Byrne. Om loven om tiltrækning – det, du giver energi, vokser. Du bestemmer selv, hvad du tiltrækker i dit liv.



At komme til Borgens Forlag var et slaraffenland for Helle Arendschneider – med alle de gratis bøger, "som jeg ville have købt alligevel".

Helle Arendschneider, Borgens Bogklub, om spiritualitet:

# FRA MÆRKE- LIG TIL MAINSTREAM

Inden for de seneste år er spiritualitet og selvudvikling blevet almindeligt, og i dag er der intet odøst i at gå til clairvoyant eller læse bøger om skytsengle. Helle Arendschneider, chef for den alternative Borgens Bogklub, har oplevet udviklingen på tæt hold og været en aktiv medspiller på den alternative scene i mere end 15 år.

AF MARGRETHE VADMAND. FOTO: SIF MEINCKE

"Jeg gider ikke smalltalk," siger Helle Arendschneider med sit venlige blå-grønne blik hvilende roligt og insisterende i FEMINAs udsendtes ditto. Efter et par timers intenst samvær med chefen for Borgens Bogklub er man slet ikke i tvivl om, at det er rigtigt.

– Jeg keder mig hurtigt, hvis der ikke er dybde i en samtale. Jeg er optaget af, hvad der foregår i mennesker og vil helst tale om noget, der er vigtigt for personen eller mig. Samtaler skal betyde noget, siger hun.

Og en totimers samtale med Helle Arendschneider, 38, er både afgrundsdyb og munter og kommer hele vejen rundt om døden, livsglæden og meningen med, at vi er her. Hun er ikke bange for at tage store ord i sin mund og siger uden tøven, at Borgens Bogklub har en mission.

– De bøger, vi udgiver om selvudvikling og spiritualitet, gør en positiv forskel i læsernes liv. Bøgerne vækker vores erindring om alt det potentiale, vi har indeni. Selvudvikling og spiritualitet handler ikke om at søge efter livsglæde eller kærlighed. Det handler om at fjerne de forhindringer, der blokerer os. Livsglæden og kærligheden

er der allerede, ligesom det varme vand i hanen. Du skal bare skrue op for det.

Helle Arendschneider oplever, at det inden for de seneste fem år er blevet langt mere mainstream at interessere sig for spirituelle emner og selvudvikling.

– I dag er det helt o.k., at man ønsker at lære sig selv bedre at kende for at få mere livskvalitet. Det er fuldt accepteret, at man går til en healer – det er faktisk et udtryk for overskud. Også et TV-program som "Åndernes Magt", der kørte for nogle år siden, var med til at flytte grænser og åbne folks øjne for den alternative verden, mener Helle Arendschneider.

Hendes bogklub fejrer 10-års jubilæum i år og sælger flere titler end nogensinde før, og de trofaste medlemmer strømmer til de kurser og foredrag, som bogklubben arrangerer.

## GRUNDUDDANNELSE I DET ALTERNATIVE

Helle Arendschneiders egen interesse for det alternative begyndte at spire, da hun var i starten af 20'erne og studerede på Københavns Universi-

tet. Hun havde været igennem nogle hårde eksaminer, og det førte nogle pludselige og uforklarlige angstanfald med sig.

– Jeg begyndte at fundere over, hvorfor vi er her. Jeg følte mig trist og tung, selv om jeg havde et godt og velfungerende liv. Ud af angsten voksede en nysgerrighed og en lyst til at finde noget andet i mit liv. Det var, som om der var noget, der kaldte på mig indefra. Jeg begyndte at kigge i bøger om spiritualitet, og de gav mig meget trøst. Jeg fik en glubende appetit på alt inden for området og slugte det hele. Jeg følte mig så underernæret og syntes, det var fantastisk at opleve, at der var andre, der havde gjort sig de samme overvejelser.

Da Helle fik sin eksamen i hus og endelig kunne kalde sig cand. mag. i retorik og medievidenskab, begyndte hun at arbejde i Det Ukendtes Boghandel, hvor der forhandles alt, hvad der er alternativt, fra spirituelle bogtitler, til tarotkort, sten og krydstaller.

Nogle syntes, det var fjollet, at hun havde taget en akademisk uddannelse for at stå og ekspedere i en boghandel. Men Helle var ikke i tvivl om, at det var det

rigtige for hende.

– Jeg har altid følt, at jeg er blevet guidet i mit arbejdsliv. Jeg har ikke tænkt strategisk, men mærket efter, om det føltes rigtigt. Og set i bakspejlet var mit arbejde i Det Ukendtes Boghandel en slags grunduddannelse inden for det alternative. Folk kom med vidt forskellige spørgsmål: "Hvordan virker en drømmefanger?"; "hvilken musik er god til meditation?" Det gjorde, at jeg fik fornemmelse for, hvad der rører sig i folk.

## TERAPI AF ENHVER SLAGS

Helle Arendschneiders viden om det alternative stammer ikke kun fra de mange bøger, hun har læst gennem årene. Med hendes egne ord findes der ikke den terapiform, hun ikke har prøvet – zoneterapi, NLP, tarotkort, healing, clairvoyance og akupunktur – bogklubchefen har prøvet det hele og mere til.

– Jeg gik i terapi, fordi jeg følte, der var en smerte indeni, jeg ikke kunne forklare, men som havde brug for at blive forløst. Mit livsfundament var før i højere grad baseret på frygt. Ganske langsomt er det blevet afløst af

# KUN TOPPEN AF ISBJERGET

← en basal ro og tryghed i mig selv. Og i den tryghed kommer også livsglæden og følelsen af, at det er o.k. at være mig.

Men betyder det, at en indsigtsfuld sjæl som Helle Arendschneider ikke kan blive såret eller irriteret over andre menneskers opførsel?

– Følelser er en del af livet, og jeg bliver da både bange og ked af det. Men mine følelser er mit ansvar – jeg prøver på ikke at smøre dem af på andre eller bebrejde andre. Lad mig give et eksempel. I svømmehallen hader jeg, når andre svømmer ind foran mig, og jeg kan tage mig selv i at tænke: "Din idiot!"

Men det næste skridt er så at reflektere og tage fat i min egen irritation og se, om det er noget andet, der er galt. Er jeg stresset? Er det tid til, at jeg går op i saunaen? Jeg prøver at hive det tilbage til mig selv og tilgive. I dag oplever jeg en højere grad af balance, og der skal mere til for at slå mig ud af kurs. Når man oplever følelsen af fred indeni, bliver det ligesom et pejlemærke, man hele tiden finder tilbage til, når man ryger ud af kurs.

Noget af det, der holder Helle Arendschneider i balance, er den daglige meditation. Om morgenen mediterer hun i 20

minutter, hvor hun visualiserer dagens opgaver. Om aftenen sætter hun sig, lukker øjnene og giver slip på dagen. Og som modvægt til det meget åndeligt fokuserede job, svømmer hun flere gange om ugen og dyrker body-pump. Hun kalder sporten for sin indgangsvinkel til livsglæde og spiritualitet.

– Det er vigtigt for mig at mærke min krop og have rødder nedadtil, hvis jeg skal kunne række op, som hun så poetisk formulerer det.

## SLARAFFENLAND AF BØGER

I Borgens Bogklub begyndte Helle Arendschneider som kundemedarbejder og servicerede medlemmerne over telefonen.

– Jeg følte, jeg var kommet i slaraffenland med alle de gratis bøger, som jeg ville have købt alligevel, siger Helle Arendschneider med et grin.

Efter fire år som kundemedarbejder rev rejsefeberen i hende, og hun begyndte at arrangere spirituelle rejser til Østen. Et par år senere blev hun hentet "hjem" til Borgens Bogklub til chefjobbet, som hun har haft i knap to år.

– Det er et kæmpe privilegium, at jeg i alle årene har arbejdet med det, der er mit liv. Jeg tjener penge på noget, som jeg alligevel ville beskæftige mig med. Når jeg ser tilbage, kan jeg se en klar linje i mit arbejdsliv, som jeg ikke har planlagt bevidst. Men jeg tror jo også på, at vi alle har en indre vejleder. Det er et spørgsmål om at lære at lytte.

## MANGE YNDLINGSBØGER

– Er der nogensinde nogen emner inden for det alternative, som du synes har været for langt ude?

Helle Arendschneider smiler over spørgsmålet og holder en lang tænkepause.

– Jeg er flere gange stødt på noget, hvor jeg har sagt: "Det er ikke noget for mig!" Men det er ikke det samme som at sige, at det ikke er noget for nogen.

Der er mange tilgange til spirituelle emner. Det, der virker for folk, det virker for dem, og det vil jeg ikke gå ind og dømme.

Helle Arendschneider bedømmer til gengæld kvaliteten af bøgerne til bogklubben. De skal være velskrevne og fængende fra side ét. Hun får mange bøger mellem hænderne hver måned og får hele tiden nye yndlingsbøger. Lige nu er favoritten "Gud er" af Gary Renard, som bygger på bogen "Et kursus i mirakler".

– De to bøger fortæller, at det allervigtigste, vi kan gøre, er at tilgive, og at tilgivelse er, når vi forstår, at der ikke er noget at tilgive. De lærer os, at alt, hvad mennesker gør og siger, enten er udtryk for kærlighed eller råb om kærlighed.

## DET SPIRITUELLE ER I FREMMARCH

Helle Arendschneider forudser, at interessen for det spirituelle vil vokse støt i de næste fem til 10 år.

– Vi har kun set toppen af isbjergene. Det spirituelle er i fremmarch, og lige nu er der en bølge af bøger om loven om tiltrækning, blandt andet "The Secret – hemmeligheden", der er blevet en bestseller i hele den vestlige verden. Loven om tiltrækning siger, at du selv styrer alle de ting, der sker i dit liv. Det, du fokuserer din energi på, vil komme til at fylde mere. Du har altså selv ansvaret for det gode og det dårlige i dit liv. Man skal træde ud af offerrollen og begynde at arbejde med, hvordan man skaber det, man gerne vil, siger hun.

– I den vestlige verden har vi fået vores materielle behov opfyldt, vi har fået de samtalekøkkener, vi skal have. Nu er næste trin, at vi begynder at kigge indad. Hvad er livskvalitet for mig? Boomet i life coaching er også et udtryk for den større interesse for, hvad der foregår indeni. Og du skal starte indefra, det er dér, roen, kærligheden og glæden er.

Helle Arendschneider vurderer, at det spirituelle er i fremmarch, og lige nu er der en bølge af bøger om loven om tiltrækning – der siger, at du selv styrer alle de ting, der sker i dit liv.

