



Interview
 Birgitte Raaberg

Jeg favner livet i al sin mangfoldighed

Hun slipper aldrig for at blive mindet om sin hovedrolle som Susan Himmelblå i en af Danmarkshistoriens mest populære film, *Midt om natten*, så vi starter også med det.

Af Dorte J. Thorsen

Foto: Lisbeth Holten

SUSAN HIMMELBLÅ

For når man siger Birgitte Raaberg, så ser mange scenen for sig i det lille hus i Københavns Sydhavn med Erik Clausen, der sidder og klipper papirklip, mens Kim Larsen – til netop Birgitte Raaberg – synger: "Åh, Susan Himmelblå, ved du, hvad jeg tænker på, hvis jeg ku', så loved' jeg dig et langt og lykkeligt liv, men jeg kan ikke spå."

Hvordan den fiktive Susan Himmelblås liv så blev, er der vist ingen, der ved, for der kom aldrig en *Midt om natten 2*, men nævnes skal, at rollen gav Birgitte hendes første Bodil. For hun fik også en Bodil nummer to for sin rolle i Lars von Triers *Riget*.

AT SKRIVE OG FAVNE

For Birgitte Raabergs liv har i de mere end tre årtier, der er gået, siden filmen *Midt om natten* havde premiere i 1984, været fuld af spændende opgaver, intense oplevelser og dejligt samvær med gode venner – og med stor kærlighed.

Det kan man alt sammen læse om i hendes bog *Det du favner – en livsrejse*, som stik mod sædvanen, når det kommer til den slags erindringsbøger, er skrevet af hende selv, og det kan mærkes i bogen, der har en nerve og en ægthed, så man som læser kan mærke, at det her handler om et levende og følede menneske.

"Det var også en spændende proces at skrive bogen. Jeg lejede mig ind i et lillebitte rum i ASA's gamle lokaler i Lyngby, og så sad jeg dér omgivet af kreative mennesker i nabo-rummene. Men alligevel var jeg helt mig selv i det lille rum, som jeg havde fyldt med opslag på væggene om, hvad bogen skulle indeholde. For jeg er meget visuelt orienteret, så det var godt at kunne se indholdet rundt omkring mig, mens jeg sad i skriveprocessen," siger Birgitte og fortæller, at når hun gik ind i rummet, var det nærmest som at gå dobbelt ind i sig selv.

"Jeg er til dagligt meget ekstrovert, så det at have et fysisk arbejdsrum, hvor det

“Når vi i fortrolighed og tillid kan dele tanker, følelser og erfaringer, beriger vi hinanden. Når vi hører hinandens historier, vækkes vores forståelse og vores empati. Vi kan spejle os i hinanden.

kun handlede om mig, gav mig et mentalt introvert frirum, som kun var mit eget, og jeg opdagede, at min rejse tilbage i mit liv også blev en stor erkendelsesrejse for mig,” lyder det.

Ikke at Birgitte ikke vidste, hvem hun var, og hvad hun stod for – og hvad hun havde oplevet i et liv, der har budt på blandt andet en lykkelig barndom, dog afbrudt af et forfærdeligt ophold på en svagbørnskoloni. Men også på en vidunderlig tid på skuespillerskolen, der dog blev afsluttet brat med faderens død. Et kærlighedsliv med tre mænd, som hun hver for sig har elsket på rette sted og tid, og hvor hun stadig er sammen med den ene. Samt en hel masse andet, som man kan læse om i bogen, der er skrevet af en kvinde, der ved, hvem hun selv er.

Alligevel gav processen med at skrive bogen Birgitte en dybere dimension til den viden om og den hvilen i sig selv, som hun har, og som hænger dybt sammen med den shamanistiske tilgang til livet, som hun har praktiseret i flere år, og som blandt andet betyder, at hun flere gange har været i USA for at træne.

DEN INDIANSKE TRÆNING

I bogen hører man derfor også om, hvordan hun sidder ude på klipperne i en canyon i New Mexico på en såkaldt Vision Quest. Her har hun slået sit telt op og skal tilbringe flere dage, hvor hun favner både sig selv, sin fortid og sine forfædre.

Birgitte hørte om den indianske træning gennem sin veninde og kollega Terese Damsholt, som havde mødt lærerne WindEagle og RainbowHawk i England på et kursus. Terese Damsholt fik dem til Danmark, hvor det første Council Guide Training-hold startede i 2002, og Birgitte har været med hele vejen og uddanner nu, sammen med et par andre kompetente medundervisere, folk inden for denne træning.

Det handler om ledelse, og der findes som bekendt meget forskellig ledelses-coaching på markedet i disse dage. Så adspurg

om, hvad forskellen er på denne form og alle andre ledelsesforløb, svarer Birgitte: ”Jeg kender ikke så mange andre ledelsesforløb, men det der står klart for mig er, at du ikke er i stand til at lede noget eller nogen optimalt, hvis ikke du kender dig selv og dine virkemidler.”

Det handler om, at du skal kende både dine styrker og dine svagheder eller blinde punkter. Derfor starter ledelse for Birgitte altid med din egen indre ledelse. En observation og udforskning af egne ressourcer – af talenter og muligheder. Hvad er dine styrker, og hvad står eventuelt i vejen for, at du kan udtrykke og udleve dine talenter så hensigtsmæssigt, som det kan lade sig gøre, så du og dine omgivelser får så meget som muligt ud af det. Når du fungerer optimalt, har du mere at give, og når du giver mere, får du mere på alle planer. Det gælder derfor også om at kunne samarbejde, og her spiller kommunikation en essentiel rolle.

Er du i stand til at kommunikere klart, venligt og tydeligt? Er du i stand til at samle de nødvendige menneskelige ressourcer, så du ikke nødvendigvis behøver at have en finger med i det hele?

Der findes rigtigt mange bøger om ledelse, men det er langt fra nok at læse en bog eller have studeret på universitetet. At lede sig selv sådan, at man optimerer sine muligheder, kræver derfor ifølge Birgitte træning.

”Derfor er vores måde at lære fra os i EarthWisdom en træning, hvor undervisningen er bygget op på en måde, så du erfarer og udforsker det, du indlærer, så det bliver en naturlig del af din dagligdag. Vi kører længere eller kortere forløb. Det kan være et vist antal weekender over et år med træningsopgaver imellem møderne. Det kan også være toårige forløb, hvor vi mødes fem dage i træk fire-fem gange om året med opgaver undervejs. Eller det kan være kortere eller længere ceremonier, som handler om at følge årstidernes flow med, hvad det indebærer af muligheder



“Men det giver mig en ro og en tryghed at vide, at livet er flerdimensionelt, og at døden er en overgang og en del af livsrejserne. Jeg kunne også godt forestille mig, at vi lever mange liv på samme tid. For tingene hænger sammen, og tiden er måske ikke så lineær, som vi ellers går rundt og tror.

og gaver,” siger hun.

Alle begivenheder eller forløb afholdes som ceremonier og ikke som seminarer. Forskellen på en ceremoni og et seminar er, at på en ceremoni arbejder du bevidst med for eksempel naturen. Du gør dig umage for at inddrage naturen og elementerne, som er ild, vand, jord og luft. Du bruger bevidst det faktum, at vi som mennesker er del af noget større, og at bevidstheden om den sammenhæng hjælper os til at aflæse og bruge det universelle naturlige flow til at skabe med.

DET VI FODRER

Som leder er det også en fordel, hvis du kan stikke fingeren i jorden og aflæse og afkode energien i en gruppe samt et steds beskaffenhed – eller kunne forholde dig roligt og balanceret under spidsbelastning.

“Det kræver nemlig centrering at træffe bevidste valg, som er baserede på kløgt og visdom. En anden måde at åbne for større viden på er at fortælle vores historier. Når vi i fortrolighed og tillid kan dele tanker, følelser og erfaringer, beriger vi hinanden. Når vi hører hinandens historier, vækkes vores forståelse og vores empati. Vi kan spejle os i hinanden,” mener hun. For det handler om, hvor ens fokus er, hvad man giver energi – eller som indianerne siger det: Hvilken ulv man fodrer.

“Og her vil jeg gerne fodre det, som kan berige os, fremfor det der bekriger os,” siger Birgitte og fortsætter: “Det vil vi vel alle, men hvis man ikke kender sig selv og sine virkemidler, kommer man måske ubevidst til at fodre den forkerte ulv uden at ville

det. Det handler om bevidst at være til stede, at kende sin styrke og sine svagheder og uden at fordømme sig selv derigennem at blive bedre til at navigere i det nu, som man lever i.”

Der er nemlig en stor gave i at lære at kunne være 100 procent til stede i det, som man beskæftiger sig med nu og her, og det gælder, uanset om det er film, tv eller teater – foredrag eller undervisning.

“For mig er livet derfor også forbundet med en stor taknemmelighed, fordi jeg har fået lov til at lave alle disse ting. For det er ikke nogen selvfølge, men i dette liv kan jeg,” siger Birgitte og fortæller, at hun flere gange har været i regression, altså at blive ført tilbage til tidligere liv.

En af gangene kom hun tilbage til det, som hun omtaler som tre dødsenskedelige liv, hvor der ikke skete noget som helst spændende. Alt var gentagelser og ganske trivielt.

“Men den viden om de liv lærte mig at sætte endnu mere pris på det liv, som jeg lever nu, hvor jeg har muligheden for at brede vingerne ud og flyve,” siger hun og slår fast, at hun egentlig ikke er så optaget af, hvad hun lavede, og hvem hun var i tidligere liv.

Det er det nuværende liv, det handler om, også selvom vi er evige væsner. For det er i nuet, at manifestations-magien aktiveres.

“Men det giver mig en ro og en tryghed at vide, at livet er flerdimensionelt, og at døden er en overgang og en del af livsrejserne. Jeg kunne også godt forestille mig, at vi lever mange liv på samme tid. For tingene hænger sammen, og tiden er måske ikke så lineær, som vi ellers går rundt og tror,” siger hun og

Birgitte Raabergs liv har i de mere end tre årtier, der er gået, siden filmen *Midt om natten* havde premiere i 1984, været fuld af spændende opgaver, intense oplevelser og dejligt samvær med gode venner – og med stor kærlighed.

Det kan man alt sammen læse om i hendes bog *Det du favner – en livsrejse*, som stik mod sædvanen, når det kommer til den slags erindringsbøger, er skrevet af hende selv, og det kan mærkes i bogen, der har en nerve og en ægthed, så man som læser kan mærke, at det her handler om et levende og følede menneske.



fortsætter:

“Som menneskehed har vi gennem tiderne gennemlevet umådelig lidelse, og måske er det alle disse grusomme erfaringer, der lærer os om empati, medfølelse og kærlighed. Men jeg håber og tror også, at vi lever i en tid, hvor den frie vilje sammen med nåden kan opløse den karmiske bagage, som vi alle sammen render rundt med. Jeg tror, at vi er midt i en periode med en vågnende bevidsthed, hvor vi bliver i stand til at se vigtigheden af at tage ansvar for os selv og det, vi er medskabere af, og dermed forhåbentligt også opnår en frihed, som går lidt ud over friheden til forbrug.”

SELV FØLE OG SENDE VIDERE

En af de ting, der fylder i Birgitte Raabergs nuværende liv, er skuespillet, som foregår på både tv, film og teater.

En af de roller, som hun senest har spillet, og som spiller forskellige steder i landet og på folketeatret indtil 6. maj, er i forestillingen *LIVA* (om Liva Weel, *red.*). Her er hun igen midt i det helt specielle teamwork, som hun elsker, for der sker noget, når skuespillere skal bringe et manus til live.

“Vi holder i bunkevis af prøver og ikke kun for at lære ordene og bevægelserne, men også fordi vi er nødt til selv at skulle igennem det hele – både latteren og gråden – for at kunne sende det videre til publikum,” siger hun og fortæller, at i *LIVA* synger hun for eksempel visen “Sig de ord, du ved”.

“Det er en sang, som jeg i stykket gerne vil lade med nogle specielle følelser – så i prøveprocessen går jeg selv igennem de

følelser – så de, når jeg leverer sangen, lever uden at overtage hverken mig, tonerne eller ordene, men i stedet giver publikum en mulighed for at mærke følelserne i sangens budskab,” fortæller hun.

I samme forestilling synger skuespillerne – og publikum – også PH's store vise “Man binder os på mund og hånd”, og det er hver gang en ekstrem stærk oplevelse.

“Der er noget ved kombinationen af historie og sang, der gør noget ved mennesker, og som peger på en længsel. Vi på scenen kan i hvert fald mærke, hvordan hjerterne åbner sig, når folk synger med. Der strømmer simpelthen så meget hjertekraft op mod os,” fortæller Birgitte.

HJERTEKRAFT

For ja, livet handler også om hjertekraft – og om at være i flow. Derfor mediterer Birgitte også, og der er tale om en meditation, der bunder i hele hendes liv og hele hendes væren. For meditation handler også om etik – og om hjertet og ikke bare resultater.

“I dag er der mange, der dyrker mindfulness for at blive bedre til det, som de gør. Det er der mange fordele ved, men hvis man kun gør det for at blive bedre til at præstere – løbe hurtigere, overkomme mere og skabe en bedre bundlinje, så bliver det bare et redskab til at effektivisere vores ydeevne og måske klare lidt mere uden at bryde sammen af stress. Men vi er mennesker, ikke maskiner, og mennesker har brug for sjæl, ånd og inspiration. Det er det, der gør os til spirituelle væsener. Mennesker, som implementerer hjertets visdom i de beslutninger, der tages.

Mennesker, som ved, at der skal være balance i at yde og at nyde. I arbejde og hvile,” siger hun.

At have evnen til at lytte til egne og andres behov kræver nemlig, at der er tid til at registrere, observere og kontemplere, så bliver der plads til hjertets visdom. Ifølge Birgitte viser ny forskning også, at den dybe visdom i vores liv kommer fra netop hjertet – og ikke fra hjernen, hvor man ellers placerer den slags.

”Jeg er holdt op med at prøve at være god eller perfekt, jeg bestræber mig i højere grad på at være lykkelig. Når man spørger Dalai Lama om, hvad meningen med livet er, siger han også med et glimt i øjet: *Be happy*. Men hvad vil det sige, og hvordan bliver man det? Jeg tror, at lykke er tilstanden af tilfredshed med livet. Evnen til at påskønne og være taknemmelig,” fortæller Birgitte og fortsætter:

”En af de ting, jeg påskønner i mit liv, er samværet med andre mennesker. Jeg elsker at være i sammenhænge, hvor vi kan inspirere hinanden og udveksle ideer samt finde steder, hvor vi kan supplere hinanden med vores forskellighed. Jeg har mange skønne veninder, hvor vi deler erfaringer og støtter hinanden, og jeg bilder mig ind at kunne se på stoffet i visse af de ellers så udskældte dameblade, at de journalist-kvinder, som leverer stof med mening og dybde i, får mere og mere plads – og det er der også nogle af mændene, der efterhånden får øjnene op for.”

Birgittes egen mand havde i hvert fald lige så gode øjne som hun, da de for nogle år siden kom ud til det hus ved Lyngby, hvor de nu bor. Det var, hvad man kalder et rigtigt håndværkertilbud, og de tidligere ejere havde også haft kat, som Birgitte ikke kan tåle, så hendes øjne løb i vand, mens hun og manden gik igennem de slidte rum.

Alligevel var parret ikke i tvivl, for der var også en stemning og en energi af noget kreativt og skabende i huset, så da de stod uden for huset, sagde de til hinanden: *Her kunne vi godt bo* – og det har de så gjort lige siden – og med stor glæde.

3 x 3

Det daglige velvære

Hvis du skulle nævne tre ting, som du gør hver dag, og som betyder meget for dit velvære, hvad ville det så være?

Jeg har svært ved at nævne tre ting, som jeg gør hver dag, for mit liv er ikke så rutinepræget. Men jeg er lige startet på fysisk træning igen efter lang tids stilstand, og det styrker mig på flere planer – jeg får det bedre både fysisk og mentalt. Derudover mediterer jeg ofte, og det giver mig en skøn fornemmelse af ro og velvære. Og den sidste ting er glæden ved min morgenkaffe, som ofte drikkes i min seng, mens jeg vågner og stille byder dagen velkommen.

Viser

Du synger også, blandt andet viser. Hvilke tre viser holder du mest af – og hvorfor?

Der findes så mange gode viser, at det er svært at vælge. Jeg synes, at Jylland har et opbud af gode troubadourer, som leverer dejlige viser: Johnny Madsen, Laura Moe, Niels Hausgaard og Allan Olsen. Og så er der alle de gamle viser af Bellman og PH – og revyviserne. Alle viserne rummer små historier med forskellige stemninger, farver, følelser og humor.

Drømme

Hvis du måtte vælge tre ting, som du ikke har prøvet, men godt kunne tænke dig at prøve, hvad ville det så være?

Jeg vil gerne opleve New Zealand.
Jeg vil gerne vinde en tilpas stor sum i Lotto.
Jeg vil gerne dø let og ubesværet til rette tid og rette sted.

