



Det kræver mod at

DANSE med livet

Birgitte Raaberg og hendes bror Kenneth Raaberg har begge en grundlæggende nysgerrighed og kærlighed til mennesker, som de er enige om, at de har arvet fra deres far. Fra deres mor har de efter sigende arvet en del "forlystelsessyge", som handler om behovet for at danse med livet. Udover at være de kunstnere og kreative mennesker de er, er de undervisere og faktisk terapeuter - med hver deres udtryk. De giver begge andre mennesker oplevelser - gennem nærhed, indlevelse og empati.

Af Sibila Reventlow
Foto: John Fredy Larsen



Vi sidder i Kenneth Raabergs have, luften er kølig og solen skinner klart. Havet er så tæt på, at vi kan dufte det, og solen glimter på havoverfladen så langt øjet rækker. Liv & Sjæls udsendte har bedt om en samtale med Birgitte Raaberg og hendes bror Kenneth Raaberg om selvudvikling, succes og kreativitet på mangeniveauer og ikke mindst om det nærvær, de begge giver andre mennesker.

Selvudvikling

At beskæftige sig med selvudvikling har ingen af dem kunnet lade være med. De beskriver, at de begge har fulgt et indre kald, hvor selvudvikling først handlede om dem selv og deres eget liv og senere hen helt naturligt kom til at handle om andre mennesker.

Birgitte: Jeg startede med at interessere mig for spiritualitet og selvudvikling, da jeg var omkring 14 - 16 år gammel, og det har jo vist sig at være meget fornuftigt, for det starter jo alt sammen med os selv. Selvudvikling handler for mig om at kortlægge sig selv, finde ud af hvilke muligheder og ressourcer man har og hvor man gerne vil hen, så man kan fungere som et helt menneske fysisk,

emotionelt, intellektuelt og spirituelt. Som mennesker er vi en del af resten af dette pulserende og levende univers, og jo bedre vi fungerer som enkelt individer, des mere har vi at give omgivelserne. På et tidspunkt blev jeg spurgt, om jeg havde lyst til at undervise, og når man har noget, er det jo ikke kun ens eget. Så det at give det videre jeg kan, har været en helt naturlig udvikling, og noget som giver mig stor glæde.

Kenneth: Jeg fik vist vejen med 3 søstre, der var hippier med meditation og blomster på væggene. Vores far har inspireret mig - han troede på reinkarnation og søgte nogle svar - uden at vi bad bordbøn derhjemme eller sådan noget. Da jeg var 18 døde far og Birgitte gik og prikkede til mig og sagde, at man ikke behøver at gå med tingene alene. Da havde jeg gang i min musikalske karriere og var måske en presset mand på mange måder... Så fik jeg nummerrett til terapeut, og så kørte rullender fra. Senere blev det naturligt for mig at interessere mig for andre og få konkrete redskaber til at hjælpe mennesker på vej.

Succes

Kenneth og Birgitte er begge men-

nesker, der er intense og insisterende i det nu, de er i. Begge er tilstede med megen energi, hvad enten det er et menneske eller et stort publikum, de står over for. De kan begge lide at agere og komme af med deres kunstneriske sider med musik og følelser. De har begge prøvet at anmelder rose og bifald - hun for teater og film, han for sin musik, og de er enige om, at det er dejligt og livsbekræftende at blive klappet af - mens succeser meget mere end det...!

Kenneth: Hvis jeg sammenligner det med at publikum står og klapper af mig og min præstation, så er det at være terapeut blevet så vigtigt for mig - fordi der er min succes ikke afhængig af andre menneskers bifald. Succes'en mærkes indeni, i mødet med et andet menneske, som man kan mærke åbner sig for muligheder og indsigt. Jeg har fundet ud af, at der hvor jeg i virkeligheden får mest ud af det, og der hvor jeg ser andre få mest ud af det - det er i stilhed. Det er dér hvor min kunstner meget brusende og hvor når jeg søger i mig selv eller hjælper andre med at søge, så foregår det i et meget lavere gear. På en måde i et højere gear i forhold til en højere energi - men i et lavere gear, hvor jeg ikke skal stå ude på scenekant, der er mere



“Når man arbejder med følelser og det at frigøre menneskers indre ressourcer og potentiale, oplever man, at alle har talenter og evner, de kan vælge at bruge konstruktivt”.

på. Det er faktisk der, hvor jeg får de fleste svar.

Birgitte: Jeg synes, det er vigtig i den forbindelse at sige, at jeg ikke tror, man behøver at frasige sig noget. Jeg går ind for det hele menneske. På den måde tror jeg, vi er meget ens i forhold til at have et behov for at udtrykke os kunstnerisk. Og – det udadvendte udtryk har brug for indadvendt ballast til at styrkes på. Det der kendetegner enskuespiller eller sanger/komponist er evnen til at formidle følelser, at fortælle historier. Terapeuten og underviseren gør det samme, hun eller han hjælper den enkelte til at blive i stand

til at fortælle sin historie, så den bliver livsfremmende for vedkommende... Hjælper den anden i overført betydning til at synge sine sange.

Kenneth: Jo, og derved synger man også selv sin sang...! Vi kan jo alle sammen lide et bifald, jeg kan i hvert fald. Der er en del af mig, der får et dejligt kick, jeg er jo også et menneske og narcissist og alt muligt andet: Se mig! Hør mig! Jeg mener... og så er jeg mand! (stor latter).

Birgitte: (ler med): Det er nu nok meget ens for kvinder og mænd. Det er vigtigt at være bevidst om, vi er her

jo også af en grund, der er jo ingen der har glæde af, at vi bare gemmer os væk og ikke bruger os selv og vores talenter.

Nærvær

Birgitte: Jeg tror det handler om intensitet og om nuets nærvær i alt hvad man laver. Vi lever i en tid med meget støj, højt tempo og mange mediepåvirkninger. Det, at være i stand til at bære sig selv og hinanden med det fulde nærvær, skaber rum omkring den enkeltes udfoldelse.

Kenneth: Det er skægt, når nu du



“Hvad ville du gøre, hvis du vidste, at du ikke kunne fejle?”

siger det der med nærvær... Så kom jeg til at tænke på i folkeskolen i 6. klasse, da havde vi en historielærer, som simpelthen var den mest røvsyge underviser i hele verden, tro mig, jeg kan intet huske fra vedkommende timer. En eneste gang havde vi en vikar, det var viceinspektøren fra vores skole, en stor tyk mand, han var fantastisk! Han fortalte, så vi så de krigsskibe sejle ved Slaget på Reden, og han var så nærværende!! Han lavede det selv, og den historie, han fortalte, den sidder jeg her og husker mange år efter alene af den årsag, at han var nærværende, fuldt til stede med sin indlevelsesevne. Han ønskede at være der, han ville os. Han kikkede ikke på klokken og tænkte: “Hvornår er det her slut?” Han var i stand til at være begejstret til stede, og det er jo det, det handler om, og så er det jo lige meget om det er på en scene, i et klasse lokale eller i en terapi situation.

Kreativitet og indre ressourcer

Begge arbejder med frigørelse af menneskers indre ressourcer og potentiale og er enige om, at alle har talenter og evner – det handler om at se mulighederne og tage nogle valg – vælge at bruge sig selv konstruktivt.

Kenneth: Jeg har aldrig mødt et menneske, som ikke havde ressourcer! Jeg har arbejdet med alkoholikere på et tidspunkt og dem, der sad og sked i bukserne på bænken, simpelthen! Når jeg så hvilke ressourcer de havde i forhold til at vågne kl. 4 om morgenen, idelirium med rystende hænder, kravle ud, få åbnet portene, hvor det næsten ikke kunne lade sig gøre at få hældt dem ned – for bare at kunne holde hånden i ro. Også derefter komme op og tage et par bukser på, altså et parrene bukser på uden mÅskelig at gå i bad og så komme ned og få deres 6 første guldbjere inden der var gået en halv time. Det er vilje! Hvad hvis du kunne vende den vilje til noget andet? Der er rigtig mange mennesker, som bruger deres vilje destruktivt. Når det en gang imellem lykkes for en at kanalisere den destruktive energi over i noget opbyggeligt, finder man jo ud af, at der bag smerten, bag vreden og magtesløsheden ligger en kraftfuld og viljebaseret handling. Disse redskaber bruger jeg i min hverdag og i min kreative udfoldelse, hvad enten jeg står på scenen og spiller teater eller synger eller jeg underviser i kommunikation, selvindsigt eller meditation. Jeg ser kreativitet som et frit flow, der for mig er livets puls. Der er en tendens til i vores samfund

Birgitte: Hvis vi skal leve og ikke bare overleve, så er der nogen af os, som er nødt til at udtrykke os kreativt. For mig betyder kreativitet frihed. Frihed til at sætte sine ressourcer i spil. Det

har intet at gøre med nødvendigvis at stå på en scene, eller med at blive set og hørt i medierne. Den frihed handler for mig om det enkelte menneskes frie flow. Det at være i stand til at mærke vinden i sit hår, og solen på sin kind. Det at kunne give sig selv plads til at eksperimentere og undersøge og gå nye veje.

I de sidste par år har jeg udadtil været mere usynlig i det offentlige rum, end jeg før har været, for så tæt på den måde at jeg ikke har været “hot” på scenerne eller på film. Men det har på alle planer været de mest kreative og udviklende år i mit liv – og de er fyldt med glæde og spænding! I de sidste 8 år har jeg studeret Earth Wisdom, som er de gamle folk, blandt andre Toltekernes filosofi. Herfra får man metoder til at kortlægge sine indre ressourcer, til at optimere sine evner og talenter, og man får mulighed for at vende destruktive mønstre til kraftfuld og viljebaseret handling. Disse redskaber bruger jeg i min hverdag og i min kreative udfoldelse, hvad enten jeg står på scenen og spiller teater eller synger eller jeg underviser i kommunikation, selvindsigt eller meditation. Jeg ser kreativitet som et frit flow, der for mig er livets puls. Der er en tendens til i vores samfund

For tusinder af år siden var Toltekerne kendt i det sydlige Mexico som mænd og kvinder af visdom. Antropologer har talt om Toltekerne som en nation eller en race. Men Toltekerne var videnskabsmænd og -kvinder og kunstnere, der skabte et samfund med det formål at udforske og bevare de oprindeliges spirituelle indsigt og viden. Det kan forekomme mærkeligt, at de kombinerede det sekulære med det hellige, men Toltekerne anså videnskab og ånd for at være et og det samme, siden al energi, hvad enten den er æterisk eller materiel, udspringer fra den samme kilde og bliver styret af de samme universelle love.

Kilde: www.miguelruiz.com

at hæmme kreativiteten, ved at vi altid tænker i konkurrence. Vi tænker altid på i bedre end, større end, i stedet for at tænke på at vi allesammen er her med unikke og specielle talenter, som kan bruges af hinanden og for hinanden og med hinanden. Jeg tror på, at fremtidens håb ligger i vores evne til at dele og samarbejde om ressourcer og indsigter.

Det essentielle spørgsmål
Birgitte og Kenneth er enige om, at kreativitet også handler om at turde sætte sig selv ud over at ting skal være perfekte. At det handler om at have villighed til at fejle, til at lade det skæve opstå og derved se, at der ikke er nogen fejl. De taler varmt, hurtigt og inderligt om at lade ting fødes, insistere på at have friheden i at være lige der, hvor man er, og så have villighed og især deleshed mo-

det til at sætte sig selv over styr og lege... "Hvad ville du gøre, hvis du vidste, at du ikke kunne fejle?"

Birgitte: Det er en vidunderlig sætning Troels, min mand, har stående nede på sit job. Jeg synes, det er det essentielle spørgsmål, som frisætter energi." Det stiller vi hermed dig: "Hvad ville du kreere, hvis du vidste, at du ikke kunne fejle?"



Kenneth Frej Raaberg

Født: Frederiksberg 1964 - Har spillet klaver siden han var 4 år - Musiker og komponist siden 1986
Forsanger i bandet "The Underdogs" fra 1991 - 94. - Ugens uundgæelige på P3 med singlerne, "Don't Wanna leave you lover" og "Colour's have no name" - Ungeråd giver i Københavns Kommune 2000-2004 - Uddannet psykoterapeut på Anastasis 2003-2007 - Egen terapeutklinik fra 2006
ICC Certificeret Coach 2008 - Ansat terapeut ved RTS fra 2007 - Parterapeutisk klinik sammen med terapeut Jette Jessen i Roskilde og Egebjerg, Odsherred
Mail: kennethfrej@live.dk eller +45 2620 5050.



Birgitte Raaberg

Født på Frederiksberg i 1954 - Uddannet skuespiller fra skuespillerskolen v/ Århus teater i 1981
- Har medvirket i et utal af teaterstykker, musicals, revyer, film & tv - Gennembrud med filmen "Midt om natten" som hun fik sin første Bodil for - Fik iøvrigt en Bodil for rollen som Judith i Lars von Triers "Riget" i 1996 - Hun er certificeret Council Guide Trainer med overbygningen Black Lodge fra Eham Institute New Mexico USA. Har mediteret i 25 år og undervist i dette de sidste 12 år
- Aktuelle foredrag og kurser: "Det man siger, er man selv" Et interaktivt kommunikations show i samarbejde med journalist og Council Guide Trainer, Sascha Amarasinha - "Ud over Rampen" Kropssprog, udstråling & energi - "Stilhedens sang" Meditationskurser for begyndere og øvede -
Birgitte kan kontaktes på b@raaberg.com eller +45 20778830 - www.raaberg.com