

Drejebog 3

“Angsten og barnet”

Denne drejebog tager udgangspunkt i følgende materialer:

- ‘Under åben himmel’- Martin Andersen Nexø's barndomserindringer
- Samt lydsporet fra Danske Digterruter om Martin Andersen Nexø

Turen tager udgangspunkt i tekstuddrag, der handler om angst. Forsøg at planlægge din rute, så den natur I færdes i afspejler stemningerne i teksten. F.eks. gå i et granstykke når det føles angstfyldt og når du ønsker at lette stemningen så overvej lyse steder med udsigt eller ly/læ. Turen afsluttes med en skriveøvelse om, hvordan naturen kan bruges som ‘terapeut’, eller i hvert fald kan give ro. Dette er oplagt også at samtale om undervejs.



TUR 3: Tema: Angsten og barnet

Mødes v. passende sted, opvarmning med fokus på grounding og nærvær, introducer turens tema: angst

Gå i passende roligt tempo mod fredfyldt sted - jeg brugte et område med mange cypresser, der gav mørke og ro. Måske også lidt dysterhed, men passede til tekstens trykkende stemning,

Når I er fremme, læs højt fra s. 54-58 ‘..ned langs ryggraden på mig’

Herfra videre gerne ad en lille skovsti, her deles samtalearket to og to i samtale

For enden af stien eller ved passende læsested læses følgende højt; s. 58-61 sluttende ved ‘..Og dette fik mig til at rebellere indvendig’.

Samtale om det læste, på stedet, efterfulgt af en øvelse der giver ro på systemet

Pyramidevejrtrækning: Stå i afslappet stilling, med hoftebreddes afstand mellem benene. Skuldrene nede og afslappede, ret ryg og numsen under dig. Saml hænderne foran brystet. På en udånding fører du de samlede hænder op, på næste indånding ned til brystet. Når hænderne er ved brystet vendes de, så de peger nedad. På næste indånding fører du de samlede hænder hele vejen ned mod jorden (så langt du kan), på indåndingen op til brystet igen, hænderne peger atter opad. Find din egen rytme.

Herfra Stillegang ca. 5-10 minutter frem til en plads hvor det er passende lyst og roligt til en skriveøvelse:

Skriveøvelse om naturen som terapeut, hvad kan du bruge naturen til?

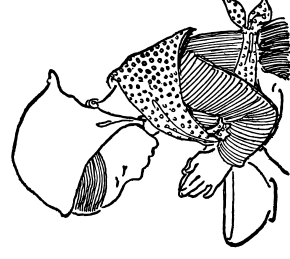
Følgende læses højt enten udendørs eller indendørs for deltagerne af 61-63 + Kap. 12 s. 102-110 - Angsten og barnet
Afslut med kaffe og kage

HUSK: at printe samtaleark

MEDBRING: Under åben himmel, digt at afslutte med f.eks. Halfdan Rasmussens ‘Overstået angst’

Med litteraturen som vandrestav

MARTIN ANDERSEN NEXØ
TUR 3



Vi var dem ikke fromme nok

Det ville være altfor flovt at
rende og melde os ud igen

Mændene der ledede søndagsskolen, var af
en hel anden støbning; tunge, alvorlige
mænd, der aldrig lo og altid talte de
dæmpet til os

Om synden og den
store nåde talte de, og
om den ufattelige lykke
ved at være guds barn

*Og når vi ikke var
opmærksomme, tog de om
vore hoveder, så os bedrøvet
ind i øjnene og bad med os.*

Det var som om de fik oprejsning hos
ham for meget

