



Glædelig jul og godt nytår

Her på kanten til det nye år, og de sidste dage af 2025, vil jeg ønske dig og dine en glædelig og velsignet jul, og et skønt nytår.

Julen er også fejring af lyset. Et lys i os selv, et lys i vinduet. Julen kalder os hjem. Hjem i hjertet. Hjem i det, der virkelig betyder noget. Tilbage i de gamle nordiske søfarers tid, var julen en fest for solen.

Vi er lige trådt ind i vintersolhverv. Nu vender det. Langsomt vil dagene tiltage i lys. Selvom de fleste dage opleves i grå, lysegrå og blege nuancer, så træder farverne faktisk tydeligere frem.

Bare tænk på sol op-og nedgange, der fremstår i vildt flotte orangerøde, gule, lyserøde og lilla farver. Og når der pludselig er sprækker i den grå dyne til et stykke blå himmel, så ses det tydeligt og stærkt.

Ligesom når sneen daler ned, som et enormt brev fra himlen i små fragmenter, lydløst og langsomt. Hvad mon det vil sige? Naturen er healing og ren poesi til sanserne, sjælen og sindet.

Lyspunktet er stadig at søge nysgerrigheden, der kan føre os ukendte steder hen, kreativitet, inspirationen og motivationen som kan flytte os. Kreativitet er en stor stjerne hos os mennesker og som H.M. Dronning Magrethe sagde sin nytårstale tilbage i 2017;

”Prøv at gøre noget, der ikke er nødvendigt, noget der ikke er behov for, noget **unyttigt!**”

Det er vise ord.

Kunsten at være menneske er en sætning, som måske kan lyde prætentivt, som jeg dog er optaget af, men ikke desto mindre udfordres vi mennesker i en tid med avanceret teknologi, der efterhånden overtager mange menneskelige opgaver. Derfor er dette brev en hyldest til mennesket, fællesskabet og motiverende tankegods. Og selvfølgelig med nogle teknologiske performere.

Månedens Bonmot:

”Alle børn er født kunstnere. Problemet er, hvordan man forbliver kunstner, når man er voksen”
Pablo Picasso



Apropos mørke og korte dage. Hvordan lever vi med at dagene er lyskorte? Ifølge forsker i udendørslys Mette Hvass fra Aalborg Universitet, så har vi glemt eller ikke lært at leve med naturligt mørke. Det har hun forsket i, ved at tilbringe vinteren 2024 på øen Anholt, som siges at være Danmarks mørkeste sted. Den 22 kvadratkilometer store ø har en fast lokalbefolkning på mellem 120 – 150 personer.

På Anholdt arrangerer de mørkevandringsture. Øen har faktisk fået et certifikat på at være det sted i landet med mindst lysforurening, så stjernerne træder tydeligt frem på himlen.

- Mørke er historisk og kulturelt noget meget negativt, og vi forbinder det med utryghed, siger Mette Hvass, der da også selv er bange for mørke.

- Jeg synes, det var interessant at undersøge, hvordan vi kan blive venner med det. Mørket kan for eksempel give adgang til andre sanser.

Læs mere om mørkevandringsture og interview med Mette Hvass:

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/vi-slaeber-os-gennem-vintermoerket-lysforsker-vil-have-os-til-se-fire-kvaliteter-i-det>

Kan vi se perspektiver når vi er nede i hullet? Nej er svaret ofte. Men, hvor meget forstår vi egentlig ved at være i et hul? Det må man sige Rasmus Bruun og Frederik Cilius prøver at finde svaret på i deres skønne humoristiske serie; "Manden i hullet", ikke at forveksle med den mest udsældte julekalender "Jul i hullet" fra 1980, skabt af Poul Nesgaard og Nulle.

H.M. Dronning Margrethes berømte ord, "at gøre noget unyttigt", er lige præcis den list, manden i hullet er spundet over. Manden som graver et hul i haven for sin egen skyld. Og så filosoferer Ramus Bruun og Frederik Cilius ellers over de gamle græske guder og den græske filosofi. Og det er utroligt morsomt, komisk og tankevækkende. Vi bruger mange af de græske guders talemåder den dag i dag og ikke mindst hvad de betyder! "Manden i hullet" kan ses på DRTV. https://www.dr.dk/drtv/serie/manden-i-hullet_552587

Kender du talemåden "Flyv ikke højere end vingerne bærer?"

Du kender sikkert udtrykket "Sisyfosarbejde?" og "Akilleshæl", men ved du, hvor talemåderne kommer fra? De græske myter har nogle ganske dramatiske, imponerende historier bag, de ord, som vi benytter os af i vores danske ordforråd.

De mest benyttede og fortællingerne bag, kan du om læse her: <https://www.dr.dk/nyheder/kultur/hvor-tit-naevner-du-de-graeske-myter-maaske-oftere-end-du-tror>



Hvis, der er et menneske som har agiteret kreativitet er det den engelske skuespiller, komiker, forfatter og filmproducent John Cleese. Egentlig behøver han ikke en nærmere præsentation, og så alligevel er det måske på sin plads. John Cleese er medstifter af komedietruppen Monty Python, som har en lang række shows og film bag sig. John Cleese er også kendt for tv-serien "Halløj på badhotellet" og filmen "Fisken de kaldte Wanda."



I 1991 holdt John Cleese sit berømte foredrag om kreativitet. Her beskriver han to arbejdsmetoder for kreativitet – Det lukkede mode (closed mode), som mest er fokuseret på systematisk og effektivt at udvikle idéer. Den anden arbejdsmetode er det åbne mode (open mode), hvor man lader tankerne vandre frit, slapper mere af og lader inspirationen komme under afslappede forhold, som når man går en tur eller når man er i bad. John Cleese mener, at man skal skifte mellem disse; først brainstormer man i åben mode og bruger derefter lukket mode til

at forfine og strukturere idéerne.

5 ting der er vigtige for at komme i åben mode:

1. Plads – et godt rum
2. Tid
3. Tid
4. Tillid
5. Humor

Selvom det var "en anden tid" og mere end 30 år siden, er der guldkorn at hente, som stadig holder. Lyt og se John Cleese berømte foredrag fra 1991:

<https://youtu.be/nvKeu46jgwo>

Gakkede Gangarter var faktisk et genialt

videnskabeligt studie, som Monty Python opfandt tilbage i 1970'erne. Der stiftede Monty Python ministeriet for Gakkede gangarter, også kendt som Silly Walk i den legendariske sketch.

I dag har forskere fundet ud af, hvor meget energi, der bruges på gakkede gangarter, og hvor sunde de er som motionsform.

Så måske skal julemaden gå gakket af. Læs mere om gakkede gangarter og hvorfor det er sundt at gå gakket:

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/studie-anerkender-monty-pythons-videnskabelige-genialitet-gakkede-gangarter-er-sunde/>





Matador - den uofficielle julekalender for voksne.

Lise Nørregaards elskede tv-serie "Matador" kan stadig noget, snart, 50 år efter premieren på serien.

Journalist, redaktør, forfatter og manuskriptforfatter Lise Nørregaard formåede at skrive et stykke Danmarks historie, fortalt gennem en række elskelige personer. For det er det som er så genialt, at vi nærmest kan spejle os selv i alle personerne i Matador fra grisehandler Larsen til Bankdirektør Varnæs.

Her er 24 gode grunde til stadig at se Matador:

<https://www.femina.dk/popkultur/se-lyt-oplevel/24-gode-grunde-til-gense-matador>

Her er 20 bud på, hvad vi kan lære af Matador, skrevet med et glimt i øjet: <https://pov.international/matadors-20-bud-spoerg-blot-lise-noergaard/>

Matador kan ses på DRTV: https://www.dr.dk/drtv/serie/matador_540736

Hvordan er man en god vært? Det er højsæson for sammenkomster og man kan være rådvild i, hvordan man er en god vært. Det gælder faktisk hele året rundt, når vi inviterer gæster. Emma Gads råd er fra en anden generation, trods det, at flere af hendes råd stadig holder. Men hvordan er man en god vært i 2025? Det skriver journalist og forfatter Linea Maja Ernst kækt om i Weekendavisen. Og det er yderst inspirerende læsning med både klassiske og nye kreative råd.

<https://www.weekendavisen.dk/kultur/vaertens-bedste>

Vores sociale relationer er udfordret i julen.

Især hvis relationerne er præget af krise. En gedigen ny undersøgelse, dokumenterer, at det vil højne vores livsglæde, hvis vi lærer at leve med de nærmeste, sådan, som de nu engang er. Det kan være rigtig svært for mange. Også alt afhængig af, hvad årsagen til krisen i relationerne er, vil nogle folk fortryde:



"De fortryder, at de ikke har bedt om tilgivelse. De fortryder, at de ikke har ladet deres kærlighed komme til udtryk noget oftere. De fortryder, at de har båret nag. Ligesom de fortryder, at de har ladet deres relationer til familier og venner falde fra hinanden."

"Man lærer at være lykkelig på trods af ting og sager. Og deri ligger hemmeligheden: at lære, hvordan man kan acceptere mennesker, som de er og af og til på trods af hvem de er."

Det er nogle interessante psykologiske perspektiver i artiklen, som kan læses via dette link - <https://politiken.dk/del/vIHZBZF0SDg>

Pop-up anbefalinger:

Podcast: Radio 4: "Et kapitel for sig." I en alder af kun 47 år har udenlandskorrespondent Mathilde Kimer overlevet tre kræftsygdomme, taget et tømmerekursus online, gravet 40 tons jord op til en swimmingpool, og fået et af karrierens tungeste spørgsmål fra sine børn "om krig er vigtigere end sine egne børn?" – og selvfølgelig om Mathilde Kimers store kærlighed til Rusland. Lyt til den hjerteskræende podcast her: <https://radio4.dk/podcasts/et-kapitel-for-sig>

Serie: TV2 Play "Den gode stemning." Det kan nærmest kaldes et julemirakel, at TV2 har købt serien "Den gode stemning", der i de seneste år kun har kunnet streames i udlandet gennem Viaplay. Hovedrollerne spilles af Pilou Asbæk og Iben Hjejle og de to gnister som rene stjerner. De spiller et søskendepar, som bor i samme lejlighedskarre.

Iben Hjejle spiller storesøster Eva og er arkitekt, hun har arvet faderens arkitektfirma. Pilou Asbæk spiller lillebror Mads, en kærlig far, med en bristet musikkarriere og nu inspirerende musiklærer på et gymnasie. Mads er misbruger af coke, alkohol, fester og relationer. Serien er skrevet af Kaspar Munk og forfatter Lone Hørslev og den har fået både fem stjerner og hjerter og fine anmeldelser. Blandet andet i Soundvenue:

<https://soundvenue.com/film/2025/12/den-gode-stemning-pilou-asbaek-og-iben-hjejle-har-sjaeldent-lyst-staerkere-end-i-aarets-danske-julemirakel-655088>

"Den gode stemning" kan ses på TV2 Play. <https://play.tv2.dk/>

Dokumentar: Filmstriben – "En plads i manegen". Den er blev kaldt året smukkeste film. Dokumentaren om cirkusprinsessen Katja Schumann, der står ved en skillevej i sit liv. For hvem skal overtage hendes livsværk, når ingen i familien vil videreføre det. Katja Schumann åbner op, over for den unge pige Liv, som er interesseret i Schumanns unikke håndtering af heste. Det er en film om tillid og forandring. Smukke billeder og flere steder ren filmkunst. Og ikke mindst en indføring og kig bag scenen til en anden kunstart, et håndværk og en profession, der ikke er mange af tilbage i Danmark.

Filmen kan lejes gratis på filmstriben – det kræver kun et login og lånerkort fra dit lokale bibliotek. <https://fjernleje.filmstriben.dk/film/9372631520/en-plads-i-manegen>

Bog: Natasha Illum Berg "I Merubjergets regnskygge – breve til min datter." Et af mine store forbilleder er storvildtjæger og forfatter Natasha Illum Berg. Først forelskede jeg mig i hendes pen, da jeg fik bogen "Te i den blå sofa", som jeg fik foræret af en god veninde, da jeg var midt i et ulykkeligt kærlighedsforhold. Jeg blev tryllebundet af fortællingen, som er en lang kærlighedserklæring til manden i hendes liv, der bliver skudt lige udenfor hovedpersonens dør. Illum Berg har en poetisk pen, som jeg bliver inspireret af. Dernæst blev jeg optaget af hendes profession, som storvildtjæger, hun gik i lære som 19årig. I en meget mandsdomineret branche. Det er sejt.

"I Merubjergets regnskygge – breve til min datter" skriver Illum Berg om det at være storvildtjæger og samtidig være alene med sit barn, og savnet til datteren, når hun er flere uger væk på bøffeljagt. Det er en hudløs ærlig beretning om fravalget af en partner, om at miste sin elskede, vælge at være alenemor, at have en profession som mange både mænd og kvinder ikke forstår og vigtigst af alt kærligheden til Tanzania, den afrikanske natur og dyrene. Bogen kan købes her: <https://www.forlaget28b.dk/products/i-meru> eller du kan låne den af mig, hvis du er interesseret.



Musik: Chris Rea "Driving home for Christmas" er et af mine yndlings-julenumre. Når jeg hører det, kan jeg blive helt berørt. Det er nemlig, som jeg startede det hele med; julen er der, hvor vi kommer hjem til os selv, hjem i hjertet, hjem til fællesskabet og hjem til alt det, der er vigtigt. Og nu er selveste Chris Rea gået bort, kørt hjem til endestationen, efter kort tids sygdom. R.I.P. Chris Rea og tak for et skønt julenummer. <https://www.youtube.com/watch?v=DDt3u2Ev1cI>

Glædelig jul og ønske om et inspirerende skønt nytår



Hvad skal der være mere og mindre af i dit 2026?

Måske du kan finde inspiration i denne humoristiske liste
<https://heartbeats.dk/mere-palmekaal-mindre-matcha-her-er-alt-det-der-skal-leve-videre-eller-doe-i-2026/>

Dette er skrevet af et menneske og ikke en maskine

Billederne er fundet på unsplash.com

Billedet af Maude fra Matador er fundet på lex.dk og udgivet af Sandrew Metronome/Ritzau Scanpix.

Første Betaversion af Intermezzo kan læses her: http://www.anjaolsen.dk/wp-content/uploads/2025/12/Intermezzo_oktober_2025.pdf

Hvorfor navnet Intermezzo? Det kommer sig af, at jeg har været optaget af de små pauser i musik, inden næste tone spilles, for deri ligger noget interessant. Ligesom at læse mellem linjerne i en skrevet tekst. De små pauser kan være så livgivende og nærende for sind, sjæl og nysgerrigheden. Derfor.