

KATARSIS

A woman with blonde hair and blue eyes is lying down, looking upwards with a surprised or intense expression. She is surrounded by a thick, white, bubbly foam that fills the frame, creating a surreal, underwater-like environment. The lighting is soft, highlighting her face and the texture of the foam.

UNDERVISNINGSMATERIALE

Indhold

Om undervisningsmaterialet.....	3
Det praktiske.....	4
Holdet på og bag scenen.....	5-6
KATARSIS.....	7
Vølvens spådom og KATARSIS ordforklaring.....	8-9
En Vølv i dag	10
Om ritualer.....	11
Øvelse: Ritualer i billeder	12
Øvelser på gulv	13
Øvelse: 1000 år på 10 minutter.....	14
Efter forestillingen.....	15

Om undervisningsmaterialet

Undervisningsmaterialet er udviklet specielt til forestillingen KATARSIS, og fungerer som inspiration for både studerende og undervisere.

Materialet inviterer til at udforske forestillingens tematik om ritualer og kropsliggørelse.

Øvelserne er udviklet til at blive brugt i undervisningen forud for klassens besøg i teatret. Alle øvelserne kan laves i gruppearbejde af to til seks personer. Materialet foreslås anvendt i fagene dansk, historie, oldtidskundskab, drama og samfundsfag, men kan bruges, som det passer underviseren.

MÅLGRUPPE

Fra 10. kl.
Ungdomsuddannelser.
Anbefales fra 16 år.

FAG

Dansk, historie,
oldtidskundskab, drama
og samfundsfag

TEMAER

Døden, eksistens,
kvindefrigørelse, myter,
samfund, menneskeheds
afslutning, håb, mirakler

OBS!

Forestillingen KATARSIS er udviklet gennem forskellige workshops i samarbejde mellem de forskellige typer af medvirkende. Dette undervisningsmateriale er udarbejdet ud fra den seneste version af manuskriptet.

Det praktiske

STED

Nørrebro Teater, Ravnsborggade 3, 2200 København

SPILLEPERIODE

12/09/2026 – 03/10/2026

Tirsdag kl. 19.00 – udvalgte dage kl. 20.00

Onsdag kl. 20.00

Torsdag kl. 20.00

Fredag kl. 17.00 – udvalgte dage kl. 20.00

Lørdag kl. 15.00

Billetprisen for skoleklasser er 75 kr. pr. billet, hvis de købes samlet.

Køb dem her: <https://www.brugteatret.dk/event/katarsis/>

INFO & INTRODUKTIONER

På alle tirsdage i spilleperioden tilbyder teatret gratis introduktioner til KATARSIS.

Her kan I blive klogere på forestillinger, og I kan møde nogle af de medvirkende eller andre fra Nørrebro Teater.

Forestillingsintroduktionerne er specifikt målrettet skoleklasser og tilrettelagt efter den deltagende klasses ønsker.

Introduktionerne starter 17.45

(18.45, når forestillingen starter kl. 20.00) og varer ca. en halv time

I tilmelder jer introduktionen i forbindelse med billetbestillingen.

På Scenen



SIGNE EGHOLM OLSEN



PATRICK BAURICHTER

ØVRIGE MEDVIRKENDE:

OLIVIA TERESA DUE PYSZKO

SAM KOOSHA

SHANAYA LUNDORFF

HYPNOTISØR: MADS AGGERHOLM,

VOKALSELSKABET GLAS: KAMILLA KOVACS, ELISABETH VIK,

KATRINA PETERSEN

Bag scenen

INSTRUKTION OG BEARBEJDELSE

ANJA BEHRENS

SCENOGRAFI OG KOSTUMEDESIGN

CHRISTIAN ALBRECHTSEN

KOMPONIST OG LYDDESIGN

EMIL ASSING HØYER

LYSDESIGN

MAGNUS HJORTLUND

KONSULENT

ANDREA HEJLSKOV

KATARSIS

ET RITUAL FOR AT MØDE MØRKET

Den prisbelønnede instruktør Anja Behrens skaber med KATARSIS en storslået og sanselig teateroplevelse om menneskets evige længsel efter at skabe mening i en verden præget af usikkerhed og sammenbrud.

Vi lever i en tid, hvor de store fortællinger, der engang gav os retning, er under opløsning. Alliancerne vakler, fremtiden synes uklar, og magtesløsheden er blevet en grundfølelse. I vores søgen efter mening kigger vi mod stjernerne, lægger tarotkort og leder efter tegn i verden omkring os. Vi vender os mod ritualer, mod det magiske, mod det uforståelige.

I KATARSIS kalder vi på Vølvens spådom – den oldnordiske seerske, som husker det, vi har glemt. Forestillingen undersøger, om visdom findes i erindringerne – i de fortællinger, ritualer og erfaringer, som generationer før os har brugt til at begribe en verden i forandring.

På scenen træder Signe Egholm Olsen og Patrick Baurichter frem i et poetisk og sanseligt ritual. Med afsæt i nordisk mytologi, kulturhistorie og spirituelle erfaringer søger forestillingen ikke svar men håb og nye muligheder. Transformation kræver, at vi tør bevæge os ind i det ukendte.

KATARSIS er en blanding af en urgammel ceremoni og et poetisk univers af elektronisk lyd, levende kroppe, hypnose, jord, vand, lys, mørke og ikke mindst en nordisk klang, der i Christian Albrechtsens scenografi forskyder virkeligheden så grænserne mellem det konkrete og det mystiske opløses.

Her opdager vi, hvordan håb måske ikke er noget, vi finder, men noget, vi må øve os i.

KATARSIS er baseret på det nordiske eddadigt Vølvens Spådom – oversat af Rolf Stavnem – og med hjælp fra Andrea Hejliskov; forfatter, foredragsholder og indviet vølv, som har 25 års erfaring med heksekraft.

Vølvens Spådom

Vølvens Spådom er et digt fra Den Ældre Edda, hvor Vølven i monologform beretter om hele verdens historie, fra den begynder til den ender i det, vi kender som Ragnarok. Digtet handler også om, hvordan Ragnarok efterfølges af skabelsen af en ny verden.

Fortællingen menes at være skrevet i Island omkring år 1000. Den taler ind i en digtekunst kaldet eddadigtning. Digte om guder og helte, som er nedskrevet i 1200-tallet og overleveret gennem generationer. I Vølvens Spådom opsøger guden Odin den døde eller sovende Volve for at få spået om fremtiden. Sagnet er oversat flere gange i forskellige kreative fortolkninger.

I forestillingen KATARSIS bruges tekstuddrag fra Den Poetiske Edda, oversat og kommenteret af Rolf Stavnem. Læs et uddrag fra Vølvens Spådom på næste side:

Ordforklaring: Katarsis

Katarsis er en åndelig renselse for eller af bestemte følelser, opnået gennem en æstetisk eller kunstnerisk oplevelse. Ordet stammer fra det græske *katharsis*, der betyder renselse, og har været brugt i både religiøs og medicinsk sammenhæng. Begrebet forbindes især med den græske filosof Aristoteles, som beskrev, hvordan tragedien gennem følelser som frygt og medlidenhed kan føre til en form for renselse hos tilskueren.

Katarsis bruges også inden for psykologi om udløsning eller afreagering af indestængte følelser.

Ragnarok

Frem ser jeg længer,
meget kan jeg sige
om Ragnarok,
Faldets Rædsel.

Brødre hinanden
Banesaar hugge,
Børn af Søkende
Blodsbaand bryde,
Grundene larme,
Gygerne flyve,
og ingen Mand
skaaner andre.

...

Sol ser hun sortne,
synke Land i Hav,
haste af Himlen
herlige Stjerner.
Røg formørker
Maaneskiven.
Højt leger Hede
ved Himmelbuen.

Genopstandelsen

Op ser hun komme
andre Tider
Jord af Vande,
grøn af Vaaren.

Fosser falde,
Ørn flyver over,
som paa Fjældet
Fisken hugger.

....

Da skal usaaede
Agre vokse.
Bittert skal bedres,
Balder skal komme,
Høder og Balder bebo
Hropts Højsale,
de gode Valguder.

Sal ser hun straale,
mer end Solen,
gyldne Tage
i Gimle.
Der skal det bedste
Folk da bygge,
og alle Dage
dejligt leve.

En vølv i dag

Den danske forfatter Andrea Hejlskov kalder sig selv vølv og arbejder med nordisk mytologi, spiritualitet og natur. Hun har i mange år beskæftiget sig med den nordiske mytologi og har skrevet om sin egen vej til at blive vølv. Hejlskov har fungeret som konsulent på forestillingen og erklærer sig selv for moderne heks.

I 2024 udgav hun Völuspá – Vølvens spådom, en nutidig gendigtning og formidling af det gamle eddadigt. I bogen undersøger hun, hvad Vølvens Spådom betyder for mennesket i dag. Hendes fortolkning af digtet er personlig og bygger på hendes egne erfaringer og mange års arbejde med teksten.

Hvor vølven i Vølvens Spådom ser ind i verdens fortid og fremtid, bruger Hejlskov vølvfiguren til at undersøge spørgsmål om liv, forandring, natur, tro og menneskets plads i verden.

I dokumentaren Heks (2025) følger vi Andrea Hejlskov i en periode, hvor hun forsøger at finde fodfæste efter ti år i den svenske vildmark. Vi inviteres ind i hendes personlige univers af spådomme, spiritualitet og nordisk mytologi og undersøger samtidig forholdet mellem tro, kunst og det moderne samfund.

Dokumentaren giver mulighed for at møde en nutidig vølv og overveje, hvad det vil sige at tro på noget, som ikke nødvendigvis kan forklares eller bevises. Se dokumentaren her: <https://www.dfi.dk/viden-om-film/filmdatabasen/film/127971>

Om ritualer

Et ritual er en handling eller en række handlinger, som gentages på en bestemt måde og har en særlig betydning for dem, der udfører den. Ritualer kan være religiøse, sociale eller helt hverdagsagtige. De kan markere overgange i livet, skabe fællesskab eller give os en følelse af orden og genkendelighed.

I KATARSIS bruges forskellige ritualer til at genoplive Vølven. Fortællingen i Vølvens Spådom tager også udgangspunkt i en verden, hvor ritualer er tæt forbundet med guder, mennesker, liv og død.

Men ritualer findes ikke kun i myter og religion. Vi mennesker skaber og deltager i ritualer gennem hele livet. Nogle er store og formelle, som bryllupper, begravelser og konfirmationer. Andre er små og hverdagslige: morgenkaffen på samme måde hver dag, aftensmaden omkring spisebordet eller den bestemte måde, du gør dig klar på, inden du skal ud ad døren.

Ritualer kan altså være med til at markere, at noget er ved at forandre sig. Inden for antropologien beskrives overgangsritualer ofte gennem tre faser:

1. Udskillelse

Man træder ud af sin vante rolle eller hverdag og bliver på en måde adskilt fra det, man kommer fra.

2. Den liminale fase

Man befinder sig i en slags mellemtilstand. Man er ikke længere helt det, man var, men er heller ikke endnu blevet det, man skal være. Selve ritualet og overgangen foregår her.

3. Inkorporationsfasen

Man træder tilbage ind i fællesskabet, men nu med en ny status eller rolle.

Et bryllup kan bruges som eksempel. Før vielsen træder parret ud af hverdagen og ind i en særlig situation, f.eks. ved at samles i kirken eller på et andet sted, hvor vielsen skal foregå. Under selve vielsen befinder de sig i den liminale fase: De er midt i overgangen fra at være kærester eller forlovede til at blive ægtefæller. Efter vielsen vender de tilbage til fællesskabet med en ny status – de er nu gift.

På den måde kan et ritual forstås som en handling, der markerer en overgang fra én tilstand til en anden.

Øvelse: Ritualer i billeder

De studerende nedskriver selv på papir:

Hvilke ritualer har du i dit liv? Er der f.eks. noget, du skal gøre, inden du løber ind på fodboldbanen? En fejring, der betyder noget særligt? Eller et ritual du kan huske, der markerer en overgang i dit eget liv? Hvad var du før – og hvad blev du bagefter?

Underviseren læser herefter ritualerne op en efter en med efterfølgende oplæg til fælles diskussion:

Hvad giver ritualer til vores hverdag? Og hvad giver de til særlige begivenheder?

Ritualer på gulv

Skab jeres egne ritualer

De studerende deles op i grupper af 3-4

De studerende trækker et ritual fra bunken af sedler fra tidligere

Med deres kroppe skaber de studerende et billede, der viser rituallet

Øvelser på gulv

En del af KATARSIS handler om forvandling – om at bevæge sig mellem forskellige tilstande og følelser. I denne øvelse skal I undersøge, hvordan en følelse kan ændre måden, vi bevæger os på, og hvordan man kan gå fra én følelsesmæssig tilstand til en anden.

Bevæg dig gennem forskellige følelser

Skab plads i rummet. Brug et tomt lokale eller skub borde og stole ud til siden.

Alle studerende går rundt mellem hinanden i rummet. Prøv at holde jer i bevægelse uden at gå ind i hinanden.

Start med at gå som dig selv. Gå på den måde, du normalt ville gå.

Underviseren råber nu forskellige følelser eller tilstande op. Når en ny følelse bliver råbt, skal de studerende lade deres bevægelse ændre sig, så den passer til følelsen.

Prøv fx:

- | | |
|----------------------|-----------------|
| • Glæde | • Håb |
| • Vrede | • Uro |
| • Sorg | • Ro |
| • Frygt | • Magt |
| • Forelskelse | • Afmagt |

Skift mellem følelserne med korte mellemrum, så eleverne oplever, hvordan kroppen hurtigt kan forandre sig.

Prøv til sidst at gå fra én følelse til en anden uden stop. Hvordan ser det ud, når vrede langsomt bliver til sorg? Eller når frygt bliver til håb?

Tal sammen bagefter:

Hvad ændrede sig i din krop, da følelsen ændrede sig?

Var nogle følelser nemmere at vise end andre?

Hvornår oplevede du den største forandring?

Kan en følelse eksistere samtidig med en anden?

Kan man gå fra én følelse til en helt anden – eller tager det tid?

Hvad sker der, når en følelse bliver så stærk, at den ændrer vores måde at handle på?

Øvelse: 1000 år på 10 minutter

Vølvens spådom er gået videre gennem generationer i over 1000 år. Først gennem mundtlige overleveringer, siden nedskrevet og i dag bliver den til stadighed oversat, hvorigennem nye betydninger opdages.

Men meget kan nå at ændre sig på ganske kort tid, når en fortælling skal videreføres!

1. Alle studerende stiller sig i en stor rundkreds
2. Tag fat i et af ritualerne fra før – én starter med at fortælle en kort historie om ritualet
3. Det hviskes rundt i rundkredsen, indtil den sidste får sætningen, som så siges højt

Gennem øvelsen bliver det tydeligt hvor meget fortællinger – især dem, der overleveres mundtligt – kan ændre sig med tiden. Lav øvelsen nogle gange, og tal derefter med de studerende om, hvad disse forandringer betyder for henholdsvis:

- Legender og eventyr
- Fake news og rygter

Efter forestillingen

Efter forestillingen kan de studerende diskutere følgende spørgsmål ud fra deres individuelle oplevelser.

Scenografi og udtryk

- Hvordan synes I, at scenografien skaber en atmosfære og stemning i forestillingen?
- Kan I identificere en symbolik i kostumerne? Hvilke associationer giver de jer?
- Hvordan bruges ler i forestillingen?
- Hvad tænker I om, at nogle af de medvirkende var nøgne på scenen? Var det noget, I tænkte over undervejs? Hvorfor/hvorfor ikke?

De forskellige medvirkende

- Forestillingen består af både skuespillere, sangere, dansere og en hypnotisør – hvad bidrager de forskellige typer af medvirkende til i forestillingen?
- Forestillingen gør brug af en hypnotisør: Hvordan blev I påvirket af det? Hvad gav det til forestillingen, at nogen hypnotiseres?
- Fortællingen understøttes af et kor: Oplevede I koret som en del af handlingen, som kommentatorer på handlingen eller som noget helt tredje? Hvordan synes I, at koret påvirkede forestillingen?

Forestillingens budskab og koncept

- Hvad tror I, at forestillingen ønsker at fortælle publikum?
- Hvad er forestillingens overordnede budskab?
- Hvordan var det at se en forestilling, der er bygget op om ritualer? Var fortællingen til at forstå? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvor kunne I genkende Vølvens Spådom i forestillingen?
- Katarsis er det antikke græske ord for åndelig renselse. Synes I, at forestillingen, I oplevede, og forestillingens titel passer sammen? Hvorfor/hvorfor ikke?