

Stærk, sårbar, sensuel, sød, s jov, selvsikker, sexet, sanger. Kort sagt: Søs Fenger. Om at føle sig fri, når hun fægter på liv og død. Om at passe godt på sig selv og sin krop. Om at nyde rejsen og lade de store tanker vinde over de små og ligegyldige. Om opskriften på det gode liv, helt enkelt.

Af Anne Hermansen Foto Les Kaner
Styling Naja Jensen Tøj Dimensione Danza
Tak til Fægteklubben Trekanten

„Jeg er ikke et menneske med en **specielt stor** og **automatisk selvtillid**, den har jeg skullet **kæmpe mig til.**”

Venter på Søs Fenger i en kælder i København. Hendes all time-yndlingssted, Atlas Bar i Studietræde. Et par trin under gadeniveau med få borde, salater og en flok varme retter listet op med kridt på tavlen. Varmt, enkelt. Og hyggeligt. Som hele området omkring Pisserenden, siger hun, da hun dukker op med en kort fletning i den ene side af håret.

– Det var dét, jeg savnede mest i de år, jeg boede i Stockholm sammen med min søn Augusts far. Fordi kvarteret meget godt afspejler, hvordan mennesker er. Levende, skæve smukke, slidte...

Tænk, hvis man var Søs Fenger. Altså ikke nødvendigvis *Søs Fenger*, men noget derhenad. Tænk, hvis man havde den sødme, sensualitet og styrke i én lækker pakke. En udstråling af uskyld og erfaring på én gang. Som en udefinerbar duft, der gør én nysgerrig.

– Jeg er altså ikke så harmonisk hele tiden – men jeg er god til at passe på mig selv. Det er jeg blevet. Og jeg er ikke et menneske med en specielt stor og automatisk selvtillid, den har jeg skullet kæmpe mig til.



„Jeg har simpelthen lært, at hvis jeg skal bevare fatningen her i livet, så skal jeg kende både mine grænser og behov – og turde vise dem,” siger Søs Fenger.

Navn: Søs Fenger.

Alder: 48 år.

Profession: Sanger, guitarist, sangskriver

Aktuel med: Albummet „Stjernenat” og akustiske livekoncerter.

Se mere på sosfenger.dk

Privat: Bor på Østerbro i København sammen med sønnen August på 18 år, som hun har sammen med sin eksmand, den svenske guitarist Henrik Janson.

Sport: Løber, cykler og fægter. Dyrker også Body Self Development.

Se mere på body-sds.dk

Nej, det har jeg ikke lyst til

Sød. Det er hun altså. Meget. På den der Søs Fenger-måde, der er afvæbnende selvironisk på en ret underspillet facon og lige så ren og klar som stemmen. Hvor man ikke behøver at bekymre sig om grænser, i hvert fald ikke hendes. For dem *har* hun styr på:

– Jeg siger ja til rigtig meget, og det kan jeg kun, fordi jeg også siger nej til en hel masse. Jeg har simpelthen lært, at hvis jeg skal bevare fatningen her i livet, så skal jeg kende både mine grænser og behov – og turde vise dem.

– Jeg har måske tidligere været sådan lidt pleasende, indtil jeg fandt ud af, at når nogen beder om noget, så *er* det også en mulighed at sige: „Nej, det har jeg ikke tid til.“ Eller „Nej, det har jeg faktisk ikke lyst til.“ Og det er jeg altså blevet rigtig god til. Og til også at stole på, at det er okay at sige nej – uden at jeg behøver komme med en hel masse forklaringer om *hvorfor*. Det er ligesom at opdage en nøgle, du kan dreje – og så bliver du helt lettet i kroppen, når du faktisk viser det hensyn til dig selv.

Og i virkeligheden er det jo reelt meget få ting, der er så vigtige, at du ikke kan sige nej tak, siger Søs Fenger.

– Så længe du bare siger det på en ordentlig og hensynsfuld måde, så har det faktisk også en positiv effekt på andre mennesker. For vi synes egentlig, at det er rart, når vi kan mærke, at andre kan passe på sig selv – så det ikke bliver vores ansvar.

Renser ud med Body Self Development

Kroppens signaler er også en vigtig del af Søs Fengers bevidsthed om at værne om sig selv. Hun har dyrket Body Self Development i en del år, en holistisk trænings- og behandlingsform, som gør brug af bl.a. forskellige åndedræts- og massageteknikker, aku- og zonetryk.

– Jeg er helt overbevist om, at der findes energier i vores kroppe, som ikke umiddelbart kan forklares. Og når vi fortrænger følelser eller tanker, vi ikke vil deale med, så sætter det sig som blokeringer i kroppen. Jeg laver både Body Self Development-øvelser derhjemme som træning for min ryg og får behandlinger af Bengt Hartung, som har udviklet Body Self Development sammen med sin far og farfar. Jeg bruger det som en ventil, en slags udrensning, og Bengt har tit bogstavelig talt kunnet sætte fingeren på ting i mit liv, som jeg trængte til at få kikket på.

Hendes krop står simpelthen af, hvis hun ikke behandler den ordentlig, siger Søs Fenger. Så hun har lært at lytte – og f.eks. sige til bandet, at hun lige har brug for at lægge sig og hvile en time, når de er på tour. Og ikke bare holde den gåen-

Vi sætter os i det bagerste hjørne med en salat, der næsten vælter ud over tallerkenen. På Atlas Bar er det ikke længere væk fra køkkenet end, at Niels, som er en gammel ven, kan følge med i det meste fra disken og supplere med drillende undertekster af og til. Her er godt at være, smiler Søs Fenger, og på en eller anden måde er det lille spisested også et billede på hende, siger hun: Keep it simple.

„Jeg tror, at vi godt kan undgå de helt store livskriser, hvis vi bare husker at behandle os selv pænt – det meste af vejen.”

kan have nogle tanker, der slås – og den lettelse, du oplever, når de store og vigtige tanker vinder over de små og ligegyldige.

Alene på den mongolske steppe

Søs Fenger har endelig lært at nyde rejsen i stedet for at bekymre sig om, hvor hun kom fra og er på vej hen, siger hun.

– De store fikspunkter opdager du måske ikke, mens du står midt i dem, men bagefter kan du se, at dér var et skift. Det oplevede jeg f.eks., da jeg var med i en tv-dokumentar, hvor jeg skulle ride alene 200 kilometer over den mongolske steppe. Jeg var lige omkring 40 år og spekulerede på det tidspunkt meget over,

om musik virkelig var det, jeg skulle bruge resten af mit liv på.

– Jeg tænker rigtig godt, når jeg laver hårdt, fysisk arbejde, så om aftenen, når jeg udmattet og hamrende beskidt sad og kogte vand til te og kartofler, så tænkte jeg på, om det var dét værd. Som musiker har du jo perioder, hvor det går op og ned, hvor du ikke sælger så godt eller ikke kommer ud at spille, men de aftener gik det op for mig, at jeg elsker musikken på godt og ondt.

– Det er ligesom i kærlighedslivet: Når du er alene, så er der også tidspunkter, hvor det er enormt hårdt, men når du så igen møder kærligheden, så er det det hele værd. Og jeg var ikke i tvivl, slet ikke.

Heldigvis. For for nylig udgav Søs Fenger albummet „Stjernenat”, som netop er essensen og den musikalske opsamling af de år, der er gået siden nætterne på den mongolske steppe. Tre helt nye numre sammen gamle hits og blide ballader – for-

finede og raffinerede med akustisk guitar og hendes karakteristiske, klare, smukke stemme. Søs Fenger destilleret, simpelt-hen. Og rent igennem.

Jeg er fri, når jeg fægter

Søs Fenger tænker stadig bedst, når hun bruger sin krop. Hun cykler meget. Og løber tit.

– Tankerne kører helt sindssygt af sted, når jeg løber, men jeg får samtidig afløb for en masse energi, som ellers ville hobe sig op, hvis jeg kun spekulerer, når jeg sidder i sofaen.

Og så fægter hun. Som en maniac. På liv og død, siger hun selv. Hvor hele hendes fokus er samlet om ét mål: The kill.

Ikke rigtigt selvfølgelig. Men næsten...

– Jeg begyndte at fægte sammen med min niece i en lille klub for halvandet år siden, og det var virkelig også et afvendepunkterne i mit liv, da jeg opdagede friheden ved at dyrke en aggressiv sport – uden



„Jeg har efterhånden fundet ud af, at mit liv ikke behøver være så kompliceret.”

de på kiks og æbler, når hun har travlt.

– Jeg elsker faktisk at lave mad. Det hyggeligste i verden er at forberede et måltid til dem, jeg holder af. Helst let og japanskinspireret mad med rene råvarer. Eller at bage brød, som jeg er begyndt på inden for det sidste halve år på en ret ambitiøs måde. I en stentøjsovn købt på Samsø, altså jeg er nærmest bager, synes jeg selv. Det giver mig ro. På samme måde som når jeg tager op i mit sommerhus i Gilleleje og plukker æbler.

Jeg lukkede øjnene og lod som om

Inden det bliver alt for rigtigt på “økokassen fra Aarstiderne-måden” kommer Søs Fenger i tanke om, at hun også kobler rigtig godt af... når hun spiller Resident Evil sammen med August, som nu er 18 år og går i 3.g. Virkelig klamt computerspil, siger hun og understreger, at hun pløkker sine modstandere lige i hovedet. Og så elsker hun i øvrigt – også – junkfood, gudskelov. Så meget, at hun i efteråret tog på et ti dages ophold for at prøve sit livs første udrensningskur:

– Jeg kan faktisk allerbedst lide sund mad, det er bare mere besværligt at lave. Og for et halvt år siden kunne jeg simpelthen mærke, at jeg trængte til at leve mere sundt. Men jeg var så bange inden kuren, for jeg skulle give afkald på alt det, jeg godt kan lide. Jeg elsker rødvin, og helst hver dag. Og ostemadder. Og kaffe. Så jeg var skrækslagen for, om jeg kunne klare ti dage – tænk nu, hvis jeg fik det dårligt eller blev helt mærkelig.

Søs Fenger overlevede. Og mere end det. Følte sig faktisk fuldstændig uovervindelig bagefter.

– Jeg havde det supergodt. Og ud over at min krop havde det fantastisk, så oplevede jeg det også som en form for frihed ikke hele tiden at få, hvad jeg hav-

de lyst til, men tværtimod at kunne holde fokus og afstå.

Kuropholdet sluttede med to dages meditation. Det klarede hun også – på sin egen skæve facon:

– Jeg ved slet ikke, hvordan man mediterer, så da sad jeg altså bare med lukkede øjne og lod som om... men det fik jeg faktisk også en masse ud af.

Så beder jeg lige til Gud

Søs Fenger ligner ikke en på 48 år, ser mindst ti år yngre ud. Og selv om hun vel havde en variant af den obligatoriske 40-års-krise derude på de ensomme, mongolske stepper, så føler hun ikke, at det trækker sammen til endnu én af de store, hvor tilværelsen skal vendes.

– Jeg tror, at vi godt kan undgå de helt store livskriser, hvis vi bare husker at behandle os selv pænt. Jeg har tit samtaler med mig selv kørende inde i hovedet, hvor jeg får klaret af, hvad jeg vil, og hvor jeg er på vej hen. Lidt ligesom en bøn. Jeg er slet ikke troende, men jeg kan godt finde på at bede til Gud. For en bøn er jo egentlig en samtale med dig selv, hvor du meget klart får formuleret dine største ønsker: “Kære Gud, hjælp mig med at...” Lige dér i dét øjeblik ved du præcis, hvad du ønsker allermost. Det er derfor, at det er så sundt at snakke med sig selv.

Søs Fenger smiler. Og tilføjer, at hun set i bakspejlet også har haft stort udbytte af at træffe tilsyneladende ufornuftige valg i sit liv.

– Jeg har f.eks. skiftet spor inden for musikken rigtig mange gange. Også på tidspunkter, hvor jeg havde succes med det, jeg lavede. Men jeg har bare haft brug for at tage chancer og prøve noget helt andet. Og der er altså virkelig payoff, når du bryder med trygheden og følger dit hjerte. For så lever du livet. Og for mig har det oven i købet betydet, at jeg musikalsk er landet på sådan en luksushylde, hvor jeg kan alt og må alt. For det har jeg altid gjort.

Er hun så dér i sit liv, hvor hun gerne vil være lige nu?

– Hvis man nogensinde er det, så er det fandeme tæt på.

„Jeg begyndte at fægte sammen med min niece i en lille klub for halvandet år siden, og det var virkelig også et af vendepunkterne i mit liv, da jeg opdagede friheden ved at dyrke en aggressiv sport.”

