



BANK i junglen

En lille gruppe danskere drog af sted til den thailandske jungle. Projektet gik ud på wellness og selvfordybelse. Men rejsen blev vildere, end nogen af os havde forestillet sig – vi kom ikke kun langt væk fra Danmark, men også langt ind i os selv.

TEKST OG FOTO: KAREN GAHRN

Vi sidder ni fortumlede danskere under et palmetag i øsende troperegn. Vi har været undervejs i godt et døgn fra et koldt København til en lille bugt på den thailandske ø Koh Phanang. Den sidste del af rejsen er foregået med gummibåd igennem meget høje bølger – den eneste vej til dette lille paradis. Men hvor er sol og blåt havblik? Er der nogen, som har husket en paraply? Vores kursusesleder, tan-

3 SPØRGSMÅL TIL LARS MYGIND

Hvorfor tror du, at tankefeltherapi virker?

– Tankefeltherapi virker, fordi man kombinerer et mentalt fokus med en fysisk stimulering af kroppen. Mange glemmer den kropslige oplevelse, når man laver terapi. Det bliver meget snak. Tankefeltherapi, hvor man enten banker sig selv, eller får en terapeut til at røre ved sig, øger effektiviteten.



Men hvordan virker det?

– Jeg tror, at de chok, vi har siddende i kroppen, sidder som stofskifteproblemer i vores celler, og ved at fokusere på et problem samtidig med at vi påvirker de beskedene, som ryger ned til vores celler, så ændrer stofskifteprocessen sig i cellen og reparerer sig selv.

Hvorfor tage helt til Thailand?

– Fordi folk har svært ved at slippe det trykke derhjemme og komme ud af deres komfortzone. Her er alt fremmedartet: lydene, temperaturen, dyrene, menneskene. Så det er ikke nydelsen, men det ukendte, vi har søgt. Og lokkemidlet er så sol og turkisblåt hav!

benet (træk vejret dybt). Under armen. På ribbenet. På fingrene.

Hvis vi banker én gang i timen, vil det mindske jetlag, mener Lars Mygind. Og faktisk har jeg mindre ubehag, end jeg plejer efter en lang flytur, da vi endelig når frem til The Sanctuary, en samling eksotiske palmehytter spredt op ad bjerget omgivet af jungle på tre sider og havet på den fjerde. Berømt for sin gode mad – vegetarisk og fisk fra havet. Her er et wellnesscenter – også en åben palmehytte – som tilbyder alskens massage, ansigtsbehandling og kropspølse. Man kan detoxe og melde sig til timer i yoga, meditation og alle mulige andre behandlinger, som kan variere lidt alt efter hvilke behandlere, der er på gennemrejse.

Intro til tankefeltterapi

Vi er her for at fordybe os i os selv og et 14-dages kursus i tankefeltterapi. Og snart finder vi alle ud af, hvad bankeriet går ud på. Ideen bag tankefeltterapi er kort fortalt at fokusere på fysisk og psykisk ubehag og give det så meget fokus, at det forsvinder. Målet er at nå en tilstand af ro. Den optimale tilstand er at være rolig, fredfyldt og let. Metoden er en kombination af fysisk og psykisk behandling: at banke på en række meridianpunkter på hovedet, kroppen og hånden, mens man tænker på det, der gør ondt. Samtidig kan man spørge ind til ubehaget. Og startspørgsmålet er ofte: »Hvad er det værste ved at...« Undervejs kan bankene ledsages af en sætning, som rammer problemet og styrker selvværdet: »Selvom jeg... så elsker og respekterer jeg mig selv.«

Vi træner bankesekvenser på os selv og hinanden. Jeg har en knaldende hovedpine – men den forsvinder næsten, da Peter banker mig igennem, og vi sammen siger: »Selvom mit hoved gør ondt, så elsker og respekterer jeg mig selv.« Overraskende. Jeg har set noget skeptisk på det der banker, men må indrømme, at hovedpinen er næsten væk. Det hjælper nu også med en svømmetur i havet inden frokost. Men bølgerne er vilde, og himlen stadig grå – intet er helt som forventet her i junglen. Det skulle da lige være ma-

Hvilke forventninger havde du?

– Jeg så omtalen på bagsiden af Psykologi og tænkte, det kursus skal jeg bare med på. Og så gik jeg i banken og lånte pengene! Jeg har ikke været ude at rejse i 20 år, fordi jeg er så ordblind, at jeg har svært ved at klare mig, men det her var en dansk gruppe med dansk rejseleder. Jeg tænkte også, at jeg kunne bruge metoden til mine patienter. Men at det blev sådan en sjælerejse, det havde jeg ikke forventet.

Janni Thomsen,

49 år, afspændingspædagog. Løgstør



Hvad har du konkret fået ud af det?

– Jeg har virkelig været ude på dybt vand. Jeg har fået arbejdet med min ordblindhed og kan læse flere ord. Pludselig kunne jeg stave svære ord både forfra og bagfra. Og derudover har jeg en S-ryg, som jeg har døjet med i mange år. Jeg kan mærke en klar bedring med ryggen, som jeg vil arbejde videre med derhjemme.

Hvad har været det vigtigste for dig?

– Stress over at føle mig anderledes. Men nu har jeg fundet ud af, hvad det handler om: Jeg skulle have været en dreng, skulle have været en plet på lagnet. Og det har jeg det helt fint med nu. Det har ikke noget med mig at gøre, det har noget at gøre med de andre. Jeg har også min plads her i livet!

den, som er lige så god som lovet: Vi får karrysuppe, thaisalat og forårsruller. Lækkert.

Væk fra min søns fødselsdag

Vågner klokken fire om natten ved, at en kæmpebille kravler gennem mit hår under moskitonet, og da jeg tænder lyset, flakser en flagermus ud under taget. Jeg er udmattet og med kroppen fuld af ubehag. Under vores fælles morgenmeditation i Zen Hall – et palmetag med moskitonet i stedet for vægge, så man bogstavelig talt sidder midt i junglen – fokuserer jeg på ubehaget, og tårerne vælter frem. Det går op for mig, hvad det drejer sig om. Det er min søns fødselsdag. Og hvorfor er jeg her, når min store dreng har fødselsdag hjemme i Danmark? Kan slet ikke stoppe igen. Og Vivian, som har haft angstanfald hele natten over kriblen og krablen i den åbne palmehytte, tuder med. Det letter at fortælle om min sorg. Og da jeg senere i en øvelse

bliver »banket«, slipper ubehaget helt. Jeg skal forestille mig Jon derhjemme, sende kærlighed og beundring, og jeg ser for mig, hvordan han griner og bare vil ind til sin computer.

Ubehaget forsvinder. Solen bryder bogstavelig talt frem, og i middagspausen er vi på stranden for første gang. Solen er livgivende. Skamfølelsen over at sidde her i Thailand på min søns fødselsdag er fuldstændig væk.

Til kamp mod angst og afhængighed

Om eftermiddagen får Vivian en session. Lars Mygind behandler, og vi andre banker med på os selv undervejs – »nasseterapi« som vi enes om at kalde det. Dels er det vigtigt at tage vare på sig selv, når man er vidne til andres voldsomme følelser, og dels skal det vise sig, at flere af os genkender temaer undervejs og selv mærker en virkning ved at banke med. Lars når ved hjælp af nogle helt enkle spørgsmål meget hurtigt ned

en tur ud og ind gennem bølgerne, kajaken suser højt op på stranden – det er fantastisk! Men som sædvanlig gør mine tommelfingre ondt, når jeg holder om pagajen. Leddegigt, siger min læge.

Senere på dagen bliver vi undervist i at forstå sygdom i kroppen på en ny måde. Ideen er kort fortalt, at konflikter og chok sætter sig i kroppen som sygdom, og kan man forløse chokket, vil symptomerne afhjælpes. En af metoderne til at nå den forløsning kan være tankefeltterapi.

Lars Mygind tager fat på mine tommelfingre. Ved et par enkelte spørgsmål når han frem til, at ubehaget er forbundet med min mor. Jeg klemmer om hans arm, og fingrene gør ondt. På en skala fra 1 til 10 vurderer jeg ubehaget til 7. Lars fanger en sætning, jeg siger, og får mig til at gentage: »Selvom jeg er ligesom min mor, så elsker og respekterer jeg mig selv.« En sætning som instinktivt vækker ubehag. Men ubehaget falder, mens Lars banker. Efter næste sætning: »Selvom jeg er emsig som min mor...« er smerterne i fingrene på 0. Overraskende. Jeg har haft ondt i fingrene i årevis.

Natbesøg fra den anden side

Et par dage senere får jeg en session alene på Lars og Hannes terrasse med udsigt over palmetræer til havet langt under os og til en intens lyd af cikader. Vi starter med en snak om job. Jeg står foran et jobskifte og vil gerne samle energi til de nye udfordringer. Lars får mig til at tænke på en situation, hvor jeg har følt mig glad og succesfuld, og beder mig fastholde den situation i tre minutter, mens han banker på min hånd. Kan mærke en dyb ro omkring hele jobsituationen. Derefter tager det fart. Lars vender tilbage til min mor, som døde i en trafikulykke for 10 år siden. Han banker mig tålmodigt igennem, og jeg kan fysisk mærke, hvordan chokket fra dengang opløses og strømmer ud. Jeg ender med at føle stor glæde over at give mig selv lov til at savne hende. Bagefter er jeg fuldstændig udmattet, men meget afklaret. Er i en helt særlig stemning, da jeg går ned ad de mange trin til et urte-

Læs mere om The Sanctuary i Thailand på thesanctuarythailand.com

duftende dampbad.

Jeg tænker, at det der tankefelt slet ikke er så mystik. Kombinationen af fysisk stimulation og præcise spørgsmål når simpelthen bare hurtigere ind til problemet end almindelig terapi.

Om aftenen er jeg sammen med Ingeborg til nymåne-fejring i Tea Tempel, som er det lokale behandlingssted midt i junglen. Det er kun for kvinder – vi er 16 i alle aldre, farver og størrelser. Vi mediterer i samlet flok, og da jeg trækker et kort, som skal fortælle noget om mig, gisper de andre. Det er et GODT kort. Det viser en kvinde i hvidt med vinger, som springer af sted gennem skyerne. Hun er præcis, som jeg føler mig: rolig, fredfyldt og let. Om natten vågner jeg ved, at en lille lysende plet svæver rundt i rummet. Rundt og rundt omkring moskitonet. Den sælsomme ballet fortsætter en time. Det ligner en ånd på besøg. Min mor? Men det er nok bare en ildflue.

På hjemturen klarer Vivian flyrejserne bedre end nogensinde før. Hun får endda sovet et par timer undervejs. Den nikotintyggende kursUSDeltager har droppet både nikotintygg gummi OG de kager, hun efterfølgende fik stor trang til. Smerterne i mine tommelfingre vender tilbage i samme sekund, vi når luften. Tankevækkende. Jeg har siden kunnet banke ubehaget mindre – tankefeltterapi er ikke en mirakelkur, men et redskab, der kræver, at man arbejder på sagen.

Ikke det værste sted at skrive dagbog. Med udsigt til junglen. Midt i alt det primitive er der internetforbindelse direkte til min hængekøje.



HVIS DU IKKE HAR RÅD TIL THAILAND

- 1] Lars Mygind og Hanne Heilesen arrangerer også kurser i tankefeltterapi i Danmark. Og de arrangerer en tilsvarende, men kortere tur til Ægypten d. 13-20. november.
- 2] Du kan læse om tankefeltterapi i grundbogen »Tankefeltterapi« af Mygind & Heilesen og om sygdomsforståelse i »Din intelligente krop« af Susanne Billander.
- 3] Endelig kan du se mere om meridianpunkter og metoder på tankefeltterapi.info





Ingeborg Stein Nielsen,

38 år, pædagog, tidligere premierløjtnant. Farsø

Hvilke forventninger havde du?

– Jeg havde mest forventet wellness og afslapning. Og det har jeg fået. Men jeg har også fået meget ud af det på det personlige plan.

Hvad har du konkret fået ud af det?

– Jeg har fået brudt gamle mønstre. Jeg plejer ikke at kunne sidde stille i fem minutter, normalt ville jeg have feset hele øen rundt, men nu har jeg været helt nede i gear. Og det har føltes helt naturligt, det er ikke noget, jeg har presset

mig selv til. Jeg har også lært at værdsætte mad på en helt anden måde, fordi jeg har været på detox i syv dage. Og jeg har kunnet bruge tankefeltterapi til at afhjælpe nogle af de gener, jeg har haft undervejs på min detox som hovedpine og smerter i benene. Jeg synes virkelig, jeg er meget, meget afslappet.

kefeltterapeut Lars Mygind, prøver at holde humøret højt: Lige meget hvad der sker fra nu af, siger han, er det en del af processen. Regn, storm, kryb og diarré – så banker vi på det!

Bank mod flyskræk

Bankeriet startede allerede i flyveren. Vivian har akut flyskræk og græder. Lars Mygind ligger på knæ på rækken foran med ansigtet vendt mod patienten og behandler hende: »Hvad er det værste, der kan ske?« En sætning, jeg skal komme til at høre mange gange i løbet af de næste to uger. Ingeborg, der har været med på kurset før og allerede er trænet i tankefeltterapi, sidder ved siden af Vivian og banker på hendes hånd. Hun lærer også mig at banke: Man tapper ganske let på toppen af hovedet. Ved øjenbrynet. Under øjet. Under næsen. På hagen. På krave-

TANKEFELTTERAPI | THAILAND

til Vivians tab, da hun som femårig mister sin far, og moren ikke vil tale om det. Sætningen: »Du bærer din byrde, mor, og jeg bærer min,« vækker genkendelse og får flere til at banke ekstra kraftigt. Også Vivian falder til ro, og det skal vise sig, at hun i løbet af de kommende døgn sover stadig bedre og roligere. Om eftermiddagen er det en af de andre tur. Vi taler afhængighed. En vil stoppe efter 16 år med nikotintyggegummi. Først forsøger vores anden kursusleder, tankefeltterapeut Hanne Heilesen, at gå lige på problemet, men tankerne vil ikke slippe tyggegummiet. Så må vi en tur dybere, omkring en barndom med overansvarlighed og oversethed. Sætningen »selvom jeg har mistet min

barndom, så elsker og respekterer jeg mig selv« får flere til at tude. Sikke en tudedag. Men tårer og terapi forløser. Da vi går i seng om aftenen, har nikotintyggegummiet ikke været ude af tasken – for første gang i 16 år.

Alle er høje efter en dag med mange forløsninger – og vi griner meget af Martin, som er helt bleg om næsen efter mødet med et meget stort firben hjemme i palmehytten. »Selvom jeg bliver ædt af et firben, så elsker og respekterer jeg mig selv...« siger én, og der bliver hulket af grin om bordet.

Mor ud af tommelfingrene

Solen er fremme igen, og vi leger i de meterhøje bølger med en kajak. Jeg får

PRØV SELV TANKEFELT-TERAPI

Den enkleste bankesekvens er at banke på det såkaldte mirakelpunkt, som ligger omkring en cm inde på håndryggen mellem lillefinger og ringfinger. Derefter banker du på det såkaldte harmonipunkt, som du finder inderst på kravebenet. Træk vejret dybt.

