



Kriminelle får kick af meditation

11. november 2010 – **Mordere, misbrugere og unge voldsmænd får en erstatning for spænding og rus, når de lærer at meditere hos Jakob Lund. Nemlig et kick af intens tilstedeværelse af sig selv, fortæller ekspert.**

Af [Lone Munkeskov Hansen](#)

Blide yogaøvelser, stille meditation og åndedrætsøvelser er ikke normalt det, som man forbinder med hårdkogte forbrydere. Men grunden til, at meditation tiltrækker kriminelle, er, at de får noget attraktivt at sætte i stedet for den destruktive adfærd, vurderer Troels Bjerrum, lektor i socialpædagogik på UC Syddanmark, der i foråret skrev masteropgave om unge udsatte og meditation:

- De får et substitutkick af de åndedrætsøvelser og den meditation, som de udfører hos Jakob Lund. I stedet for det kick, som før kom udefra fra misbrug, kriminalitet og spænding, får de nu en intens følelse af at mærke sig selv.

Har forsøgt at undgå løsningen

Det paradoksale er, at mange gennem deres misbrug og jagt på spænding har forsøgt at undgå at mærke sig selv, og når de via meditation kommer i kontakt med sig selv, bliver det vejen til at handle anderledes, og en kapacitet til at rumme sig selv, forklarer Jakob Lund:

- Når de kan mærke deres ønsker og behov, begynder de langsomt at blive tiltrukket af det, der er godt for dem. Og stofferne, spændingen og kriminaliteten kan i virkeligheden ses som et substitut for det, som man kan komme i kontakt med gennem meditation.

Viljen til at gøre det gode for sig selv kommer fra dem selv, da det kommer fra en selvoplevet erfaring, og ikke en løftet pegefinger fra en behandler, fortæller Jakob Lund.

Evne til ikke at følge impulser

- Meditation gør mennesker i stand til at handle mere hensigtsmæssigt, fordi de lærer at iagttage deres følelser og tanker, og de kan dermed lade være med at følge deres impulser blindt, som de har gjort tidligere, forklarer Troels Bjerrum.

Meditationen giver en stilhed og stopper det tankemylder, som mange mennesker oplever hele tiden. Når der opstår stilhed, bliver mennesket i stand til at iagttage og høre sig selv, og derfor kan de gøre sig fri af tidligere adfærdsmønstre, uddyber han.

- Det er ligesom at lære at cykle på en ny måde, mener Troels Bjerrum og understreger, at det kræver øvelse.

Det virker også for behandlere

Også psykologer, socialrådgivere og andre behandlere deltager i forløb hos Jakob Lund. Teknikken virker nemlig begge veje, mener Jakob Lund:

- Det er en måde at håndtere de stressfulde vilkår, som vi behandlere arbejder under. I forhold til mit eget arbejde, er det en uundværlig teknik til at blive klar over, hvad der er mit, og hvad der er deres. Og til at bevare forbindelse til mig selv.

Det interessante er, at det ikke kun er kriminelle og misbrugere, der finder strategier til at undgå sig selv i det daglige.

- Om man er ludoman, arbejdsnarkoman eller afhængig af at hjælpe, så er det samme måde at miste sig selv ind i noget uden for sig selv. Og man kan arbejde med samme metode for at ændre mønstret, forklarer Jakob Lund.

Fakta om Jakob Lund:

- Jakob Lund har i 16 år lært kriminelle at meditere. Han startede i 2001 sit eget koncept ”Breathe Smart”, som består af særlige åndedrætsøvelser, yoga, meditation, fysisk træning og læren om en sund livsstil.
- Han har gennem mange år haft et samarbejde med Kriminalforsorgen, hvor han laver kurser i fængsler, for prøveløsladte og unge kriminelle.
- De unge deltager i særlige forløb, hvor der ikke er kontakt til andre målgrupper.
- Desuden bliver mange visiteret fra socialrådgiverne i kommunerne
- Mange hjælpere og behandlere, såsom socialrådgivere, psykologer og fængselsfunktionærer, deltager selv i hans kurser.
- Udover at lave kurser, holder Jakob foredrag både i Danmark og i udlandet.
- Han skal i slutningen af november til Brasilien for at holde kurser i fængsler og på gaden i Favelaen.

Dansk Socialrådgiverforening, artikel hentet fra <http://socialrdg.dk/Default.aspx?ID=4621>