

Amerikanere mediterede i skoven

MINDFULNESS: 19 amerikanske psykologistuderende besøgte lørdag nordfynsk psykolog i forsøget på at finde svaret på lykken

AF MAGNUS ØRUM HARKJÆR
maha@fynskemedier.dk

HIMMELSTRUP: Den nordfynske psykolog Mariann Keis havde lørdag formiddag besøg af hele 19 amerikanske psykologistuderende, som tilbringer et semester i København, hvor de blandt andet arbejder med at finde ud af, hvorfor danskere igen og igen kâres til at være blandt verdens lykkeligste.

I bestræbelserne på at finde svaret på det, rejser de studerende rundt i Danmark sammen med deres underviser, psykolog Line Kamstrup.

Og lørdag hed stoppet altså Himmelstrup lige uden for Morud, hvor Mariann Keis har bygget en lille perle i form af en hytte i et stille skovområde, som indbyder til meditation og stille stunder.

- Når vi har været rundt i Danmark, skal vi til England for at undersøge deres lykke, så vi kan sammenligne England og Danmark, fortæller Line Kamstrup.

Meningen er, at de unge studerende skal ud af klasseværelset og undervises i positiv psykologi, som Mariann Keis i den grad har specialiseret sig i.

Reddet fra smerter

Hun holder nemlig kursus i mindfulness, hvor folk arbejder med at bekæmpe blandt andet depressioner og stærke, kroniske smerter.

En af dem er pianist Ole B. Kiilerich, som på grund af en diskusprolaps røg ind i et smertehelvede, hvor han havde forsøgt alt fra healing over fysioterapi til akupunktur uden nogen form for lindring, før han mødte Mariann Keis, som mente, at han ved hjælp af mindfulness kunne lære at kontrollere sine smerter.

Ole Kiilerich har haft usædvanligt stor gavn af sit kursus, og det fortalte han de amerikanske studerende om.

Alle mediterede, inden Mariann Keis fortalte om sit arbejde med mindfulness, der slet ikke er noget nyt fænomen, selv om det måske lyder en anelse popsmart i nogle ører.

Ifølge Line Kamstrup er hendes studerende vant til at meditere, inden undervisningen går i gang.

- Det gør én bedre til at indtage ny viden, og man bliver mere fokuseret, lyder det fra hende.



■ Skoven omgiver den lille teraphytte uden for Morud, hvor psykolog Mariann Keis underviser. FOTO: MAGNUS HARKJÆR

» Når vi har været rundt i Danmark, skal vi til England for at undersøge deres lykke, så vi kan sammenligne England og Danmark.

LINE KAMSTRUP, PSYKOLOG