

Fra bankrøver til veganer i fysisk topform: Alle kan ændre livsstil

Af: journalist Tine Seibæk, Foto: Jeanne Kornum



Kai Køhler er overbevist om at det er muligt for alle at ændre kost- og motionsvaner. Selv har han tilbragt 20 år i fængsel og været misbruger det meste af livet. I dag dyrker han motion på højt niveau, spiser sundt og mediterer dagligt. Vi rummer alle kimen til at ændre vaner – og til at forvandle destruktiv adfærd til noget der er givende for os selv og andre. Det er 49-årige Kai Køhler et levende bevis på.

- Jeg tror 100 % på at det er muligt for alle at ændre vaner - med den rette støtte. Jeg siger ikke at min vej er den rigtige for alle. Enhver har sin vej. Det gælder bare om at finde den! Kai Køhler har tilbragt 20 år af sit liv i fængsel. Han husker tydeligt hvornår filmen knækkede. Det var i august måned da han var otte år. Han mødte nogle større drenge, der stjal

flødeboller fra en fabrik. De stod nede i hegnet og røg. Kai kom med i det dårlige selskab, og da Børneværnet året efter tog fat i ham, havde han været med i 150 indbrud og stjålet 28.000 flødeboller. Han fik stemplet "adfærdsvanskelig", og siden han var 18 år, har han typisk fået domme af to-fire års varighed for væbnede røverier, tyveri fra pengeskabe og narkohandel.



Livsstilen har ikke været sund: Mad var noget han lige hentede på en grillbar. Han har i mange år haft et misbrug af alkohol, hash, heroin og piller. Og mange år som ryger er det også blevet til.

Selvhad væk på et øjeblik

Men i sensommeren 2009 skete der noget der kom til at ændre Kais liv radikalt. Han var, efter et fængselsophold, kommet på et behandlingshjem i Fredensborg.

- Jeg kunne godt se at jeg var på vej til en ny fængselsstraf. Og jeg tænkte: Nu vil jeg ikke mere! Jeg var træt af at bruge hele mit liv på at ryge ind og ud af fængsel.

På behandlingshjemmet fik han tilbud om at deltage i et kursus ledet af Jakob Lund. Kurset hedder Breathe Smart og består af meditation, åndedrætsøvelser, yoga, fysiske øvelser og samtaler.

Det var ellers ikke lige det han kendte mest til, og i starten syntes han det var lidt mærkeligt.

- Jeg tænkte at det var for folk der ikke var helt raske. For bøsser og kællinger.

Men efter tre dage havde en af åndedræsteknikkerne en dyb virkning på ham. Hele sit liv havde han gået rundt med en knude i maven af vrede og frustration – og pludselig var den væk!

- Det var som om mit selvhad forsvandt på et øjeblik. Jeg følte mig så lettet som aldrig før! Jeg kom også ind i en følelse af taknemmelighed som jeg ellers ikke kendte – og det blev et vendepunkt.

De næste dage blev endnu bedre. Om morgenen plejede han at vågne op og være hadefuld, men nu følte han sig ok.

Kurset varede fem dage, og Kai fik så meget blod på tanden at han har deltaget i alle Jakob Lunds kurser siden. Og han kommer på kursusstedet i Holte næsten dagligt. Han har også en praksis hjemme hver dag, hvor han via vejtrækningsteknikker kommer ind i "det stille rum" i sig selv.

- På den måde holder jeg mig selv fast på mit nye liv. Når jeg mediterer, er jeg lige inde og mærke at det er ok at være mig. Og så er det nemmere at klare alle de andre udfordringer, siger Kai, der også har fået helt nye venner.

- Før omgikkes jeg misbrugere og forbrydere. Nu er jeg kun sammen med mennesker der vil det samme som mig selv.

Fra grillmad til rødebedebøffer

Kosten er også en vigtig byggesten i Kais nye liv. Før levede han af "grillmad og schwarma".

- Det var ikke ligefrem regelmæssige måltider der var i centrum. Det måltid jeg lagde vægt på, var aftensmaden, og det var tit tung mad med fløde.

Efter han begyndte at meditere, blev han inspireret til at ændre sin kost. Allerede på behandlingshjemmet droppede han rødt kød. Siden prøvede han – på et af kurserne i Breathe Smart – at spise vegansk (uden kød og animalske produkter).

- Jeg fik det helt vildt godt. Det var som en byrde der forsvandt. Jeg tænkte: Hvis fem dage kan gøre så meget, hvad så hvis jeg fortsætter?

Han besluttede sig for at leve vegansk det næste år. Det har han fulgt til punkt og prikke - og er fortsat.

I dag består hans morgenmad typisk af fem slags frugt blendet med ærteprotein, hampeprotein og hørfrøolie. Og så en portion økologiske havregryn med nødder, kerner og honning. Aftensmaden kan være grøntsager i en wokgryde med cashewnødder og ris samt bønner eller linser. Eller hvedekernefrikadeller eller rødebedebøffer.

Han spiser også til faste tider og drikker masser af vand.

- Min krop fungerer så godt. Og jeg er ikke længere tung i hovedet, siger Kai Køhler

På vej mod en ironman

Årene i fængsel har han blandt andet brugt på at løbetræne og dyrke motion. Men hver gang har han glemt alt om det når han er kommet ud af fængslet.

Da Kai i 2009 havde trappet ud af sit misbrug og begyndte at meditere, startede han samtidig på at løbe igen. Og det er han fortsat med. Ligesom han svømmer og kører racercykel. Han har lavet sit eget cykelhold, der hedder Recovery, hvor han kører sammen med andre.

Kai træner hver dag. I sommerperioden løber han 30-40 kilometer om ugen. Og cykler cirka 300 kilometer om ugen. Et par ture i svømmehallen bliver det også til.

- Jeg nyder det så meget at jeg ikke kan lade være. Det har top-prioritet i mit liv at træne

og motionere.

Det er hans mål at gennemføre en ironman. Måske denne sommer. Eller den næste.

- Ind imellem spørger jeg mig selv: hvad er det jeg skal bevise? En ironman er trods alt en stor mundfuld (180 km cykling, 3,8 km svømning og et maratonløb, red.). Men hvis formen er der i sommer, så gør jeg det.

Ingen vej tilbage

Forklaringen på at det er lykkedes for ham at ændre sit liv, er for det første meditationen. For det andet kosten, mener han. Den har gjort ham mindre stresset og mere i balance. Og så har motionen virkelig givet styrke.

- Jeg føler mig godt tilpas i min egen krop og har ingen skavanker. Træningen og min fysiske styrke giver mig en følelse af at jeg kan klare hvad som helst.

Og så har det været afgørende at han har fået støtte til at ændre sit liv ved at komme ude hos Jakob Lund.

- Uden at overdrive kan jeg sige at her hører jeg til. Det er som en familie, og sådan har jeg aldrig følt før.

Og Kai har absolut ingen planer om at falde tilbage til de gamle vaner.

- Der er ingen vej tilbage – jeg vil for alt i verden ikke ødelægge det jeg har bygget op, eller svigte dem der har støttet mig, siger Kai, der bliver stolt når han hører andre kommentere hvad han præsterer sportsmæssigt.

- I forhold til den flade nar der kun kunne lave kriminalitet, er jeg nu en person der fysisk er i super form. Samtidig er jeg blevet behagelig at være sammen med. Det kan jeg jo se af alle de nye venner jeg har fået.

Ønsker at hjælpe andre

Det er Kais mål og ønske at bruge sit liv på at hjælpe andre. Og det er han allerede i gang med. Blandt andet træner han kampsport med belastede unge tre gange om ugen.

- Det gør mit liv værd at leve. Før handlede det om hvor god jeg var til at lave kup. Nu giver det mig glæde at hjælpe andre.

Han er f.eks. også i gang med at starte et projekt der skal hjælpe unge ud af hashmisbrug. Det er for unge mellem 15 og 21 år og består bl.a. af fysisk træning, rådgivning og kostvejledning.

- Jeg kan tilbyde egne erfaringer fra hele mit liv. Jeg har taget en rimelig lang "uddannelse" inden for kriminalitet og misbrug, og det giver mening for mig at bruge det til at hjælpe andre til også at komme videre, siger han.

Hentet d. 20 august 2016 på adressen:

<http://krop-fysik.dk/artikler/49-de-gode-historier/4157-fra-bankrover-til-veganer-i-fysisk-topfor-m-alle-kan-aendre-livsstil>