

“Jeg har været en satan

Efter mange år som narkokriminel, hashpusher og voldsmand sad 'Dennis' til sidst bare og røg hash dagen lang. Men så kom der en kæreste. Og en omvæltning i form af en ny måde at trække vejret på. På den indiske måde.

BEKENDelser

I narkohandel skal skyldnere for enhver pris betale. Helt ned til den eneste lille pusher. Også for principets skyld. Ellers går der grus i maskineriet hele vejen op til bagmandene. Men nogle af de småfolk, der solgte kokain og hash videre for Dennis' fik nogle gange ikke deres penge ind. Eller de kom til at sniffe varerne selv. Og så fik Dennis ikke tid, han havde til gode.

»Og så måtte vi jo køre ud, ik?«
De køreture glemmer Dennis aldrig. »Jeg har givet folk strøm med en strømpestrikl i badekar; jeg har kørt folk ned, jeg har hamret knive gennem deres hænder; jeg har gjort alverdens ting og sager, og jeg er ikke specielt stolt over det.«

Egentlig burde denne artikel være en radioudsendelse. For når Dennis fortæller om sit liv i Københavns underverden, kan han stadig vrænge og snerre indad og drævende, som dengang næsten alle mennesker var bange for ham.

Han var en, der »slog på mundens« og bankede og tævede alle, der stod i vejen, skyldte ham noget eller bare irriterede ham. Og gennem Dennis' drævende fremme fremmer man mange års rygter fra chillummerne i Pusher Street og suset fra broderfølelsen, når han og de andre på deres motorcykler red gennem gaderne. Eller angsten fra dem, der ikke betalte deres narke- eller hashregninger og blev opsøgt af Dennis og hans tæskeløbe.

Men han smiler imødekomende, da han tager imod sit hus et sted i Københavnsområdet. Selv Dennis' muskelkølle loger af hele kroppen og vil klappes og aas.

Dennis har været en af de mange hårdt-pumpedede og barske mænd, der findes mange steder i vores samfund, og som får os til at træde hurtigt til side på fortovet eller til at holde vejret, hvis vi kommer i enrum med dem i en elevator. Fordi de ikke bare udstreder hård muskelmasse, men også en masse had.

Han har indvilliget at berette om sit liv som voldsmand i detaljer. Som end ikke hans nærmeste har hørt for. Han gør det ikke for at prale, skræmme, undskyldte eller bortforklare, understreger han, men for at føre os frem til det punkt, som Dennis selv stadig er helt overvældet af. Dengang han endelig fandt ro og lagde det gamle »orteliv« fra sig.

Han har siddet i fængsel mange gange for vold og har aldrig pådraget et normalt arbejde, men altid fået masser af penge, stole, biler og kunnet rejse verden rundt. I dag cirkler han igen og igen om, hvor »langt ude og sørgelige«, hans tilværelse har været for både ham og hans omgivelser – Dennis gentager det mange gange, som om han stadig ikke helt kan fatte, at hans liv har været sådan.

Karl Smart
Helt fra han var lille dreng, var Dennis ret ustyrlig.
»Jeg har senere fået at vide, at jeg som ret lille gik ned i parken og sparkede til folks hunde. En rigtig skarnsknægt, du ved, med for meget krudt i røven.«

I skolen var han nærmest mere sat uden for døren, end han opholdt sig inde i klasselokalet. Der startede volden for alvor.
»Jeg er aldrig blevet mobbet – det var der ikke nogen, der turde. Jeg lå og boksede med nogle, der gerne måtte være to klasser over mig. De syntes måske, at jeg skulle trynes, fordi jeg var sådan en Karl Smart, men så gik jeg bare til angreb. Jeg kan huske, at jeg fik en på skallen i en gymnastiksal, da jeg gik i 4. eller 5. klasse; det var en fra de større klasser, der slog mig, og der lovede jeg mig selv, at det skulde aldrig ske igen, du ved, vel?«

Dennis kunne også spille helt, hvis der kom en ny elev på skolen, der blev mobbet.

»Så kunne jeg godt finde på at smaske dem, der mobbede. Var nogen onde, blev jeg ondskabstild over for dem. Jeg opsøgte det simpelt hen, kan du følge mig?«

Dennis kunne også godt komme i skole bevæbnet med kniv »bare for en sikkerheds skyld. Men han var også klassens klovn og fik de andre til at grine ad hans narrestreger.

Han er vokset op med en mor og en stedfar, der havde gode job og sørgede for ordentlige forhold for Dennis og hans søskende.

»Der manglede ikke noget. Vold eller druk i hjemmet var der heller ikke. Dennis' søskende har som voksne klaret sig fint. Han er bare faldet langt fra stammen, som han selv siger.«

»Jeg har måske fået et enkelt slag i røven derhjemme, det er det hele. Jeg har sagt siden, at jeg måske skulle have haft nogle flere i røven, så havde tingene været anderledes.«

Efter ti (!) skoleskift blev det for broget for kommunen, og moderen sendte sin søn til kostskolen Det Kgl. Opfostringshus i Nordsjælland. Et råt sted, erinder Dennis. Selv om det faktisk ikke skulle kunne lade sig gøre at blive smidt ud derfra, blev de alligevel så trætte af den skælsmekkende drug, at han blev ekskluderet. Forstanderen forbarmede sig dog og underviste i stedet Dennis privat.

»Han havde kone og børn, og jeg tog toget op til ham fra København til Hillerød hver dag. Så jeg fik 9. classes afgangseksamen hjem takket være ham – endda med okay karakterer. Jeg har da trods alt haft speed og coke, som man ellers sniffer; det skød han også ind helt uden problemer.«

Det fik dog en brat ende med at tage hårde stoffer for Dennis selv. Han havde en kammerat med forbindelser i Venezuela og købte coke gennem ham.

»Jeg havde fået at vide, at det var meget stærkt, men jeg var jo smart og tog alligevel nogle store doser. Det endte med en voldsom psykose, hvor jeg ikke kunne synke en forfærdelig angst og hyperventilerede. Min far fik mig kørt på psykiatrik ved Frederiksberg, og efter det har jeg aldrig taget hårde stoffer, ikke en eneste gang.«

»Fere af Dennis' kammerater kom i den tid ind i bande-miljøet, og Dennis sværmede også selv om det fællesskab.

Han havde en Harley-Davidson, inden han fyldte 18, og var med til en stor fest for bande/folk, hvor en blev dræbt.

Men i samme periode fik han også en kæreste, han blev glad for. Og så kom han til at spekulere over, om det med at være »bunderelateret«, som det hedder i politisprog, ikke meget nemt kunne føre til, at man blev dræbt i et opgør. Eller af sine egne, hvis man trådte ved siden af.

Han trak sig lidt fra miljøet og begyndte i stedet at komme mere på Christiania. Det miljøskift ændrede på flere måder

FAKTA
PRISON SMART

700 danske indsatte har indtil videre prøvet Prison Smart-programmets vejtræknings- yoga- og meditationsteknikker, siden det blev et tilbud i kriminalforsorgen i 2007. Tilbuddet gives først og fremmest i fængslet i Horsørød. Programmet har bredt sig til 70 lande, og ifølge en international rapport fra Prison Smart-organisationen har flere hundrede tusinde indsatte på verdensplan gennemført træningen i kortere eller længere tid.

han fandt lige lovlig barsk i attituden. Så måtte Dennis selv tage til Holland og hente stoffer.

Da var han bare 17 år. Dennis kigger ud i luften og siger bare: »Sååååååååhh...«

Vi er tavse sammen. Han rømmer sig og tager et tilbøj til at fortælle videre, men indskyder så, at han har tænkt så meget på sit liv, at han har haft svært ved at sove, inden han skulle berette om det hele.

Med alle tegn på afsky husker han for eksempel, hvordan han brugte andre mennesker.

»Jeg havde sgu min egen prøvekuld, en junkie, der prøvede tingene for mig. Det er rigtigt! Dem, der lærte mig at sælge stoffer, gav mig og så en junkie, en af de der klamme junkier, du ved. De skyder det ind og kan hurtigt fortælle, hvor rent stoffet er. Det var så sindssygt, altså. Jeg kan huske, at han sagde, at hvis maven blev lige så lille som en femkrone, så var det det mest rene stof. Det er helt fucked, virkelig ulækkert. Det var misbrug af folk, men junkien var altid frisk på at prøveskyde – også speed og coke, som man ellers sniffer; det skød han også ind helt uden problemer.«

Det fik dog en brat ende med at tage hårde stoffer for Dennis selv. Han havde en kammerat med forbindelser i Venezuela og købte coke gennem ham.

»Jeg havde fået at vide, at det var meget stærkt, men jeg var jo smart og tog alligevel nogle store doser. Det endte med en voldsom psykose, hvor jeg ikke kunne synke en forfærdelig angst og hyperventilerede. Min far fik mig kørt på psykiatrik ved Frederiksberg, og efter det har jeg aldrig taget hårde stoffer, ikke en eneste gang.«

Fere af Dennis' kammerater kom i den tid ind i bande-miljøet, og Dennis sværmede også selv om det fællesskab.

Han havde en Harley-Davidson, inden han fyldte 18, og var med til en stor fest for bande/folk, hvor en blev dræbt.

Men i samme periode fik han også en kæreste, han blev glad for. Og så kom han til at spekulere over, om det med at være »bunderelateret«, som det hedder i politisprog, ikke meget nemt kunne føre til, at man blev dræbt i et opgør. Eller af sine egne, hvis man trådte ved siden af.

Han trak sig lidt fra miljøet og begyndte i stedet at komme mere på Christiania. Det miljøskift ændrede på flere måder

vel for at give det en enkelt chance. Og undervises i træningen kunne han faktisk godt mærke, at der måske var noget at hente, på den anden side var han også meget rastløs og vendte hurtigt tilbage til sit gamle speeded liv.

Så fik han en nedtur i sit bandeliv og førte sig virkelig godt tilpas, var på det der åndedrætskursus.

Så han tog en ny omgang. Og gennem de grundlige, langvarige og ofte anstrengende øvelser kom Jakob Lund med sine egne ord gennem flere stadier af syng, opvænning og vrede.

»Men efterhånden følte jeg mig også helt til stede. Som mig selv. Det var noget helt andet end alt det gøli og facadespil,

Dennis' tilværelse. Man kan sige, at han fik fast arbejde.

Arbejdspladsen var Pusher Street.

Fast hasharbejde
Da Dennis i 18-års alderen skiftede livet med bander og salg af hårde stoffer ud med hashsupermarkedet Pusher Street, fik han via sine forbindelser ret hurtigt en større hashbusiness i gang.

»Men volden forsvandt jo ikke af den grund. Jeg havde altid våben liggende, store tromlepistoler, du ved, for der kunne jo komme folk og rulle ind. Det var et sindssygt liv, helt igennem voldeligt. Der var krig med perkerne, der var vagtværn; jeg har set folk blive skudt i Gaden (Pusher Street, red.). Men jeg har aldrig talt med nogen om det, jeg har bare skubbet det bagud. Det handlede om at overgå, overgå, overgå de andre hele tiden, det var så fucked op. Jeg var skov konstant og sygeligt jaloux i mine parforhold. Jeg har været en satan og har mistet mange venner, fordi jeg ikke kunne styre mit temperaments, kommer det i en ny bølge af selvbeholdelser fra Dennis, mens han retter på sin brede ryg og tager sig til nakken.

Han har siddet inde flere gange for vold, for han har både banket parkeringsvagter og dørmænd og andre. Men han har aldrig været straffet for vold i forbindelse med narke. »De mennesker turde da ikke anmelde noget.«

Han har også afsonet en dom for hash-handel. Og alle spjeldeture gjorde indtryk.

»Efterhånden fik folk omkring mig flere år bag tremmer, Pusher Street blev videoovervåget, og politiet brugte hemmelige agenter. Jeg sagde på et tidspunkt jobbet op i fronten af Pusher Street og satte mig i stedet ned bagved og solgte tjald der, sådan lidt mere stille og roligt. Alligevel blev jeg mere og mere træt af livet som pusher. Det var hårdt, mand.«

Dennis røg efterhånden hash for 6.000 kroner om måneden og kunne sættere ryge tyve joints på en dag. Han lukkede sig mere inde i sig selv og søgte kærligheden på nettet. Fik en date med en pige. De mødtes, det var dog kemt.

Men hun røg ikke hash og kom fra en helt almindelig baggrund, så Dennis måtte bilde hende noget ind. For eksempel at han var skraldemand.

»Men hun kunne jo godt se, at jeg som regel var baskeskæg. Hun var ikke dum, men hun bekræftede mig det aldrig. Syntes bare, det var synd for mig. Og så sagde hun for resten, at hun ikke ville finde sig i, at jeg var kriminel.«

Dennis holder en pause og kigger undersøgende på mig. Et lille smil spiller i mundviggen.

Han begyndte langsomt at drosle ned på sin hashhandel, men kørte stadig ud og købte hash til sig selv. Og spillede dobbeltspil over for kæresten i dogndrift.

»Men hun kunne jo godt se, at jeg som regel var baskeskæg. Hun var ikke dum, men hun bekræftede mig det aldrig. Syntes bare, det var synd for mig. Og så sagde hun for resten, at hun ikke ville finde sig i, at jeg var kriminel.«

Dennis holder en pause og kigger undersøgende på mig. Et lille smil spiller i mundviggen.

Han begyndte langsomt at drosle ned på sin hashhandel, men kørte stadig ud og købte hash til sig selv. Og spillede dobbeltspil over for kæresten i dogndrift.

»Men hun kunne jo godt se, at jeg som regel var baskeskæg. Hun var ikke dum, men hun bekræftede mig det aldrig. Syntes bare, det var synd for mig. Og så sagde hun for resten, at hun ikke ville finde sig i, at jeg var kriminel.«

Dennis holder en pause og kigger undersøgende på mig. Et lille smil spiller i mundviggen.

Han begyndte langsomt at drosle ned på sin hashhandel, men kørte stadig ud og købte hash til sig selv. Og spillede dobbeltspil over for kæresten i dogndrift.

»Men hun kunne jo godt se, at jeg som regel var baskeskæg. Hun var ikke dum, men hun bekræftede mig det aldrig. Syntes bare, det var synd for mig. Og så sagde hun for resten, at hun ikke ville finde sig i, at jeg var kriminel.«

Dennis holder en pause og kigger undersøgende på mig. Et lille smil spiller i mundviggen.

Han begyndte langsomt at drosle ned på sin hashhandel, men kørte stadig ud og købte hash til sig selv. Og spillede dobbeltspil over for kæresten i dogndrift.

»Men hun kunne jo godt se, at jeg som regel var baskeskæg. Hun var ikke dum, men hun bekræftede mig det aldrig. Syntes bare, det var synd for mig. Og så sagde hun for resten, at hun ikke ville finde sig i, at jeg var kriminel.«



DUVEJEN. Dennis (til venstre) og Jakob Lund. Øvelser med åndedrættet har vendt op og ned på den tidligere hårdkogte narkohandlers liv. Da han var klar til opgøret med fortiden, indstod han, at han havde røget enorme mængder hash for at dumme, og at der findes en bedre kur for ham. Foto: Jens Drøsting

me op at skændes med folk i køen i Netos.
Der var også stadig en uro, en følelse af fortabthed. En dag fortalte kæresten, at hun havde hørt om en fyr, der trængte folk som Dennis og blandt andet lærte dem at puste en firkanter.
»Jeg anede ikke, hvad hun snakkede om, men hun sagde, at det var min sidste chance.
Dennis havde tidligere prøvet at få bugt med sin vrede gennem Dialog mod Vold, der fokuserer på samtalerapi.
»Jeg var jo ked af, at jeg oplejste mig sådan også over for hende. Jeg kunne rabe og skrike. Men Dialog mod Vold virkede ikke en skid. Det var jo bare snak.«



Velkommen bag tremmerne
I dag leder Jakob Lund det såkaldte Prison Smart-program i Danmark, som indtil videre har omfattet over 700 indsatte i danske fængsler – primært i Horsørød. Desuden rejser han for organisations Association for Human Values rundt til fængsler i andre lande som Tyrkiet, Marokko og Brasilien for at træne fanger i samme teknik. Fængsler hvor der kan sidde 100 fanger i samme celle, og hvor militær og politi og vagtkorps danner en ofte skræmmende tungt bevæbnet baggrund for de fredelige meditations- og åndedrætsøvelser for de indsatte. Alligevel føler Jakob Lund sig velkommen hos ikke bare fanger, også fængselsinspektører rundt i verden, siger han.
Herhjemme i Danmark søger ikke kun tidligere straffede, men også tidligere misbrugere – og deres pårørende samt andre behandlere – Jakob Lund og hans team af undervisere, der holder til i Breathe Smart-træningscentret i Holte i Nordsjælland. Han har desuden haft nogle få enkeltpersoner i træning som led i regeringens bandestitprogram.
Egentlig startede det hele i Jakob Lunds trahus, hvor et stort træningsrum med varme i gulvet og ganske få møbler zeder



Dennis indvilligede i at ringe til manden, der kunne lære ham at puste firkanter, Jakob Lund hedder han, og han driver et træningscenter med yoga, meditation og særlige vejtræknings teknikker.
Her lagde Dennis alt på bordet ved første samtale om sin baggrund og sit selvhad. Og Jakob Lund var ikke i tvivl: Dennis var så klar!

Breændende knytneaver
Efter noget tid var der plads på træningsholdet. Et uge langt kursus, hvor man kunne lære at puste en firkanter.
»Jeg var jo ked af, at jeg oplejste mig sådan også over for hende. Jeg kunne rabe og skrike. Men Dialog mod Vold virkede ikke en skid. Det var jo bare snak.«

Dennis holder en pause og kigger undersøgende på mig. Et lille smil spiller i mundviggen.

Han begyndte langsomt at drosle ned på sin hashhandel, men kørte stadig ud og købte hash til sig selv. Og spillede dobbeltspil over for kæresten i dogndrift.

»Men hun kunne jo godt se, at jeg som regel var baskeskæg. Hun var ikke dum, men hun bekræftede mig det aldrig. Syntes bare, det var synd for mig. Og så sagde hun for resten, at hun ikke ville finde sig i, at jeg var kriminel.«

Dennis holder en pause og kigger undersøgende på mig. Et lille smil spiller i mundviggen.

Han begyndte langsomt at drosle ned på sin hashhandel, men kørte stadig ud og købte hash til sig selv. Og spillede dobbeltspil over for kæresten i dogndrift.

»Men hun kunne jo godt se, at jeg som regel var baskeskæg. Hun var ikke dum, men hun bekræftede mig det aldrig. Syntes bare, det var synd for mig. Og så sagde hun for resten, at hun ikke ville finde sig i, at jeg var kriminel.«

Jeg kan kun kalde det lykke. Men jeg kan ikke forklare det med ord. Mine knytneaver brændte sådant, forklarer Dennis og klasker hænderne sammen med en hård, høj lyd.

Den aften, da han kom hjem til kæresten, satte han sig på gulvet ude i gangen.
»Min kæreste kunne næsten ikke genkende mig. Jeg var mælløs og kunne slet ikke snakke i lang tid. Der var sket noget i mig. En ro, jeg aldrig havde mærket før.«

Næste dag på kurset indtraf samme følelsen. En gammelindisk vejtræknings-teknik sprængte et karst århundredes hårdtpumpe brutalitet i en københavnsk storokriminel i stumper og stykker. Siden har Dennis dyrket yoga og meditation og særlige vejtrækningsøvelser som faste rutiner i hverdagen – mindst en time daglig – for sjovt tør slet ikke lade være. Og han har været på endnu et længere kursus med meditation, der fik ham til at græde. Ikke af sorg, men af glæde, betonen han. »Jeg har hele mit liv brugt alle kræfter på at være vred og truende. Jeg har sgu aldrig grædt før som voksen.«

Det er vigtigt for Dennis at understrege, at hvis man skal nå så langt, som han har gjort, »kan man ikke nøjes med lidt mode-yoga og mode-mindfulness.«

»Det kræver nøser og hårdt arbejde at gå gennem sådan en selvrenselse. Og bliv ved med det. Det er værten af livet, vi snakker om. Jakob er ikke en troldmand,

og det er ikke noget helsehalloj, der foregår. Det er dig selv, der er værten.«

Ud over glædestårerne er der særlige ting at græde over. Al ondskab i hans liv. Og så piner det ham helt ind i knoglemarven, at han i alle de mange år var stort set ligegladd med sin familie, aldrig kom til fødselsdage eller andre vigtige sammenkomster: »Jeg var lige akkurat med til min fars begravelse, men to timer efter stod jeg igen ude på Christiania og solgte hash. Jeg var slet ikke sammen med ham, mens han var syg, og min ene bror har jeg ikke noget forhold til. Jeg fortryder det så dybt i dag.«

Træningen i de forskellige åndedræts-teknikker fylder meget i Dennis' liv som

fortidspensionist i dag. Et liv uden vold og misbrug, understreger han stolt. Men han har kun få venner tilbage... Og så sin forlovede gennem fire år. Dennis siger selv, at han her i sit 41. leveår er mere lykkelig end nogensinde.

»Jeg stiller op til at fortælle den her historie, hvis det kan give bare én anden person, der står med problemer som mine, mod på at gøre noget ved det. Så har det ikke været forgæves.«

flemming.christiansen@politik.dk
Dennis hedder i virkeligheden noget andet. Men da der i hans nære omgivelser er mennesker, der ikke kender hele hans historie, ønsker han at være anonym.

svigtet eller på andre måder ikke har fået lov at føle sig hel som person. Kroppen reagerer instinktivt og er på vagt over for andre, som bliver set som potentielle trusler.

Men det er ikke let at melde sig ud af de hårdhuede mandefællesskaber og dyrke meditation, yoga og krybo-øvelser i stedet.

»Undervejs kan nogle af dem, der er på mine kurser, mærke, at nu er de ved at blive for 'finkle', som de selv siger. De står måske i midten af en kæmpe identitetskrise, og så stopper de med træningen og vælger selv at vende tilbage til det kriminelle sammenhold. Fordi de ikke er klar endnu. Men så kommer der en opringning, måske to år efter.«

»Og pludselig er de klare.«

Vreden i kroppen

Voldsmænd og narkoforbrydere bliver konfronteret med deres voldelige virkelighed, når de kommer til Jakob Lund for at finde en vej ud gennem yoga og meditation. Også regeringens bande-exitprogram har fået øje på metoden.

FLEMMING CHRISTIANSEN

I mange år levede han et liv i over-halingsbanen.

Jakob Lund var muskelpumpet dørmænd og kunne slå og sparke fra sig, hvis der var behov for det. I et helt år boede han på et slot i Tyskland for at lære kampkunst – på den aggressive måde. Han levede i det hele taget i »højintensiv-køen, som han kalder det.

Så hørte han, at man også kunne træne kropskontrol på andre måder. Noget med åndedræt og meditation baseret på såkaldte indiske traditioner. Arh, det var vist ikke lige sagen. Efter lidt betænkningstid besluttede Jakob Lund sig allige-

vel for at give det en enkelt chance. Og undervises i træningen kunne han faktisk godt mærke, at der måske var noget at hente, på den anden side var han også meget rastløs og vendte hurtigt tilbage til sit gamle speeded liv.

Så fik han en nedtur i sit bandeliv og førte sig virkelig godt tilpas, var på det der åndedrætskursus.

Så han tog en ny omgang. Og gennem de grundlige, langvarige og ofte anstrengende øvelser kom Jakob Lund med sine egne ord gennem flere stadier af syng, opvænning og vrede.

»Men efterhånden følte jeg mig også helt til stede. Som mig selv. Det var noget helt andet end alt det gøli og facadespil,