

Elisabeth var angst i årevis

# Nu banker hun din lidelse væk

**E**lisabeth Aarup, 36, kender selv alt til den. Angsten. Den ubehagelige følelse, der kan gøre livet uudholdeligt.

I hele sin ungdom og det meste af sit voksne liv var den hendes følgesvend. Slap aldrig helt sit tag. I starten flygtede hun fra den. Fyldte sit liv med oplevelser. Rejste på det nærmeste verden rundt og boede i Australien, England og Italien i lange perioder.

– Men hele tiden var den der og fortalte mig, at jeg ikke var god nok. At jeg ikke var værd at elske. Og jeg satte alt ind på i stedet at skabe et selv billede, hvor jeg var fagligt dygtig. I skolen, i mit job som fotograf og billedkunstner. Andre skulle ikke opdage noget om mit indre kaos, siger Elisabeth Aarup, der bor i Mørkov på Vestsjælland.

I de første mange år gik hun med det for sig selv. Senere blev angsten så invaliderende, at hun hårdt presset søgte hjælp og kom ind i lange psykoterapiforløb, uden at det rykkede.

– Vel opdagede jeg da ting ved mig selv. Indså, hvordan jeg bedre kunne håndtere angsten. Men den forsvandt ikke. Mit liv var stadig en daglig kamp for at overleve, fortæller hun.

Da hun så for nogle år siden mødte sin mand, miljøtekniker Erik Lange, 45, blev hun hurtigt klar over, at han var manden i hendes liv. Men samtidig oplevede hun, at alt det gamle konfliktstof vældede frem inden i hende med fornyet kraft.

– Jeg havde netop taget en tre-årig psykoterapeutuddannelse, hvor jeg langsomt var begyndt at slippe angsten. Men efter at jeg mødte Erik,

besluttede jeg mig til målrettet at gå ind i det hårde arbejde. I løbet af ti sessioner havde jeg bearbejdet det gamle stof. Det rykkede virkelig.

## Lød som et mirakel

Elisabeth havde på det tidspunkt arbejdet som psykoterapeut i nogen tid. Hun brugte især åndedræts-teknikker og samtaleterapi til at hjælpe sine klienter. Og hun havde gode resultater. Men også lange forløb.

– Jeg havde jo selv været igennem mange år med intensivt selvudviklingsarbejde for at nå så langt, siger hun.

– Og da en ven en dag fortalte mig om en ny og angiveligt revolutionerende teknik, der skulle kunne kurere angst, depressioner, fobier, allergier, misbrug, fibromyalgi, spiseforstyrrelser osv. i løbet af højst fem behandlinger, var jeg mere end skeptisk. Det var nok bare endnu en »mirakelkur«, der lovede evig frelse fra alle vore lidelser.

## Tankefelt terapi...

...er en knap 25 år gammel behandlingsmetode til behandling af belastende og uønskede følelser som stress, angst, fobier, depressioner osv. Der er en kort behandlingstid, ofte kun få timer. Forskning viser, at det virker på 90 pct. af klienterne.

Behandlingen er smertefri og bivirkningsfri. Ved at få patienten til at fokusere på sit problem aktiverer terapeuten et tankefelt, som man forestiller sig omgiver vores kroppe. Og ved at banke let på en række meridianpunkter ændrer man de signaler, hjernen sender til kroppen.



Vennen fortalte Elisabeth mere indgående om den nye teknik, tankefelt terapi. Teknikken er opfundet af en klinisk psykolog, der samtidig er kinesiolog, amerikaneren Roger Callahan.

Han havde haft en kvinde i behandling for vandskræk i halvandet år uden held. Når hun tænkte på problemet, fik hun knugen i maven. Og i sin magtesløshed begyndte psykologen at banke let på meridianpunktet for maven, som han kendte fra kinesiologien. Få minutter efter var kvinden kureret for sin vandskræk.

Psykologen forskede i mulighederne. Opbyggede efterhånden et helt system med forskellige »nøgler« til forskellige lidelser. Og til sin store overraskelse viste det sig at give hidtil usete resultater.

– Systemet går ud fra tanken om meridianer og energibaner, siger Elisabeth Aarup.

– Man forestiller sig, at vi alle er omgivet af et elektromagnetisk felt. I dette felt opstår vores tanker og følelser, der sender et signal til hjernen, som fungerer som en slags radiomodtager. Den indstiller signalet og sender det videre ud i kroppen som en radiokanal. Men hvis der er fejl i signalet, f.eks. efter

misbrug, traumer, ubehagelige oplevelser, kommer der knas på linjen, og vi oplever det som ubehag, forklarer hun videre.

Ved at få patienterne til at fokusere på ubehaget, tænke på de ubehagelige situationer, angsten, depressionen, eller hvad der nu er problemet, aktiverer man et bestemt tankefelt. Man kan så ved at banke let på nogle i forvejen angivne meridianpunkter finindstille signalet, så ubehaget fjernes angiveligt efter max. fem behandlinger.

– Jeg lod mig overtale til at tage uddannelse i tankefelt terapi, men var som sagt mere end skeptisk med min baggrund som psykoterapeut, siger hun.

## Væk med skrækken

Men Elisabeth blev overrasket. Og fatter stadig ikke, at dét, hun har fat i, kan passe.

– Jeg var en af de første tankefelt terapeuter i Danmark. Jeg har behandlet ca. 100 patienter, og jeg er stadig skeptisk. Men resultaterne taler deres eget sprog.

Så sikker er Elisabeth, at hun betaler alle pengene tilbage, hvis hendes behandling ikke virker.

– Jeg har endnu ikke ople-

Af Arne Sorgenfrei  
Foto: Britt Lindemann  
arne.sorgenfrei@soendag.dk  
side 48 • september 2000

FE.

**Hun har lidt af angst det meste af sit voksenliv. Nu er den forsvundet, og i dag hjælper Elisabeth Aarup andre med en ny, lovende behandlingsmetode. I realiteten banker hun angsten bort på højst fem gange. Ellers får klienterne deres penge igen. Så sikker er hun på, at det virker.**

vet at betale en krone igen. Og jeg har behandlet mennesker, der f.eks. har haft et årelangt psykiatrisk depressionsforløb bag sig, seje angstsymptomer, spiseforstyrrelser osv., siger hun.

– Hos de fleste kan man allerede efter første behandling mærke en bedring. Senest har jeg behandlet en kvinde, der har lidt af tandlægeskræk i 40 år. På halvanden time var hun fuldstændigt kureret og går nu med glæde til tandlæge.



– Det var først, da jeg mødte manden i mit liv, at jeg endelig gik ind i et intenst behandlingsforløb, siger Elisabeth Aarup, der er mor til Emil og venter barn nummer to.

**Elisabeth Aarup, der er uddannet psykoterapeut, behandler nu primært med tankefelt terapi. De lange terapiforløb har hun stort set lagt bag sig.**

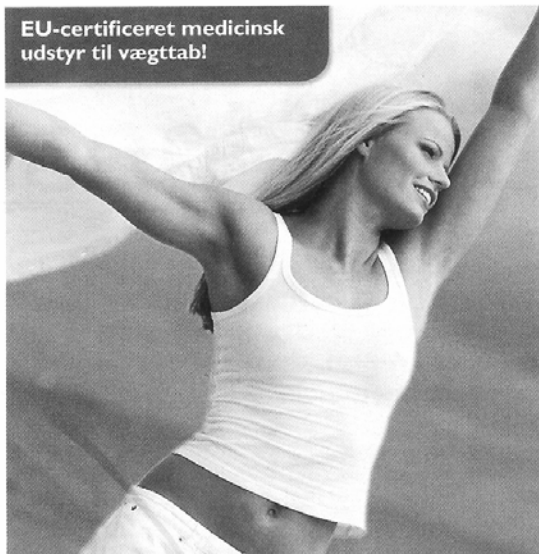
– Men især angstlidelser står man inden for behandler-systemet mere eller mindre magtesløse over for. Jeg ved det selv. Men mine resultater inden for det felt er næsten for gode til at være sande. Folk, der har været på medicin i årevis, kan mærke en forskel allerede efter den første behandling.

– Fordelen ved behandlingen er, at den er så enkel. Klienterne lærer selv at banke nøjagtigt de steder og nøjagtigt i den rækkefølge, de har behov for. Derfor kan de behandle sig selv, når ubehaget opstår.

Elisabeth Aarup behandler nu primært med tankefelt terapi. Det er slut med de lange terapiforløb efter de gængse metoder. Som hun siger:

– Jeg har jo selv været igennem et årelangt forløb, før min angst begyndte at lette. Det er vidunderligt for mig at kunne hjælpe mennesker med lignende problemer på højst fem timer!

**EU-certificeret medicinsk udstyr til vægttab!**



**Få din figur igen - på den lette måde!**

**Slank-O-Fort L112** er et nyt præparat til behandling af:

- ernæringsbetinget overvægt (BMI højere end 26)
- vægtkontrol
- reduktion af forhøjet fedtindhold i blodet.

De fedtabsorberende L112 fibre i **Slank-O-Fort L112** binder fedt fra kosten, før det bliver optaget af kroppen. Brug **Slank-O-Fort L112** i forbindelse med fede måltider og kombinér med en sund, nærende og fedtfattig kost.

**Større chancer for succes**

Når du anvender **Slank-O-Fort L112**, forøger du dine chancer for vægttab med succes - og så er du meget mere motiveret til at lægge din kost om og begynde at leve mere sundt.

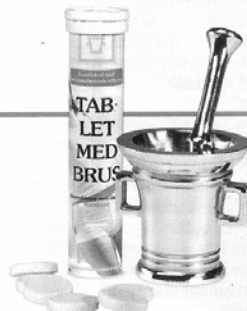


Læs indlægssedlen.

**Nyhed**

Nu også som velsmagende brusetabletter.

Tablet med Brus; kosttilskud med fedtabsorberende virkning.



**Pharma Nord**