

Pål-Esben Wanvig jobbet seg nesten i hjel

BLE SPESIALIST PÅ UTBRENTHET

Før var Pål-Esben Wanvig ensidig fokusert på suksess og penger. Han ofret alt for karrieren - fritid, samliv, familie, venner, søvn og helse. Det måtte to alvorlige kollapser og en livstruende sykdom til før han innså hvor meningsløst det var å leve slik. En total snuoperasjon startet etter møtet med noen av verdens mest anerkjente healere.

:: Tekst: Elisabeth Hægeland, elisabeth@mediumforlag.no Foto: Elisabeth Hægeland og Pål-Esben Wanvig

I over 20 år har Pål-Esben Wanvig hjulpet mennesker med å utvikle seg i sport, forretninger og lederskap. Han er livsveileder, coach, healer og kursleder, med spesialområdene utbrenthet og parterapi sammen med sin kone, Maria Jeanne Dompierre.

Selv har han gjennomlevd to alvorlige kollapser og mye sykdom. I 2000 var han døden nær. Vanlig medisin gav ham ingen langvarig positiv effekt, og han begynte derfor å lete etter løsninger innen alternative metoder. Nøkkelen fant han hos Walter Lübeck i Tyskland.

Superaktiv mann

I hele sitt unge liv var Pål-Esben svært aktiv. I barndommen var han en ivrig konkurranseutøver i orientering, skiskyting

og fridrett. Fra han var 16 år var han med på landslager i taekwondo, hvor han trente og konkurrerte i hele verden. Mens han tok utdanning som sivilingenør på NTH, hadde han tre jobber og styrte sitt eget firma på si.

– Jeg har alltid hatt ekstrem kapasitet. Så lenge det var gøy, kunne jeg jobbe 24 timer i døgnet uten problem, sier han.

Som student dro han på forelesning på dagtid, gikk på jobb om ettermiddagen,

dro ofte på nattjobb, styrte firmaet sitt og drev en stor taekwondoklubb.

Men studietiden var kjedelig for Pål-Esben. Han syntes han lærte ting han aldri ville få bruk for av tørre og upedagogiske forelesere. Derfor jobbet han bare i stedet, leste kun to-tre uker før eksamen og skled glatt gjennom med gode karakterer.

Etter endt studie fikk han jobb i et stort firma hvor han fikk ansvaret for å bygge opp og endre datasystemet på en arbeidsplass med 2000 ansatte. Normalt vil dette ta to år å bygge opp, men hans prosjektgruppe skulle klare det på tre måneder.

Meditasjon er en viktig del av Pål-Esbens eget arbeid for å sikre seg god helse.

Umenneskelig press

Selv om Pål-Esben ble satt under et umenneskelig press, ofret han absolutt alt annet for karrieren. Gjennom hele livet hadde han lært at han skulle være best i alt. Målet hans nå var å oppnå resultater som ville åpne døren til en drømmejobb i Microsoft.

Derfor sluttet han å trene og ofret alt samvær med familie og venner. Han var på jobb døgnet rundt. I løpet av ett år jobbet han over 3000 timer overtid. Dette er helt ekstremt – normalt antall arbeidstimer på et år i en 8-timers fulltidsjobb er rundt 2000 timer. Vanligvis jobbet han 16 til 18 timer om dagen, også i helgene. Hver natt i et helt år sov han bare 5–6 timer. Er dette overhodet mulig for et menneske?

Wanvig hadde ansvaret for den tekniske biten av prosjekter, men på arbeidsplassen var det ingen som kunne vikariere for ham dersom han ble syk. Arbeidsgiveren ville heller ikke ansette en delansvarlig.

– Det er selsagrt min frie vilje at jeg ville gjøre dette. Lyktes jeg med dette prosjektet, kunne jeg få hvilken som helst jobb etterpå. Jeg la et enormt karrierepress på meg selv, sier han.

Presset førte til at samboeren flyttet fra ham – forståelig nok med en mann som er på jobb hver dag fra klokken åtte om morgenen til midnatt. Han tok seg heller ikke tid til å spise skikkelig, og levde på junkfood og cola. Hver dag drakk han rundt seks liter cola for å holde seg våken, noe som gjorde at han la på seg 20 kilo det året.

Kollapset i juleferien

Da prosjektet var gjennomført, kom juleferien, og Pål-Esben kollapset fullstendig. Han lå helt utmattet på sofaen med voldsom hodepine, magesmerter og høy feber og fikk ikke sove.

– Jeg maktet ikke å ta telefonen eller åpne døra. Verden var svart. Jeg hadde knapt nok energi til å tenke en tanke. Det var et enormt trykk inni hodet. Det føltes som om det var fylt med bomull og at hele ansiktet mitt hovnet opp. Jeg gikk inn i en apatisk tilstand til alt rundt meg, forteller Pål-Esben.

I et brev til legen skrev han om sine mest graverende tabber i livet, som hadde gjort ham syk. Tabbe nummer én var at han sluttet å trene og sa fra seg alle verv for å fokusere all energi på prosjektet. Tabbe nummer to var ikke å ha noen sperrer på arbeidsmengden, Hans eneste fokus var å fullføre prosjektet innenfor den tøffe tidsrammen, koste hva det koste ville. I løpet av tre måneder klarer de å snu opp ned på nettverket til 2000 arbeidsplasser.

Men da han kom tilbake på jobb etter nyttår for å logge seg inn på PC-en igjen, sa kroppen stopp. Hendene skalv, svetten rant, hjertet banket og tårene trillet. Veien gikk rett til legen, hvor han fikk sykemelding for stress i tre måneder og beskjed om å roe ned.

– Det var et voldsomt sjokk. Plutselig maktet jeg ingenting. Alt utenfor min sfære ble for mye for meg. Jeg måtte gjemme meg for verden, forteller Pål-Esben.

For sliten til å gå rettslig vei

Tilbake på jobb i halv sykemelding var han ikke spesielt bedre. Han var fortsatt totalt uslitt og hadde det samme presset i hodet. Magesmertene kom bare han så på en dataskjerm. Saken ble ikke bedre da sjefen nektet å betale for de 3000 overtidstimene han hadde jobbet.

– Han sa at hvis dette blir kjent, så kan både jeg og han bli burer inne. For det er ikke lov å sette en arbeidstaker under et slikt press. Det var et sjokk for meg å få slik behandling. Her hadde jeg gitt alt uten å få betaling. Den eneste takken jeg fikk, var et klapp på skulderen, sier Wanvig. Men selv om han hadde loven på sin side, orket han ikke tanken på en rettssak. Det var han altfor sliten og apatisk til. Dermed var skulderklippet alt han satt igjen med.

Den gangen pekte han på arbeidsgiveren som årsaken til at han ble syk. I ettertid har han skjont at han hadde hovedansvaret selv. Han kunne sagt stopp og sluttet å ta på seg så mye arbeid. Men han var kun drevet av karriere, suksess og penger.

Etter noen måneder i apati og utmattelse skjønte han at han måtte si opp jobben. Da han sa opp, visste han at han også sa nei til en toppjobb i Microsoft. Han innså at han ikke kunne jobbe med data på lange tider. Bare han var i nærheten av en PC, begynte han å få hjertebank, svette og skjelve. Kroppen reagerte psykosomatisk på det han hadde opplevd.

Som spesialist i utbrenthet og parterapi har Pål-Esben Wanvig hovedsete i Tyskland, men er ofte i Norge for å holde seminarer og kurs og ta imot klienter.

Å ta ansvar for seg selv og ha bevissthet rundt sin egen helse er nøkkelen til et godt liv. Det har Pål-Esben smertelig fått erfare etter at han nesten jobbet livet av seg.





Sammen med Maria Jeanne Dompierre er Pål-Esben Wanvig veldig lykkelig. Maria har mange års erfaring innen psykologi og psykoterapi. Hennes spesialområder er parterapi, seksualitet og avhengighetsproblemer.

FAKTABOKS

• Til høsten starter Pål-Esben og Maria Jeanne i samarbeid med Walter Lübeck en deltridsutdannelse i Norge, Phoenix Creative Life Coaching. Den passer blant annet for dem som ønsker en større forandring i sitt liv. Informasjon om utdannelsen finner du her:

www.phoenix-coaching.eu

• Pål-Esben Wanvig holder flere foredrag på den store Alternativmessen i Oslo. Ett av dem handler om utbrenthet: *The Phoenix Project – fra utbrenthet og tomhet til et lykkelig liv med mening.*

• Ønsker du mer informasjon om Pål-Esben Wanvig og Maria Jeanne Dompierre, kan du ta kontakt på e-post wanvig@wgc.no, eller telefon +49 5154705639.

Hjemmeside: www.wanvig.no

Trodde redningen kom

Hva gjør en dataekspert når han ikke klarer å være i nærheten av en datamaskin? Han var akkurat ferdig med en fem års spesialutdannelse innen data, og måtte forlate yrket bare etter ett år. Situasjonen var desperat for 26-åringen. Han var syk, sliten, urolig og søvnløs, og slet med konstant hodepine og mageproblemer. Hvordan skulle han overleve uten jobb og penger? Uforetrygd og økonomisk støtte fra andre var han for stolt og sta til å ta imot.

– Lykken var at min taekwondolærer introduserte meg for Herbalife, som distribuerer helseprodukter gjennom direkte salg, sier Pål-Esben. Læreren gav ham vitaminer og næringspulver som bidro til at han følte seg mye bedre. På seks måneder gikk han ned 20 kilo, ble distributør og startet eget firma.

– Det gikk så fort at jeg kunne tjene nok penger til livets opphold og slippe å jobbe med data. Alle trodde jeg hadde tørna da jeg sa nei til en toppjobb i Microsoft for å starte et helsekostfirma, ler Pål-Esben.

Nå trodde han helsen var reddet, men der tok han feil.

Døden nær

Et halvt år etter yrkeskiftet døde faren, og alt brøt sammen på nytt. I en hel måned ble han totalt paralyseret og hadde inntekt på bortimot null. Han overlevde på ris og nudler, men klarte seg fordi han hadde bygd seg opp et energireservoar i kroppen gjennom næringspulveret.

Bare på et par år bygde han opp et gigantisk firma med en omsetning på 20–30 millioner kroner i året og et svært nettverk. Men Pål-Esben ble stadig mer sliten og dårlig. Kosttilskuddene sluttet å virke. Etter

at han hadde ledet et weekendseminar, ble han liggende på sofaen og se apatisk opp i taket i opptil en uke. Fem–seks ganger på rad måtte han avlyse forretningsreiser fordi han ble syk like før han skulle dra. Likevel fortsatte han å styre firmaet i et par år til, før han ble skikkelig dårlig igjen. Høsten før kjente han at noe svært alvorlig holdt på å skje, og ba samboeren flytte ut for å skåne henne.

Igjen kollapset han i juleferien. Han fikk ekstremt høy feber, trykk i hjertet og mistet all energi. En kraftig influensa og dobbeltsidig lungebetennelse gjorde at hele kroppen verket. Det føles som om kroppen sluttet å fungere.

– Mens jeg lå slik på sofaen, husker jeg godt at jeg tenkte over hvor meningsløst livet hadde vært, sier Pål-Esben. Hittil hadde han brukt all sin tid og energi på å tjene masse penger og hadde forsaket alt som virkelig betyr noe. Hva var et slikt liv verd? Hva satt han igjen med? Nå tenkte han at tiden var inne til å si takk og farvel til alt. Han hadde lyst til å gi opp.

Likevel var det en stemme dypt inne i ham som sa nei. «Du har kommet hit for å gjøre noe, og du har ikke gjort det enda.» Innerst inne følte han at det ikke var riktig å legge inn årene enda. Derfor tok han antibiotika, og feberen gikk ned etter en uke. De neste ukene innså han at hvis dette skjer igjen, vil han dø. Dette var siste advarsel. Måten han levde livet på, kunne ikke fortsette. Enten måtte han gjøre drastiske endringer i livet sitt, eller så var det over og ut. Ifølge legene er det et under at han overlevde den siste sykdomsperioden.

Healing første skritt til løsning

En måned etter den andre kollapsen ringte

en venn og spurte hvordan det gikk. Svaret var at det gikk ekstremt dårlig. Kameraten anbefalte en healer i Oslo som han mente var dyktig. Desperat etter å bli frisk tok Pål-Esben flyet fra Trondheim til tigerstaden for å få behandling av Jan Jacobsen.

– Han var en veldig spesiell og godhjerter herremann som strålte at han virkelig ville meg vel. Jeg følte en veldig trygghet, husker Pål-Esben. Så snart han la seg på benken, fikk han sitt første sjokk i møtet med healing. Jacobsen begynte å rope og riste mens han holdt hendene på kroppen hans. Hva i huleste skjer nå, undret Pål-Esben. «Her er så mye negativ energi! Dette er min måte å få den ut på,» forklarte healeren.

– Han var ekstremt dyktig. Etter behandlingen følte jeg meg bedre, sier Pål-Esben. Derfor bestemte han seg for å dra til Oslo hver uke for å få healing. Litt etter litt ble han bedre. Han fikk mer overskudd og tenkte klarere. Jo friskere han ble, jo mer nysgjerrig ble han på hva healing egentlig er. Healeren svarte at det er en naturlig evne han hadde hatt i hendene hele livet, i tillegg til at han hadde tatt kurs i reiki, som er healing med universell livsenergi ved bruk av hendene.

Inspirert av sin egen opplevelse med healing bestemte han seg for å søke etter de beste og mest anerkjente healerskolene i verden. Intet mindre enn det beste var bra nok. Etter søking på Internett kom han frem til en liste på fem. På topp lå William Lee Rand fra USA og Frank Arjava Petter og Walter Lübeck, begge fra Tyskland. Kriteriene han brukte, var hva de har publisert av bøker, hvor veletablerte utdanningssystem de har, og hvor mange gode tilbakemeldinger de har fått fra klienter og



Møtet med den anerkjente healeren Walter Lübeck i Tyskland førte til at Pål-Esben gjorde en total snuoperasjon i livet. Fra da av begynte han å gjøre konkrete endringer i livet som trengtes for å gi ham et bedre liv.

forhånd. Alt var detaljert og 100 prosent korrekt! Jeg fikk litt sjokk, men ble dyktig imponert og fikk stor tillit, sier Pål-Esben. Walter gav helt konkrete løsninger på hvordan han skulle løse sitt helseproblem. Det var en liste over ting han skulle gjøre selv – kostholdsendringer, meditasjon, ulike typer healing, mantraer, ritualer og personlighetsutvikling. Hvis rådene ble fulgt til punkt og prikke, forsikret

Walter at han skulle bli berrimot frisk i løpet av to år.

Selv om Pål-Esben ønsket raskere bedring, følte han at Walter snakket sant, og fulgte rådene nøyaktig.

Her var mannen som kunne vise veien ut av mørket. Bare to-tre måneder senere merket han bedring, og etter to år var han 80 prosent bedre.

I ett år pendlet han mellom Norge og Tyskland for å få healing og utdanning av Walter, før han flyttet til Tyskland for å ta utdanningen der.

Tråkket veien selv

I dag har han en fem års fulltidsutdanning ved Reiki-Do Institute International i Tyskland. Den inkluderer Master Teacher i White Feather Sjamanisme, Rainbow Reiki, Lemurian Tantra, avansert englearbeid, trestrålemeditasjon, regresjon og reinkarnasjonsterapi. I tillegg inngår grundig opplæring i homeopati, blomstessenser og aromaterapi samt personlighetsutvikling. Fagene er satt i et integrert system med et kosmologisk verdensbilde i sentrum, og er bygd på de tre pilarene kjærlighet, bevissthet og eget ansvar.

– Bevissthet er 50 prosent av helbredelsen. Hvis du ikke ønsker å bli bevisst og ta ansvar for ditt eget liv ved å gjøre livsstilsendringer, kan du heller ikke forvente å bli frisk på lang sikt. Du kan oppsøke all verdens healere og terapeuter og bli bedre. Men hvis du ikke gjør noen endringer i livet ditt, må du sannsynligvis gjenta behandlingen. Det viktigste er å bli bevisst på dine holdninger og hva du gjør selv for å forebygge sykdom, sier han og avslutter med disse ordene:

– Stien til et godt liv og god helse må du faktisk trække selv! ■

studenter over lang tid.

På grunn av språket falt han for The International Centre for Reiki Training i Michigan, som er grunnlagt og ledet av Lee Rand. Dit kommer folk fra hele verden for å lære reiki.

– Det var veldig spesielt. Jeg hadde aldri vært med på noe sånt før. Da jeg kom hjem, begynte jeg å gi både meg selv og mine venner behandling. De likte det godt, og jeg likte det, sier han. Til da hadde han tatt reiki 1 og 2, men han mente der ville virke bedre om han også tok en master. Derfor dro han tilbake til USA for å ta et kurs på tre dager for å bli reikimaster.

Siden begynte han å holde reikikurs hjemme i Norge, men følte at det ble litt feil. Etter en utdanning over noen få helgekurs skulle han være kvalifisert til å veilede mennesker på deres livsvei og utvikle deres spiritualitet. Med ranke på at han hadde gått seks år på høyskole for å bli sivilingeniør, virket det svært mangelfullt.

Verdens beste healer?

Pål-Esbens største drøm var å bli frisk på lang sikt, få tilbake livsgnisten, troen på livet, håpet og meningen med å leve. Selv om healing og reikikurs hadde hjulpet, var han fortsatt i en slags apatisk zombie-tilstand.

På jakt etter en løsning dro han rundt i verden for å få behandling av verdens mest anerkjente healere – uten å lykkes på lang sikt. Hos healerne opplevde han mye av det samme. De stilte spørsmål om livet og tilstanden hans, før de la ham på benken for å utføre healing. Noen brukte bare hendene, andre sang, noen slo på boller og andre la steiner på kroppen. Behandlingene

gjorde han bedre en stund, men noen uker senere ble han like ille igjen.

– Mitt problem hadde bygd seg opp gjennom 15 år med misbruk av kroppen min. Etter hvert skjønnte jeg at det ikke kunne løses bare ved at noen la hendene på meg, sier han. Løsningen var mer omfattende enn at andre kunne fjerne problemet.

– Jeg skjønnte at det hadde noe med meg selv å gjøre. Det var noe viktig jeg måtte endre på, som handlet om min bevissthet og evnen til å ta ansvar for meg selv. Dette måtte jeg lære ved å utvikle min personlighet. Ingen andre enn jeg kan gjøre det, innser han i dag.

Til slutt fant han ut at verdens beste healer kanskje egentlig finnes i vårt eget sinn.

Helomvending

Høydepunktet i jakten på bedre helse skjedde i møtet med Walter Lübeck på et reikiretreat i New York. Pål-Esben var en av ti heldige som fikk en coachingtime med den anerkjente healeren. De startet møtet med å prate om vær og vind, før Walter begynte å snakke.

– Gjennom 45 minutter forteller han meg om hele mitt liv – om min oppvekst, mine foreldre, hvem jeg er, og hvorfor jeg syk – uten at han visste noe om meg på

Gratis seminar om utbrenthet for Mediums lesere

Pål-Esben Wanvig tilbyr alle lesere av Medium et gratis to timers miniseminar om utbrenthet. Her kan du også stille spørsmål om alt du lurer på rundt temaet. Seminaret vil foregå på Internett i Pål-Esbens konferanserom med videooverføring. Dette er moderne e-læring, hvor du kan få opplæring i din egen stue.

Verdien på gaven er 250 kroner.

Tidspunkt for seminaret er onsdag 29. april kl. 19–21.

Påmelding: www.wanvig.no/medium