Sådan får du mere VILJESTYRKE

EN BEDRE HVERDAG: Mange danskere har store drømme, når det er nytår, men ofte dør ambitionerne hen, i takt med at dagene går. Hvordan fastholder man viljestyrken til at gennemføre sit mål? 47-årige Gert Rune har prøvet det

TEKST: MADS GORDON LADEKARL

Tanken er der. Det samme er tøjet. Men viljen til, at 2018 skal blive året, hvor du endelig får tabt de overflødige kilo og får løbet en halvmaraton, mangler.

Mange danskere har store ambitioner, når vi går ind i et nyt år. Men ofte dør ambitionerne hen, i takt med at dagene går.

Men hvordan fastholder man viljestyrken til at gennemføre sit mål?

Her kan du læse, hvordan Gert Rune, der mistede et ben som 16-årig, alligevel gennemførte en ironman.

Kroppen er ikke intakt. Gert Rune består af flere dele. Hans stærke overkrop løfter ham op på køkkenbordet. Han rækker ud efter sit venstre ben. Eller rettere sagt to tredjedele af sit venstre ben, da Ekstra Bladet møder ham på en gård fem kilometer uden for Horsens.

Benprotesen bliver møjsommeligt sat på stumpen, der dingler. Den 47-årige horsensianer består nu af ti procent titanium.

Sådan har det været i 31 år.

Men det er ikke kun hans krop, som består af stål. Viljen er ligeledes stålfast. Det beviste han for seks år siden, da han blev den første dansker med et ben til at gennemføre en ironman.

Gert Rune blev ikke født med en stærk viljestyrke. Den skal trænes. Ligesom en muskel.

Men hvordan gik Gert Et-Ben, som han blev kaldt i svømmeklubben, fra at være en uambitiøs normaldansker til at gennemføre en ironman?

> **De, der når deres mål i livet, er dem, der bliver ved med at prøve. Det er dem, der vinder**

SOM 16-ÅRIG og med livet foran sig fik Gert Rune konstateret knoglekræft i sit venstre ben. Efter en fire måneder lang kamp med kemoterapi skulle han opereres. Det venstre ben skulle amputeres.

– Efter et par timer havde jeg taget mod til mig og løftede op i dynen. Der kunne jeg konstatere, at mit venstre ben kun var 25 centimeter langt, beretter Gert Rune.

– Jeg var vildt ked af det og frustreret. Altså, hvad kan man med et ben? Man kan jo ingenting, tænkte jeg. Det hele kunne også bare være lige meget så. Jeg så bare en masse begrænsninger uden overhovedet at vide, hvilken betydning det fik for mit liv.

Som teenager var Gert Rune en indadvendt, fysisk inaktiv og computernørd. Den eneste fysiske aktivitet, som den 16-årige vestjyde dyrkede inden operationen, var, når skolen tvang ham til at løbe tre kilometer i anledning af skolernes motionsdag.

Men Gert Runes nye benprotese skulle fungere som en tryllestav. I løbet af de næste par år blev alt forandret for teenageren fra Vestjylland.

For enden af et langt og stejlt bjerg ventede en ironman. Et mål, som først blev prentet i Gert Runes bevidsthed 25 år efter operationen. I første omgang skulle vestjyden vænne sig til et liv med ét ben.

> **Jeg havde overskredet min frygt. Det her var måske den største succes overhovedet**

DET FØRSTE SKRIDT mod målet kom, da Gert Rune begyndte til handicap-svømning.

– Da jeg kom ned i vandet, var det fuldstændig fantastisk. Jeg havde en frihed, som jeg ikke havde på jorden. Jeg fandt ud af, at svømning var mit fristed. Her var vi alle lige, og vi havde et fantastisk sammenhold.

En enkelt svømmetræning udviklede sig til tre gange om ugen. Efter et stykke tid besluttede Gert Runes svømmetræner sig for at tilmelde ham til et stævne. Konkurrencementaliteten blev skabt, og nu skulle den etbenede svømmer pludselig til DM.

– Jeg havde overskredet min frygt. Det her var måske den største succes overhovedet. Den her succesoplevelse var virkelig vigtig.

Netop frygt og succesoplevelser er to ord, som går igen, når Gert Rune fortæller om sin viljestyrke. Den tidligere så introverte teenager er bestemt ikke sky og usikker længere. Han har en stor fortællelyst, hvilket 520 foredrag om vejen til sine mål vidner om. Foredrag, som han nu har gjort til sin levevej.

– Det er de små skridt, som skaber succesen. Jeg har ingen succeser i livet, som ikke har været et langt, sejt træk. Du bygger jo heller ikke et hus på én gang. Hver eneste skridt og succesoplevelse skal være en mursten mere, som til sidst skaber huset.

FRYGTEN HAR OGSÅ styret Gert Rune. På det sportslige og mentale plan har han været i en konstant udvikling. Men én ting har han manglet, fordi frygten tidligere satte en stopper for ham.

– Jeg har ikke kone og børn. De første 15 år efter operationen tænkte jeg: Hvorfor skulle de vælge mig med et ben, når du kan få en med to? Min begrænsning var, at jeg ikke var god nok. Det er den største udfordring: Frygten for ikke at slå til eller frygten for, hvad andre ville tænke.

Som 22-årig deltog Gert Rune i de paralympiske lege i Barcelona. Paradoksalt nok fandt åbningsceremonien sted, præcis seks år efter han fik amputeret sit venstre ben.

Som han selv siger, så var det 'lidt stort'.

– Det var ikke det, jeg tænkte, da jeg løftede dynen op på hospitalet.

Men de små succeser har været med til at styrke og fastholde Gert Runes viljestyrke. Som 30-årig startede han i Kolding Triatlonklub, og der begyndte at vokse en idé i hovedet på ham:

Han ville gennemføre en ironman på egen hånd.

– Det første, hovedet tænker på, er begrænsninger. På den ene skulder sidder djævlen og si-

– Der er kun én, der bestemmer, hvad der skal stå på din gravsten. Og det er dig, mener Gert Rune, der med en benprotese detog i en ironman for et halvt år siden. FOTO: ANDERS BROHUS

ger, at det ikke kan lade sig gøre. På den anden sidder englen og siger, at det skal vi nok finde ud af. Den, der vinder, er den, du fodrer mest.

Jeg var vildt ked af det og frustreret. Altså, hvad kan man med et ben?

FORHINDRINGER VAR DER nok af. Benprotesen kunne hverken holde til at løbe og cykle, fordi sveden gjorde, at den faldt af.

Han måtte erkende, at han aldrig ville kunne gennemføre et almindeligt løb. Men hvor de fleste ser begrænsninger, så Gert Rune muligheder.

Han havde til de paralympiske lege set, hvordan folk gennemførte et maraton med hjælp fra en kørestol. Så han tænkte, at det kunne han da godt lære. Og det kunne han.

I 2009 deltog han i Hamburg Marathon, hvor han fik en bronzemedalje, da han trillede ind i tiden to timer og 43 minutter.

Dermed kunne han sætte et flueben ud for både både løb og svømning – nu manglede der kun cykling.

I foråret 2011 besluttede han sig for at tilmelde sig en ironman – uden at have nogen idé om, hvordan han kom til at cykle. Men Gert Rune havde brug for at kunne svare på spørgsmålet: Hvorfor gør jeg det her?

Gert Rune har fire gode råd: Find et inspirerende mål. Find ud af, hvorfor du gerne vil nå det. Gå i gang med at handle. Find nogen at dele det med. FOTO: ANDERS BROHUS

– Hvorfor-spørgsmålet er det vigtigste. Du skal finde ud af, hvad der motiverer dig. Hvis du har et mål uden et stærkt hvorfor, kan det være lige meget.

For Gerts vedkommende var det nu åbenlyst. Han gjorde det, fordi han var tilmeldt.

Han fik derfor specialdesignet en cykel, hvor begge arme og det ene ben blev taget i brug.

– Hvordan har du tænkt dig at styre?, spurgte cykelmekanikeren Gert.

Det havde Gert ikke lige tænkt på. Men alligevel foreslog han nærmest desperat og mest i sjov:

– Hvad med min benstump?

– Hvis ikke noget virker, så må man prøve noget andet. De, der når deres mål i livet, er dem, der bliver ved med at prøve. Det er dem, der vinder. For hvad er det værste, der kan ske? spørger horsensianeren.

EFTER FIRE ÅRS træning og endnu flere år, hvor idéen voksede sig større og større i hovedet, gennemførte Gert Rune en ironman i 2011. Som den første dansker nogen sinde med kun ét ben.

Han blev født med to ben og ingen viljestyrke. Men 31 år efter operationen har han en kolossal viljestyrke, på trods af han nærmest er blevet halveret fra skridtet og ned.

– Det har taget 25 år med en milliard små skridt. Det første skridt er det største, men samtidig det, der sætter det hele i gang. Jo større mål vi har, jo flere skridt skal der til.

Gert Rune føler nu, at han har opnået alt, når det kommer til fysiske anstrengelser. Det bliver ikke større. Derfor skal hans stærke viljestyrke nu bane vej for helt andre interesser.

– Mit næste mål er at få en familie. Ligesom sporten bliver man nødt til at springe ud i det. Se frygten i øjnene.

– Tårerne sprang ud af min fars øjne, da jeg fik at vide, at jeg havde knoglekræft. Han er vestjyde, og jeg har aldrig set ham græde. Så vidste jeg godt, at den var gal, siger Gert Rune. FOTO: ANDERS BROHUS

Nå dine mål

Sjældent er man mere motiveret for at ændre sit liv, end når man går ind i januar.

Problemet for mange er dog, at motivationen har nogenlunde samme holdbarhed som en liter mælk.

Træningspassene bliver færre, og dagene imellem dem bliver længere.

Men ifølge et studie fra 2013 er det faktisk muligt at træne din viljestyrke. Undersøgelsen sammenligner det med at opbygge en muskelmasse.

Du kan altså gå fra at have en svag til en stærk viljestyrke. Paradoksalt nok skal du gøre dette ved at træne den.

Arne Nielsson, tidobbelt VM-vinder og OL-medaljetager, har, siden han stoppede sin aktive kano-karriere, arbejdet som coach og inspirator.

Han underbygger studiets undersøgelse og fortæller, at grundforudsætningen for enhver forandring er, at alt, hvad du gør mange gange, bliver du bedre til.

– Hvis du nu var konfliktsky, og du blev ved med at undgå konflikter, så ville du aldrig blive bedre til at tackle dem. Den eneste måde at blive bedre til at tackle konflikter på er at gå ind i små konflikter til at starte med, forklarer Arne Nielsson, der har vundet prisen som årets inspirator to gange.

DU BLIVER NØDT til at overveje, hvad der får dig til bytte posen med chips ud med håndvægte. Du er nødt til at stille dig selv spørgsmålet: Hvorfor vil du tabe dig? Hvorfor vil du ændrer din personlighed? Hvorfor vil du skabe en bedre arbejdsplads?

– Det kræver tre til fem stærke 'hvorfor' for at holde en målsætning. Man starter med at sige: Jeg vil tabe mig, fordi det er sundt for mig. Det er for svagt et hvorfor til at holde sin målsætning. Men med tre til fem argumenter er det nemmere at fastholde det. Jo stærkere dine hvorfor er, jo større motivation, mener inspiratoren.

Arne Nielsson bruger samtidig et konkret eksempel.

– Hvis du så bliver single, vil du have en enorm motivation for at tabe dig, fordi nu skulle du ud på singlemarkedet. Det er et stærkt hvorfor, siger Arne Nielsson og tilføjer:

– Hvis du vælger to-tre mennesker at dele din målsætning med, så øger du også sandsynligheden for, at det lykkes.