



If you can dream it, you can do it



Swiss Alpine Marathon 2003.

"If you can dream it, you can do it" er et berømt citat af Walt Disney. Walt Disney var en mand, der kunne drømme og få sat ting i gang. Sådan var det ikke altid. I hans unge dage var det langt fra alle drømme, der gik i opfyldelse for ham. Men da han fandt de rette ressourcer, lykkedes de fantastiske drømme, som var de drysset med den rene magi.

Vi har alle de ressourcer, der skal til for at få vores drømme til at gå i opfyldelse. Er vores mål og ønsker vigtige nok, og bruger vi den tid og de ressourcer der skal til, vil målet blive nået.

Nogle har en naturlig evne til at få drømme til at gå i opfyldelse. Andre kan blive coachet frem mod målet eller få terapi mod egne begrænsende overbevisninger, manglende selvtillid eller andet, der virker hæmmende.

Hvad du ikke har i benene, må du have i hovedet

Medindehaver af "Kom videre", coach og samtaleterapeut, Henrik Brandt, er et eksempel på, at intet er umuligt.

Når man ser på Henrik, er ordet maratonløb ikke den første tanke man får.

Henrik er 49 år og har en vægt på den anden side af de 100 kg.

Han er hverken smidig, adræt eller andet, man forbinder med en fuldtrænet atlet. Men skindet bedrager. Henrik er maratonløber, om ikke på eliteplan, så på et niveau, der beriger og glæder ham. Han løber ikke efter kostplaner og løbeprogrammer. Han er på ingen måde toptrænet, men, som han siger, "hvad du ikke har i benene, må du have i hovedet".

Blev løber ved en tilfældighed

Henriks løbekarriere er usædvanlig. Den startede ved en af skæbnens mærkværdige tilfældigheder.

Tilbage i 1999 var jeg gift med en kvinde, der havde løbet et par maratonløb, fortæller Henrik. Selv havde jeg ikke megen forståelse for sporten. Jeg havde svært ved at se, hvad nytte der kunne være i at bruge så mange timer på blot at løbe. Ikke alene løbet, men også den almindelige træning, som jeg så min kone lægge for dagen, opfattede jeg som ligegyldigt tidsspilde og selvpineri.

En dag læste vi i en avis, at der ville blive afholdt verdens første maratonløb på den kinesiske mur.

Vi var begge med det samme tændt. Hun ville løbe maratonløb. Jeg ville se på, drikke en fadøl og holde en uges ferie i et spændende og fremmedartet land.

Da jeg ringede og bestilte rejsen, blev jeg spurgt, hvilken størrelse t-shirt løberen skulle have, fortæller Henrik videre. Jeg oplyste størrelsen og spurgte så, hvad prisforskellen var på en løber og en ledsager. Da jeg fik oplyst, at vi skulle betale det samme, fór der en djævel i mig. Jeg sagde: "Så kan du også tilmelde mig som løber".

Da ordene røg ud af min mund, mente jeg dem ikke, og jeg var slet ikke klar over, hvad de efterfølgende ville betyde for mit liv.

Et par dage efter begyndte jeg at løbetræne sammen med min kone. Familie og venner spurgte mig, om jeg havde tænkt mig at løbe maratonløb i Kina, hvilket jeg benægtede, selvom jeg havde indre skumle planer. Jeg skulle ikke tabe ansigt. Jeg havde hørt, at det krævede mange måneder at træne op til et "almindeligt" maratonløb, mens jeg nu havde givet mig selv 2½ måned til at komme fra "sofaatlet" til at stille op i verdens hårdeste maratonløb.

Efter nogen tid var det ikke til at holde hemmeligt, hvad min plan var. Herefter var det for mig en forpligtelse og et must at gennemføre, hvad jeg havde meldt mig til. Samtidig var jeg slet ikke klar over, hvad det var, jeg gik ind til. Godt nok var jeg oppe at løbe op imod 30 km under træning. Men det var ikke 42 km, og ikke i Kina - men i området omkring Boserup skov.

En fantastisk oplevelse

Jeg kom til Kina, og jeg stillede op til "The Great Wall Marathon 1999".

Med "sommerfugle" i maven og stor spænding gennemførte jeg løbet - og slog min kone med en halv time.

Det blev en af de største dage i mit liv. I knap seks timer løb jeg op og ned ad faretruende trappetrin, op og ned ad bjerge i en temperatur på op imod 36 grader.

Det føltes som at være i himlen og helvede på en og samme gang. I landsbyerne stod der børn, der slog deres beskidte hænder mod mine svedige flader, når jeg passerede dem. Publikum jubede og for-



Polar Circle Marathon 2001.



stærkede drivkraften i mig, til at komme igennem, og gennemføre det "umulige" mål.

At komme i mål var fantastisk. Endnu i dag kan jeg genkalde mig synet af målstregen, hvor Thomas Thomsen stod med medaljen, jeg skulle have om halsen. Jeg kan høre lyden af publikums klappen og råben. Jeg kan fornemme hårene, der rejste sig på mine arme, og tårerne, der pressede sig ud af mine øjenkroge. Samtidig med alt dette, genkalder jeg min indre selvsnak "Yes, jeg gjorde det, nu skal det blive godt med en bajer".

Maratonløb verden rundt

At gennemføre første udgave af "The Great Wall Marathon" var blot starten på en løbekarriere, der ikke er ophørt endnu.

I de efterfølgende år har jeg løbet mange maratonløb. Jeg har løbet de "almendelige" i København, Odense, Aarhus, Berlin, Stockholm, London, Paris, Thorshavn og Malta. Men ikke mindst har jeg løbet de allermest vanvittige løb ude i verden.

Jeg har gennemført maratonløb i Vestjyllands strandsand. I Kalundborg har jeg løbet maratonløb, hvor en del af ruten gik gennem diverse bodegæer. Jeg har løbet i Kenya, Grønland, Tibet og ombord på en cruiser ud for Cubas kyst.

Jeg har ikke kunnet "nøjes" med maraton, men har også løbet Bornholm rundt på 100 km. Jeg har løbet 78 km over en alpetop i Schweiz, og et 24 timers løb, hvor jeg kom ud på 132 km.

Hver gang har jeg været blandt de sidste, der gennemførte. Flere gange har jeg været ganske få minutter fra den officielle tidsgrænse. Stædighed og vilje samt mine indre overbevisninger har bragt mig det sidste stykke, hvor det har set allermest håbløst ud.

Jeg har nu løbet 37 maratonløb og strækninger derover, fortæller Henrik. Mange har været fantastiske og specielle. Men ingen kommer



i nærheden af "The Great Wall Marathon". Her kommer jeg tilbage år efter år. Løbet er som en magnet for mig. Jeg tilmelder mig nærmest fra år til år.

Første gang var en prøvelse. Men det har andre år også været. Der har været år, hvor jeg har været plaget af vabler, af kramper og af udmattelse. Flere år har jeg dømt mig selv som udgået undervejs, men er alligevel kommet igennem - hver gang.

Netop her i maj måned gennemførte jeg mit 9. "The Great Wall Marathon". Jeg er den eneste i verden med denne status. Jeg er blevet noget af "en kendis" på disse kanter. Folk, jeg ikke har set før, ved, hvem jeg er. Jeg bliver kontakttet af en masse fremmede mennesker, der vil hilse på mig. Pressen interviewer mig, og jeg kommer "rundt i verden" på diverse internetsider.

Jeg får på den måde en uges "berømmelse" om året.

Da jeg i 2007 gennemførte for 8. gang, fik jeg en rosenkrans om halsen, da jeg kom i mål. Ikke på grund af en vindertid - tværtimod var jeg atter blandt det sidste. Jeg fik kransen, fordi jeg nu var den eneste, der havde gennemført hver gang.

De seneste år har jeg ikke trænet så meget som tidligere. Min tid til træning er desværre ikke, hvad den har været. Men jeg trækker på andre ressourcer.

Når jeg starter et løb, er det afgørende ikke, hvad jeg har i mine ben. Det afgørende er, hvad jeg har i mit hoved.

Min tro på mig selv og mine indre overbevisninger gør den store forskel. Det afgørende er ikke, hvor langt jeg løber, men hvordan mit hoved er indstillet.

Da jeg løb 100 km på Bornholm var det i silende regnvejr og storm. Jeg havde på det tidspunkt kun løbet i knapt 1½ år. Men det afgørende var, hvad der var i mine tanker.



VI MØDES PÅ



PRINDSEN I ROSKILDE
 Privilegeret Gæstgivergaard siden 1695
 Allgade 13 ~ 4000 Roskilde ~ Tlf. 46309100
 info@prindsen.dk ~ www.prindsen.dk

Da jeg ankom til "Hammershus" og havde løbet, hvad der svarer til et maraton, tænkte jeg: "Dette er jo kun et delmål". Jeg havde jo sat mig for at løbe de 100 km, og det var det, jeg var fokuseret på.

Når troen og overvisningen svigter

I 2005 fik jeg bevis på, hvad der sker, når fokus ikke var på rette sted.

Jeg var med familien på ferie i Sydafrika, hvor jeg skulle løbe endnu et ekstrem maraton. Vi skulle løbe blandt vilde dyr på en savanne, og vi skulle gennem et kuperet terræn, som jeg havde prøvet så mange gange før.

Forskellen var, at jeg til det løb ikke var mentalt klar. Formen var der - jeg havde lige løbet det årlige maratonløb i Kina 5 uger før. Men arbejdspress, eksamensforberedelser og andre gøremål gjorde, at jeg slet ikke var klar til at rejse til Sydafrika omkring Sct. Hans.

Det var som om, jeg havde afleveret min sjæl derhjemme og kun taget kroppen med.

Dagen før løbet kørte vi i jeeps ud for at besigtige ruten. Jeg husker, at der var et klippestykke, vi skulle op ad. Det var ikke værre, end jeg har været udsat for i Kina. Men jeg husker, at jeg, da jeg så det, var rædselsslagen. Jeg tror, at jeg allerede på det tidspunkt havde opgivet.

Resultatet var, at jeg udgik af løbet lige præcis der, hvor rædslen opstod. Jeg var udmattet og måtte bæres ombord i en jeep af hjælpere. Herefter måtte jeg modtage lægehjælp.

Jeg var ærgerlig over at udgå i Sydafrika. Det var jo aldrig sket for mig før. Samtidig var det lærerigt for mig. Jeg blev bevidst om, hvor vigtigt det er at være fokuseret på målet og have de rette overbevisninger.

Alle har de ressourcer, der skal til

Siden 2003 har jeg arbejdet meget med personlig udvikling og har blandt andet taget en del uddannelser inden for NLP. Her er jeg blevet bevidst om, hvilke ressourcer og overbevisninger jeg har i min karriere som maratonløber.

Som coach og terapeut har jeg i dag redskaber til at hjælpe andre med at finde de ressourcer, der skal til, for at også deres drømme



Henrik Brandt ved målstregen i "The Great wall Marathon".

kan gå i opfyldelse. Alle har ressourcer til at få drømmen til at gå i opfyldelse.

De seneste år har jeg ikke løbet så meget som tidligere. Men jeg kommer til stadighed tilbage til Kina. Det var her, det hele startede. Det er "mit løb", og det vil jeg ikke undvære.

Løbet blev aflyst i 2003 på grund af sygdommen SARS, der især var i udbrud i Kina. Ellers har løbet været gennemført hvert år siden starten.

Næste år bliver ganske specielt. Det er 10. gang og dermed jubilæumsår - både for selve løbet og for mig. Det glæder jeg mig meget til. Men eventyret ender næppe der, slutter Henrik.

Henrik Brandt kan kontaktes gennem www.komvidere.nu



Den kinesiske mur.