

# De burde træne deres viljemuskel

I år bliver nytårsforsættet at give træningen en tand til.



Jeg må bare håbe, at en indre slumrende løve vil vækkes og fortrænge den dovne hund, der har taget plads i min krop. Arkivillustration: Rasmus Sand Høyer

**PEDER TROLDBORG**  
gymnasielærer, Brabrand

På mine daglige ture hen til bænken og tilbage tænker jeg ofte på min fars faster, hele familiens faster Niko. Det sker især, hvis en modgående på stien skulle møde mig med et spørgende blik a la: Kommer du nu her igen?

Overlærerinde frøken Knudsen var kendt i Lemvig for som en anden kaptajn Jespersen at hilse gamle elever på gaden med almindennende kommandoer som: »Rank Dem, træk maven ind, og saml så det skrald op, der ligger dér på fortovet!«

Nikoline Knudsen (1886-1982) boede øverst oppe i Vasegården med udsigt til storken, som hver sommer indtil begyndelsen af 70'erne var fast tilflytter. Hun delte avis med P. Knudsen på Grønningen, min farfar. Avisen leverede hun hver formiddag. Om eftermiddagen kunne hun så komme tilbage og diskutere dagens nyheder med sin bror lige fra storkerede til Lemvig Folkeblad. Det var trappe ned, bakke op, bakke ned og trappe op; to gange om dagen. På den måde holdt hun sig i gang. Det var god motion, og jeg tænker, at det er lidt det samme, jeg praktiserer i dag. Måske blot modificeret af min fars parole: Al gang foregår i løb!

Når jeg i dag taler med mine elever om fravær, manglende afleveringer og det at lave lektier, tænker jeg: De burde træne deres viljemuskel.

Det nytter ikke at kommandere med dem, som faster Niko ville have gjort. I stedet taler vi om, hvordan man kan snyde hjernen til at gøre det, vi ikke gider: lægge pauser ind, arbejde i intervaller, sætte realistiske mål, anvende belønning og allervigtigst: at starte i tide. Nøjagtig som det er med motionen, løser opgaverne ikke sig selv.

Da Nikoline Knudsen ikke længere kunne klare trapperne op til sin lejlighed, skrev hun sig ind på plejehjemmet og døde kort efter.

»Hvad så, Nikoline, skal vi ikke i bad i dag? Gider du ikke?«

Alt denne kammeratlige omgangstone kunne hun bare ikke klare og nægtede at stå op af sengen.

»Hov, hov, hov, lille De. Hvornår er vi blevet dus? Gider er der ikke noget, der hedder.«

Når jeg besøgte hende på plejehjemmet, husker jeg, at hun altid ville tjekke, om mine negle var klippede og rene og håret ligeså. For et par uger siden blev jeg tjekket igen, naturligvis ikke af Niko, men af lægen. Sundhedstjekket viste, at mit kolesteroltal var for højt og burde reguleres. Beskeden var, at hvis jeg ikke fik tallet ned ad naturlig vej, altså via kost og motion, skulle vi i gang med noget medicin. Faster Niko lagde meget vægt på den personlige hygiejne, så selv om jeg allerede motionerer ret meget, er jeg udmærket klar over, hvad hun ville have tænkt.

I år bliver nytårsforsættet derfor at give træningen en tand til. Jeg må hoppe på de gamle venners torsdagstog i rød zone og i form af intervaltræning forsøge at snyde hjernen til at tro, at jeg blot skal være med i pauserne. Og bare håbe, at en indre slumrende løve undervejs vil vækkes og fortrænge den syge olie og dovne hund, der har taget plads i min krop, så ingen sjæl kan se, at jeg er gået ned på viljen.

