

Jeg har lært at være tålmodig

At genvinde kræfterne efter en hjerneblødning har været det hårdeste maratonløberen Rolf Bücking har oplevet i sit liv, men det går stødt og roligt fremad. Hans mål er at løbe en halvmaraton i november.

Af Jane Gisselmann, freelance journalist

Der står en kørestol i stuen i Rolf Bückings hjem og en ergonomisk stok med fire fødder. Det tog tid for manden bag 24 timers løbet at komme ud på sin terrasse for at blive fotograferet. Det tog tid at komme ind ad terrassedøren igen. Det tog tid at få sat sig ved spisebordet. Men nu sidder han. Han kigger op.

- Jeg har aldrig været tålmodig. Jeg er vant til, at der sker noget hele tiden. Nu er jeg hele tiden nødt til at holde pause. Jeg har lært at være tålmodig. Det har jeg været nødt til, siger han.

Det betaler sig at kæmpe

Det er lørdag formiddag og knap et år siden, vi sidste gang mødtes i stuen. Dengang var det i forbindelse med den internationale høredag. Opfinderen af 24-timers løbet og manden bag Viborg City Maraton er hørehandicappet. Han kan høre 30 procent på det ene øre og 50 procent på det andet, og han har ingen skelneevne og er dermed ikke i stand til at forstå, hvad folk siger, med mindre han samtidig mundaflæser. Dengang talte vi om hørehandicappet som den hårdeste kamp Rolf Bücking nogensinde havde kæmpet. Nu sidder vi i stuen igen. Denne gang for at tale om en udfordring, der med adskillige længder har overskygget Rolf Bückings hørehandicap. Rolf har sagt ja til at fortælle om forløbet med et overordnet formål:

- Jeg vil gerne fortælle folk, at der er et håb. Jeg var så dårlig for tre måneder siden. Og nu går det fremad. Langsomt. Men det går fremad. Og jeg tror på, at jeg kommer helt tilbage. Jeg vil fortælle, at det kan betale sig at kæmpe, siger han.

Hvid verden med maske på

Den 27. oktober sidste år stod Rolf Bücking op og følte sig utilpas. Han havde hovedpine og var ikke helt sig selv. Ved middagstid gik han i køkkenet for at tilberede sig lidt frokost og blev ramt af en voldsom svimmelhed. Han gik ud på fortrappen for at trække frisk luft. Heldigvis med sin mobiltelefon i hånden.

- Jeg ved ikke, hvordan det lykkedes mig at ringe 112. Jeg kunne slet ikke tale. Jeg kan huske, at de sagde noget til mig, men jeg kunne ikke svare. 20 minutter efter kom ambulancen, fortæller han.
- Gad vide hvordan, de fandt mig, tænker Rolf

De næste uger står som i en tåge, fortæller Rolf.

Anette Birk, Rolf Bückings samlever gennem mange år, sidder også ved spisebordet. Hun husker samtlige detaljer fra forløbet.

Rolf blev indlagt med en stor hjerneblødning i venstre side af hjernen. Angsten, usikkerheden, forvirringen og frustrationen som pårørende kender hun alt til. Det var hårdt at se sin mand hjælpeløs og med stærkt begrænset mulighed for at kommunikere i en hvid verden, hvor alle i øjeblikket bærer masker, fortæller hun.

- Man er sårbar, når man både er meget alvorligt syg og samtidig ikke kan høre, hvad folk siger. Det var meget svært for nogle sygeplejersker at forstå, at Rolf ikke kunne aflæse, hvad de sagde, når de havde maske på. Når jeg spurgte dem, om de ikke kunne bruge visir, så Rolf kunne se deres ansigt, når de talte til ham, fik jeg bare at vide, at det gjorde de ikke, fortæller hun.

Cremen af cremen

Rolf Bücking selv har ikke noget som helst negativt at udsætte på det danske sygehusvæsen. Han føler sig heldig, fortæller han.

- Jeg har voldsom respekt for sygehusvæsenet. Det er cremen af cremen. Hvis man absolut skal have en hjerneblødning, er Danmark et godt sted at bo, siger han.

Rolf Bücking er tysker og flyttede til Danmark som ung. Hjerneblødningen udløste en eksplosion i hans sprogcenter. Den første tid gled sprogene nærmest sammen, og han talte både engelsk, dansk og tysk på en og samme tid og kunne samtidig stort set ikke høre, hvad nogen sagde til ham.

Han var både indlagt på Skejby Sygehus, på regionshospitalet i Holstebro og på regionshospitalet i Viborg, og i de sidste mange uger var han indlagt på Hammel Neurocenter. I øjeblikket er han tilknyttet rehabiliteringscenteret i Møldrup, hvor han bor og genoptræner i hverdagene og er hjemme i weekenden.

Fra motorvej til landevej

Rolf Bückings højre hånd ligger på bordet slap og livløs og med en farve, der tydeligt indikerer, at blodomløbet er svækket. Hjerneblødningen lammede hele den højre side af kroppen. Rolf Bücking griber sin slappe højre hånd og fletter sine fingre sammen.

- Det er, som om min krop ikke forstår, hvad den skal gøre. Jeg kan mærke, at jeg har muskler, men min hjerne kan ikke finde ud af at bruge dem længere. Anette har sagt det rigtig godt. Hun siger, at det er som om kroppens motorvej er blevet blokeret. Jeg er nødt til at bruge bi- og landevejene, siger han.

Rolf Bücking fortæller med et lille grin, at han læser børnebøger og løser børnekrydsord. Han smiler og ryster på hovedet, når han skal forklare, hvordan det føles pludselig at miste forståelse af mange ord.

- Det går meget bedre nu. Meget bedre. Men i starten, når jeg for eksempel så et billede af en kost. Så vidste jeg ikke, hvad det var. Jeg kunne ikke huske ordet kost, forklarer han.

Maraton og ekstremløb

Som sportsmand har Rolf Bücking overkommet strabadser, som ville få de fleste til at knække. Han har løbet adskillige maratons og ekstremløb og presset sig selv til det yderste.

At Viborg er blevet en "løbe-by", og at Rolf Bückings opfindelse 24-timers løb har skabt fælleskab i Viborg i 20 år og i øvrigt har bredt sig til en lang række andre byer er i allerhøjeste grad hans fortjeneste. Et faktum han modtog Vision Viborg Prisen for i 2019. I flere år har Rolf Bücking desuden arbejdet aktivt for at forebygge udbredelsen af diabetes i et lokalområde i Nepal – blandt andet ved at sikre idrætsundervisning i skolerne og mulighed for at dyrke idræt i fritiden for børn og unge. Inden han blev ramt af hjerneblødningen, var den fysisk mest voldsomme oplevelse, han indtil da havde oplevet, en bjergvandring i Nepal, hvor frost og sne betød at bjerglandskabet flød ud til en ensartet hvid flade. Kun med kyndig hjælp fra sin nepalesiske bjergguide satte Rolf sine fødder rigtigt på de smalle bjergstier og kom uskadt ned.

Halvmaraton i november

Livet igennem har Rolf Bücking sat sig mål og gennemført dem. Den evne kommer ham til gode netop nu, er han sikker på. Anette nikker samtykkende.

- Du tager det som en udfordring. Du kæmper. Du sætter dig ikke i sofaen og giver op, konstaterer hun.

Rolf Bücking fyldte 70 år, tre uger før han blev ramt af hjerneblødningen. For at markere fødselsdagen fik Anette en fotograf til at tage et billede af Rolf ved Hald Sø stående på et ben med hænderne samlet over hovedet som en asiatisk tempelfigur og blikket fyldt med gåpåmod og lyst til livet.

Parret i Bruunshåb er begge sikre på, at Rolf vender tilbage og bliver lige så fit for fight, som han var før hjerneblødningen.

Og sportsmanden har naturligvis allerede sat sig et mål.

- I november løber jeg en halvmaraton. Det er lige meget hvor lang tid det kommer til at tage. Men jeg løber/ går. Og jeg vil gerne løbe/ gå sammen med alle dem, der kunne tænke sig at løbe/ gå med, siger han.

Som frontfigur i mange forskellige løbesammenhænge er Rolf Bücking altid blevet meget bevæget, når han har set mennesker vinde over sig selv. Et maratonløb er en personlig kraftpræstation, uanset hvor mange timer det tager, fastslår han.

Taknemlig over livet

Det banker på terrassedøren, og en af naboerne kommer forbi med en pose med nybagt brød. Hjerneblødningen har sat mange ting i perspektiv. Venners omsorgsfuldhed.

Vigtigheden af de nære relationer.

Sygdommen har desuden afdækket, at det er den positive livsenergi og det glade gåpåmod, der er de absolut stærkeste karaktertræk ved Rolf Bückings personlighed. Han får blanke øjne, da han fortæller, hvordan en kær veninde, kort inden hun døde af kræft, sagde en sætning, som han aldrig glemmer.

- Hun sagde: "Jeg er spændt på det, for jeg har jo aldrig prøvet at dø før." Det var smukt sagt, siger han.

Selv lever han efter samme livsfilosofi og har et ekstremt positivt mindset.

Hjerneblødningen havde han helst været foruden, men når det er sagt, har han tænkt sig at lære af den. Og frem for alt komme videre.

Han er dybt taknemlig over at være i live, fastslår han.

- Jeg tror, ham deroppe har flere planer med mig. Nu må vi se, siger han og peger op i luften med den venstre pegefinger.