

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Fritz Aanes

Hei og velkommen til podcasten Takk-mandoen.

Jeg heter Geir Aker og mange kjenner meg sikkert bedre som Fenrikken fra kommandilaveristen på TV2.

Jeg har stort sett alt til å jobbe med å hjelpe mennesker til å få ordnen på liv av sinne, og i møte med disse menneskene har jeg selv erfart og lært ganske mye.

Jeg er ikke sånn at vi alle strever litt under overflaten med forskjellige utfordringer og prøver å finne fornuftige løsninger.

I denne podcast ser jeg en immunitære jeg kjente mennesker som jeg er litt nysjerrig på, for å bli bedre kjent, finne ut hva de strever meg i hverdagen, og hvordan de har valgt å løse vanskelig ting gribesitt.

Og kanskje kan jeg bidra med noen tips og råd også.

Idag er det eks bryter selvutnevnt Alfahan og realtidsstjerne Fritz Åne som kom på besøk.

Både som bryter og trener for landslaget har Fritz vært kontroversiell, og ofte blir det kritisert for lederstille sin som er Beinhard.

I høst så ser du han på Dansegulve, da skal han svinge seg i Ska vi Danse?

Fritz Ånes, velkommen. Det var vel ikke vanskelig for deg å takke i å ha til en podcast som heter Takkommandoen?

Nei, det var ikke så vanskelig.

Engelig så var jeg mest interessert i å se trinen ditt.

Ja, det er hyggelig.

Men vi er jo litt like, er vi ikke det?

Jeg tror det er bortsett for at du er fra militæret og er veldig sånn ttttttttttt,

mens jeg kommer fra Idretten og tttttttttttttt,

men historieen min i militæret er ikke så bra.

Det var ikke det?

Nei, jeg var faktisk i Idretstroppen på Kolso og så begranjert som nummer 67 av 67.

Så det stod i papiren mine at det var umulig å samarbeide med.

Ja, ok.

Jeg stemte av det.

På den tid jeg gjorde noe, det er Fritzånes 23 år,

var noe ikke like enkel som Fritzånes 45.

Nei, nei.

Og det er jo sånn at i 20 år så er vi litt verdensmestre.

Jeg husker hvertfall det er for egen del at det var lite,

jeg trodde jeg ikke kunne.

Når jeg paserte 20, da var jeg på topp.

Det var ikke noen som skulle komme og fortelle meg noe særlig da.

Nei, det er jo et gammel ryktes å si fra Narvik,

det er jo at det finnes ikke Norge-smestre i Narvik.

Det finnes kun verdensmestre.

Ja, ja, sånn.

Så har du det fra blodet.

Og blodet ditt, du har jo svømt en del da du var mindre.

Det var jo ikke svømming, det var jo med bading og leking

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Fritz Aanes

jeg var ute etter.

Det var jo når vi var mindre da, så fra 10-12 år siden så bodde vi på Ankenheds 10 minutter ut for centrum der faren min jobber.

Og på den tid hadde de en baseng der.

Og for at jeg skulle få badet så måtte jeg løpe til basenget mens han kjørte bil da, og det var 80 kilometer.

Dette er jo åldskull barneoppdragserkere.

Ja, det vil jeg si.

Faren min var noe litt åldskull.

Og det har funket da.

Du har tatt med deg en del som du fikk fra faren min.

Absolutt.

Akkurat da nå jeg var i den alleren der og måtte løpe til basenget så var jeg ikke denne high-five og det var greit å gjøre det, men det var ikke noe du hadde sånt kjempeløst å gjøre.

Men når jeg bide eldre så er jeg jo glad for at jeg fodde perspektivet at skal du få til noen ting så må du ofre noen ting.

Absolutt.

Jeg lurar på at hvis du hadde fått tilbud om å være med i kompaniet i Leveritsen.

Også når du er klart da.

Det som er faktet er jo egentlig at jeg skulle egentlig være med på kompaniet i Leveritsen.

Ja vel.

Også mener de at jeg er begge for dominant og at jeg kommer til å dominere befarle fysisk og psykisk, så de tror ikke jeg har med.

Så da tenkte de det at de skulle sette meg litt ned på bakken

så på møte jeg så sa vi liksom bare, ja men skal vi bare ta, skal vi danse da?

Også var jeg litt for kockig også så sa jeg ja.

Og det andre er litt på.

Ja ok, for du er riktig så du ble tatt inn i ringen på.

Riktig, for jeg ble liksom litt høy på meg selv

og de mente at jeg kom til å bli for dominant i kompaniet i Leveritsen.

Ja.

Så i høst så er du med på skal vi danse

og det er jo ikke din grei nr. 1 å danse.

Du hadde danset før eller?

Nei jeg stod mest i barn

og det er jo klart det når du har stått i barn mest og aldri har danset.

Danse kunnskapet mine er veldig like seksig

som en ruten skiftnøker vil jeg si.

Ja, ikke sant.

Så det er liksom det som er mye rytmenndt min da.

Du har jo selv sagt at brytekareren din ikke var så veldig kall.

Mm.

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Fritz Aanes

Men du har jo, altså mæritene dine står der, altså du er jo du er jo en bryter som har oppnådd plasseringer som det står respekt av men de største medalene de ble i dikkena.

Nei, jeg anser egentlig som i det skarren min så mye strykk.

Grunnen for det er vel egentlig det for at jeg hadde talent til å bide både verdensmester, Europamester og Olympismester.

Men ja, i etter ti så ser jeg nok det at jeg tok en del feil og valg og trente litt feil og gjde noen dumme valg i karrieren mine som resultatet til at jeg ikke fikk noe med dalle. Du ble tatt i joks en gang, du.

Ja.

Du fikk det noe som stod på dopinglista.

Mm.

Hvordan var det for en ung fritze å bli, hvordan taklade du det?

Du, som en ung gutt så var det egentlig som det var.

Så er du en drøm.

Ja.

Så alt som skjer der er liksom svevanes og du husker mye av dem men du så husker du ikke allikevel.

Nei.

Så det er veldig sann at du har vært inne i en drøm, en dag i dag føler jeg liksom ikke at det er virkelig.

Nei.

Men samtidig så er det så mange år siden også så det er det mest det faen seg ut.

For hvordan ble det med deg videre?

Nei, det er jo klart folk, veldig mange folk som husker deg.

Nå i senere tida er det å bide nesten ingen som husker deg.

Ja, du fikk en sånne utstengt periode på halvantår, femte måneder.

Så det er liksom, det er gjort opp, men det har ikke blitt med det mentalt senere?

Ikke personlige nei, bare ikke.

Men klart et tillap, hodde klem og artig ruller på å starte som trener så følter det med meg hele veien.

Ja.

Hadde du vært så bra trener i dag hvis du ikke hadde hatt den karrieren?

Det er litt vanskelig å si, men personlig så trur jeg nok ikke det.

For når jeg blir ansatt i bryt for bunnet, så sporter jeg meg om hva du skal gjøre.

Så sier jeg det, jeg skal si til at de ikke gjør alle feilene som jeg gjør.

Derfor skal du ikke ansette meg.

Og det ble ansettelig til det?

Det ble det.

Og de gikk ganske bra?

Ja, det er klart det.

Når jeg ble ansatt, så var det jo veldig turbilens i bryt i Norge, for jeg er jo vilkatt av en person.

Så det var ikke så mange som trodde at jeg er klart å samle meg og ha et seriøst opplegg og å brenne for jobben.

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Fritz Aanes

Det var nok mange som var skeptisk.

Ja, ikke hadde så veldig stor trua på at jeg er klart å holde meg i kine.

Er du vant til å bli forråndsdomt?

Ja, det må jeg jo si.

Det er jo naturlig når du er 95 kilo og bryter og brommer litt på TV.

Det er veldig mange som tror jeg er en action-hero-figur.

At de tror at jeg er super macho og tøff, og at jeg hopper fra fly og er bare helt macho.

Og kun det?

Ja, og kun det da.

Men egentlig så er jeg ikke det, for jeg er jo høydeskrekk og har masse andre ting som er ...

Jeg er ikke en action-figur.

Men akkurat på bryttinga, der dominerer du?

Der dominerer jeg hele Norge fysisk og psykisk.

Det er ingen i Norge som rekker meg på kunnskap og innbrytting.

De rekker meg ikke til knærne en gang nå om.

Og det sier jeg ikke for å være kokkig. Det sier jeg egentlig bare for at det er fakta.

Og er det sant, så er det sant.

Nå har jeg vært trener i brytting forbundet i over toll år.

Og jeg har sagt i toll år at jeg er best i Norge.

Nei, jeg har ikke møtt én trener i Norge som har kommet bort til meg.

Og har ballat og sagt til meg, vet du, fritts er bedre enn da.

For det er den ikke.

Alle vet det.

Så akkurat nå, da, så sitter vi med trenere på bryttinglandsaget som er nestbest.

Dess verre er de flinke trenere som er nød, men de er plukket fra utlandet.

Så det er ingen i Norge.

Nei, Norge er et lite land i en sport som i andre om er ganske stor.

Og vi har jo kaldt verdens med ressurser i Norge til å driv brytting.

Men det er jo helt tydelig at du fikk det til.

Hvordan er det nå å være ute som trener?

Å være ute som trener er egentlig ganske befriende.

Jeg tror nok at det som skjedde for en grunn.

Og det er jo ofte sånn at når du er en så sterk leder som meg, og du bygger opp en sånn system, så ville gå i ting, og da bunnede slitasjene å komme.

Og til slutt så byr det så mye slitasj at det bare eksploderer.

Og det som skjedde, det var egentlig at det beil slitasj, det beil for mye, det beil irritasjon, og at det slutt så smalt.

Og jeg tror alle de som har lederoppgaver i en sånn skala som du har hatt,

som ikke skjønner at den mekanismen kommer en dag,

de får veldig mye verre, for de prøver å klamre seg fast i noe som er i ferd med å skulle gå over.

Ja, naturlig årsaker.

Og det hadde blitt trist å se, for det skulle klamre seg fast i noe som har vært kjempebra, men som nå vår tid å komme til å hente din.

Altså, det er i tid for alt.

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Fritz Aanes

Og det blir jo sånn da, hvis du signerer en kontrakt som lanstjatræner eller inn i en idret, så må du være fullstendig klar over at det her var ikke terribipansjonist.

Og hvis du ikke forstår det, ikke signerer kontrakten.

For at når du jobber med i idret og har så mye press på deg, og det er så mye mennesker du skal prise og ha rundt deg og få til å plistere, så vil det bli slittarsj over lang tid, og det vil sprekke, og du vil enten måtte gå av eller få sparken. Og jeg forstår ikke at folk, altså, du behøver ikke være enig når det skjer, men de som er bitter og sur etterpå for at de fikk sparken eller at det blir slittarsj, det forstår jeg ingenting av.

For du vet hva du går inn i, og du vet at en dag får du enten sparken, ellers blir det slittarsj at du må slutte.

Mest sannsynlig blir du å slutte før du vil selv.

Ja, gjorde du det?

Ja, det gjorde jeg. Men klart, jeg var ikke helt enig i det som skjedde, men jeg er ikke bitter her i sitt i dag.

En måned etterpå var jo de nye trenren i Norge, der de satt på terrassen min og grillet og drakk øl med meg.

For det er jo mine venner.

Hvor langt kjente du på at ditt ansvar strakser?

Altså, det var litt forskjellig forhold til utøver til utøver.

For det var jo en del utøvere som kom fra resisterske hjem.

Som kom fra Oslo, som hadde alt på stel, hadde økonomien på plass og sånne ting.

Men så hadde du vise utøvere som kom ut fra, eller bodde i Oslo som ikke hadde alt som på stel.

Og hadde en del problemer og utfordringer.

Så mitt ansvar følte jeg det å se til at de også trivdes i livet.

For det er ofte sånn en idret, at hvis du ikke trives i livet, så bryr du heller ikke å trives på jobben.

Det henger sammen, det der.

Og det er jo klart, jeg har gjort sjukt mye for utøverene mine.

Jeg har alltid fra å kjøre og hente og bytte biler og stig har det vært veldig mye for.

Jeg har vært eks antall ganger hente pille for klamidier på apoteket.

Og jeg føler og redder de guttene her.

Jeg tror nok, hvis du går inn på historien på alle uttaker her på et apotek

med hvordan gammel jeg har klamidier, så har jeg nok norgis rekorden på klamidier.

Det har jeg hentet ut til, guttene.

Alt blir jo tilskrivet deg selvfølgelig, for det er jo du som henter det.

Det er svære.

Det er jo trist.

Fordelen med ditt lederskap, hva vil du si der?

Fordelen med mitt lederskap er jo det at jeg klarer retningssignalen.

Du vet hva jeg vil.

Ja.

Altså du kommer aldri til å tvile på hva en annen fritsel vil.

Nei.

Det tror jeg ikke.

Nei.

Så det fjerner ikke vil.

Skaper du frustrasjon?

Det tror jeg nok av de som ikke vil følge det.

Ja.

Yes.

Og det tenker jeg er bra når et lederskap kan være så tydelig at de der som sliter med det, de må faktisk ta et opprømme seg selv.

Veldig så mye som å klage på hvilken melding de fikk eller hvilke retningssignal de fikk.

For når du gniser da, så kan du gå til at da får du ta en runde med deg selv, for her er det sånn vi gjør det.

Ja, altså det er jo veldig ofte sånn som jeg merker.

Det er jo det at de utøverne som klager å syte mest, er de som gjør dårligst jobb.

Ja.

Det er de som kommer for sent.

Det er de som ikke fulg for å økte.

Det er de som ikke gir hundre prosent.

Og det er de som truer dem gir hundre prosent, men dem gir bare 80 prosent.

Og det er jo klart det når du har sått i et møte og blir enig med at de skal bli olympisk mester, og spør dem, er du vilig til å gjøre jobben?

Og så sier de ja.

Og så når jeg kommer på trening så gjør de ikke hundre prosent.

Vi har jo bedenning at du skal komme ti minutt før trening, ferdig å skifte inn på mata, og så gjør du ikke det.

Det er jo jobben min å si til deg, vet du hva?

Nå gjør du ikke jobben, du gjør ikke dvb-enig om, og det her blir du ikke olympisk mester.

Men da snur de om og sier at du er en drittsekk.

Nei, jeg er jo verdens snilleste mann, og Alex er mann, så sier til deg, vet du hva?

Nå gjør ikke du dvb-enig om, og du kommer ikke til å bli olympisk mester, så du bryter alt halv.

Og så påstyrer jeg at jeg er drittsekk, jeg er jo bare ærlig.

Og jeg oppålever også tidvis den type tilbakkemelding, når de da ikke får til å ta de ansvarer for seg selv.

De har kanskje lov av litt mye, og så holder de ikke, og så prøver de å komme seg litt unna.

Og der er det veldig fint å ha noen å peke på, men det funker ikke.

Nei, det hjelper ikke dem videre i karrieren sin.

Men ofte er det jo litt sånn at det er jo mange som er hab som utøver deg, som trekser ut, eller mener at jeg presser dem ut, for å finne bakveien ut, for at de vil ut.

Men huvudsaker er jo at de har ikke gjort jobben sin, derfor er jeg sur på det.

Derfor får du konsekvenser, fordi du har ikke holdt avtalen som vi hadde.

Så det er jo klart det hvis Fritzeandes er jo ikke så gern, at hvis vi blir enig om en ting, og du skal gjøre det, og så gjør du alt det, og så blir forbarna på det.

Når du gjør jobben din, så får du skrit.

Ja, og det der som er interessant, fordi når man er streng, eller også tydelig, så er det ikke bare på den enda skala man evner også å rose når det er på sin plass.

Men det er liksom forskjell også, fordi dagens ungdom, og rose dem, det er egentlig ikke noe flink og rosepersoner.

Men fra hver av kjeft er ros.

Fra hver av kjeft er ros fra Fritzeåndes.

Hvis ikke jeg sier noe, og ikke, så er det jævlig bra.

For jeg er ikke sånn, wow, og løs her og, liksom, jeg håller ikke på sånn.

Altså, så lenge du ser at Nikke og sånn, sånn, da er det jævlig bra.

Og hvis de ikke er det, så blir jeg siden.

Du har blitt tatt i joks en gang. Hvordan ser du på folk i dag som tas snarveier?

Nei, jeg er jo ikke noe før folk som tas snarveier, det er jeg ikke.

Men, altså, idret og alt med bisnes, alt sånn, så har du alt de folk som vil tas snarveier.

Så kan du spørre, hvorfor gjør de det, og hva grunn for dem gjør de det?

Jeg bruker å forklare sånn at det er ganske enkelt i utlandet.

Altså, jeg tror nok at, for eksempel, dopingen i idret er mer utbredt i Østeuropa.

Det er ikke noe tvil om.

Grunn for det, jeg tror, er det ikke det, at de er dårligere mennesker enn oss.

Jeg tror det er fordi, at i Norge driver med idret og der ridder en bisnes.

Hvis det er en dag som trener får en olympisk medalje med utøver, men så kjenner jeg ikke krona mer for ikke pensjon.

Men hvis en trener i Bulgaria får en medalje, så får brytten pensjon, barnetreneren får pensjon, ungdomstreneren, juniotreneren og lansjonstreneren.

Så det er ved å si at på den olmedaljen, så sikrer de da fire personer med pensjon resten av livet sitt.

Så de driver med bisnes, da.

Brytemiljø er jo en familie, men så har du en familie selv også.

Hvordan klarer du å i så høyt tempo holde bonna sunnet i familien også?

Det er litt vanskelig å svare på.

Faktumet er jo det i etter 10, og det sa jeg under vei så, at når jeg var trener, så bør jeg besatt av det her.

Og det er ikke noe tvil om at jeg offret de guttene her før familien min, det gjorde jeg.

Men det følte jeg også en måte at hvis jeg skal ha success med det her, så må jeg brenne før den jobben, her i 24 timer har jeg døgnnet.

Så det er ikke noe tvil om at jeg er prioritert i foran familien.

Men jeg tror også det med konaen min også var inne forstått med det.

Fordi alle lurer jo på hvordan det er å være om en fritsående som aldri er hjemme.

Jeg tror noe kora er ganske vant med det, for jeg ble jo la med hona, jeg var 2 år, og hun var 19.

Så det er klart, da var jeg utover, så var jeg reist da.

Og så når jeg var ferdig som utover, så bør jeg trenne, så har jeg egentlig aldri vært hjemme.

Den normalen deres hadde frits ikke vært hjemme?

Ja, det er normalt for hodet også.

Og det var nesten en periode under korona, og hodet sa at jeg glemte at du skal reise igjen.

For hodet bør også vant med den fritiden av frihetene hennes.

Ja, det er jo en rytme som får gå hjemme når pappa er ute og reiser.

Så er det en rytme som funker der og kommer pappa hjemme, og så kan jeg takke med denne rytmenden denne vis.

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Fritz Aanes

Nei, det er jo ikke det, og det er jo klart det er noen som har vært så mye utover reist, og prioritert trennejobben så mye.

Så er det jo selvfølgelig mye du går å glippe av i datter av de sitt liv, og sånn her foreldremøte har jeg aldri vært på.

Jeg var forresten en gang nu.

Har du vært der?

Ja, jeg har vært en gang nu, etter at jeg slitt av sånn trener.

Det var kjempe kjedelig.

Ja, kjedelig.

Nei, jeg bare tenkte at jeg ikke kunne glippe av en ryt.

Nei, nei.

Det er bare babbel.

Ja, det var bare babbel og piss på det der.

Ja, ja.

Så jeg hadde det dårlig samvittighet, men nu var jeg på et sånn foreldremøte, så jeg tenkte at jeg slipper den samvittighet.

Det var bare tull.

Da datter av de kom til verden, ikke helt uten dramatikk, men da tok du et verdivalg.

Ja, faktum er jo det at jeg var 30 år, konan min var gravid, jeg skulle reise ned til siste mulighet for å...

Jeg er nest siste mulighet for å kvalisere meg til OL i Beijing i 2008.

Når jeg reiste ned og lande på flyplassen der, så fikk jeg telefon fra Konan min, at det var noe feil med fostret, at det måtte komme ut ganske kjapt.

Og da var vi i uke 27.

Så da måtte jeg bestemme meg, skal jeg prøve å kvalisere OL?

Eller hva skjer?

Og du vet, jeg var 30 år, jeg hadde ikke barn fra før av, jeg visste ikke hva gikk det.

Nei.

Det som entet, det var bare at jeg satte meg på fly og reiste hjem, og så var planen det at jeg skulle reise ned og prøve å ta OL kvalen senere.

Men det som skjedde da jeg kom på sykehuset der, det var det at jeg hadde ikke en erfaring.

Det var bare akkurat som du var en film og var nervøs, for jeg visste ikke hva.

For det første trodde jeg det var en tre måned for tidlig ført baby, at det skulle se ut som en alien.

Så når jeg først fikk se ungen å komme inn der og den lå i kuveet, så var det egentlig bare en miniature baby.

Jeg husker at jeg ble så letta, for jeg trodde at når jeg kom inn, det ser ut som bare en miniature menneske,

men jeg hadde i hovedet mitt forespilt at hun skulle være misforma, nesten se ut som en alien, for jeg hadde ikke en erfaring.

Og da ble jeg litt sånn letta, men jeg skjønte ganske fort at når vi måtte bo der, vi bodde nesten to og en halv måned på sykehuset der.

Og det er klart når du fikk den opplevelsen og unge, og du så alt som skjedde, så be det en så naturlig ting at du skjønte at det var ferdig.

Det var ingen som var nødt å stille deg spørsmålet. Du bare tenkte inn da, ok, nå er det ferdig.

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Fritz Aanes

Nå har du familie, nå får jeg jobb. Ja, da var det her kapitelet ferdig.
Den teiteste noen har prøvd å fortelle meg noen gang, det er hvordan det er å skulle bli pappa.
Det må man oppleve. Hvordan... Hva skjedde med deg når du ble pappa?
Alle har sagt det, den fødselen er så fantastisk og fineste de har opplevd.
Vi lå inn det der, hun var litt bedøvd å dopa ned, og så hørte du det snittet om,
og det var en sånn dukje mellom, og så hørte du et lite barneskrik, og så...
Først vant unge. Det er her ikke opplevd noen fødsel.
Men etter at jeg fikk barn da, så var det en del ting som jeg endret.
Det første jeg endret, det var sånn, shit, det har jeg kjøre for fort.
Se på den dusten der, han kjører for fort, det har du.
Har du ikke barn i bilen, er du helt idiot.
Du buntet å bli litt softer på en viss matjoting.
Jeg husker spesielt det med bilkjøringer, jeg synes alle var teits og kjørte bil fort.
Jeg husker også at det kom snikene, alle sånne fornuftige tanker,
bare rammer det på plass, uten at jeg helt skjønte det, fordi jeg fikk voksenperspektiv.
Nå må jeg passe på, og litt sånn som du sier, med idiotretrafikken.
Har du kjøre ordentlig, og det kommer bare snikene.
Så jeg tror kanskje det ligger litt i oss når vi blir foreldre.
Hva tror du Fritz 20 år hadde sagt til Fritz 45?
Hva han hadde sagt?
Han hadde nok mest sannsynlig sagt at han hadde bestemt ikke over meg,
og du kan dratt til helvet.
Det hadde han sagt.
Og andre veien?
Motsatt hadde jeg vært brytetrenner og møtt Fritz Ånes 20 år,
så hadde jeg, og skulle gjøre han til brytet her,
da hadde jeg buren inne i garasjen min, så hadde jeg kontroll på 24 timer i døgnet.
For det hadde vært det eneste hopp om å få det til.
Ja, så når du er i villkat, så må du ha litt folk som setter grense og talare på det.
Du har en kone. I hvilken grad får hun lov til å sette grense for deg?
Oi!
Veldig lite. Ja, det må jeg si.
Jeg har vært ute og reist så mye, så det er litt vanskelig å forklare det som folk som ikke har levd et
sånn liv.
Det er litt mer at vi har det hyggelige når vi er hjemmelag, og så gjør vi hver sin ting, for det er det
vi har vant det.
Og det er klart, nå er Nuna litt mer hjemme, så det er ikke sånn veldig naturlig for meg å sette meg
ned med hod og prate,
og dele følelser om dagen, eller det som har skjedd, eller sånne ting.
For det ligger ikke naturlig oss meg, og det er jeg vet ikke.
Men du elsker det?
Jeg er utrolig glad i kona og familie min, det er jeg.
Hvor vet det?
Det jeg er litt usikker på, for jeg er ikke en sånn følelsepersone som, det blir akkurat som

tilbakemeldinger.

Det er Nicker og Jorsson.

Jeg går ikke rundt å si jeg er glad i folk.

Nei, så inntil du meddeler det, så kan de anta at det er bra.

Ja.

Hjemme også.

Stilig.

Det er enkelt.

Det er veldig enkelt. Jeg har sagt det en gang, det gjelder helt til jeg sier noe annet.

Du har også en sånn ting med kona med oss, og det er at jeg kjøper ikke julegave, jeg kjøper ikke bursjøs-kave.

Fordi jeg har forventet å gave.

Men hun får masse gave av meg, bare ikke noe å forvente det.

Det er interessant, og sånn tar du det, og sånn funker det.

Du har vant med det, så det går bra nu.

Men alle vennene rundt av familie synes jeg jeg helt synes ikke hun er mitt.

Hva tror du det gjør for bildet av Frit Sånes?

Nei, jeg kjøper ikke hverken julegave.

Nei, folk mener jeg er steinfette gjerne.

Men jeg mener jo det at når du forventer en gave, så har du en forventning på at den skal være så så dyr og så så fin.

Og hver gang du har bursjøs-kave, så forventer du dyre og dyre og finere og finere og finere gave.

Og da forventer du en gave, da får du ikke en gave som du elsker, som du blir overrasket og glad for.

Og så har jeg heller tenkt en litt annen stil, at det er bedre å ge gavene, når de ikke forventer.

Da blir de overrasket, de blir glad, og de setter mer i pris på det.

Ja, det er ikke sikkert du liker det jeg skal si, men det her høres ut som kjærlighet også.

Ja, kanskje det.

Det er veldig bra.

Den naturlige linken fra bryterlivet og over til TV og realtid, den trenger jeg hjelp til å skjønne.

Grunnen egentlig først var du for en ny kjærlighet.

Ja.

Og når jeg var med litt først, så likte jeg det veldig godt.

De er like best med å være med i TV-projektet eller reality eller sånn her ting.

Da er jo det at jeg elsker å møte nye folk.

Jeg elsker å bli kjent med folk.

Og jeg har vært inn i den brytebobbla hele livet mitt.

Og det er klart det jeg har oppdaget, det er at det finnes jo sykt mye bra folk der ute her.

Og det visste jeg ikke om.

Nei.

Så jeg elsker å møte nye folk og bli kjent med dem.

Og folk som har hadd fordommer og som møter dem også er de bare fine folk.

Så det er en sosiale bit med å møte mennesker den og hovedgrund for det jeg har gjort her.

Ja.

Så du har fått litt mer perspektiv på forskjellige lager i samfunnet og forskjellige typer folk.

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Fritz Aanes

Ja, det vil jeg si.

For jeg synes som før jeg trodde at vi hadde syrket gjerne vår så gurgla og svette.

Og du sa at jeg hadde basstyrlaget inn i bryte lokale hele Øst og Europa.

Og vi hadde trodde at vi hadde vært mettpunkt i hele livet.

Det har vi ikke vært.

Det har ikke det.

Og det får du se nå.

Det får jeg se nå.

Men du sa jo det at du angre vel ikke på så mye av det du gjort i livet ditt.

Nei, altså jeg tror det at man drit seg ut for en grunn.

Fritt sånn er jeg ikke noe prikkfri.

Jeg vil kanskje Norge smesser å drit meg ut da.

Men jeg angre ikke på noe jeg har gjort.

Det gjør jeg ikke.

For jeg mener at jeg er den personen jeg er i dag på grunn av det jeg har lert.

Så å gå rundt og angre på ting, det synes jeg ikke mennesker kan gjøre.

Og det er lov til å dritte seg ut.

Men du må ha litt som vi pratet om selve innsikt i stedet.

Du må forstå når du driter deg ut selv.

For alle byer å dritte seg ut en eller annen gang.

Og du gjør det ti eller hundre eller tusen ganger.

Men når du har dritt deg ut og du kommer hjem og satt deg i stolen,

så må du forstå at okay, her driter jeg meg ut.

Det kan jeg ikke gjøre fordi jeg er gang.

Eller så må du ringe en person og be om min skjølning.

Ja, og jeg er noe av det mer slis som jeg synes.

Det er folk der som ikke får å skjønne det selv.

Men som helt annet må få høre det for noen andre.

Her gjør du det feil.

Ja, da kan vi godt ta tilbakemelding.

Men noen ganger må vi skjønne det selv også.

Så må vi ta den runden med oss selv.

Sitt, det er vokkebra. Det er helt hatt.

Det er langt under min standar.

Eller skivebåt med let land.

Så her må jeg bli bedre rett og slett.

Og så ta den runden med seg selv.

Og gjerne være streng.

Men nå husker jeg å være rettferdig.

Ja, det er ikke noe tvil om at...

Frit sånn at jeg har taget den runden mange gang.

Jeg har...

Jeg skjelter ut alt for mange personer som ikke fortjener det.

Ja.

Og han angrer ikke på det.
Nei, jeg angrer ikke på det.
Ikke på den måten.
For du lærer av det.
Og så når du innser selv at ok, her gikk jeg litt for langt.
Og da har du lert av det.
Hvis ikke du ble i bryter.
Hvis ikke det ble idret.
Og så da har du gått med Frit sånn.
Du, da hadde Frit sånnes bodd i Narvik.
Jeg jobber som sveiser på LKB.
Og røyker Rulings.
Prototyp.
Sveiser i Narvik.
Så du er happy med hvordan det ble?
Ja.
Fra utgangspunktet der, så er jeg sikkert i at jeg ikke hadde trivet det.
Så røyker Rulings og sveiser i Narvik.
Kan du sveise det?
Jeg kunne det for 25 år siden.
Så potensielt var det der?
Ja, utdannet med som platte hos sveisarbeider.
Det er bare det at idretten tok meg.
Så jeg fikk aldri brukt seg i separater utenom.
Nei, det er greit.
Men jeg tar noe fall tilbake på det.
Jeg tror noe utvikling har gått litt forbi meg.
Spørste.
Du sa at drømmjobbet din var jo å være brytertrener.
Finns det en drømmjobb foran deg nå?
Nei.
Den er vakta.
Den har jeg ikke funnet enda.
Nei.
Men jeg har det veldig fint nå.
Ja.
Jeg har aldri hatt så lite bekymringer og stress.
I livet mitt som jeg har nå som er slutt av som trener.
Nei.
Jeg er veldig rolig og kose meg mer med andre ting nå.
Ja.
Al stresset og bekymringer er borta.
Er du litt der hvor du tenker at det dukker opp noe?
Så jeg bøker tenke på det.

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Fritz Aanes

Det kommer det som skal komme.

Jeg tenker sånn at når du jobber som trener har vært gjennom så mye som har vært gjennom også. Så du har vært gjennom alt.

Bryter en fritzones med maritter og lang fastighet som trener.

Nå skal du være med i skavdanset.

Hva ser det om du ryker ut først nå?

Ryker ut først så er det jo selvfølgelig kjipt.

Det er jo ingen som vil ryke ut først.

Nei.

Men det forandrer ingenting i livet mitt.

Men selvfølgelig når jeg er med på denne reise og danser bobbler så vil jeg jo få mest mulig med meg.

Men jeg forstår jo også at jeg ikke står i en finale.

Det gjør det.

Men selv om du vet at ikke du står i en finale.

Du ytrer ikke 80% på danset-trenning?

Du er pace på 100%.

Når først har bestemt meg for å gjøre noe så vil jeg gjøre det ordentlig.

Og selv om jeg ikke er med for å vinne.

Men jeg er jo med for å vise at jeg kan lære å danse og gjøre en best mulig figure.

Og at jeg kan underholde Norge og vise at selv om du ikke er mestere i dette.

Så er det loft å gjøre 100% å være seriøs.

Har du tenkt på muligheten for at menn kan kontakte deg etterpå og si at de har blitt inspirert til å danse?

Det blir veldig fjernt.

Jeg får jo masse tilbakemeldinger av folk som blir inspirerte og tryk av seg selv og dominere og træne og sådne ting.

Men at det skal komme folk som blir inspirert av Fritz Ånes fra å danse, da blir jeg så kert.

Da må vi snakkes.

Da må vi ringe psykolog.

Jeg gleder meg.

Fritz, tusen hjertelig takk for at vi fikk denne praten her.

Jeg synes det har vært utrolig gøy å høre om det sterkeste sidene i ledelskapet ditt.

Og jeg dinger jo da folk som får til ting med andre.

Og så synes jeg det er veldig, veldig fint at du innrømmer så vitt at du er en mykman som er veldig glad i konadiet.

Det er nesten sånn at du elsker at du er, men det får være min ord.

Og så blir det en utfordring for deg framover når du får så mye til samme konadiet.

Og jobbe mot forfall, for alle som er en kropp eller et hus vet jo at forfall går av seg selv.

Alt annet må vi jobbe for, og noen ganger knallart.

Tusen takk, Fritz.

Takk selv.