

#Marathongirl Amelie Bernshausen: Die Erweckte

Amelie ist eine begabte Läuferin, sie war es schon immer. Eine von der Sorte, die einige der üblichen Schallmauern von Freizeitläuferinnen durchbrechen kann. Bis vor zwei Jahren hatte die 30-Jährige allerdings nicht die geringste Ahnung von ihrem Talent. Laufen hatte sie tendenziell als langweilig, sich selbst als nicht besonders fit empfunden. Schließlich gab es da den Papa, der viel schneller laufen konnte, gemeinsame Runden waren eine eher demotivierende Angelegenheit. Doch dann kam die Corona-Pandemie und mit ihr der dringende Wunsch nach Ausgleich, Halt und Struktur. „Laufen hat mich einfach bei der Stange gehalten“, sagt die engagierte Familienhelferin. „Wenn vieles unsicher scheint oder man im Job viel reden muss, kann man sich den Kopf wieder leer laufen.“ Auf diese positive Erfahrung folgte ein echtes Schlüsselerlebnis: Amelie trat bei einem Volkslauf an. Eine Freundin hatte sie dazu überredet – sie selbst hatte zunächst genau die Vorbehalte, die viele Frauen gegenüber Laufveranstaltungen haben: „Ich wollte mich eigentlich nicht mit anderen messen.“ Schnell spürte sie jedoch, dass hier gar nicht wirklich gegeneinander, sondern miteinander gelaufen wird. Trotz Corona-Auflagen und Abstandhalten empfand sie den Gemeinschaftssinn der Läuferinnen und Läufer als beeindruckend. Und nicht nur das – Amelie lief vorne mit. Und staunte. Dass sie so schnell sein konnte, hatte sie nie geahnt. Danach wurde Amelie immer mehr zu einer „echten“ Läuferin: Sie ging in einen Laufverein, trainierte regelmäßig und wurde immer besser. Damit könnte die Geschichte eigentlich zu Ende sein, hätte die Marburgerin nicht noch eine wichtige Lektion lernen müssen. Denn sie hatte durch das Training und eine nicht angepasste Ernährung rasant abgenommen, mehr als es ihr guttat. Plötzlich fühlte sie sich schlapp, reizbar und trat beim Training auf der Stelle. Erst als Ärzte sie auf ihr Gewicht ansprachen, verstand sie, wo das Problem lag. „Ich habe gelernt, besser auf meinen Körper zu hören“, sagt Amelie heute.



#Marathongirl Amelie Bernshausen: Die Erweckte

Sie erhöhte den Anteil der Kohlenhydrate in ihren Mahlzeiten, nahm etwas zu und fand zu ihrer früheren Stärke zurück. Das Marathontraining ging sie nach dieser Lektion ganz bewusst an. Das Netzwerk ihrer Laufgruppe machte ihr nicht nur Mut, sich anzumelden, sie fand hier auch einen Trainer, der sie bei der Vorbereitung unterstützt. „Ich bin gerührt, was mein Körper leisten kann, ich habe das gar nicht gewusst“, sagt Amelie und sieht sich nicht nur beim Mainova Frankfurt Marathon laufen, sondern eines Tages auch in New York oder Boston. Der einst überlegene Papa kann da nur staunen – beide freuen sich heute über eine neue Form von Augenhöhe und eine gemeinsame Leidenschaft.

