

#Marathongirl Doreen Beyer: Die Vorbildliche

Wenn man Doreen nach ihrem ersten Marathon fragt, hat sie zwei verschiedene Antworten parat – eine sachliche und eine emotionale. „Es ist machbar“ – so schlicht und lapidar lautet die sachliche. Genau das entspricht schließlich auch ihrer Erfahrung. Bis zum Halbmarathon lief es super, ab Kilometer 30 wurde es etwas zäh und dann war es aber auch bald geschafft. Womit wir zur emotionalen Einschätzung kommen: „Das Glücksgefühl im Ziel hält sehr lange an“, sagt die 46-jährige Frankfurterin. Und das, obwohl sie noch nie durch ein richtiges Marathontor mit Musik, Lautsprecher und großem Tamtam gelaufen ist. Doreens erster Marathon war nämlich nur eine Pandemie-Variante, 2020 im Frankfurter Stadtwald. Wie schön wird da erst der „echte“ Mainova Frankfurt Marathon sein? „Volkslauf-Atmosphäre ist toll“ – soviel weiß Doreen zumindest schon von anderen Veranstaltungen. Bereits seit 20 Jahren ist sie im Laufschrift unterwegs, wenn auch eher auf kürzeren Strecken. Für eine Alpenüberquerung bereitete sie sich allerdings mit längeren Distanzen vor und die Idee zum Marathonlaufen war geboren. Überhaupt fügt sich bei der Lehrerin an einer beruflichen Schule alles wie selbstverständlich zusammen. Denn sie unterrichtet Gesundheitsförderung und liebt den körperlichen Ausgleich nicht nur ganz privat, sondern gibt ihn auch als Empfehlung an ihre Schülerinnen und Schüler weiter. Von ihren Strategien zur Stressbewältigung lassen die sich gern inspirieren und schauen auch öfter mal auf Instagram vorbei, wo Doreen gerade ihre Lauferfahrungen postet. Besondere Eitelkeit ist ihr allerdings fremd – die Medaillen liegen im Schrank. Es geht ihr auch nicht darum, die Beste zu sein. „Im Laufen kann man ganz bei sich sein und eigene Grenzen überwinden. Es stärkt einen, man traut sich mehr zu und gewinnt an Selbstvertrauen“, davon ist sie überzeugt und schaut dabei besonders auf ihre Schülerinnen und Schüler und auf all die Frauen, die mehr an andere denken als an sich selbst.



#Marathongirl Doreen Beyer: Die Vorbildliche

Besondere Motivation braucht Doreen aber nicht: „Selbst, wenn ich mal weniger Lust habe, ist immer noch genug davon da.“ Diese Freude am Laufen inspirierte nicht zuletzt auch ihren Mann, der sie auf kürzeren Strecken schon mal begleitet, zum Beispiel am Flösschen Nidda oder im Stadtwald. Am großen Tag wird er aber sicher an der Strecke und im Ziel auf sie warten. Und Doreen wird noch einmal ein ganz neues Marathonfeeling erleben – mit großem Tamtam in der Festhalle ihrer Heimatstadt Frankfurt.

