

Der feine Unterschied

Gender Fitness: Geschlechtsspezifische Trainingsbetreuung

Schonungslos decken Hirnforscher dank neuer Verfahren Zug um Zug auf, was wir im stillen Kämmerlein längst vermuteten: Männer und Frauen sind so unterschiedlich wie Tag und Nacht. Diese verhaltenspsychologischen Unterschiede lassen sich auch auf der Trainingsfläche beobachten.

Moderne Bildgebungsverfahren gewähren uns tiefe Einblicke in die Aktivität bestimmter Hirngebiete bei Männern und Frauen. Die Untersuchungsergebnisse zeigen auf spektakuläre Weise, dass wir als Trainer, Coach oder Therapeut unseren Job offensichtlich viel stärker geschlechtsspezifisch ausrichten müssen. Aber brauchen wir wirklich eine Gender Fitness – sprich eine geschlechtsspezifische Trainingsbetreuung – oder anders gefragt: Wie funktioniert geschlechtsspezifische Kommunikation zwischen Trainer und Mitglied?

Um diese Frage zu beantworten, darf man den Unterschied zwischen Männern und Frauen nicht allein auf der körperlichen Ebene betrachten. Der Philosoph Descartes irrte nämlich, als er im 17. Jahrhundert die Trennung von Körper und Geist postulierte. Auf Basis dieses Denkens entwickelte sich die moderne Medizin. Deshalb gehen wir heute zum Orthopäden, zum Neurologen, zum Endokrino-

logen und nicht zu einem Experten, der das komplizierte „Netzwerk Mensch“ versucht, im Ganzen zu verstehen.

Männer sind primitiv, aber glücklich

Schon der Comedian Mario Barth erklärte in seinem Programm der Nation auf amüsante Weise, dass Männer viel primitiver ticken als Frauen. Durch die Erfindung der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) ist es möglich, den wissenschaftlichen Beweis dafür zu erbringen. Die Stoffwechselvorgänge, die aufgrund von Zellaktivität entstehen, können damit sichtbar gemacht werden. Und hier zeigt sich eindeutig: Männer zeigen auf bestimmte Reize oder Stressoren immer wieder ähnliche, vergleichbare Verhaltensweisen. Frauen hingegen – sowohl im gebärfähigen Alter durch den Menstruationszyklus als auch im Klimakterium (Wechseljahre) – sind starken Hormonschwankungen unterworfen. Diese beeinflussen und verändern ihr Verhalten (freundlich, kommunikativ, destruktiv, aggressiv) praktisch täglich. Bei Männern ist das anders: Sie sind hormonell betrachtet tatsächlich primitiver und damit verlässlicher bzw. leichter auszurechnen.

Emotionale Kompetenz

Auf solche geschlechtsspezifischen Unterschiede, wie in Tab. 1 aufgeführt, reagiert

Männer und Frauen – ein ungleiches Paar

Die Vorteile der Männer:	Die Vorteile der Frauen:
Männer besitzen 60% mehr Muskelzellen als Frauen	Frauen sind viel ausdauernder
Während der Pubertät erhöht sich die Anzahl der Muskelzellen beim Mann um das 20-Fache, bei der Frau nur um das 10-Fache	Frauen altern langsamer als Männer
Der männliche Körper besteht zu 40% aus Muskeln, bei den Frauen sind es 35% der Körpermasse	Eine 55-jährige Frau entwickelt noch 90% ihrer Körperkraft die sie mit 25 bereits besaß. Beim Mann sind es dagegen nur noch 70%.
Männer sind um ein Drittel stärker als Frauen	
Männer sind um 10% schneller als Frauen.	

Tab. 1: Die Stärken und Schwächen der Geschlechter



Foto: Life Fitness



der ambitionierte Trainer in der Regel mit geballtem trainingsphysiologischem Hintergrundwissen in Form individueller Testverfahren und Trainingspläne. Viele Betreiber von Gesundheitszentren werden an dieser Stelle berechtigerweise kritisieren, dass der Erfolg ihres Unternehmens nicht allein von den fachlichen Qualitäten des Trainers abhängt. Vielmehr zählt seine Fähigkeit, Menschen zu lebenslanger Bewegung zu motivieren. Der Fachbegriff hierfür lautet: Emotionale Kompetenz. Definitionsgemäß bedeutet Emotionale Kompetenz die Fähigkeit, mit eigenen und fremden Gefühlen umgehen zu können, sie im konkreten Kontext richtig zu bewerten und so Konflikte und Stress zu vermeiden. In unserer Branche ist Emotionale Kompetenz der Erfolgsfaktor, der für ein positives Bauchgefühl unserer Mitglieder sorgt und damit entscheidend zur wirtschaftlichen Bindung an das Unternehmen beiträgt. Aber das Bauchgefühl ist eine Momentaufnahme!

Vor Kurzem rief mich ein selbstständiger Physiotherapeut erbost an, weil sein Mitarbeiter zum dritten Mal durch die Fit-

nessprüfung gefallen war. Als ich ihm die ersten drei Antworten seines Schütlings vorlas, verschlug es ihm die Sprache. Mit leiser Stimme erwiderte er: „Aber Herr XY hat in einem Jahr 200 Verträge geschrieben und mir den Laden voll gemacht.“ Dieses Beispiel veranschaulicht, wie wichtig die sogenannten Softskills in der Betreuung unserer Mitglieder sind. Menschen zu verstehen und insbesondere den Unterschied der Geschlechter zu begreifen bedeutet, eine empathische Betreuungsqualität zu bieten. Eine Betreuungsqualität, die auf Kundenbindung statt Einschleusung beruht. Wer ein feines Gespür dafür entwickelt, wie Männer und Frauen sich in verschiedenen Situationen (z.B. unter Stresseinfluss) verhalten, der braucht sich um den wirtschaftlichen Erfolg der Anlage keine Sorgen zu machen.

So ticken Männer und Frauen

Mit der Erfindung des fMRI können wir erstmalig den Einfluss emotionaler Einflussfaktoren auf die Gehirnaktivität zwischen Männern und Frauen vergleichen. Durch den filmischen Blick in das männliche und weibliche Gehirn lassen sich die unterschiedlichen Verhaltensmuster bei mentaler Über- oder Unterforderung, bei chronischem Termindruck, bei Mobbing, bei körperlicher Bedrohung oder beim Nahrungs- und Paarungsverhalten beobachten. Und die wachsenden Erkenntnisse, dass in den Gehirnen beider Geschlechter bei gleichem Stressor (wie z.B. Lärm oder Hunger) vollkommen andere Hirnareale aktiv sind, lassen sich optimal

in eine Dienstleistung am Menschen integrieren.

Warum Frauen telefonieren und Männer nicht zuhören

Die Antwort findet sich, wenn man weit im Leben eines Menschen zurückgeht: Schon im Babyalter versucht das weibliche Gehirn, mit all seinen Sinnen Kontakt zu möglichen Bezugspersonen aufzunehmen. Ab dem ersten Tag sucht es nach Gesichtern, um mit Menschen nonverbal zu kommunizieren. Männliche Babys hingegen halten eher nach ersten Konflikten in der Umwelt Ausschau. Kurz nach der Geburt verlieren Jungen nämlich 80% ihrer Neuronen. Verantwortlich hierfür ist das Hormon Testosteron, das für ein schnelles Absterben von Nervenzellen vor allem in den Kommunikationszentren des Gehirns sorgt. In den visuellen Zentren, die die Umgebung wahrnehmen, ist dagegen die Zahl der Neuronen bei Jungen wesentlich höher als bei Mädchen. Männer werden somit schon bei Geburt auf die Gefahren in der freien Wildbahn vorbereitet. Im weiblichen Gehirn hingegen reifen durch das Hormon Prolactin bis zu 400% mehr Nervenzellen im limbischen System heran. In verschiedenen Kernen dieses Hirngebietes werden viele emotionale Prozesse generiert, wie Angst, Freude, Be-

G???? Fitness

Wie unterscheiden sich die Trainingsvorlieben von Männern und Frauen in Ihrem Studio?

Sagen Sie Ihre Meinung!



www.bodylife.com/forum

lohnung, Hunger, Durst, Lust auf Sex etc. Viele Krankheiten lassen sich auf Störungen des limbischen Systems zurückführen, wie Gedächtnisstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen, Phobien etc. Frauen zeigen in diesem Hirnareal eine stärkere nervale Vernetzung mit anderen Hirnregionen. Deshalb sind sie auch sensibler für Erkrankungen des limbischen Systems.

Geschlechtsspezifische Betreuung im Studioalltag

Eis ist Montagabend in einem Fitnessstudio irgendwo in Deutschland: Ein Mann und eine Frau betreten unabhängig voneinander genervt und gestresst vom Alltag das Studio. Während der Mann wortkarg und leicht aggressiv an der Rezeption nach einem Spindschlüssel fragt, muss die Frau erst einmal loswerden, dass die Duschen seit Wochen unzumutbar dreckig sind und auch die Trainingsbetreuung stark nachgelassen hat.

Auf der Trainingsfläche begegnet Trainer XY beiden Personen betont freundlich (wie Trainer nun mal so sind). Aber wie kann er als Trainer stimmungserhellend auf beide einwirken oder noch besser: den Stress geschlechtsspezifisch abschalten?



- Die Frau sucht Kommunikation. Ihre Stimmung hängt am seidenen Faden. Reagiert eine Rezeptionskraft oder der Trainer auf die Beschwerde aggressiv-verständnislos, schaltet das weibliche Mitglied alle Verschaltungen im limbischen System gleichzeitig an. Das kann zu Überreaktionen führen. Passiert an der Theke exakt das Gegenteil und verwickelt der Trainer die Kundin anschließend in ein anregendes Gespräch, schaltet sich der akkumulierte Arbeitsstress im weiblichen Nervensystem allmählich ab. Frauen brauchen im Allgemeinen (Ausnahmen bestätigen immer die Regel) nach einem anstrengenden Arbeitstag emotionale Ansprache, um später das Studio mit einem positiven Bauchgefühl wieder zu verlassen.



Erst nach intensiver körperlicher Belastung (Maximalkrafttest oder Sprint) schaltet sich beim Mann der Stress ab und, wenn man Glück hat, die Kommunikation wieder an. Jetzt wissen Frauen, warum Männer häufig abends schlecht geblaut nach Hause kommen.

Setzt man Männer und Frauen getrennt voneinander dem gleichen Stress aus, so zeigen fMRI-Aufnahmen bei Männern nur in jenen Hirngebieten Stoffwechselaktivitäten, die ihn auf Flucht oder Kampf vorbereiten; nur eine Hirnhälfte ist aktiv. In diesem Moment besitzen andere Einflüsse keinen Stellenwert.

Frauen hingegen zeigen in beiden Hirnhälften und in vielen Hirngebieten ein wahres Neuronenfeuerwerk. Die Nervenzellen spielen zwischen beiden Hirnhälften Tischtennis. Durch diesen ständigen Wechsel interpretieren Frauen in eine antizipierte Bedrohung vielfältigste Informationen mit hinein. Sie erraten schon: Deshalb müssen Frauen pausenlos mit Freundinnen telefonieren. Und deshalb hören Männer oft nicht zu, wenn ihnen die Frauen etwas erzählen. Das sind die Momente in denen ihnen gerade ihr Reproduktionstrieb ein Schnippchen schlägt.

Groupfitness contra Geräte: die Vorlieben der Geschlechter

In der Tat werden solche signifikanten Verhaltensweisen schon in den ersten Lebensjahren im menschlichen Gehirn angelegt. Und sie haben ohne jeden Zweifel ihre evolutionären Wurzeln. Unter Stress reagieren Männer mit Hilfe des sympathischen Nervensystems eher als einzelnes Individuum (Kampf und Flucht), während Frauen dazu tendieren, parasympathisch-sozial zu reagieren (Suche nach Zuneigung, Anerkennung, Kommunikation). Aus diesem Grund sind auch moderne Männer, die ihre Emotionen bewusst kontrollieren bzw. unterdrücken müssen, biologisch gezwungen, eine akute Stresssituation möglichst schnell körperlich zu lösen, während Frauen kommunizieren müssen, um ihre Stressachse abzuschalten. An dieser Stelle stehen insbesondere Männer vor einem großen Problem: Sie können in der heutigen Gesellschaft ihren mentalen Stress kaum noch körperlich abbauen. Deshalb ist Krafttraining auch aus dieser Sicht so wichtig für Männer. Für Frauen fand die Industrie eine einfache Lösung: die Flatrate!

All diese Verhaltensweisen verfolgen nur ein einziges Ziel: Sie sollen das Überleben sichern. Das klingt in der heutigen Zeit obskur. Während Männer in der Steinzeit durch die Kraft ihrer Muskeln überlebten, überlebten Frauen in der Sicherheit der Gruppe. Die Effekte sehen wir heute noch auf den Trainingsflächen und in den Kursen. Wo treffen wir mehr Frauen, wo mehr Männer an? Die natürlichen Bedrohungen früherer Zeit sind natürlich gewichen, aber die evolutionären Verhaltensweisen bis heute geblieben.

Verhaltenspsychologie: Schlüssel für Erfolg

Die frappierenden Unterschiede in den Hirnprozessen zwischen Männern und Frauen schlagen letztendlich in allen Systemen des Menschen zu Buche. Denn das Gehirn kontrolliert alles. Selbst Kraft und Ausdauer werden vom Gehirn aus bestimmt. Die Sportwissenschaft beginnt gerade erst, sich diesem Thema intensiv zu widmen. Demzufolge ist neben dem Nervensystem auch das Hormonsystem der Frau vollkommen anders aufgebaut. Auch wenn Männer und Frauen sich in der Gesellschaft in vielen Bereichen anpassen, so dürfen wir doch nicht vergessen, dass Frauen für die nächste Generation sorgen. Allein aus diesem Grund muss das weibliche Gehirn viel sensibler sein. Während beim Mann der Hypothalamus

(Steuerzentrum des Vegetativums im Zwischenhirn) das sympathische Nervensystem antreibt, um ihn auf Leistungsbereitschaft und Aggressivität in der Körperperipherie (z.B. Muskelspannung) zu trimmen, unterliegt die Frau menstruationsbedingten Zyklen. In der Östrogenphase (Zeit vor dem Eisprung) haben Frauen ein starkes Verlangen nach verbaler Kommunikation, Vertrautheit und Paarung. In der Progesteronphase sind Frauen deutlich reizbarer und wollen zwei Wochen vor ihrer Periode tendenziell lieber in Ruhe gelassen werden.



FAZIT

FAZIT Die körperlichen und mentalen Unterschiede könnten ein ganzes Buch füllen. Natürlich gibt es feine Abstimmungen und Typisierungen auch innerhalb der Männer- und Frauenpopulation, aber der biologische Unterschied und damit die evolutionäre Aufgabe von Männern und Frauen bleibt genetisch determiniert. Ob wir wollen oder nicht. Diese Erkenntnisse helfen uns jedoch, die eigene Emotionale Kompetenz als Trainer gegenüber unseren Mitgliedern oder als Betreiber gegenüber unseren Kunden und Mitarbeitern weiterzuentwickeln. Für Trainer, Therapeuten und Betreiber zugleich spielt das Thema Verhaltenspsychologie eine Schlüsselrolle in Bezug auf Erfolg und Misserfolg. Denn der wirtschaftliche Erfolg hängt insbesondere von Sympathie und empathischer Kommunikation ab. Das Gros Ihrer Mitglieder wird diese These bestätigen. Jens Freese



Jens Freese – Chefausbilder der Deutschen Trainer Akademie (Köln), Diplom-Sportwissenschaftler/Psycho-neuroimmunologe, Doktorand in der Medizinischen Psychologie