

Der feine Unterschied

Gender Fitness: Geschlechtsspezifische Trainingsbetreuung



Foto: Life Fitness

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 Stoffwechselforgänge, 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 Menstruati-

onszyklus 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 Muskel, 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: IFAA

der ambitionierte Trainer in der Regel mit geballtem trainingsphysiologischem Hintergrundwissen in Form individueller Testverfahren und Trainingsplanungen. Viele Betreiber von Gesundheitszentren werden an dieser Stelle berechtigterweise 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 erbot an, weil sein Mitarbeiter zum dritten Mal durch die Fit-

nessprüfung gefallen war. Als ich ihm die ersten drei Antworten seines Schützlings 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 fMRT 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 neuronale Vernetzung mit anderen Hirnregionen. Deshalb sind sie auch sensibler für Erkrankungen des limbischen Systems.

