

Gender Fitness – oder, brauchen wir eine geschlechtsspezifische Betreuung unserer Mitglieder?

Die klassischen Rollen verschwinden, die genetischen Anlagen bleiben

Männer sind anders, Frauen auch! Nähert man sich dieser These von der biologischen Seite, so wirft der geübte Leser zunächst einen Blick in ein Lehrbuch der Physiologie und stellt verwundert fest: auf den einzigen nennenswerten biologischen Unterschied zwischen Mann und Frau stößt man erst ganz zum Schluss – die Geschlechtsorgane. Bis auf die (zumeist) unverkennbar sichtbaren anatomischen Unterschiede scheinen Mann und Frau ansonsten bau- und denkgleiche Wesen zu sein. Die Realität sieht doch vollkommen anders, werden sie jetzt einwenden, wenn sie in diesem Moment ihren täglichen Beziehungsstress im Spiegel betrachten. Und ich sage Ihnen: sie haben vollkommen recht. Männer und Frauen sind tatsächlich anders und ich möchte so weit gehen zu behaupten: sie sind sogar zwei vollkommen unterschiedliche Lebewesen. Sie denken anders, sie handeln anders und sie empfinden anders. Dies zu begreifen, fällt uns im 21. Jahrhundert nicht mehr so leicht. Die strenge Geschlechterrolle unserer Großeltern hat sich vollends überlebt. Männer nehmen Erziehungsurlaub, Männer kochen, Männer suchen Entspannung in Yoga-Kurse. Frauen boxen, Frauen managen Großunternehmen, Frauen regieren sogar Industriestaaten. Im Informationsalter scheinen beide Geschlechter über ihre neue Rolle in der Gesellschaft die physiologische Sichtweise medizinischer Lehrbücher zu bestätigen. Und doch ist in Wahrheit alles ganz anders. Denn die Evolution stattete beide Geschlechter mit ganz spezifischen Systemen aus, die letztendlich nur zwei Ziele verfolgen: das Überleben des Individuums und das Überleben der Menschheit. Und hierfür sind bekanntlich beide Geschlechter notwendig. Mit anderen Worten: Männer können nicht ohne Frauen und Frauen nicht ohne Männer – zumindest aus Sicht des vor 200 Jahren verstorbenen Begründer der Evolutionstheorie Charles Darwin.

Seit der Erfindung des fMRI sind die Gedanken nicht mehr frei

Was hat das alles mit Fitness und Gesundheit zu tun? Eine ganze Menge, denn die modernen Bildgebungsverfahren, die uns tiefe Einblicke in die Aktivität bestimmter Hirngebiete bei Männern und Frauen gewähren, zeigen uns auf immer spektakulärer Art und Weise auf, dass wir als Trainer, Coach oder Therapeut unseren Job offensichtlich viel stärker geschlechtsspezifisch orientieren müssen. Aber brauchen wir eine Gender Fitness oder anders gesagt: eine geschlechtsspezifische Kommunikation zwischen Trainer und Mitglied? Den Unterschied zwischen Männern und Frauen allein auf der körperlichen Ebene zu betrachten, wäre nicht nur langweilig, sondern auch unvollständig. Der Philosoph Descartes irrte nämlich, als er im 16. Jahrhundert die Trennung von Körper und Geist postulierte. Auf der Basis dieses Denkens entwickelte sich die moderne Medizin. Deshalb gehen wir heute zum Orthopäden, zum Neurologen, zum Endokrinologen und nicht zu einem Experten, der das komplizierte „Netzwerk Mensch“ versucht, im Ganzen zu verstehen. Erst durch die Erfindung der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) ist es möglich, Stoffwechselfvorgänge, die aufgrund von Zellaktivität entstehen, sichtbar zu machen. Und hier zeigt sich eindeutig, dass wir Männer, wie Mario Barth der Nation auf amüsante Weise erklärte, viel primitiver ticken

als Frauen. Männer zeigen auf bestimmte Reize oder Stressoren immer wieder ähnliche, vergleichbare Verhaltensweisen, während Frauen sowohl im gebärfähigen Alter durch den Menstruationszyklus als auch im Klimakterium (Wechseljahre) starken Hormonschwankungen unterworfen sind, die das Verhalten (freundlich, kommunikativ, destruktiv, aggressiv) praktisch täglich beeinflussen und verändern. Das ist einer der Gründe, weshalb so viele Ehen und Beziehungen scheitern. Männer sind nicht nur hormonell betrachtet tatsächlich primitiver und damit verlässlicher bzw. leichter auszurechnen.

Wissen ist nicht alles – man muss auch anwenden können!

Rein körperlich betrachtet verzeichnen beide Geschlechter die berühmten Vor- und Nachteile: Männer besitzen 60% mehr Muskelzellen als Frauen. Während der Pubertät erhöht sich die Anzahl der Muskelzellen beim Mann um das 20-fache, bei der Frau nur um das 10-fache. 40% des männlichen Körpers besteht aus Muskeln, bei den Frauen sind es 35% der Körpermasse. Männer sind ein Drittel stärker als Frauen. Männer sind 10% schneller als Frauen. Dafür sind Frauen viel ausdauernder, auch wenn sie ihre Fähigkeiten z.B. im Marathonlauf noch nicht komplett ausnutzen. Männer altern viel schneller als Frauen. Eine 55-jährige Frau entwickelt noch 90% ihrer Körperkraft, die sie mit 25 bereits besaß. Beim Mann sind es dagegen nur noch 70%. Das Gefäßsystem eines 35-jährigen Mannes entspricht dem einer 50-jährigen Frau. Nur die Haut altert bei Frauen schneller. Sie wird dünner und deshalb eher faltig. Das freut Herscharen von Schönheitschirurgen.

Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Auf solche Unterschiede reagiert der ambitionierte Trainer in der Regel mit geballtem trainingsphysiologischen 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, sondern vielmehr von seiner Fähigkeit, Menschen zu lebenslanger Bewegung zu motivieren. Der Fachbegriff hierfür lautet: Emotionale Kompetenz (EM). Definitionsgemäß beschreibt 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 erobert an, weil sein Mitarbeiter zum dritten Mal durch die Fitness-Prüfung gefallen war. Als ich ihm die ersten drei Antworten seines Schützlings vorlas, verschlug es ihm die Sprache, bis er mit leiser Stimme erwiderte: aber Herr XY hat in einem Jahr 200 Verträge geschrieben und mir den Laden voll gemacht. Dieses Beispiel veranschaulicht, wie wichtig die so genannten Soft-skills 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, dem steht der wirtschaftliche Erfolg praktisch auf die Fahne geschrieben.

Unser Verhalten ist in Teilen geschlechtsspezifisch vorprogrammiert

Mit der Erfindung des fMRI können wir erstmalig den Einfluss emotionaler Einflussfaktoren auf die Gehirnaktivität zwischen Männern und Frauen vergleichen. Schonungslos decken die Hirnforscher Zug um Zug auf, was wir im stillen Kämmerlein längst vermuten: Männer und Frauen sind so unterschiedlich wie Tag und Nacht. Durch den filmischen Blick in das männliche und weibliche Gehirn können wir erstmalig die unterschiedlichen Verhaltensmuster bei mentaler Über- oder Unterforderung, bei chronischem Termindruck, Mobbing, bei körperlicher Bedrohung oder bei 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. Denken Sie zum Beispiel an eine typische Situation abends in einem Fitnessstudio: ein Mann und eine Frau betreten unabhängig voneinander vollkommen genervt ein Fitnesszentrum irgendwo in Deutschland. 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). Wie kann ein Trainer Stimmung erhellend auf beide einwirken oder noch besser: den Stress geschlechtsspezifisch abschalten? Soll er beide gleich behandeln oder auf beide unterschiedlich eingehen? Um diese Frage zu beantworten, muss man weit im Leben eines Menschen zurück gehen: denn schon als Baby versucht das weibliche Gehirn mit all seinen Sinnen Kontakt zu möglichen Bezugspersonen aufzunehmen. Mit dem ersten Tag sucht es nach Gesichtern, um mit Menschen non-verbal zu kommunizieren, während das männliche eher nach ersten Konflikten in der Umwelt Ausschau hält. 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 so genannten Limbischen System heran. In verschiedenen Kernen dieses Hirngebietes werden viele emotionale Prozesse generiert wie Angst, Freude, Belohnung, 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 limbische Erkrankungen. Setzt man Männer und Frauen getrennt voneinander dem gleichen Stress aus, so zeigen fMRI-Aufnahmen bei Männern nur in jenen Hirngebieten Stoffwechselaktivität, die ihn auf Flucht oder Kampf vorbereiten. Männer treten in den aus dem Leistungssport bekannten Tunnel ein, um sich auf bestimmte Gefahrenquellen zu konzentrieren. 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 Neuronen-Feuerwerk. Die Nervenzellen spielen zwischen beiden Hirnhälften Tischtennis. Deshalb 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, weil ihnen gerade ihr Reproduktionstrieb ein Schnippchen schlägt. 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. So sucht beispielsweise in Stresssituation wie Nährstoffknappheit das männliche Gehirn stärker nach Wasser (Kneipe) und Sex (Bordell), wo hingegen Frauen eher auf Nahrung fixiert sind (Schokolade). 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!

Kommunikation ist limbisch: sorgen Sie für gute Gefühle bei ihren Mitgliedern!

All diese Verhaltensweisen verfolgen wie schon gesagt 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. Wenn wir uns diese Erkenntnisse zu Nutze machen, fällt es leicht, auf Stimmungen unserer Mitglieder geschlechtsspezifisch und situativ einzugehen. Um auf unser Beispiel zurück zu kommen: die nörgelnde Frau, nach einem anstrengenden Arbeitstag emotional total aufgewühlt, sucht nach Kommunikation. Ihre Stimmung hängt am seidenen Faden. Reagiert eine Rezeptionskraft oder der Trainer auf die Beschwerde aggressiv-verständnislos, schaltet das weibliche Mitglied alle limbischen Verschaltungen gleichzeitig an, die zu Hysterie, zur Übersprungshandlung, zum sofortigen Austritt oder einer innerlichen Kündigung führen können. Passiert aber an der Theke exakt das Gegenteil und verwickelt der gut aussehende Trainer die Dame anschließend in ein anregendes, wohltuendes Gespräch, schaltet sich der akkumulierte Arbeitstress im weiblichen Nervensystem allmählich ab. Frauen brauchen im Allgemeinen (Ausnahmen bestätigen immer die Regel) nach einem anstrengenden Arbeitstag definitiv ein anregendes Gespräch, um mit einem positiven Bauchgefühl (besser: mit einem limbischen Gefühl) ein Fitnesszentrum zu verlassen. Männer hingegen brauchen eher Taten als Worte. Deshalb sollten Trainer gestresste Männer nicht sofort mit Worten bombardieren, sondern einen kleinen Wettkampf anzetteln, einen Maximalkrafttest oder ein Zirkelprogramm durchführen. 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 gelaunt nach Hause kommen. Sie sind körperlich unausgelastet. Sind sie es nicht, könnte er unterwegs eine schnelle Lösung zum akuten Stressabbau gefunden haben.

Verhaltenspsychologie als Schlüssel für wirtschaftlichen 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 so genannte 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 Menstruation bedingten Zyklen. In der Zeit vor dem Eisprung, in der Östrogenphase, hat die Frau ein starkes Verlangen nach verbaler Kommunikation, Vertrautheit und Paarung. In der anschließenden Progesteronphase ist sie deutlich reizbarer. Frauen wollen 2 Wochen vor ihrer Periode tendenziell lieber in Ruhe gelassen werden.

Die körperlichen und mentalen Unterschiede könnten ein ganzes Buch füllen. Wir sehen jedoch andeutungsweise, dass unser Verhalten in Teilen vorgezeichnet ist – wenigstens der Teil, der unsere biologische Aufgabe als Mann und Frau auf diesem Planeten zum Zwecke des Überlebens bestimmt. Allen anderen Verhaltensweisen sind erlernt und damit veränderbar. Natürlich ist nicht jeder Mensch gleich. 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 weiter zu entwickeln. Für Trainer, Therapeuten und Betreiber zugleich spielt das Thema Verhaltenspsychologie eine Schlüsselrolle zwischen 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

*Chefausbilder der Deutschen Trainer Akademie (Köln)
Diplom-Sportwissenschaftler / Psychoneuroimmunologe
Doktorand in der Medizinischen Psychologie*