BIOLOGISCHE BESONDERHEITEN · PUBERTÄT · RELATIVES ENERGIEDEFIZIT IM SPORT · **KOMMUNIKATION** · KONTRAZEPTION · SCHWANGERSCHAFT UND SPORT · MENSTRUATIONSZYKLUSMONITORING · LEISTUNGSFÄHIGKEIT · VERLETZUNGSRISIKO · SPORTPSYCHOLOGIE · MENSTRUATIONSZYKLUSSTÖRUNGEN

IM DIALOG ÜBER DEN MENSTRUATIONSZYKLUS – WIE SETZE ICH DAS ALS TRAINER*IN UM?

Designed by: Katharina Fischer, Lina Fricke, Romy Roediger & Elisabeth Kirschbaum

WARUM IST DIE MENSTRUATION OFT EIN TABUTHEMA?

Die Menstruation gilt häufig als Tabu, da sie historisch und kulturell mit Scham und negativen Vorstellungen behaftet ist. Viele Religionen und patriarchale Strukturen stigmatisieren sie als unrein oder unnatürlich. Zudem haben wissenschaftliche und medizinische Missverständnisse zur weiteren Mystifizierung und Tabuisierung geführt.

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... ein Training, in dem der Menstruationszyklus berücksichtigt wird, das Wohlbefinden deiner Athletin erhöhen kann? Dafür ist es notwendig, **transparent, vertraulich und konstruktiv** über den Menstruationszyklus der Athletin zu kommunizieren.

WIE KANN ICH DAS GESPRÄCH STARTEN?

„Ich hatte heute den Eindruck, dass du dich beim Training nicht gut gefühlt hast. Gab es dafür besondere Gründe?"

„Gibt es Übungen oder Trainingseinheiten, die dir während bestimmter Phasen deines Menstruationszyklus leichter oder schwerer fallen?"

„Hast du während deines Menstruationszyklus Symptome wie Schmerzen oder Müdigkeit, die deine Leistung beeinflussen könnten?"

„Hast du bestimmte Zeiten im Menstruationszyklus, in denen du dich beim Training stärker oder erschöpfter fühlst?"

„Möchtest du, dass wir den Menstruationszyklus stärker im Trainingsalltag berücksichtigen?"

„Möchtest du, dass wir über den Menstruationszyklus kommunizieren? Gibt es spezielle Wünsche, wie ich dich unterstützen kann?"

WIE KANN ICH DAS GESPRÄCHSTHEMA MENSTRUATIONSZYKLUS VORBEREITEN?

- Schaffe eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre
- Erkläre der Athletin, welche Vorteile es für dich als Trainer*in hat, über den Menstruationszyklus und die damit verbundenen Symptome Bescheid zu wissen. Verdeutliche, dass du dadurch z. B. Trainingsinhalte anpassen oder Alternativübungen anbieten und die Gesundheit besser im Blick behalten kannst.
- Sprich konkrete Situationen an, um das Verhalten deiner Sportlerin besser zu verstehen.
- Biete Hilfe an.
- Versucht, gemeinsame Lösungsstrategien zu finden.

WIE KANN ICH ALS TRAINER*IN, ALS ZUHÖRER*IN UND FEEDBACKGEBER*IN AGIEREN?

- Ermutige deine Sportlerinnen, über den Menstruationszyklus in Zusammenhang mit dem Training zu sprechen.
- Höre aktiv zu und fasse die Botschaften in eigenen Worten noch einmal zusammen.
- Stelle offene und ehrliche Fragen.
- Behandle die Informationen vertraulich.
- Respektiere den Standpunkt der Athletin – sie weiß am besten, wie sie sich fühlt und was ihr gut tun könnte.

DAS SIND MÖGLICHKEITEN, ÜBER DEN MENSTRUATIONSZYKLUS ZU INFORMIEREN:

- Organisiere einen **Elternabend** oder schreibe einen Informationsbrief an die Erziehungsberechtigten, um sie mit in die Kommunikation einzubinden.
- Plane einen kurzen **Vortrag** vor oder nach einer Trainingseinheit.
- Stelle **Informationsmaterial** bereit.
- Verweise auf **Podcasts** wie „Blut, Schweiß und Training – der Podcast für Sport und Zyklus".
- Organisiere einen **Workshop mit Expert*innen**.

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Kirschbaum, E. M., Fischer, K., Burmann, U., & Lautenbach, F. (2023). Kommunikation über den Menstruationszyklus in der Trainer-Athletin-Beziehung. *Leistungssport, 53* (2), 53-56.

IAT Institut für Angewandte Trainingswissenschaft · HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN