

Welchen Einfluss hat der Menstruationszyklus auf die mentale Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen?



Thematische Arbeit

Diplomstufe Sportmentalcoach

Saskia Veldenzer / 2208d-mt / 26.06.2023

Inhaltsverzeichnis

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	2
Selbstdeklaration	2
Allgemeiner Hinweis	2
1. Einleitung.....	3
2. Thema und Fragestellungen.....	3
3. Darstellung relevanter Theorien und Fachmodelle.....	4
3.1. Physiologie des Menstruationszyklus	4
3.2. Informationen aus Studien und Literatur.....	7
3.3. Supportive Handlungsmodelle.....	8
3.3.1. Psychosoziales Modell nach Blake.....	8
3.3.2. Das TEK-Modell des konstruktiven Umgangs mit Gefühlen.....	10
3.3.3. Selbstakzeptanz nach Albert Ellis	11
4. Handlungstransfer in die Praxis.....	12
4.1. Aufbau und Auswertung der Umfrage	12
4.1.1. Aufbau der Umfrage.....	12
4.1.2. Allgemeine Auswertung der Umfrage	13
4.1.3. Auswertung der Umfrage in Bezug zur Fragestellung der thematischen Arbeit ...	15
4.2. Relevante Handlungskompetenzen.....	19
5. Meine konkrete Umsetzung	22
6. Antworten und konkrete Folgerungen.....	24
6.1. Welchen Einfluss hat der Menstruationszyklus auf die mentale Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen?	24
6.2. Wie kann ich, als Sportmentalcoach, die gewonnenen Erkenntnisse in die Begleitung von Sportlerinnen mit einfließen lassen?	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.3. Gibt es theoretische Fachmodelle, auf die ich mich bei der Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse stützen kann?.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7. Evaluation, Reflexion, Schlusswort	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.1. Evaluation	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.2. Reflexion	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.3. Schlusswort.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Literaturverzeichnis	25
Anhang.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fragebogen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Berichtzusammenfassung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1: Modell des physiologischen Menstruationszyklus, Marta Pucci [online]	5
Abbildung 2: Modell angelehnt an das modifizierte Modell von Kiss 2018 nach Blake 1995.....	9
Abbildung 3: TEK-Modell des konstruktiven Umgangs mit negativen Emotionen (Berking, 2017, S. 15)	10
Abbildung 4: Bewertungssystem des Fragebogens	12
Abbildung 5: Balkendiagramm, Anwendung verschiedener Verhütungsmittel	13
Abbildung 6: Kreisdiagramm, Zyklus-Tracking	14
Abbildung 7: Kreisdiagramm, Offenheit der Teilnehmerinnen zum Thema Menstruationszyklus	14
Abbildung 8: Balkendiagramm, Wichtigkeit des Themas der thematischen Arbeit	15
Abbildung 9-12: Kreis- & Balkendiagramme, Auswertung der mentalen Beeinflussung in den einzelnen Zyklusphasen	16
Tabelle 1: Schlagworte der Teilnehmerinnen bezüglich mentaler Beeinflussung in den einzelnen Zyklusphasen	18
Tabelle 2: Benötigte Handlungskompetenzen eines Sportmentalcoachs in Bezug zur Fragestellung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Tabelle 3: Tabellarische Zusammenfassung eines möglichen Praxistransfers.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Allgemeiner Hinweis

Mir liegt die Absicht zugrunde eine möglichst gendersensible Sprache zu benutzen. In der folgenden thematischen Arbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit der Begriff «Sportmentalcoach» und bei Populationen, die aus menstruierenden Personen bestehen, die weibliche Form verwendet. Von beiden Begriffen sollen sich alle Menschen, egal mit welchem und ob sie sich zu einem Geschlecht zugehörig fühlen, gleichermassen angesprochen fühlen.

1. Einleitung

Trotz der Offenheit einiger weniger Spitzenathletinnen und dem Wissen darüber, dass «Sexualsteroide [...] einen starken Einfluss auf das Zentralnervensystem (ZNS) und damit auf die Psyche und das Verhalten» (Kuhl, 2002, S.1) haben, scheint das Thema noch immer einen geringen Stellenwert im (Spitzen-) Sport zu haben und selbst im Jahr 2023 noch ein gewisses Tabuthema darzustellen, über das nicht oder nur unzureichend gesprochen wird.

Wie kommt es dazu, dass ein so allgegenwertiges Thema in der heutigen Zeit, einer Zeit in der man an den verschiedensten «Stellschrauben» im Körper nach jeder noch so kleinen Leistungsverbesserung sucht, vermeintlich exkludiert und unsichtbar bleibt?

Sucht man in den gängigen Portalen PubMed, Cochrane und Psychologie Heute oder recherchiert mit Schlagworten wie **psychischer** oder **mentaler** Beeinflussung der Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen in Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus, findet man keine nennenswerte Literatur. Es gibt lediglich vereinzelte Studien, die einen Hinweis darauf geben, dass Stress- und Angstzustände einen negativen Einfluss auf den Eisprung und den Menstruationszyklus haben können, also inwieweit sich die Psyche auf die Somatik auswirkt und nicht umgekehrt (vgl. Miyamoto, Mana et al, 2021).

Diese Tatsache motivierte mich dazu, eine eigene anonymisierte Umfrage zu erstellen und Sportlerinnen zu ihrem Menstruationszyklus und ihrer persönlichen Wahrnehmung, bezüglich mentaler und körperlicher Beeinflussung ihrer Leistung, in den einzelnen Zyklusphasen zu befragen.

Die folgende thematische Arbeit soll den Lesenden ein grundlegendes medizinisches Wissen zum Thema Menstruationszyklus bieten und den hormonellen Einfluss auf die psychische und physische Leistungsfähigkeit mit Hilfe der Physiologie, richtungsweisenden Studienergebnissen und den Ergebnissen meiner Umfrage aufzeigen. Im anschließenden Teil möchte ich den Transfer dieser Erkenntnisse in die praktische Arbeit als Sportmentalcoach mit Sportlerinnen wagen.

2. Thema und Fragestellungen

In der Rolle als angehender Sportmentalcoach stelle ich mir die Frage, inwieweit sich die im Zyklus auftretenden Hormone unmittelbar auf die mentale Leistungsfähigkeit auswirken oder ob die mentale Beeinflussung als Folge einer Beeinflussung der körperlichen Leistungsfähigkeit angesehen werden muss. Ich möchte diese Arbeit nutzen, um mich intensiver und differenzierter mit diesem Thema auseinander zu setzen und zu eruieren, inwiefern das Thema

im Rahmen meiner Arbeit als Sportmentalcoach praxisrelevant ist und stelle mir somit folgende Leitfrage:

«Welchen Einfluss hat der Menstruationszyklus auf die mentale Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen?»

Um einen Transfer des theoretischen Wissens und der Ergebnisse der Umfrage in die Praxis zu erreichen, stelle ich mir ergänzend folgende Fragen:

«Wie kann ich, als Sportmentalcoach, die gewonnenen Erkenntnisse in die Begleitung von Sportlerinnen mit einfließen lassen?»

«Gibt es theoretische Fachmodelle, auf die ich mich bei der Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse stützen kann?»

3. Darstellung relevanter Theorien und Fachmodelle

Vorab möchte ich mit einer Wiederholung des physiologischen Menstruationszyklus beginnen und über die Darstellung der somatischen und mentalen Beeinflussung durch die jeweiligen Hormone und der aktuellen Literatur und Wissenschaft, erste relevante Ableitungen für die Arbeit als Sportmentalcoach mit Sportlerinnen ziehen. Des Weiteren möchte ich drei theoretische Modelle vorstellen, in welchen ich eine relevante Basis für die Begleitung von Sportlerinnen, unter Einbezug des Menstruationszyklus, sehe.

3.1. Physiologie des Menstruationszyklus

Die erste Menstruation (Menarche) beginnt während der Pubertät und terminiert mit dem ersten Eisprung die Geschlechtsreife. Nach dem letzten Menstruationszyklus in den Wechseljahren (Menopause) endet die Fortpflanzungsfähigkeit der Frau. Im Durchschnitt dauert ein Menstruationszyklus zwischen 23-35 Tagen, jedoch weisen gerade junge Frauen und Frauen, die intensiv Sport treiben, einen zum Teil sehr unregelmässigen Zyklus und eine Prädisposition für Zwischenblutungen und einen fehlenden Eisprung auf.

Jeder Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation und endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Menstruation. Folgend möchte ich die einzelnen Zyklusphasen in Hinblick auf ihre Physiologie und die dominierenden Hormone und deren Wirkung und Einfluss auf den weiblichen Körper beschreiben.

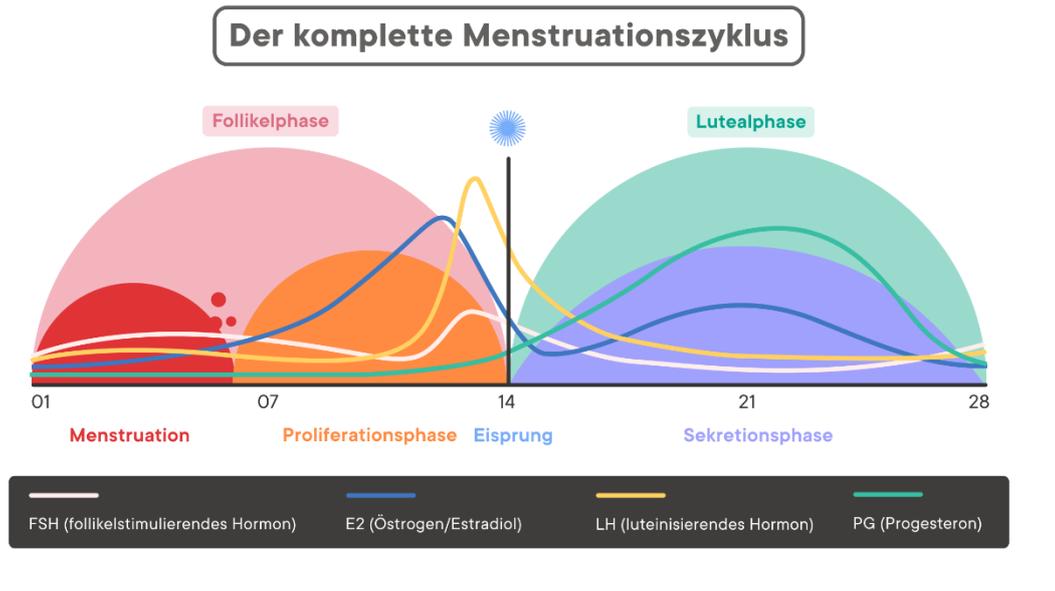


Abbildung 1: Modell des physiologischen Menstruationszyklus, Marta Pucci [online]

3.1.1. Follikelphase (LH, FSH, Östrogen)

Ohne eine Schwangerschaft geht der Gelbkörper nach ca. 12-16 Tagen zugrunde. Der dadurch resultierende starke Abfall von Progesteron und Östrogen löst die Menstruationsblutung aus und das nicht befruchtete Ei wird mit der aufgebauten Gebärmutterschleimhaut ausgeschieden. Die Phase der Menstruation dauert im Mittel 4-5 (+/-2) Tage. Durch die nun tiefe Östrogenkonzentration wird in der Hypophyse vermehrt **FSH** (Follikelstimulierendes Hormon) und **LH** (Luteinisierendes Hormon) gebildet und es folgt ein neuer Zyklus der Follikelreifung. FSH stimuliert die Follikelreifung und fördert die Produktion der **Östrogene** im Eierstock, worauf in den Ovarien mehrere Follikel gebildet werden, welche jeweils eine Eizelle enthalten. Auf Grund des gebildeten Östrogens fällt kurzfristig die FSH-Konzentration und der Follikel mit den meisten FSH-Rezeptoren überlebt und bildet weiter Östradiol, welches für den erneuten Aufbau der Uterusschleimhaut sorgt und über positive Rückkopplungsmechanismen zu einer starken GnRH (Gonadotropin-Releasing-Hormon) Ausschüttung führt. Die grossen Östrogenmengen und die erhöhte GnRH-Ausschüttung regen die Hypophyse zur Ausschüttung von LH an. Das LH löst den Eisprung aus und fördert die Entwicklung des Gelbkörpers aus dem Follikel. Durch die hohe Ausschüttung von Östrogen kurz vor dem Eisprung werden die Bildung von Serotonin und Dopamin angekurbelt, beides Hormone und Botenstoffe, welche sich stark positiv auf das Wohlbefinden, Antrieb, Lust, Energie, Selbstbewusstsein und Motivation auswirken, antidepressiv wirken und die sensorischen Fähigkeiten verbessern (vgl. Kuhl, 2002, S.1). Östradiol gilt als Pendant zum Testosteron und hat eine anabole Wirkung auf die Gewebestrukturen des Körpers. Parallel zur anabolen Stoffwechsellage und dem hohen Energielevel, ist die antioxidative Fähigkeit des Organismus erhöht, was bedeutet, dass der oxydative Stress gemindert wird, welcher u.a. für eine

verlängerte Erholungszeit, Gewebeentzündungen und Infektanfälligkeit verantwortlich gemacht wird. Von allen Zyklusphasen weist diese die variabelste Länge auf, welche häufig durch externe und interne Stressfaktoren beeinflusst wird.

Ableitung in die Rolle als Sportmentalcoach

Aus diesen medizinischen Fakten kann ich bereits schliessen, dass sich die Athletin in dieser Phase höheren Trainingsreizen aussetzen kann, sie prädestiniert dafür ist, Höchstleistungen zu erbringen und sie dieses Wissen für ihre Trainingsphasen oder gar ihren Wettkampfplan berücksichtigen sollte. Aufgrund der hohen Serotonin- und Dopaminwerte wird die Athletin wahrscheinlich deutlich aufgestellter und selbstbewusster im Coaching auftreten und einen anderen Prozess einfordern als in anderen Zyklusphasen.

3.1.2. Lutealphase (Östrogen und Progesteron)

In dieser für jede Frau individuell relativ konstant 12-14 Tage andauernden Phase wird durch den Einfluss von LH aus dem Follikel der sogenannte Gelbkörper (Corpus Luteum) gebildet, welcher nun Progesteron produziert, was zu einem weiteren Aufbau der Uterusschleimhaut und über eine negative Rückkopplung zur Inhibition von FSH führt.

Progesteron erreicht etwa acht Tage postovulatorisch seinen Höhepunkt und wirkt wie ein Beruhigungsmittel, macht zudem den Darm träge und erhöht die Atem- und Herzfrequenz im Ruhezustand. Neben der katabolen Wirkung auf die Muskulatur bewirkt Progesteron einen erschwerten Zugang des Gewebes zu Aminosäuren (vgl. Sims, 2021, S. 23). Nach dem Eisprung steigt die Körpertemperatur der Frau um 0,5-1 Grad Celsius an, Progesteron verzögert zudem die Schweißreduktion und zieht zusammen mit der Östrogenwirkung Flüssigkeit in die Zellen, was erklärt, warum sich viele Frauen schwer und aufgebläht fühlen und einen noch grösseren Leistungseinbruch in Zusammenhang mit hohen Aussentemperaturen erleben (vgl. Sims, 2021, S. Xf).

Die **Östrogenkonzentration** steigt nach dem Eisprung zwar nochmals leicht an, deren Wirkung wird jedoch durch Progesteron antagonisiert, was zu einer Verringerung der Serotoninkonzentration und deren positiver Wirkung führt (vgl. Kuhl, 2002, S.1).

In der zweiten Hälfte der Lutealphase kann es bei Frauen zum prämenstruellen Syndrom (PMS) kommen. Das PMS gilt als Überbegriff für speziell in dieser Zeit auftretenden Beschwerden. Somatische Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Brustspannen, Rückenschmerzen und psychische Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Angst, Unruhe, Depressionen gehören neben vielen weiteren unspezifischen Symptomen zu den häufigsten Beschwerden. «Man kann davon ausgehen, dass etwa 50% aller Frauen im geschlechtsreifen Alter über mehr oder weniger ausgeprägte körperliche und psychische Veränderungen in der zweiten Zyklushälfte berichten» (Kuhl, 2002, S.18).

Die genauen Gründe für das Auftreten der verschiedenen Symptome konnten wissenschaftlich noch nicht eindeutig eruiert werden, obwohl es diverse biomedizinische und psychologische Erklärungsansätze gibt.

Nennenswert ist in diesem Zusammenhang, dass Progesteron zur Synthese weiterer Hormone wie beispielsweise Östradiol (Östrogen), Testosteron und Cortisol benötigt wird und in der aktuellen Wissenschaft folglich ein Zusammenhang zwischen (chronischem) Stress und Hormonungleichgewicht gesehen wird (vgl. Oberle, 2021, S.32).

Ableitung in die Rolle als Sportmentalcoach

Die dargelegten Fakten weisen auf einen deutlich fragileren physischen sowie psychischen Leistungszustand hin und die Sportlerin wird sehr wahrscheinlich mit anderen Themen sowie ggf. veränderter subjektiver Bewertung bestimmter Ereignisse ins Coaching kommen. Es stellt sich dann individuell die Frage, ob ich in der Rolle der Begleitperson einen beispielsweise erlebten Kontrollverlust, Rückschlag oder Inkonstanz der Leistungsfähigkeit unter dem Punkt der Zyklusphase bespreche und damit, je nach bereits vorhandenen Handlungskompetenzen der Athletin, für ein Situationsbewusstsein Sorge und helfe diesbezüglich Strategien zu entwickeln oder ob ich bewusst nicht auf die temporär auftretenden negativen Wahrnehmungen eingehe und mit der Athletin weiter an ihrem angestrebten Ziel arbeite.

3.1.3. Menstruationszyklus und hormonelle Verhütung

Verhütet eine Frau mit hormonellen Kontrazeptiva wie der sogenannten Antibabypille oder einem Vaginalring, durchläuft diese keinen natürlichen Menstruationszyklus. Hormonelle Kontrazeptiva wirken entweder als Kombipräparat über die Zufuhr von Östrogen und Gestagen oder als Monopräparat über die Zufuhr von Gestagenen. Die Einnahme von synthetischem Östrogen führt zu einer FSH-Inhibition und folglich zur Unterdrückung des Eisprungs. Durch die Einnahme von synthetischen Gestagenen wird dem Körper suggeriert, er befände sich in der Lutealphase, eine Phase in der weder ein Eisprung, noch eine Eireifung stattfindet. Die Hormonspirale setzt durch ihre intrauterine Lage zwar eine, im Vergleich zur «Pille», niedrigere Gestagen Menge ab, dennoch können laut Information des Herstellers Eireifung und Eisprung negativ beeinflusst sein und bei einem kleinen Teil der Frauen der Eisprung unterdrückt werden. Auch bei der Zufuhr von synthetischen Gestagenen wird bei rund einem Drittel der Frauen eine ungünstige Veränderung der Stimmung beobachtet (vgl. Kuhl, 2002, S.15), jedoch weisen diese Frauen aufgrund ihres unterdrückten Zyklus keine verschiedenen Zyklusphasen auf.

3.2. Informationen aus Studien und Literatur

In einem im Februar 2021 erschienenen Artikel in der Zeitschrift «Sportphysio» des Thieme-Verlages gehen Katrin Veit et al. der Frage nach dem «Einfluss des Menstruationszyklus auf Training und sportliche Leistung» nach und kommen u.a. zu der Erkenntnis, dass «affektive und

psychologische Symptome in der Woche vor Beginn [der Menstruation] eher stärker ausgeprägt waren» (Veit et al., 2021, S.4).

Ebenso legen Studien des Max-Planck-Instituts von 2016 nahe, «dass die neurochemische Signalverarbeitung sowie funktionelle und strukturelle Netzwerke im Gehirn stark von physiologischen Schwankungen der Sexualhormone moduliert werden» (Barth et al., 2016, Abs. 3).

Claudia Barth et al. haben herausgefunden, dass «parallel zum ansteigenden Östrogenspiegel bis zum Eisprung auch das Volumen des Hippocampus zunimmt» (Barth et al., 2016, Abs. 3) und die erhöhte Progesteron Konzentration vor der Menstruation die Verbindung zwischen dem Hippocampus und der Hirnrinde verändert.

Der Hippocampus ist nicht nur Schaltstelle zwischen dem Kurz- und Langzeitgedächtnis, sondern dient als Teil des limbischen Systems, der Steuerung von Affekten, Stimmungen und Emotionen (vgl. Rudolf-Müller, 2017). Die Hirnrinde dient u.a. der Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen, dem Bewusstsein, komplexem Denken und der Persönlichkeit (vgl. Doccheck, 2020).

3.3. Supportive Handlungsmodelle

Im folgenden Kapitel möchte ich das psychosoziale Modell nach Blake, das TEK Modell nach Berking und die Definition von Selbstakzeptanz nach Ellis vorstellen. Entscheide ich mich als Sportmentalcoach dafür, die Selbstwahrnehmungs- und Regulationskompetenzen der Sportlerin in Bezug auf den Menstruationszyklus und dessen individuelle Beeinflussung zu entwickeln und zu stärken, erscheinen mir folgende Modelle als wichtige Orientierungspunkte und Hilfsmittel.

3.3.1. Psychosoziales Modell nach Blake

Im Rahmen der Doktorarbeit von Lisa Kiss, die u.a. Bezug auf Aufmerksamkeitsprozesse und Emotionsregulation bei Frauen mit PMS nimmt, wird ein Modell von Blake vorgestellt, welches sich neben den biomedizinischen Entstehungsmechanismen des PMS eine psychosoziale Theorie ableitet. «Gemäß ihres [Blake et al.] Ansatzes resultiert aus der Wechselwirkung von physischen zyklusabhängigen Beschwerden und deren kognitiv-emotionaler Verarbeitung die subjektive Belastung, die ausschlaggebend für die PMS-Diagnose ist (Blake, 1995; Blake et al., 1995; Blake, Salkovskis, Gath, Day, & Garrod, 1998)» (Kiss, 2018, S.12).

Die resultierende emotionale und bewertende Antwort auf die physisch erlebten Symptome verstärken diese somit zusätzlich. Dieser Mechanismus endet über die erneute Bewertung in einen Circulus vitiosus (vgl. Kiss, 2018, S.13).

In dieser thematischen Arbeit liegt es mir fern, die negativen Beeinflussungen der Studienteilnehmerinnen als PMS zu verallgemeinern, dennoch fühlen sich viele Frauen ihren hormonellen Schwankungen ausgesetzt und empfinden auch bei schwach ausgeprägten

Symptomen einen gewissen Kontrollverlust. Auch Veit et al. gehen davon aus, dass der Menstruationszyklus ein biopsychosozialer Prozess ist, welcher einerseits unser Verhalten beeinflusst, andererseits durch unser Verhalten wiederum beeinflusst wird (vgl. Veit, 2021, S.4). Daher habe ich das von Lisa Kiss modifizierte Modell nach Blake verändert und auf eine Situation im Training oder Wettkampf übertragen.

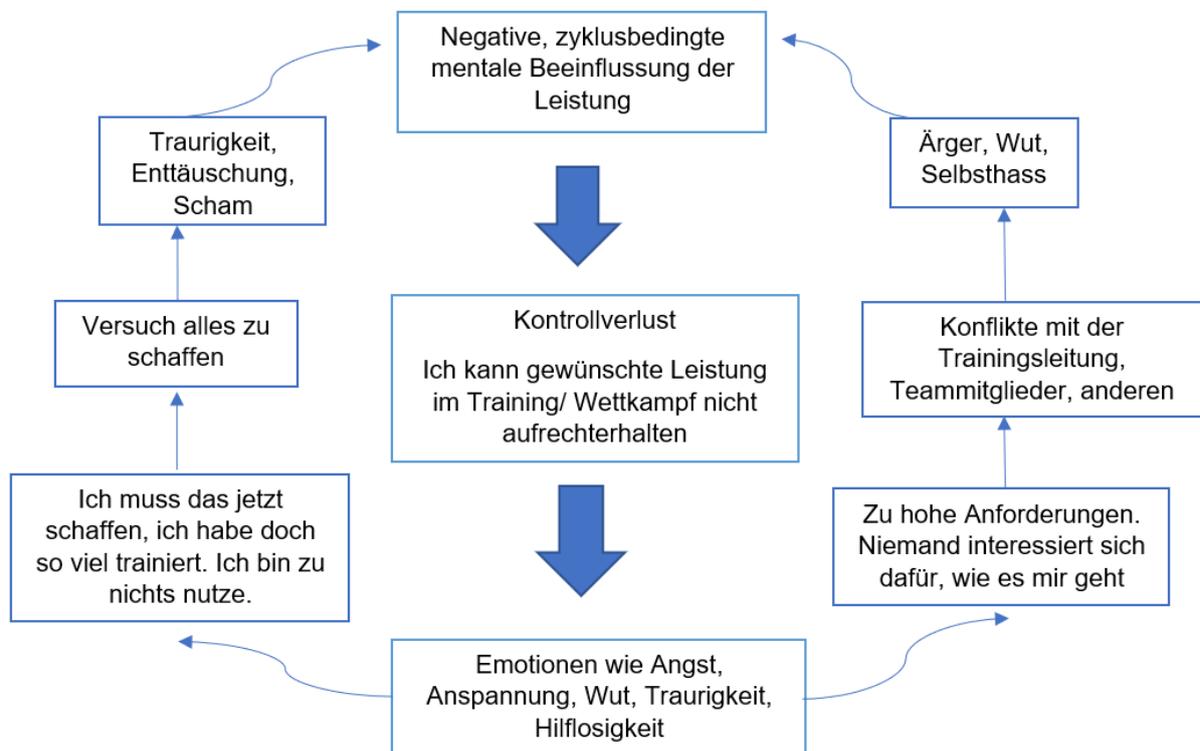


Abbildung 2: Modell angelehnt an das modifizierte Modell von Kiss 2018 nach Blake 1995

3.3.2. Das TEK-Modell des konstruktiven Umgangs mit Gefühlen

Einen weiteren spannenden Ansatz bietet das «Training emotionaler Kompetenzen» (TEK) nach Matthias Berking. Im folgenden Modellbild werden die Kompetenzen zusammengefasst, welche für Berking als massgeblich gelten.

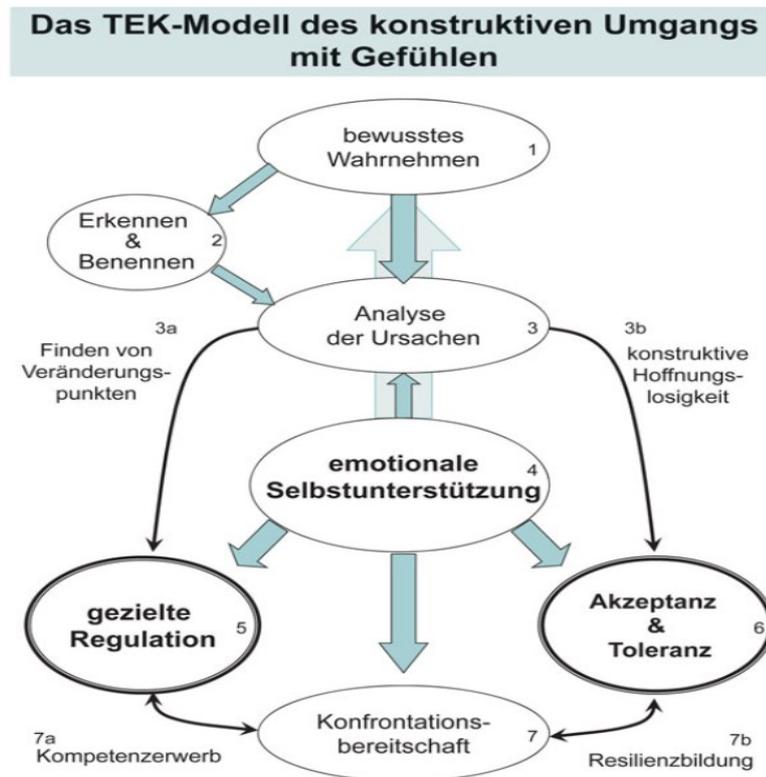


Abbildung 3: TEK-Modell des konstruktiven Umgangs mit negativen Emotionen (Berking, 2017, S. 15)

In den ersten beiden Schritten des Modells wird die bewusste Aufmerksamkeitslenkung auf die eigenen Emotionen und deren Bedeutung für den Coachee aufgezeigt. Durch die semantische Zuordnung «kann man all das Wissen nutzen, das man zu diesem Konzept hat, um mit diesem Gefühl einen konstruktiven Umgang zu finden» (Berking, 2017, S. 14).

Folglich kann die Athletin hier bereits auf eigenen Ressourcen zurückgreifen.

Die Analyse der Ursachen und die daraus resultierende Handlungsstrategie halte ich für den Kernpunkt des Modells. Führt die innere Analyse zu dem Schluss, dass die wahrgenommenen Emotionen auf den Zyklus zurück zu führen sind, hat die Athletin nun die Möglichkeit ihre Emotionen gezielt zu beeinflussen oder ihre Emotionen zu akzeptieren, auszuhalten und unkonstruktive und unbefriedigende Regulationsversuche einzustellen (vgl. Berking, 2017). Laut Berking «verschafft diese Kompetenz Freiheit gegenüber den eigenen Gefühlen» (Berking, 2017, S.15), da wir schlichtweg nicht all unsere Emotionen unmittelbar verändern können und einige auch nur zeitlich befristet auftreten.

Entscheidet sich die Athletin gegen eine gezielte Regulation, bedeutet das nicht, dass sie keine Methoden zur eigenen Unterstützung und Selbststärkung anwenden kann. Es bedeutet in diesem Fall konkret, dass ihre allgemeine Wertigkeit als Mensch nicht von aktuellen Leistungseinbrüchen abhängt und sie es als immense innere Stärke betrachten kann, die momentane Situation auszuhalten und sich ihrer Stärke aus der Metaperspektive bewusst wird.

3.3.3. Selbstakzeptanz nach Albert Ellis

Ellis et al. gehen davon aus, dass die meisten Menschen die Begriffe Selbstvertrauen und Selbstwert mit Erfolgen oder Herausforderungen verbinden, die sie bereits bewältigt haben. Diese Tatsache lässt sich im Rahmen von mentalen Trainingstechniken zwar einerseits gut nutzen, führt laut Ellis aber andererseits dazu, dass man Selbstvertrauen und Selbstwert wieder verlieren kann, wenn man eine erwünschte Leistung nicht abrufen kann (vgl. Ellis et al., 2020).

Die Definition von Selbstakzeptanz nach Albert Ellis besagt, dass wahres Selbstvertrauen bedeutet, sich «immer zu akzeptieren, egal ob ich bei einer Aufgabe Erfolg habe oder nicht, egal ob ich Anerkennung anderer erlange oder nicht» (Ellis et al., 2020, S. 71). Um diesen Zustand zu erreichen müssen wir lernen, dass wir fehlbar sind und unser eigener Wert unabhängig von der Anerkennung anderer ist (vgl. Ellis et al., 2020).

Ableitung in die Rolle als Sportmentalcoach

Ich habe diese drei Modelle vorgestellt, da sie zusammen genommen für meine Tätigkeit als Sportmentalcoach in der Begleitung von Athletinnen, eine richtungweisende Handlungsbasis darstellen. Neben der Bewusstmachung von zyklischen hormonellen Veränderungen mit individuellen Konsequenzen, hat die bewusste Wahrnehmung von Emotionen und deren kontextbezogenen Bewertung oberste Priorität. Die Sportlerin muss befähigt werden mit ihren Emotionen konstruktiv umzugehen, um eigenständig entscheiden zu können, inwiefern sie bereit ist, bzw. es überhaupt möglich ist, ihre Gefühle zu regulieren. Bereits die Erkenntnis eines Kontextes zwischen Zyklus und physischen und psychischen Veränderungen kann eine Sportlerin aus einer Negativspirale befreien. Alle Modelle zeigen, dass Regulation nicht automatisch bedeutet ein auftretendes Gefühl «weg zu denken», sondern vielmehr den eigenen Umgang damit zu erlernen. Das kann eine achtsame und liebevolle Akzeptanz oder eben doch ein mutiges über sich hinauswachsen sein. Die Athletin lernt, ihre Leistung in bestimmten Momenten zu relativieren und sich von ihr unabhängig zu machen.

4. Handlungstransfer in die Praxis

Dieses Kapitel dient als Schnittstelle zwischen den bereits dargelegten medizinischen und wissenschaftlichen Theorien und meiner praktischen Tätigkeit als Sportmentalcoach. Zunächst möchte ich das theoretische Wissen um eine empirische Befragung von Sportlerinnen ergänzen und dort konkret auf die wichtigsten Erkenntnisse für mich, in der Rolle des Sportmentalcoach, eingehen. Abschliessend möchte ich auf die aus meiner Sicht, wichtigsten Handlungs- und Kernkompetenzen eines Sportmentalcoachs eingehen.

4.1. Aufbau und Auswertung der Umfrage

Aufgrund der unzureichenden, spezifisch auf meine Fragestellung bezogenen Literatur, habe ich einen Fragebogen erstellt, welcher Sportlerinnen gezielt nach einer Beeinflussung ihrer mentalen Leistungsfähigkeit in den einzelnen Zyklusphasen befragt und diesen an befreundete Frauen und Sportlerinnen verteilt, welche regelmässig bis intensiv Sport treiben und in zwei Kletter-, respektive Boulderhallen ausgehängt.

4.1.1. Aufbau der Umfrage

Der anonymisierte Fragebogen besteht aus 33 bewusst angeordneten Fragen. Die ersten Fragen dienen der Erfassung des Durchschnittsalters, der Verhütungsmethode, der Quantität und dem Charakter der Sportausübung. In einem weiteren Schritt wollte ich erfahren, inwieweit die Sportlerinnen ihren Zyklus bereits wahrnehmen und ob sie sich aktiv mit ihrem Menstruationszyklus auseinandersetzen. Da ich vermute, dass Menschen ihre körperlichen Veränderungen leichter wahrnehmen als ihre psychischen, habe ich als ersten Schritt nach der körperlichen Beeinflussung gefragt, bevor ich in einem folgenden Schritt nach der eigentlichen Fragestellung, der mentalen Beeinflussung in den einzelnen Zyklusphasen, gefragt habe. Die Teilnehmerinnen (TN) konnten primär auf die Frage «Spürst du eine Beeinflussung deiner mentalen Leistungsfähigkeit während der 1. Menstruation, 2. in den Tagen nach der Menstruation bis zum Eisprung, 3. um den Eisprung herum, 4. vor deiner Menstruation (prämenstruell)» im Rahmen eines «Smiley Systems» antworten. Mit den Smileys wollte ich eine unkomplizierte und intuitive Entscheidung provozieren.

						Kann ich nicht beurteilen
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Erläuterung:  stark negative,  negative,  keine nennenswerte,  positive,  sehr positive Beeinflussung der Leistung.

Abbildung 4: Bewertungssystem des Fragebogens

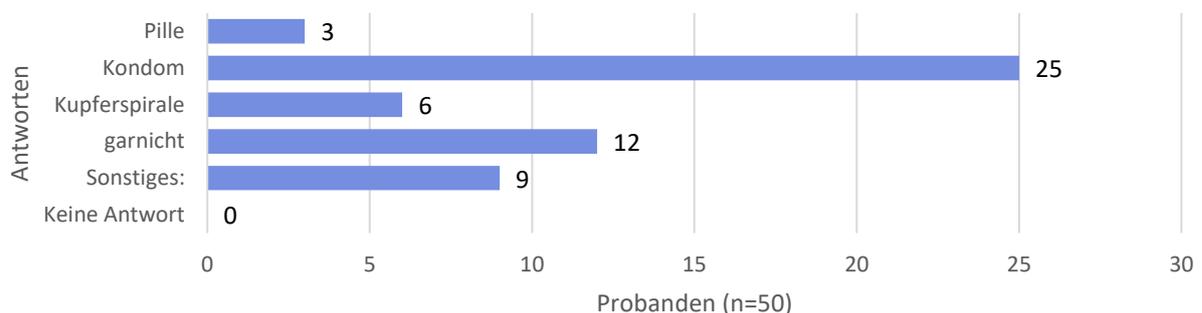
Um differenziertere Informationen zu erhalten und um Verständnisprobleme aufgrund der nicht vorhandenen Möglichkeit von Rückfragen zu relativieren, wurden die TN sekundär dazu aufgefordert ihre jeweilige Wahrnehmung in Stichworten zu beschreiben.

Neben der Wahrnehmung von Veränderungen während der einzelnen Zyklusphasen, hat mich zudem interessiert wie offen die TN mit dem Thema Menstruationszyklus umgehen und ob sie diesbezüglich bereits eigene Ressourcen mobilisiert und Handlungsstrategien entwickelt haben.

4.1.2. Allgemeine Auswertung der Umfrage

80% aller TN betreiben bereits seit mehr als 10 Jahren, davon sogar 46% seit mehr als 20 Jahren in einer aktuellen Häufigkeit von 2-3x/ Woche (knapp 70%) und 4x/ Woche bis täglich (22%) Sport. 12% der TN bezeichnen sich als Leistungs- und Profi-, die restlichen 88% als Hobbysportlerinnen. Insgesamt trainieren 40% nach einem Trainingsplan, davon 20% mit einer sie trainierenden Person.

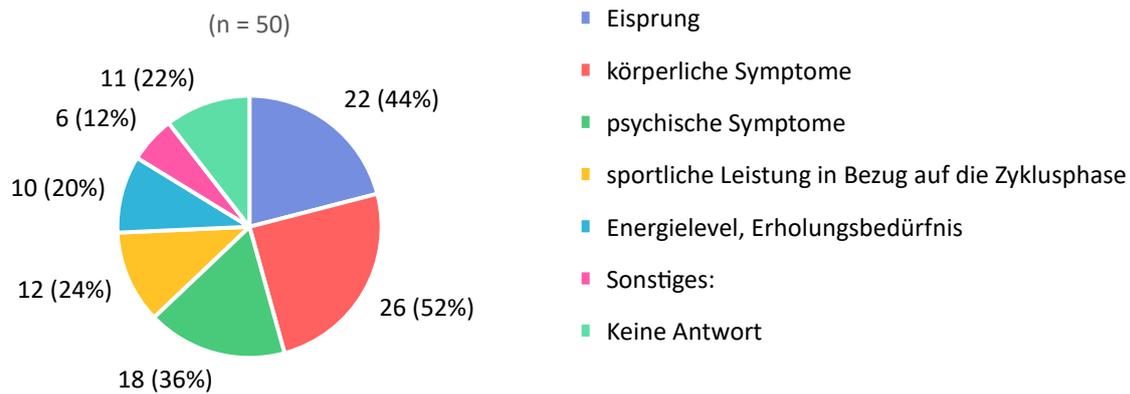
Von allen Frauen verhüten drei mit der Pille und drei mit der Hormonspirale. Daraus lässt sich ableiten, dass mindestens 88% (-94%) der befragten Frauen primär einen natürlichen Zyklus aufweisen. Aufgrund dessen bewerte ich die Angaben und Aussagen der TN in den einzelnen Zyklusphasen als repräsentativ.



Sonstiges: 6/9 Frauen gaben andere, nicht hormonelle Verhütungsmethoden an, 3/9 Frauen verhüten mit der Hormonspirale

Abbildung 5: Balkendiagramm, Anwendung verschiedener Verhütungsmittel

72% aller Frauen beobachten und dokumentieren regelmässig und weitere 6% unregelmässig ihren Zyklus. Mehr als zwei Drittel tun dies über eine Zyklus App oder eine ähnliche Struktur. Die knapp 80% der Frauen, welche unregelmässig bis regelmässig ihren Zyklus beobachten, legen ihren Wahrnehmungsfokus auf verschiedene Faktoren. 39 Frauen haben die Frage nach dem Wahrnehmungsfokus mit 94 Antworten beantwortet, dies könnte man als 2,5 verschiedene Faktoren im Durchschnitt interpretieren. Der Grossteil der Frauen verfolgt ihren Eisprung und beobachtet ihre körperlichen Symptome. Ein nicht unerheblicher Teil der Sportlerinnen legt ihren Fokus auf die psychischen Symptome (36%), ihre sportliche Leistung in Bezug zur Zyklusphase (24%) sowie ihr Energielevel und Erholungsbedürfnis (20%).



Sonstiges: Sturzangst beim Klettern, Zyklusstart, -Ende und -Zeitpunkt, mentaler Zyklus, Temperatur, Alles um den Zyklus

Abbildung 6: Kreisdiagramm, Zyklus-Tracking

Mir stellte sich zudem als Sportmentalcoach die Frage, wie offen die TN mit dem Thema Menstruationszyklus umgehen. Auf die Frage, ob sich die TN mit anderen Personen über das Thema Menstruationszyklus austauschen, wurden folgende Aussagen getätigt:

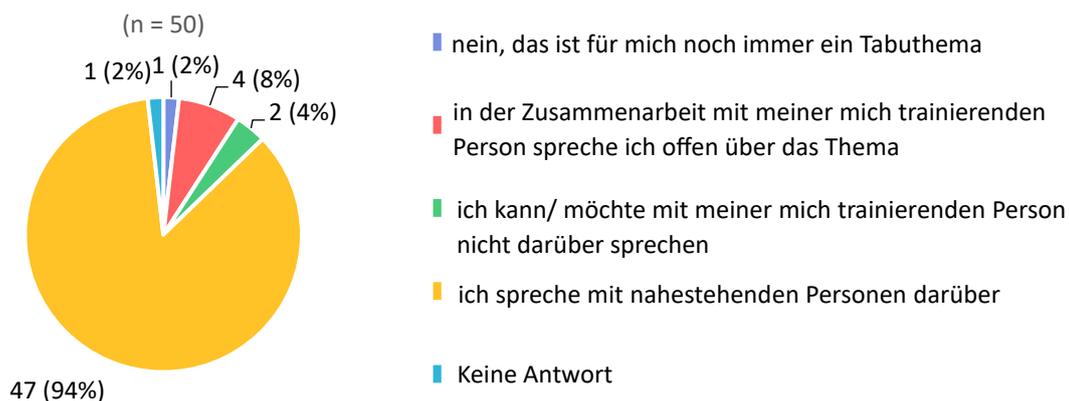


Abbildung 7: Kreisdiagramm, Offenheit der Teilnehmerinnen zum Thema Menstruationszyklus

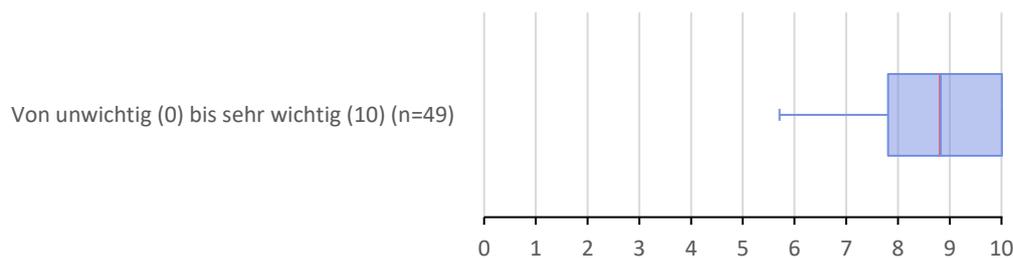
Die TN scheinen prinzipiell offen für das Thema zu sein, zumindest sprechen 94% mit befreundeten Personen über das Thema Menstruationszyklus, für lediglich 2% stellt es ein Tabuthema dar. Zehn der befragten Frauen trainieren nach eigener Angabe mit einer sie trainierenden Person zusammen, von diesen sprechen vier (40%) offen mit dieser über das Thema, wohingegen zwei (20%) der Sportlerinnen nicht mit dieser über das Thema sprechen können oder möchten.

Die Gründe hierfür können im Rahmen der Umfrage nicht eruiert werden, hier wären weitere Differenzierungsfragen und eine grössere Teilnehmerinnenzahl, welche mit einer sie trainierenden Person zusammenarbeitet, nötig. Ergänzend zu dieser Fragestellung möchte ich die im Jahr 2020 durchgeführte BBC-Umfrage, adressiert an über 1000 britische Sportlerinnen aus fast 40 verschiedenen Sportarten hinzuziehen. Dort wurden die Sportlerinnen u.a. danach gefragt, ob sie sich wohl damit fühlen, mit einer sie trainierenden Person über ihre Menstruation

zu sprechen. Knapp 50% fühlen sich damit wohl, wohingegen sich 40% nicht wohl fühlen (vgl. BBC, 2020).

Ableitung in die Rolle als Sportmentalcoach

Die bereits differenzierte Auseinandersetzung mit auftretenden körperlichen und mentalen Veränderungen weist auf eine hohe intrinsische Motivation und Neugierde der Sportlerinnen hin, sich aktiv mit den Veränderungen ihres Körpers während der einzelnen Zyklusphasen auseinander zu setzen. Diese Tatsache und die beurteilte Wichtigkeit der Thematik sprechen dafür, dass die Sportlerinnen offen für die eigene Auseinandersetzung mit diesem Thema sind.



Bemerkung des Autors: Für wie wichtig hältst du das Thema „Einfluss des Menstruationszyklus auf die mentale Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen“?

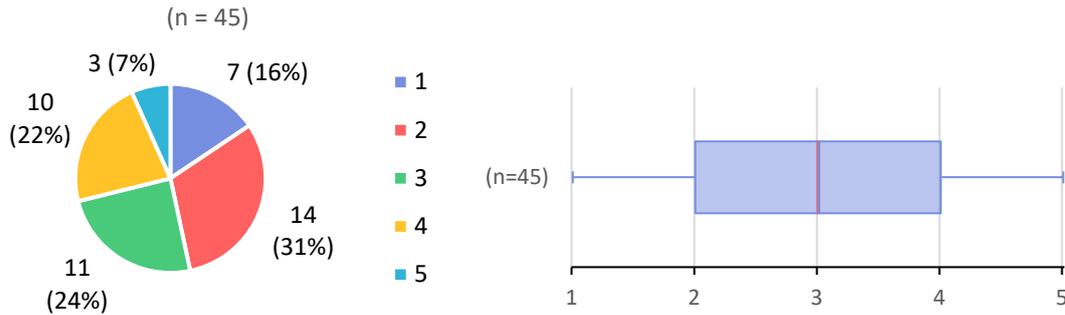
Abbildung 8: Balkendiagramm, Wichtigkeit des Themas der thematischen Arbeit

Folgend stellt sich die Frage, welche Rahmenbedingungen eine Athletin benötigt, um mit der sie trainierenden Person oder einem Sportmentalcoach über das Thema Menstruationszyklus sprechen zu können. Die Fragestellung erscheint zunächst deckungsgleich, jedoch ist die Situation nicht miteinander vergleichbar, denn die Athletin kann sich einen Sportmentalcoach (meist) selber nach ihren ausschlaggebenden Kriterien aussuchen (z.B. Alter, Erfahrung, Begleitungskonzept, Geschlecht o.a.). Die Gespräche finden in einem geschützten Raum und Rahmen statt und die Athletin bestimmt eigenverantwortlich ihr Auftragsziel. Zudem kann sie die Zusammenarbeit stets pausieren oder gar beenden, was in einem Verein oder Kader nicht ohne weiteres möglich ist. Dennoch kann die Frage nach den Bedürfnissen der Sportlerin mit den mir zur Verfügung stehenden Daten nicht beantwortet werden.

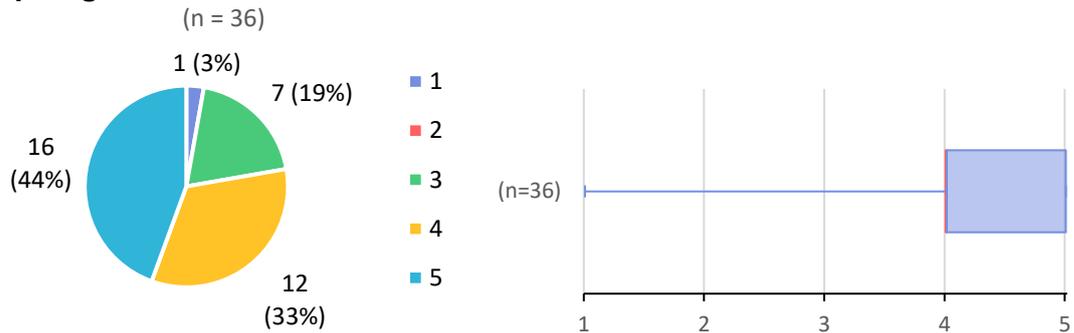
4.1.3. Auswertung der Umfrage in Bezug zur Fragestellung der thematischen Arbeit

Die Beeinflussung der mentalen Leistungsfähigkeit in den einzelnen Zyklusphasen werden folgend in einem Kreis- und einem Balkendiagramm dargestellt. Durch die Umwandlung der vorab erläuterten Smileys in ein Kreis- und Balkendiagramm, werden die einzelnen Wahrnehmungsintensitäten farblich und numerisch in 1(violett)=stark negative, 2(rot)=negative, 3(grün)=keine nennenswerte, 4(gelb)=positive und 5(blau)=sehr positive Beeinflussung übersetzt.

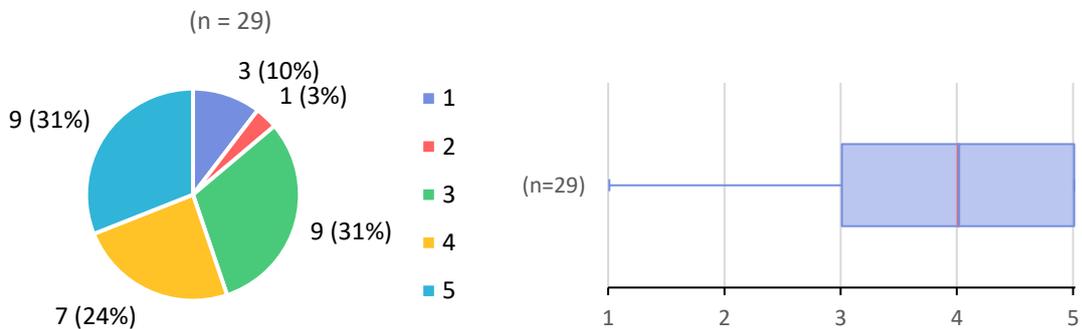
Beeinflussung der **mentalen** Leistungsfähigkeit während der **Menstruation**:



Beeinflussung der **mentalen** Leistungsfähigkeit in den Tagen **nach der Menstruation bis zum Eisprung**:



Beeinflussung der **mentalen** Leistungsfähigkeit **um den Eisprung herum**:



Beeinflussung der **mentalen** Leistungsfähigkeit einige Tage **vor deiner Menstruation (prämenstruell)**:

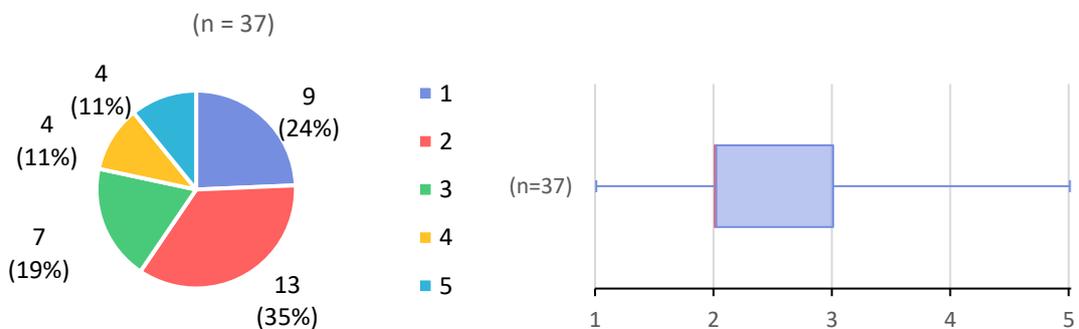


Abbildung 9-12: Kreis- & Balkendiagramme, Auswertung der mentalen Beeinflussung in den einzelnen Zyklusphasen

Die postmenstruelle, hormonärmste Phase zeigt sich als Phase, in der fast 80% der Frauen eine positive bis sehr positive mentale Beeinflussung wahrnehmen, wohingegen in der prämenstruellen Phase fast 60% eine negative bis sehr negative Beeinflussung wahrnehmen.

In der Phase der Menstruation scheint die Beeinflussung, bezüglich positiver und irrelevanter zu negativer Wahrnehmung, eher ausgeglichen verteilt zu sein. Im Rahmen der Swiss Olympic Umfrage von über 400 Athletinnen im Besitz einer Swiss Olympic Card wurde beobachtet, dass Sportlerinnen, welche seit über 10 Jahren trainieren, die Phase der Menstruation eher als positiv für ihre Leistung bewerten (vgl. Swiss Olympic, 2021).

Um die primäre, intuitive Einschätzung der Wahrnehmung weiter differenzieren zu können, möchte ich tabellarisch die genannten Schlagwörter der TN zusammenfassen und zur besseren Vergleichbarkeit gegenüberstellen. Jedes Textfeld führt zunächst die am häufigsten genannten Schlagwörter auf. Nach einem Absatz (in Kursiv) habe ich die, nur von einzelnen Personen genannten Stichworte aufgeführt.

Postmenstruell bis zum Eisprung	Eisprung	Prämenstruell	Menstruation
Hohes Selbstvertrauen/ -Bewusstsein	Hohes Selbstbewusstsein <i>Schneller verunsichert</i>	Niedrigeres Selbstbewusstsein, Unsicherheit, <i>mehr Selbstvertrauen</i>	Geringeres Selbstbewusstsein, kein Vertrauen an eigenen Körper
Hohes Motivationslevel		Unmotiviert, antriebslos	Geringere Motivation
Hohes Konzentrationslevel/ fokussiert	Weniger aufnahmefähig	unkonzentriert	Weniger fokussiert, weniger Biss, schnelle Ermüdung von Konzentration, mehr Biss
Hohes Durchhaltevermögen, eiserner Wille, zielstrebig	Durchhaltewillen	Niedrige Frustrationsschwelle	Frustration, wenig Geduld, schneller entmutigt, weniger Ehrgeiz
Positives Denken, gute Stimmung,	Positive Stimmung, gute Laune	Schnell genervt, schlecht gelaunt, Gedanken kreisen, negative Gedanken,	Negative Gefühle, traurig, Dinge persönlich nehmen,

realistische Erwartung an Leistung <i>traurig/genervt</i>	 <i>Gefrustet, genervt, weinerlich, empfindlich, verärgert</i>	niedergeschlagen, depressiv, traurig, suizidale Gedanken, Depressionen, zu hohe Ansprüche an sich selbst	weniger Glücksgefühle, sich schnell enttäuscht fühlen <i>mehr Leichtigkeit, friedlich</i>
Ruhig, entspannt, ausgeglichen, sorgloser, klar <i>leicht zu verunsichern</i>	Ausgeglichen, ruhig	Emotionaler, emotionslos, angreifbarer, verletzlich, sensibler, reizbarer	Sensibel, Aggression, Gereiztheit, schnell gestresst, gedämpfter
Energievoll, belastbarer	Energetisch, stark, Mental fit, aktiv	energielos, schwach Geistig müde <i>Energievoll</i>	Mehr empowert, gesteigerte Lust auf Zweikämpfe, gutes Energielevel <i>weniger stark</i>
Freude am Tun			
Mutiger		Vulnerabler, ängstlicher	Unsicherheit, mehr Ängste, weniger wagemutig, Höhenangst
Gesellig	Sehr interaktiv, kontaktfreudig	Zurückgezogen, sich ungeliebt fühlen	Zurückgezogen
		Symptome stärker als während Menstruation, PMS	«Hormonbefreiung», Menstruation als Erlösung, positiv konnotiert, PMS Symptome verschwinden

Tabelle 1: Schlagworte der Teilnehmerinnen bezüglich mentaler Beeinflussung in den einzelnen Zyklusphasen

Zusammenfassend darf man postulieren, dass sich die Athletinnen in der postmenstruellen Phase in einem mentalen Hoch zu befinden scheinen. Einige beschreiben diesen Zustand auch als ihren «Normalzustand». Es herrscht ein hohes Mass an Selbstbewusstsein, Konzentration, Motivation, Energie, Ausgeglichenheit und positivem Denken. Die anschliessende Phase um den Eisprung herum kann mit ähnlichen Worten beschrieben werden, allerdings deutet sich hier bereits ein vorsichtiger Wechsel zur sogenannten Hochhormonphase an.

Resümierend kann man jedoch behaupten, dass die Zeit nach der Menstruation bis einschliesslich des Eisprungs eine Phase ist, in der sich die Athletin auf einem hohen Level mentaler Kompetenzen bewegt.

In der anschliessenden Lutealphase berichtet der Grossteil der Frauen von negativen mentalen Beeinflussungen. Anders, als während der Menstruation, werden in dieser Phase in der Umfrage kaum neutrale oder positive Faktoren von den Athletinnen genannt. Das Selbstvertrauen, die Motivation und Konzentration sind reduziert. Die Athletinnen beschreiben teils sehr einschneidende Dinge, die in ihrer Intensität eine grosse Variabilität aufweisen und von stellenweise ausgeprägter Emotionalität über Traurigkeit bis hin zu Ängsten und depressiven Verstimmungen reichen. Bei einigen Frauen flachen mit Einsetzen der Menstruation die Symptome ab oder verschwinden sogar gänzlich. Ebenso kommt es hier bereits wieder vermehrt zu einer Wahrnehmung von positiv bewerteten mentalen Veränderungen.

Aus der Umfrage lassen sich Rückschlüsse dahingehend ziehen, dass knapp 70% aller TN sich bereits in den verschiedenen Zyklusphasen bewusst oder unbewusst anders verhalten. Es fällt auf, dass die Athletinnen ihr Verhalten und ihr Denkmuster in den Phasen versuchen zu ändern, bzw. anzupassen, in welchen sie eine negative Beeinflussung beobachten.

Mir stellt sich nun aus der Rolle des Sportmentalcoachs die Frage, inwiefern die Tage, in der die Sportlerinnen eine grosse mentale Power aufweisen, als Ressource genutzt werden.

4.2. Relevante Handlungskompetenzen (verkürzter Auszug!)

In den folgenden Abschnitten stelle ich mir die Frage, welche Kompetenzen ich als Sportmentalcoach benötige, um die gewonnenen Erkenntnisse in die Begleitung von Sportlerinnen mit einfliessen zu lassen. Dazu möchte ich das Kompetenzprofil einer Begleitungsperson zur Hilfe nehmen und mich in dieser Auseinandersetzung speziell auf die Kompetenzen in Bezug auf die Fragestellung beschränken.

4.2.1. Selbstkompetenz

Der erste Schritt als Sportmentalcoach sollte die eigene Offenheit an diesem Thema und die entsprechende Wissensaneignung zum Themenbereich Menstruationszyklus sein sowie das Interesse, die Bereitschaft und Motivation sich selber weiter zu entwickeln. Man darf nicht

unterschätzen, dass ein Grossteil der männlichen, diversen, offenen und weiblichen Bevölkerung, diesbezüglich noch enorme Wissenslücken aufweist. Das Thema wird meist nur in der Schule im Rahmen des Biologie-Unterrichtes vermittelt und später weder in der Schule, noch in anderen Institutionen differenziert thematisiert. Aus vielen privaten Gesprächen schliesse ich, dass sich viele junge Frauen mittlerweile deutlich besser mit ihrem Zyklus auseinandersetzen als Frauen, die in den 1980/90er Jahren geboren wurden und wie fast selbstverständlich die Antibabypille verschrieben bekommen haben, diese häufig unhinterfragt über mehrere Jahre (z.T. bis über 15 Jahre lang) kontinuierlich eingenommen haben und so den Grossteil ihres bisherigen Lebens keinen natürlichen Zyklus durchlebt haben. Meine Aufgabe als Sportmentalcoach sehe ich nicht in der Vermittlung der biologischen Physiologie. Ich sehe es jedoch als eine grosse Chance für die Entwicklung einer Sportlerin, sie für dieses Thema zu sensibilisieren und eventuell vorhandene, in Kontext mit dem Menstruationszyklus stehende Leistungsschwankungen wahrzunehmen und einordnen zu können. Als Sportmentalcoach muss ich hier parallel stets meine Wirkung auf die Athletin wahrnehmen, um erkennen zu können, ob diese auch wirklich bereit für eine Auseinandersetzung mit diesem Thema ist.

Als Begleitperson bin ich mir in diesem Prozess meiner verschiedenen Rollen stets bewusst und kann neben der Rolle des Coachs auch aktiv und bewusst in die Rolle der trainierenden und beratenden Person wechseln. Im Rahmen eines Coachinggespräches gilt die Präsenz der Begleitperson als eine der Kernkompetenzen. «Die Kompetenz zur Präsenz in der Begleitung beschreibt Fähigkeiten in Bezug auf das Senden und Empfangen von Informationen» (W1nner Akademie, 2022, S.8). In einem Coachinggespräch mit einer Sportlerin sollte ich also meine eigene Kompetenz in Bezug auf das Empfangen von Informationen um das behandelte Thema «Menstruationszyklus» erweitern und stets die Möglichkeit im Hinterkopf haben, dass ein bewusster Umgang mit dem weiblichen Zyklus ein entscheidender Entwicklungsfaktor sein kann. Im Rahmen einer abschliessenden Selbstreflexion könnte ich mich zudem fragen, ob dieses Thema einen Einfluss auf die jetzige Situation der Athletin haben könnte.

4.2.2. Sozialkompetenz

Die Kernkompetenz, Herstellen von Vertrauen im Sinne eines Beziehungsaufbaus, erscheint unabdingbar für das Aufgreifen dieses sensiblen Themas. Dass der Grossteil der Sportlerinnen offen mit befreundeten Personen über ihren Menstruationszyklus spricht, bestätigt noch einmal mehr, dass Frauen dem Thema prinzipiell sehr offen gegenüberstehen, diese Offenheit jedoch grosses Vertrauen voraussetzt.

Der Athletin soll ein Raum geschaffen werden, in welchem man ihr offen, wertschätzend, respektvoll und transparent begegnet, ein Raum in dem sie sich sicher und ernst genommen fühlt. Ebenso wichtig wie das Vertrauen zur Begleitperson, ist das Vertrauen der Athletin in Bezug auf den Coachingprozess.

Summierend zur Kernkompetenz Vertrauen muss ich, als Sportmentalcoach, ein Bewusstsein bei der Athletin erschaffen. Ich muss durch meine Präsenz und das Stellen von wirksamen Fragen erkunden, ob das Thema im momentanen Prozess überhaupt eine Rolle spielen könnte. Höre ich eventuell ein zyklisches Vorhandensein von Problematiken heraus, kann ich durch offene transparente Gesprächsführung ein Gefühl dafür entwickeln, ob eine Sportlerin offen für dieses Thema ist.

4.2.3. Interventions- und Methodenkompetenz

Mit Hilfe von wirksamen Fragestellungen können beim Coachee neue Denkprozesse eingeleitet werden und ein Hinterfragen seiner Denkmuster erzielt werden. Des Weiteren können so neue Erkenntnisse und ein Unterscheiden von Floskeln, Glaubenssätzen und Fakten generiert werden. Durch das Stellen von wirksamen Fragen wird Bewusstsein erzeugt, und durch die von der Athletin wahrgenommenen Präsenz und dem authentischen Interesse des Sportmentalcoachs kontinuierlich der Vertrauensaufbau gefördert.

Interventionen und Hilfsmittel werden als Prozessbeschleuniger eingesetzt und geben eine äussere Struktur, um Entwicklung bewusster führen zu können. In der Interventionsphase wird über das Erkunden und Sichern von Ressourcen und einer zielführenden und kompetenzfördernden Intervention ein Perspektivenwechsel ausgelöst, welcher in einem weiteren Schritt der Lösungsentwicklung dient. Hier kann gezielt die Wahrnehmung auf ein zyklisch schwankendes Leistungsniveau gelegt werden und nach Situationen gefragt werden, in denen es besonders gut oder schlecht gelaufen ist und warum es dort zu Leistungsschwankungen gekommen ist.

4.2.4. Berater- und Fachkompetenz

Die Aufgabe der Begleitperson liegt in der bewussten Leitung des Prozesses im Sinne des Auftrages. Ohne genaue Zielvereinbarung im Heimat- sowie im Beratungssystem kann unmöglich eine zielführende Strategie erarbeitet werden, um den Kunden an sein gewünschtes Ziel zu bringen. Um dies als Sportmentalcoach zu erreichen, muss ich genau verstehen, was das eigentliche Ziel des Coachees ist. Dieser Prozess kann sich aufgrund verschiedener Facetten als schwierig erweisen. Es sollte stets ein besonderes Augenmerk auf die tatsächlichen Wünsche des Coachees gelegt und deren Realisierbarkeit geprüft werden. Konkret muss in der Auftragsklärungsphase die Fragestellung mit einbezogen werden, ob die Kompetenzen der Athletin, der Situation angepasst, gestärkt werden sollen oder ob ich als Sportmentalcoach das momentane, zeitlich begrenzte, und durch eine negative hormonelle Beeinflussung ausgelöste Befinden der Athletin relativiere, in den Kontext Menstruationszyklus setze und weiter an dem übergeordneten Thema mit ihr arbeite.

«Zur Beratungs- und Fachkompetenz gehört zudem die Fähigkeit, fachbezogenes und fachübergreifendes Wissen zu verknüpfen [...] und in Handlungszusammenhängen

anzuwenden» (W1nner Akademie, 2022, S.4). Genau hier könnte das Wissen über den Einfluss des Zyklus auf die Leistungsfähigkeit der Frau in ausgewählten Situationen eine entscheidende Rolle spielen. Zu den grundlegenden Standards der Berater- und Fachkompetenz gehören laut W1nner Akademie ebenfalls die Informationsbeschaffung im Sinne von Vorhandensein von aktuellem Wissen und der Verknüpfung relevanter Inputs mit anderen Themen (vgl. W1nner Akademie, 2022, S.4). Nun könnte man, provokativ im Sinne des Auftrages dieser thematischen Arbeit, das sportspezifische Wissen um den Menstruationszyklus der Frau als zwingendes Grundlagenwissen bei der Begleitung von Sportlerinnen voraussetzen.

Es wird rasch deutlich, dass ich als Begleitperson, unabhängig von einer Person oder einem Thema, ein gut entwickeltes Kompetenzprofil benötige. Somit hat für mich die Selbstreflexion, die Motivation und die Neugierde mich als Begleitperson stets weiter zu entwickeln, oberste Priorität.

5. Meine konkrete Umsetzung (verkürzter Auszug!)

Was kann ich als Sportmentalcoach also konkret tun, um eine Athletin mit Menstruationszyklus bedingten Leistungsschwankungen zu unterstützen?

Meiner Meinung nach geht es in einem ersten Schritt darum, die Athletin für dieses Thema zu sensibilisieren und der Thematik durch einen offenen und natürlichen Umgang Raum zu geben und die Scham zu nehmen.

«Nach Chrisler und Caplan (2002) existiert ein sozial konstruiertes Idealbild der Frau, [...] was dazu führt, dass prämenstruelle Veränderungen, wie zum Beispiel eine depressive Verstimmung oder Affektlabilität, als Abweichung der Norm und somit in der Gesellschaft als unerwünscht erlebt werden» (Kiss, 2018, S.6).

Weiter sollte die Wahrnehmungskompetenz der Athletin gestärkt und ihre Aufmerksamkeit auf den Kontext zwischen positiven und negativen, mentalen und physischen Leistungsveränderungen gelegt und diese über mehrere Zyklen beobachtet werden. Eine beobachtete Veränderung der Leistungsfähigkeit kann zunächst mit sehr vielen anderen Faktoren zusammenhängen wie beispielsweise ungenügend Schlaf, Stress, Wetter, allgemeiner körperlicher oder mentaler Fitness. Die Athletin sollte aufgefordert werden, mögliche Veränderungen über mindestens drei bis vier Zyklen zu beobachten, um relevante, mit dem Menstruationszyklus zusammenhängende Ereignisse zu erkennen.

Als dritten Schritt sehe ich eine grosse Chance darin, die positiven mentalen Veränderungen als Ressource zu erkennen und eine oder mehrere Handlungsstrategien bei negativer Beeinflussung zu erarbeiten. Somit wirke ich einem Teufelskreislauf der negativen Emotionen

entgegen und stärke über einen konstruktiven Umgang mit den wahrgenommenen Faktoren die Kompetenzen der Athletin.

Wichtig sind hierbei zunächst die wertfreie Wahrnehmung und die Akzeptanz. Sekundär muss die Athletin lernen zu unterscheiden, ob sie überhaupt fähig ist, die momentane Situation zu verändern oder ob sie diese hinnehmen und ihr Verhalten oder Denkmuster situativ ändern muss.

Als Beispiel:

Hat eine Kletterin zu einem bestimmten Zeitpunkt im Zyklus eine deutlich leistungslimitierende Sturzangst, hat sie die Möglichkeit sich folgende Fragen zu stellen:

1. Macht es in meinem Fall Sinn Strategien zu erarbeiten, um diese zu minimieren (beispielsweise im Wettkampf o.a.) oder
2. Nehme ich sie wahr, setze sie in den Kontext Menstruationszyklus, akzeptiere sie und plane für diese Tage andere Trainingsschwerpunkte.

Im Coaching darf es nicht immer nur darum gehen, alles zu optimieren, sondern auch ein Bewusstsein und eine Akzeptanz dafür zu schaffen, dass es an bestimmten Tagen nicht gut läuft, auf diese Situationen vorbereitet zu sein, nicht zu verzweifeln und seinen Trainingszustand (mental und körperlich) nicht in Frage zu stellen. Somit können zusätzlich längerfristige Ziele weiter im Auge behalten werden und im Kontext mit dem Menstruationszyklus stehende Leistungseinbrüche und Rückschritte relativiert werden.

Das bewusste Wahrnehmen von regelmässig auftretenden Veränderungen mit den jeweiligen Signalen des Körpers scheint zusammen mit Aufklärung und Wissensaneignung der Schlüsselfaktor dafür zu sein, die momentane Situation zu akzeptieren, Handlungsstrategien und kontextgebundene Nachsicht und Verständnis für sich zu entwickeln.

Einige der TN konnten bereits hilfreiche Ressourcen entwickeln. Sie passen ihr Verhalten den jeweiligen Zyklusphasen an, indem sie sich mehr Ruhe gönnen und realistischere Erwartungen an sich stellen.

Zitate aus der Umfrage auf die Frage, ob man sich bewusst oder unbewusst anders in den verschiedenen Zyklusphasen verhält:

«Seit ich begriffen habe, dass es am Zyklus liegt, sehe ich es an diesen Tagen einfach etwas lockerer»

«Seit ich das mache [Verhaltensänderung] geht es mir auch viel besser und ich habe auch viel mehr Nachsicht und Verständnis für mich»

«Ich versuche vermehrt, mir während der Mens und kurz davor mehr Ruhe zu gönnen und es einfach zu akzeptieren, dass ich nicht wie meine männlichen Kollegen immer gleich gut

trainieren kann. Seit ich mir das vorgenommen habe, bzw. mich selber über das Thema Menstruation und Sport aufgeklärt habe (kommt ja absolut nix davon in der Schule, und als ich anno dazumal in einem Frauenteam recht intensiv Fussball gespielt habe war das auch nie ein Thema), kann ich besser damit umgehen»

6. Antworten und konkrete Folgerungen (verkürzter Auszug!)

In den kommenden Abschnitten möchte ich die Hauptfragen der thematischen Arbeit auf Basis der Ergebnisse aus der Medizin, der Wissenschaft, der empirischen Umfrage und meines persönlichen Handlungstransfers beantworten.

6.1. Welchen Einfluss hat der Menstruationszyklus auf die mentale Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen?

Dass der Menstruationszyklus einen Einfluss auf die Physis und Psyche der Frau hat, ist unumstritten. Wie gross dieser Einfluss jedoch bei jeder einzelnen Frau ist, und ob sie sich in ihrem sportlichen Alltag und in Wettkampfsituationen dadurch beeinträchtigt fühlt, lässt sich aufgrund der Individualität nur eingeschränkt beantworten und keineswegs verallgemeinern.

Die biochemische Wirkweise der Hormone Progesteron und Östrogen, deren direkter Einfluss auf das Dopamin-/ Serotoninsystem und deren beschriebene Wirkung auf das Zentralnervensystem geben einen ersten validierten Hinweis auf eine positive sowie negative zyklische Beeinflussung der weiblichen Psyche. Die Ergebnisse von Barth et al. zeigen zudem in klinischen Studien eine regelmässige, parallel zu der schwankenden Hormonkonzentration, Veränderung der Gehirnstruktur im Bereich des Hippocampus, einer wichtigen Region für Emotionen, Gedächtnis und Stimmung (vgl. Barth et al., 2016).

Die Ergebnisse der Umfrage scheinen diese regelmässig auftretenden, wellenartigen Veränderungen der erlebten Emotionen und weiteren Regulationsfaktoren wie beispielsweise dem allgemeinen Energielevel, der Motivation und Konzentration wieder zu spiegeln.

Geht man nun davon aus, dass die Menstruation im Mittel 4-5 Tage dauert, und man ab Mitte der zweiten Zyklushälfte bei einem Grossteil der Athletinnen von prämenstruellen Beschwerden ausgehen kann, sind die Athletinnen zu einem nicht geringen Teil ihres Zyklus mehr oder weniger ausgeprägt von oben genannten, hormonell bedingten mentalen Veränderungen betroffen. Die teils sehr differenzierten Antworten der TN und die Ausprägung der psychischen Auswirkungen in den einzelnen Diagrammen, welche in einigen Bereichen stärker als die physischen Auswirkungen sind, sprechen dafür, dass die mentale Beeinflussung keineswegs als Konsequenz oder Folge einer physischen Beeinflussung zu sehen ist, sondern zudem als weiterer Faktor zu einer meist auch physischen Beeinflussung der Athletinnen summiert werden muss.

Literaturverzeichnis

Amboss (ohne Datum): Menstruationszyklus und Zyklusanomalien [online], https://www.amboss.com/de/wissen/Menstruationszyklus_und_Zyklusanomalien/ [abgerufen am 23.03.2023]

Barth, Claudia et al (2016): Gehirne von Frauen verändern sich im Gleichklang der Hormone, Max-Planck-Gesellschaft [online], <https://www.mpg.de/10780394/frauen-hippocampus?c=2191> [abgerufen am 23.03.2023]

Bayer (Schweiz) AG (ohne Datum): Beipackzettel «Jaydess», Arzneimittelcompendium [online], <https://compendium.ch/product/1253922-jaydess-intrauterinsystem-iup/mpub> [abgerufen am 23.03.2023]

BBC (2020): BBC Elite British Sportswomen's Survey results, BBC Sport [online], <https://www.bbc.com/sport/53593459> [abgerufen am 23.03.2023]

Berking, Matthias (2017): Training emotionaler Kompetenzen, 4. Auflage, Berlin, Deutschland: Springer

CTL und Ortholabor GmbH (ohne Datum): [online], <https://www.ctl-labor.de/steroid-hormone-speichel/> [abgerufen am 23.03.2023]

Doccheck (letzte Aktualisierung 2020): Cortex Cerebri, Doccheck [online], https://flexikon.doccheck.com/de/Cortex_cerebri [abgerufen am 23.03.2023]

Ellis, Albert et al. (2020): Coach Dich! Rationales Effektivitätstraining zur Überwindung emotionaler Blockaden, 2. Auflage, Würzburg, Deutschland: hemmer/ wüst Verlag

Garmin (2023): Warum mit dem Menstruationszyklus trainieren?, Garmin [online], <https://www.garmin.com/de-DE/blog/warum-mit-dem-menstruationszyklus-trainieren/> [abgerufen am 23.04.2023]

Kiss, Lisa (2018): Emotionale Interferenz, Aufmerksamkeitsprozesse und Emotionsregulation bei Frauen mit prämenstruellem Syndrom (PMS), Open Science [online], <https://openscience.ub.uni-mainz.de/bitstream/20.500.12030/2179/1/100002178.pdf> [abgerufen am 23.03.2023]

Kremer, Andreas/ Predel Christopher (2021): Menstruationszyklus - Ovulation - Hormonelle Regulation (GnRH, FSH, LH, Östradiol, Progesteron), MediKnow [online], <https://www.youtube.com/watch?v=DOpoNkcrmfA> [abgerufen am 23.03.2023]

Kuhl, Herbert (2002): Sexualhormone und Psyche - Grundlagen, Symptomatik, Erkrankungen, Therapie, Stuttgart, Deutschland: Thieme

McLaughin, Jessica E.: Menstruationszyklus, MSD Manual [online],
<https://www.msdmanuals.com/de/heim/gesundheitsprobleme-von-frauen/das-weibliche-fortpflanzungssystem/menstruationszyklus> [abgerufen am 23.3.2023]

Miyamoto, Mana et al (2021): Relationship among Nutritional Intake, Anxiety, and Menstrual Irregularity in Elite Rowers, Pubmed [online], <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34684430/> [abgerufen am 22.03.2023]

Neuner, Sylvia (2021): Titelblatt, Originalfoto von Sylvia Neuner bearbeitet, Süddeutsche [online], <https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/zyklus-sport-frauen-menstruation-1.5420533?reduced=true> [abgerufen am 15.06.2023]

Oberle, Sina (2021): Der Zykluscode, 2. Auflage, Stuttgart, Deutschland: Komplett Media

Pucci, Marta (Datum unbekannt): Illustration Abbildung 2, Clue [online],
<https://hellocue.com/de/artikel/menstruationszyklus/menstruation-vs-zyklus-fuer-was-stehen-die-begriffe> [abgerufen am 22.03.2023]

Ray, Laurie/ Michalowski, Morgen (2022): Menstruation vs. Zyklus: Für was stehen die Begriffe? (übersetzt von Rosenthal, Rebecca), Clue [online],
<https://hellocue.com/de/artikel/menstruationszyklus/menstruation-vs-zyklus-fuer-was-stehen-die-begriffe> [abgerufen am 22.03.2023]

Rudolf-Müller, Eva (2017): Hippocampus, Netdoktor [online],
<https://www.netdoktor.ch/anatomie/gehirn/hippocampus/> [abgerufen am 23.03.2023]

Sacher, Julia et al (2016): Wie beeinflussen Sexualhormone Gehirn und Verhalten?, Max-Planck-Gesellschaft [online], https://www.mpg.de/11092376/mpi_cbs_jb_2016 [abgerufen am 23.03.2023]

Sims, Stacy T. (2021): Peak - Performance für Frauen, 2. Auflage, Kander, Deutschland: Unimedica

Swiss Olympic (2021): Athletinnenumfrage, Swissolympic [online],
<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/frau-spitzensport/athletinnenumfrage?tabId=832d1c06-1ef1-48dc-a22d-9807ab4c7910> [abgerufen am 23.03.2023]

Veit, Katrin et al (2021): Einfluss des Menstruationszyklus auf Training und sportliche Leistung, Sportphysio Februar 2021, Stuttgart, Deutschland: Thieme Verlag [online], <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-1256-2136> [abgerufen 23.03.2023]

W1nner Akademie (2022): Kernkompetenzen einer Begleitperson, Studienunterlagen

W1nner Akademie (2022): Leitfaden Kompetenzprofil einer Begleitungsperson,
Studienunterlagen