

Laufsport und Frauen

Ein Auszug aus den Beobachtungen von Prof. Dr. Ulrich Bartmann

Frauen mit hervorragenden Lauffähigkeiten sind heute weitgehend ein Selbstverständlichkeit. Das war allerdings nicht immer so. Lange Zeit mussten Frauen, die Laufen wollten, sich gegen männliche Vorurteile durchsetzen.

Eine der Frauen, die sich in der männerdominierten Laufszenen durchsetzte, war Kathrine Switzer. Als sie 1967 beim Boston Marathon starten wollte, waren Frauen nicht zugelassen. Deshalb meldete sie sich unter K.V. Switzer an. Zunächst verbarg sie ihre Haare unter einem T-Shirt. Als es ihr nach einigen Meilen zu warm wurde und sie ihre Haare zeigte, versuchte der Rennleiter Jock Semple, sie am Weiterlaufen zu hindern und ihr die Startnummer abzureißen. Switzer hatte aber mit so etwas gerechnet und sich von ihrem Freund – einem Hammerwerfer – begleiten lassen, der ihr mit einem „Bodycheck“ gegen Semple den Weg frei machte (Laue, 2006).

Die bekannten umfangreichen positiven Effekte des Joggens (vgl. Bartmann, 2023) gelten für Frauen genauso wie für Männer. Eine Reihe dieser positiven Effekte sind bei den Frauen sogar deutlicher als bei den Männern. Dies finden wir vor allem in den Bereichen Angstabbau und Zunahme des Selbstbewusstseins. Gerade hinsichtlich der Stärkung des Selbstbewusstseins erweist sich Laufen für Frauen als eine optimale Methode. Wer läuft, hält sich fit und schafft gerade mehr. Außerdem wäre es nicht hinzunehmen, wenn eine Frau nicht einmal zwei bis drei Stunden pro Woche für sich und ihre Gesundheit erübrigen könnte.

Auch während der Menstruation kann die Joggerin ohne Bedenken weiterlaufen. Entsprechendes gilt für die Wechseljahre (Menopause), deren Belastungen die Läuferinnen besser verkraften (Whittingham, 2000). Wir können getrost auf die umfassenden Untersuchungen zurückgreifen, die zeigen, dass Läuferinnen eben ein besseres Körpergefühl entwickeln und sich, seit sie laufen, femininer (also weiblicher) und glücklicher fühlen als vorher (Grant, 1989).

Es sei noch einmal an die Verdienste von van Aaken für den Ausdauerlauf der Frauen (van Aaken & Lennartz, 1987) erinnert. Er hat immer betont, dass Frauen gerade wegen ihrer körperlichen Konstitution für Ausdauersportarten besonders geeignet seien. Nach seinen Worten erholen sich Frauen nach einem langen, anstrengenden Lauf schneller und regenerieren sich besser als Männer. Weiterhin sei das Knochengestüt ihres Beckens besser für das Laufen langer Strecken geeignet als das des Mannes, und sie verfügen außerdem über mehr „aktives“ Fett, das bei Bedarf in Kohlehydrate umgewandelt werden kann.

In einem Sammelband (Kommritz-Schüler, Bettina Richter, Raphael Richter & Schüler, 2021) werden sehr schön die unterschiedlichen Wege von über 20 Frauen dargestellt, wie sie zum Laufen gekommen sind und welche Bedeutung es in ihrem Leben hat. Auch die bereits oben erwähnte Kathrine Switzer ist im Vorwort mit einer Skizzierung ihrer Laufentwicklung dabei.

Literatur:

Aaken, Ernst van & Lennartz, Karl (1987), Das Laufbuch der Frau, Aachen: Meyer & Meyer
Bartmann, Ulrich (2023), Laufen und Joggen für die Psyche, Tübingen dgvt-Verlag
Grant, Polly W. (1989), The influence of running on women's self-esteem and attributional style. Diss. Abstr. Intern. 49 (12-A, Pt.1), 3897
Laue, Ralf (2006), Marathon kurios, München: Bombus
Steffny, Herbert & Pramann, Ulrich (2000), Perfektes Lauftraining, München: Südwest
Wessinghage, Ellen & Wessinghage, Thomas (1987), Laufen, München: BLV
Whittingham, P.R. (2000), The relationship between running, body image and attitudes towards menopause in premenopausal women. Diss. Abstr. Intern. 61(1-B), 580

Autor:

Prof. Dr. Ulrich Bartmann