



UNIVERSITÄT
BIELEFELD

Fakultät für Psychologie
und Sportwissenschaft

Umgang mit Menstruation im Sportunterricht

Tag des Schulsports – Universität Bielefeld

Marlene Hansjürgens

Natalia Fast

Christine-Irene Kraus



Was sind eurer Erfahrung nach mögliche Probleme /
Schwierigkeiten von menstruierenden Schülerinnen
im Sportunterricht?

→ Notiert eure Gedanken stichpunktartig
auf einer Karteikarte.



Empirische Befunde



6 leitfadengestützte Interviews mit Schülerinnen

- im Alter von 15 - 18 Jahren
- sportlich aktiv (2 – 3 x die Woche Training)
- in unterschiedlichem Maße von Menstruationsbeschwerden betroffen

Wenn ich plötzlich aufhöre und mich dann hinsetze, dann fragen ja auch manche so: „Hey, wieso setzt du dich jetzt hin, es ist Sportunterricht?“ Und dann sich rechtfertigen zu müssen. Also, man will ja auch nicht immer sagen: „Ja, ich habe meine Menstruation“ (S 1, Abs. 210).



„Die Menstruation ist mehr als nur Blut. Sie ist gleichermaßen kulturelles wie körperliches Phänomen, das mit einer Vielzahl von Praktiken, Emotionen, Wissens- und Diskursformationen belegt ist“ (Bauer, 2022, S. 106).“



Menstruation und Sport als Thema in der Forschung



- Menstruation stellt ein Tabuthema für Schüler*innen im Sportunterricht dar
- Thematisiert werden Schmerzen, Unwohlsein, Unsicherheiten bezüglich der Teilnahme am Sportunterricht und der Wahl von Menstruationsprodukten (v.a. im Schwimmunterricht)

Empirische Ergebnisse: Unsicherheiten

„Die ist schlecht
gelaunt. Wette, die
hat ihre Tage.“

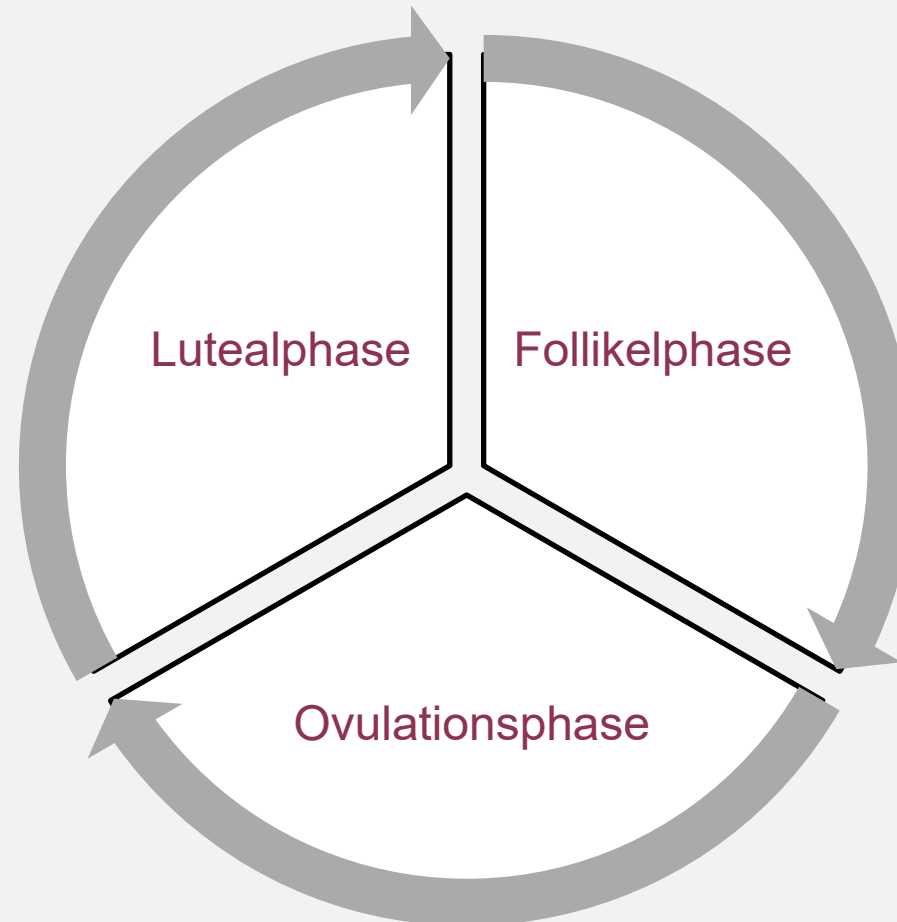
„Erdbeerwoche“

„Das ist ja gar nicht
so schlimm“



Wie schlimm kann das schon sein? – Exkurs

*Leistungsfähigkeit
nimmt ab:
regeneratives
Training*



*Leistungsoptimum:
intensives Training
möglich*



Wie gehe ich als Sportlehrkraft mit dem Thema Menstruation um?

Überlegt euch, welches Problem im vorliegenden Fall erkennbar wird.

Wie würdet ihr in eurer Rolle als Sportlehrkraft reagieren?

Besprecht eure Ideen in einer Kleingruppe und präsentiert sie anschließend dem Plenum.



Fortsetzung empirische Ergebnisse

Das hat mein Ego gekränkt. Also es war immer so, alle anderen machen jetzt mit und du machst "nur deswegen" nicht mit, wobei es ja auch nicht nur so ein nur ist, sondern es kann wirklich richtig wehtun. [Ich] kam mir manchmal so ein bisschen blöd vor, dem Lehrer zu sagen: „Ich habe Bauchschmerzen, ich kann heute nicht mitmachen“ (S6, Abs. 56).

Fortsetzung empirische Ergebnisse

Ja, man hat manchmal gedacht, die anderen denken jetzt von mir, ich lüge auch. Also, bei meinem Lehrer war das jetzt nicht so, dass ich gedacht habe, der denkt jetzt vielleicht, ich lüge ihn an. Aber neben den anderen zu sitzen, von denen man weiß, die haben alle eine Fünf auf dem Zeugnis und man sitzt da so neben und ist quasi auf der gleichen Ebene wie die, weil man gerade einfach Sport nicht mitmacht, das ist dann ein bisschen nicht ganz so toll vom Gefühl her (S6, Abs. 92).



Empfehlungen

- Notwendigkeit entstigmatisierender Ansätze (Johnston-Robledo & Chrisler, 2020)
 - Sportliche Betätigung zur Schmerzlinderung (Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention)
 - Befürwortung einer „fachlich qualifizierte Aufklärung [...], [die] eine wertschätzende Einstellung zur Menstruation fördert“ (Korsten-Reck, 2015, S. 1)
- > seitens des Schulministeriums liegen keine Vorgaben oder Empfehlungen vor



Handlungsempfehlungen auf empirischer Basis



Raum für induktives Erschließen

Umgang mit Nichtteilnahme am Sportunterricht –
thematisieren von Menstruation

**Offenes und sachliches
Gespräch im
Sportunterricht**

Orientierungsrahmen für den Umgang mit
Menstruation

Informationen zur Menstruation für alle
Schüler*innen

Kommunikation zwischen Lehrkraft und Schülerinnen



- Offene Gesprächsatmosphäre, von gegenseitigem Respekt gekennzeichnet
- Sensibilität (unterstützendes Umfeld, Gesprächsangebote)
- Bei mehrmaliger Nichtteilnahme aufgrund der Menstruation im Monat: Gespräch aufsuchen und anbieten
- Förderung von sportlichen Aktivitäten

➡ oberste Prämisse: Entwicklung eines selbstbestimmten Umgangs mit der Menstruation

Diskussion





Natalia Fast, Christine-Irene Kraus, Valerie Kastrup

Geschlechtersensibles Lehren im Sport

Ein Ratgeber für Universitäten, Schulen und Sportvereine

Grundlagen zum Thema Geschlecht und Sport für
Hochschullehrende, Sportlehrkräfte und Trainer*innen

Empfehlungen für geschlechtersensibles Handeln in
verschiedenen Settings des Sports

Reflektiert geschlechterbezogene Aspekte und Situationen in
verschiedenen Bewegungsfeldern



© 2024

Erweitern Sie Ihr Wissen und sichern Sie sich jetzt
Ihr eBook oder gedrucktes Exemplar

Bestellen Sie hier auf Springer Nature Link



[link.springer.com/book/
9783662692653](https://link.springer.com/book/9783662692653)

- Adamietz, A., Müller, A. & Boosz, A. (2024). Ernährung, Sport und Komplementärmedizin. *Gynäkologie*, 57, 162-166. <https://doi.org/10.1007/s00129-024-05199-w>
- Bauer, S. (2022). Mehr als nur Blut. Stand und Potenziale der (kritischen) Menstruationsforschung. *GENDER*, 14(3), 106-118. <https://doi.org/10.3224/gender.v14i3.08>
- Böhlke, N., Zander, B. & Rode, D. (2024). Menstruation in PE. Exploring students' perspectives in online forums. *Sport, Education and Society*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2349595>
- Carmichael, M.A., Thomson, R.L., Moran, L.J. & Wycherley, T.P. (2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1667. <https://doi.org/10.3390/>
- Chrisler, J. (2013). Teaching Taboo Topics: Menstruation, Menopause, and the Psychology of Women. *Psychology of Woman Quarterly*, 37(1), 128-132. <https://doi.org/10.1177/0361684312471326>
- Constantini, N. W., Dubnov, G. & Lebrun, C. M. (2005). The menstrual cycle and sport performance. *Clinics in sports medicine*, 24(2), e51-82. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2005.01.003>
- Ebert, A. (2014). *Endometriose. Ein Wegweiser für die Praxis* (4. Aufl.). De Gruyter.
- Escobar-Morreale, H. (2022). Defining PCOS: A syndrome with an intrinsic heterogeneous nature. 10.1016/B978-0-12-823045-9.00012-2.
- Gruber, D.M. (2018). Das prämenstruelle Syndrom als Ausdruck einer hormonellen Dysfunktion. *Journal für Gynäkologische Endokrinologie*, 28, 68–71. <https://doi.org/10.1007/s41974-018-0051-y>
- Johnston-Robledo, I. & Chrisler, J. (2020). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. In C. Bobel et al. (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 181-199). Palgrave macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_17
- Kolic, P., Sims, D.T. & Hicks, K. (2021). Physical Activity and the Menstrual Cycle: A Mixed-Methods Study of Women's Experiences. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(1), 1-12. 10.1123/wspaj.2020-0050
- Korsten-Reck, U. (2015). *DGSP-Empfehlung der Kommission Frauensport zur Teilnahme am Schulsport während der Menstruation*. Zugriff am 14. Januar 2025 unter <https://www.dgsp.de/seite/278016/frauensport.html>
- Küpker, W., Aizpurua, J., Felberbaum, R.E. & Diedrich, K. (2024). Endometriose und Infertilität. *Die Gynäkologie*, 57, 131–137. <https://doi.org/10.1007/s00129-024-05203-3>
- Ludwig, M. (2022). Grundlagen der gynäkologischen Endokrinologie. In W. Janni, K. Hancke, T. Fehm, C. Scholz & B. Rack (Hrsg.), *Facharztwissen Gynäkologie* (S. 1-20). Urban & Fischer.
- Mason, R. & Clement, D. (2024). *Die Rolle des Menstruationszyklus beim Fitness- und Krafttraining. Zyklusbasiertes Training ist in aller Munde – aber was sagt eigentlich die Wissenschaft dazu?* Zugriff am 19. Dezember 2024 unter https://helloclue.com/de/artikel/ernaehrung-und-sport/sport-und-menstruationszyklus?utm_campaign=social-share
- Matter Brügger, S. & Neuenschwander, M. (2020). Zyklus und Leistungssport. *sems-journal*, 68(4), 11-16.
- Pangritz, J. & Böning, A. (2023). Richtig bluten muss gelernt sein! *Betrifft Mädchen*, 4, 187 – 191. 10.3262/BEM2304187
- Shakalio, S., Hainc Scheller, C., & Gronwald, T. (2020). Menstruationszyklusbasiertes Training im Leistungssport. *Leistungssport*, 1, 28-31.
- Stirenberg, T. (2022). *Scham, Schmerz, Hysterisierung. Kulturwissenschaftliche Perspektiven auf Menstruation als Alltagspraxis*. Utz.
- Tschacher, A., Ulferts, C., Hofmann, K. Ferry, A., Schröder, A. & Balasko, S. (2022). *Menstruation in Fokus: Erfahrung von Mädchen und Frauen in Deutschland und weltweit*. Plan International Deutschland e. V.
- Weise, C. & Kaiser, G. (2022). *Ratgeber Prämenstruelles Syndrom. Informationen für Betroffene und Angehörige*. Hogrefe.