

# Interview mit Stephanie Platt von Fierce Run Force

Foto: Victoria Seck

Dass der Menstruationszyklus ein normaler Bestandteil des Trainingsalltags von Frauen auch im Breiten-sport sein kann, zeigt das Beispiel des Laufvereins Fierce Run Force e.V. aus Berlin. Dessen Gründerin und Trainerin Stephanie Platt berichtet im Interview, wie ein zyklusorientiertes Training aussehen kann und warum es so wichtig ist.

## Was ist Fierce Run Force?

Fierce Run Force e.V. war zunächst eine Frauenlaufbewegung und ist seit März 2022 ein eingetragener Laufsportverein in Berlin. Wir bieten zyklusorientiertes Training für Frauen an und heben uns damit von den meisten Running Crews und Leichtathletikvereinen ab.

## Warum hast du die Notwendigkeit gesehen, den Verein zu gründen?

Die Gründe liegen vor allem in meiner persönlichen Laufkarriere. Ein schwerwiegender Ermüdungsbruch hat mich in eine einjährige Sportpause gezwungen. Niemand, auch die Ärzte nicht, hat mich ausreichend über die Ursache aufgeklärt. Ich habe auch nach einer Hormonspiegel-Untersuchung widersprüchliche Informationen erhalten und wollte dem Ganzen dann selbst auf den Grund gehen. Zudem habe ich die Beobachtung gemacht, dass insbesondere Frauen in meinem Umfeld im Laufsport, auch im Hobbybereich, häufig Ermüdungsbrüche erlitten haben, was ich bis dato nur aus dem Profisport kannte. Das habe ich zum Anlass genommen, mich in die Thematik einzuarbeiten und bin dann schnell auf die Spur des zyklusorientierten Trainings gestoßen, obwohl es in diesem Bereich noch wenig Expertise gibt. Daraus wiederum entstand die Idee, Frauen die Möglichkeit zu bieten, sich auch im Training damit offen auseinanderzusetzen, zu kommunizieren und entsprechend danach zu trainieren. Mit dem Körper und nicht gegen ihn und seine hormonellen Schwankungen.

## Was macht ihr bei Fierce Run Force anders?

Wir haben neben der Trainingsgruppe in Berlin, die aktuell etwa 20 Frauen unterschiedlichen Leistungsniveaus umfasst, eine deutschlandweite Community von rund 40 Frauen plus ein Expertinnennetzwerk, bestehend aus Annika Hielbig, Gynäkologin, Sabrina Dieskau, Female Performance Expertin, und Judith Joosten, Physiotherapeutin, aufgebaut. Insbesondere Sabrina unterstützt mich bei der Trainingsplanerstellung, wenn wir uns gemeinsam vor allem auf Halbmarathons vorbereiten. Darüber hinaus bieten wir regelmäßig Expertinnenrunden und Talks zu Themen an, die meine Athletinnen interessieren oder gar selbst betreffen. Natürlich stehen alle Expertinnen den Athletinnen beratend zur Seite.



Stephanie Platt hat den Verein Fierce Run Force auch aufgrund von eigenen Erfahrungen gegründet.

Der Austausch ist das A und O. Je mehr wir be- und ansprechen, desto eher können wir falsche Glaubenssätze und Mythen aus dem Weg räumen und dafür sorgen, dass mehr Frauen ihren Menstruationszyklus kennen und ihren Körper verstehen.

## Nach welchen Prinzipien gestaltet ihr die Trainingsplanung?

Am besten wären individuelle Trainingspläne. Jede Frau, jede Athletin hat unterschiedliche Bedürfnisse und so sollte auch jeder Menstruationszyklus individuell betrachtet werden. Da das in großen Trainingsgruppen nicht praktikabel ist, teilen wir für die Trainingsplanung und -einheiten den Zyklus in zwei Phasen ein: die Follikel- und die Lutealphase. Pauschal können wir sagen, dass Frauen in der Follikelphase intensiver und kraftbetonter trainieren dürfen, während in der Lutealphase mehr Wert auf Regeneration

gelegt werden sollte. Hinzu kommt, dass ich meine Athletinnen vor jeder Einheit dazu auffordere, sich selbst und den eigenen Zustand zu reflektieren. Ich frage dann: Wie fühlst du dich heute? Welche Ursache hat das? Sind es äußere Umstände oder ist es wirklich dein Körper? Diese Reflexion ist eigentlich das wichtigste Grundprinzip des zyklusorientierten Trainings, weil es darum geht, dass jede einzelne Athletin mehr über sich, über den eigenen Körper, lernt. Denn am Ende des Tages ist jede Trainerin und jeder Trainer darauf angewiesen, mündige Athletinnen zu haben, die sich selbst am besten kennen und einschätzen können. Dann kann auch ein Plan nochmal kurzfristig angepasst werden.

**Du stellst die Kommunikation und Reflexion über den Zyklus in den Mittelpunkt. Gerade diese ist im Leichtathletiktraining bisher kaum vorhanden, was unterschiedliche Gründe hat. Sollte die Kommunikation in Trainingsgruppen stärker forciert werden?**

Definitiv. Da kann man gar nicht früh genug ansetzen. Eine Athletin sollte ihren Menstruationszyklus genauso gut kennen, wie die eigene Pace oder Bestzeiten. Für eine Athletin sollte es daher normal sein, in ihrem Trainingstagebuch neben den üblichen Einträgen auch den Zyklustag und -beschwerden zu notieren oder der Trainerin oder dem Trainer eine direkte Rückmeldung beim Training zu geben. Und auch die Trainerinnen und Trainer sollten das Thema ansprechen und gemeinsam mit den Athletinnen das Training reflektieren. Das kann auch den Athletinnen den Druck nehmen, die denken, immer performen und um jeden Preis den Trainingsplan einhalten zu müssen. Um so langfristig Verletzungen vermeiden zu können, die aus Übertraining resultieren.

**Wie ist das Feedback der Frauen in deiner Trainingsgruppe zu eurer Methode und zur offenen Kommunikation?**

Für sie ist es schon zur Normalität geworden. Auch neue Gesichter finden sich schnell in der offenen Kommunikationsatmosphäre zurecht. Außerdem entstehen so auch Gespräche untereinander über Themen wie Beschwerden, PMS (Prämenstruelles Syndrom, *die Redaktion*) oder Endometriose, über die sie sonst kaum reden würden. Wir sind jedoch eine geschlossene Gruppe und bieten einen Schutzraum. Ich weiß nicht, ob das so auch in gemischtgeschlechtlichen Gruppen funktionieren würde. Doch da sollten wir auf jeden Fall hinkommen.

**Welche Rolle spielen hormonelle Kontrazeptiva wie die Pille oder die Hormonspirale, die den natürlichen Zyklus unterdrücken, in der Kommunikation mit deinen Athletinnen und in der Trainingsplanung?**

Das ist ein noch schwierigeres Thema. Oft werden hormonelle Verhütungsmittel gerade im Hochleistungssport angewendet, um den Menstruationszyklus auszuschalten. Doch sollten wir auch Wege finden bzw. vor allem anbieten, dass auch Hochleistungssportlerinnen, die Möglichkeit haben eine freie Entscheidung treffen zu können. Wir stehen mit dem zyklusorientierten Training insgesamt noch ganz am Anfang. Bei Frauen, die hormonell verhüten, kann man unsere Prinzipien eigentlich nicht anwenden. Denn sie befinden sich dauerhaft in einer künstlichen Lutealphase, was keineswegs außer Acht gelassen werden sollte. Auch hier geht es in ers-

ter Linie um Kommunikation und Reflexion: Was sind die Gründe für die hormonelle Verhütung? Sind die Frauen überhaupt zufrieden? Haben sie bereits über Alternativen nachgedacht? Gerade als Trainerin und Trainer sollten wir beratend zur Seite stehen und uns weiterbilden, um in der Lage zu sein, wenn es gewollt ist, eine Beratung zu Alternativen anbieten bzw. empfehlen zu können. Wobei es wichtig ist, dass die Athletinnen niemals in eine bestimmte Richtung drängt werden.

**Was kannst du Trainerinnen und Trainern raten, die mit dem Thema Zyklus in ihren Trainingsgruppen bisher nicht so offen umgegangen sind?**

Dazu muss man seine Trainingsgruppe sehr gut kennen und einschätzen können, wie die Kommunikation gelingen könnte. Im besten Falle stoßen die Athletinnen das Thema von sich aus an oder eine Athletin fungiert als Vermittlerin. Das heißt, sie ist bereit und gewillt, offen über die Menstruation und den -zyklus zu sprechen. Das können wir als Trainerinnen und Trainer jedoch nicht beeinflussen. Was wir jedoch beeinflussen können, ist die Möglichkeit zur gemeinsamen Weiterbildung. Meiner eigenen Erfahrung nach kann es sehr hilfreich sein, eine außenstehende Expertin einzuladen und das Thema in einem lockeren Workshop anzugehen. So etwas kann sehr gut als Eisbrecher funktionieren, da es einen Anstoß schafft, sich mit der Thematik individuell auseinander zu setzen, ohne Druck, Fingerzeig oder missverständliche Beratungsgespräche. Gerade, wenn wir als Trainerin oder Trainer meist selbst zu wenig Kenntnis und Erfahrung mit der Thematik haben, bietet es sich an.

**Erfährst du in Gesprächen mit anderen Trainerinnen und Trainern eher Interesse oder Ablehnung?**

Eigentlich nur Interesse und Offenheit. Die ersten besuchen Weiterbildungen, lesen sich selbst ein. Leider gibt es grundsätzlich noch sehr wenige Möglichkeiten, sich zu der Thematik spezifisch weiterzubilden. Da kommt es aktuell noch auf die eigene Motivation an.

**Was wünschst du dir für die Zukunft?**

Ich wünsche mir, dass die Thematik des Menstruationszyklus zur alltäglichen Normalität einer jeden Athletin gehört, und dass wir deutlich mehr kenntnisreiche Trainerinnen und Trainer in dem Bereich haben. Zudem braucht es noch deutlich mehr Forschung, die im Training umgesetzt werden kann. Außerdem sollte das Thema Frauengesundheit im Ausbildungscurriculum auf jeder Lizenzstufe für Trainerinnen und Trainer eine gewichtige Rolle spielen.

## Info 1

### Hintergrund

Dieses Interview ergänzt den Beitrag „Zyklusorientiertes Training in der Leichtathletik“ von Hanna Laske, Mara Konjer & Ross Julian in *leichtathletiktraining* 9/2022.

Den Beitrag und das gesamte Heft gibt es gedruckt oder digital unter [leichtathletiktraining.de](http://leichtathletiktraining.de)