

Warum Mütter und Väter so ungleich häufig Sport treiben

Bewegungsgap zwischen Geschlechtern Der Einfluss von Kindern auf die Fitness der Eltern ist gross. Dabei kommt die Bewegung öfters bei Frauen zu kurz. Woran das liegt und was dagegen hilft.

Christian Brüngger

Der Zeitpunkt ist günstig: Der drei Monate alte Sohn schläft, die zweijährige Tochter wird von der Grossmutter betreut. Also kann Regula Friedli-Kronenberg davon erzählen, wie es ist, als Partnerin, Mutter und berufstätige Hausärztin den Familienalltag zu meistern – und dabei möglichst auch noch ein bisschen Zeit für Sport zu finden.

Wobei: Da liegt genau das Problem. Friedli-Kronenberg sagt: «Ist man den ganzen Tag allein mit kleinen Kindern, kommt man gefühlt zu nichts – also sicher auch nicht zu Bewegung beziehungsweise Sport.» So wie ihr geht es sehr vielen Frauen, die Mutter werden.

Lars Lenze forscht am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern, er hat zum Phänomen eine umfassende Studie für die Schweiz vorgelegt. Der Sportwissenschaftler kann also über das Einzelbeispiel hinweg eine Aussage machen. Dafür wollten er und seine Mitforschenden von 2000 in der Schweiz lebenden Personen wissen, wie ihr Bewegungs- und Sportverhalten in ihrem Leben bisher verlaufen ist.

In Bezug auf Mütter haben sie herausgefunden: Im Vergleich zu gleichaltrigen Frauen ohne Kinder ist der Effekt, mit regelmäßigem Sport (mindestens einmal pro Woche) aufzuhören... – ... vor dem 30. Lebensjahr im Mittel 3-mal höher.

– ... zwischen dem 30. und dem 44. Lebensjahr im Mittel 17-mal höher.

– ... zwischen dem 45. und dem 54. Lebensjahr im Mittel über 40-mal höher.

Werden Frauen wie Regula Friedli-Kronenberg also zu Müttern, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass sie in absehbarer Zukunft kaum bis keine Zeit für Sport haben – gerade wenn sie spät Mutter werden.

Mütter kommen auf weniger Bewegung als Väter

Experte Lenze muss mutmassen, warum die Effekte mit dem Alter zunehmen. Er sagt: «Die Strukturen sind im Erwachsenenalter zunehmend verfestigt. Allenfalls sind ältere Mütter weniger flexibel, sich auf diese neue Lebenssituation einzustellen.»

Lenze wollte auch wissen, wie sich das Elternwerden auf die Männer und ihr Sporttreiben auswirkt. Das Ergebnis: Die Väter schaffen es im Schnitt, ihr Sportpensum beizubehalten.

Die Schweizer und Schweizerinnen sind bei diesem spezifischen Bewegungsunterschied der Geschlechter keine Ausnahme. Welches Land zum Thema auch immer analysiert wird; Mütter kommen im Schnitt so gut wie immer auf deutlich weniger Bewegung als Väter – wobei dieses in der Wissenschaft als Bewegungsgap bezeichnete Phänomen schon an Mädchen und Buben gezeigt werden kann



Zeit allein für Sport ist rar im Familienleben – zumindest für Frauen. Foto: Getty Images

und dann auch bei den Erwachsenen: 34 Prozent der Frauen sind global im Schnitt sportlich inaktiv, bei den Männern sind es 29 Prozent.

Die US-Professorin Dee Dlugonski zählt zu den führenden Expertinnen zum Thema Bewegungsgap zwischen den Geschlechtern. Wenn sie über ihren Job redet, sind die Menschen oft erstaunt: dass das Thema überhaupt existiert. «Vielen sind weder die grundlegenden Fakten noch die Zusammenhänge bekannt», sagt Dlugonski – darunter vielen Männern.



«Ich habe meiner Familie gegenüber ein schlechtes Gewissen.»

Regula Friedli-Kronenberg
Mutter und Hausärztin

In einer globalen Studie, für die knapp 25'000 Personen aus 26 Ländern befragt wurden, wollte Dlugonski zum Beispiel von den Teilnehmenden wissen, weshalb sie glauben, dass Frauen keinen Sport treiben würden. 58 Prozent sagten: körperliche Unsicherheiten. 34 Prozent: fehlende Zeit. Die Einschätzungen kontrastierten stark mit den Angaben der Frauen: Sie gaben fehlende Zeit (74 Prozent) als Hauptbarriere fürs Sporttreiben an.

Forscherin Dlugonski findet diese Diskrepanz zwar augenfällig, aber wenig erstaunlich. Zumal soziale Normen das Bewegungsverhalten der Geschlechter massiv beeinflussen würden. «Weiterhin existieren soziale Erwartungen, wie sich Mädchen und Frauen bewegen sollten.» Vereinfacht ausgedrückt: Ponyreiten für die Mädchen (ohne zu schwitzen allerdings), Fussballspielen für die Buben.

Das Familienleben organisiert: Die Frau

Hinzu kommt das, was man als Ethik der Fürsorge bezeichnet. Dlugonski sagt: «Es wird von Frauen erwartet, dass sie sich um Kinder oder pflegebedürftige Eltern kümmern. Dass sie die Kinderpartys organisieren und damit das soziale Leben einer Familie – was zusätzlich eine hohe mentale Last mit sich bringt. Der Vater hingegen kümmert sich, ich spitze jetzt zu,

um die Plauschaspekte mit den Kindern am Wochenende.»

Frage darum an Mutter und Hausärztin Regula Friedli-Kronenberg: Geht es ihr genau so? Friedli-Kronenberg ist keine, die pauschale Urteile mag. Sie sagt, dass soziale, biologische wie ökonomische Aspekte ineinanderfließen würden. Dass ihre drei Brüder früher aber sehr viel weniger im Haushalt geholfen haben als sie, die einzige Tochter: Natürlich erinnert sie sich daran.

In ihrer Partnerschaft, ihr Mann arbeitet ebenfalls Teilzeit, versuchen sie, gleichberechtigt zu leben. Beide betreuen die Kinder an je einem Tag. Und doch sagt Friedli-Kronenberg: «Sobald eines der Kinder weint, ist bei mir die Unruhe grösser. Er kann sie besser aushalten.»

Das schlechte Gewissen beim Rennen

Sie findet darum: «Ich muss lernen, mich abzugrenzen und meinem Mann die Verantwortung zu überlassen.» Und doch sind da immer wieder diese Rabenmutter-Gefühle, wenn sie von der Arbeit heimrennt, um wenigstens ein bisschen Sport zu treiben – und es sich verbietet, noch eine kleine Extrarunde einzulegen. «Ich habe meiner Familie gegenüber ein schlechtes Gewissen. Ich muss darum an mir arbeiten und lernen, loszulassen.»

Ihr Partner kann sich besser abgrenzen. Ihm hilft, dass er zweimal in der Woche seinen

sich wünscht. Frauen müssen dabei auch lernen, ihre Bedürfnisse durchzusetzen.»

Worum es gemäss Dlugonski dabei explizit nicht geht: den Nachwuchs in den Sport zu integrieren, schliesslich gehe es um «me-time», also Zeit für sich – um kurze Verschnaufpausen im ohnehin stressigen Alltag. Regula Friedli-Kronenberg sagt dazu: «Ich brauche die Bestätigung meines Mannes, dass es okay ist, wenn er übernimmt und mir damit Raum gibt.»

In der Rolle der Ärztin wird sie dann zur Tipgeberin. Wenn ihre Patientinnen über Rückenschmerzen mit ihr reden wollen oder das erhöhte Gewicht, fragt sie diese Mütter meist, wie oft sie sich denn bewegen. Dass die Veränderungen auf einen möglichen Bewegungsmangel zurückzuführen seien, würden die wenigsten ihrer Patientinnen realisieren, sagt Friedli-Kronenberg. «Reden Sie mit Ihrem Mann darüber», rät Friedli-Kronenberg, so wie sie das zu Hause auch tut.

Soziale, biologische und ökonomische Gründe

Denn neben der Sozialisierung und der Biologie – Frauen stillen als Beispiel nun einmal die Babys – spielen strukturelle Aspekte hinein: Noch immer haben Männer in der Schweiz im Vergleich zum Ausland wenig Vaterschaftsurlaub. Das führt dazu, dass sich in den ersten Wochen bis Monaten primär die Frauen um die Babys kümmern. Damit können Abläufe und Strukturen zu Gewohnheiten werden und dazu führen, dass sich Rollenbilder verfestigen.

Weil Männer im Schnitt noch immer mehr verdienen als Frauen, entscheiden sich viele Jungeltern auch aus ökonomischen Gründen dafür, dass die Frau die Kinder häufiger betreut als der Vater. Alle Faktoren zusammen führen dazu, dass Forscherin Dlugonski sagt: «Die Hausfrauen bilden die Gruppe mit der geringsten Bewegung aller Frauen. Dann folgen die Frauen, die hochprozentig arbeiten.»

Die Bedeutung von Vorbildern

Und darin liegt gemäss Dlugonski ein grosses Problem: «Kinder orientieren sich an ihren Eltern. Sie sind ihre Vorbilder. Wenn sich Mütter darum kaum bis gar nicht bewegen, kann das ihre Kinder prägen. Der Bewegungsgap kann darum auch einen Generationeneinfluss haben.»

Und weil Dee Dlugonski die Geschlechter gerade nicht gegeneinander ausspielen will, sagt sie: «Männer beziehungsweise Väter können natürlich sehr positive Vorbilder auch für Mädchen sein – viele Männer sind es übrigens auch.»

Regula Friedli-Kronenberg sieht das bei ihrem Mann. Sie ist sich darum sicher: Ihr Sohn wird dereinst im Haushalt genauso mithelfen müssen wie ihre Tochter.

Sport im Verein fix eingeplant hat. Friedli-Kronenberg hat das nicht, sagt aber: «Solche fixen Termine schaffen natürlich eine Legitimation, weg zu sein.»

Expertin Dlugonski ist wiederum wichtig, zu sagen: «Männer sind nicht egoistischer. Sie haben einfach gelernt, sich besser abzugrenzen und ihren Bedürfnissen nachzugehen.» Sie bezeichnet Männer als «Schlüssel für Veränderung». Sagen will sie damit: «Der erste Schritt besteht darin, die Situation zu erkennen und als Paar darüber zu reden – und daraus abzuleiten, was man



«Wenn sich Mütter wenig bewegen, kann das ihre Kinder prägen.»

Dee Dlugonski
Bewegungsforscherin