

DES PADDLERS PSYCHE

DAS GEHEIMNIS
DER GRUPPEN-
DYNAMIK

Paddeln ist nur etwas für toughe Typen - denken die Männer. Frauen sind die tougheren Typen - sagen die Frauen. Aber wer hat recht? Warum sich Männlein und Weiblein beim Paddeln - und auch sonst - nicht verstehen und warum es dennoch Hoffnung gibt, erklärt Peter Tümmers im letzten Teil des KANU-Mentalworkshops.



Von Peter Tümmers

TEIL 4

Frauen haben den Dickeren



Foto: Jens Klatt

Weiber! Da stehen wir nun auf Korsika extra am Taravo – wohlgemerkt nicht Travo, sondern mit einem »a« mehr und daher mindestens einen Schwierigkeitsgrad leichter. Seit zehn Minuten springt Anja nun schon um die gedrehte Vier-Meter-Rutsche herum, während mir die Füße festwachsen. Was will sie denn noch anschauen? Entweder oder! Und das am besten heute noch. Ich lächle gequält zu ihr hinauf und winke ermutigend mit dem Wurfsack, den ich vorsichtshalber schon mal parat habe. Als Anja dann (endlich) fährt, macht sie es gut – sogar besser als wir Haudegen vorher. Während ich mir den noch immer schmerzenden Ellbogen reibe, berührt Anja keinen Stein in der Rutsche. Und vor allem – und vermutlich ist das das Einzige, was wirklich zählt: Sie hat mehr Spaß.

Die Hirnanatomie von Mann und Frau

Anja hat die Stelle besser »gelesen«. Was uns gleich zum ersten wichtigen Unterschied zwi-

schen Mann und Frau führt: Männer sehen schneller, Frauen dafür mehr. Und wer mehr sehen will, muss besser gucken. Damit tun sich Frauen leichter, denn sie haben im Geschlechterkampf den Dickeren – und zwar den dickeren Hirnsteg.

Diese Verbindungsbrücke zwischen den beiden Hirnhälften – in der Fachsprache »Corpus callosum« genannt – verbindet die beiden Hemisphären miteinander. Die linke Hälfte, welche zuständig ist für Sprache, Logik und Analytik mit der rechten, die zuständig ist für Sprachbedeutung, Bilder, Emotionen und Sinnstiftung. Beide Seiten für sich sind kaum lebensfähig. Erst der Dialog zwischen beiden bringt die Qualität. Und da die Leitung zwischen den beiden Hälften im weiblichen Hirn dicker ist als im männlichen, geht einfach mehr hindurch.

Gibt man Frauen etwas Zeit am Fluss, geben sie genauso Gas wie die männlichen Kollegen. Mindestens.

Das ist Fluch und Segen zugleich. Mit wenig echtem Durchblick und daher mit potenziell größerer Selbstzufriedenheit ausgestattet, sind Männer entscheidungsfreudiger als Frauen. Im weiblichen Hirn dagegen findet mehr Dialog statt, mehr Austausch von Daten, weswegen Frauen auch mehr reden: nämlich etwa 2700 Wörter am Tag im Gegensatz zu nur rund 1400 beim Mann. Es wird mehr geredet, denn das Mehr an Information will verarbeitet werden. In Bedrohungssituationen wie dem Wildwasserfahren hat das weibliche Hirn ein größeres Sortierbedürfnis als das männliche. Mehr Informationen wollen aufgenommen, mehr Faktoren kalkuliert werden. Folglich sind Frauen gar nicht

ängstlicher, sondern nur sicherheitsbewusster. Gibt man ihnen Raum und Zeit, das Bedürfnis zu stillen, geben sie genauso Gas wie die männlichen Kollegen.

Also: Frauen können Dinge besser zusammenbringen, Männer besser auseinanderhalten. Wie in Sönke Wortmanns Film »Der bewegte Mann«. »Liebling, es ist ganz anders, als du denkst«, sagt Til Schweiger, als er beim Fremdgehen erwischt wird. Der Mann hat offenbar keine Probleme damit, Sex und Beziehung auseinanderzuhalten.

Einzelgänger versus Herdentier

Doch zurück zum Paddeln im Wildwasser: Männer machen schwierige Dinge lieber mit sich selbst aus. Sie stehen dann völlig in sich gekehrt auf einem Stein und schauen ins Wasser. Frauen hingegen brauchen einen Sparringspartner, der ihnen beim Sortieren von Beobachtungen und Emotionen hilft. In der Fachsprache heißt das »aktiv zuhören«: reden, ohne eine Lösung zu geben. Allein ein zur Empathie fähiges Gegenüber reicht Frauen oftmals aus, um in brenzligen Situationen die richtige Entscheidung zu treffen. Wenn wir Männer öfter mehr Geduld aufbrächten, würden auch mehr Frauen Boot fahren. Fraglich nur, ob die Männerwelt das begrüßen würde – konnte man sich bisher mit

Heldentaten und Flussabenteuern doch ganz wunderbar vor den Damen profilieren.

Hummeln im Hintern, Mädels?

Der zweite Unterschied: Ein Hirn, das viel zu sortieren hat, kommt nie wirklich zur Ruhe. Die Frau: Entspannt sie, sinkt die Hirntätigkeit auf immerhin noch stramme 70 Prozent. Das reicht für Shoppen, Friseurbesuche mit viel Neuigkeitenaustausch, Schuhe anprobieren und hemmungsloses Kreditkarteleerräumen. Der Mann: Das männliche Hirn dagegen sackt auf schlappe 20 Prozent seiner Leistungsfähigkeit ab. Das reicht eben noch für die Fernbedienung und für die Unterscheidung von Chipstüte (linke Hand: greifen) und Bier (rechte Hand: kippen). Im glücklichen Fall erreichen Außenimpulse in dieser Erholungsphase das Hirn nicht mehr: Der Kerl sitzt glücklich und zufrieden auf der Couch. Im unglücklichen Fall kommt man(n) nie zur Ruhe (»immer ist irgendwas«), was dazu führt, Störungen zunächst zu tilgen und, wenn das nicht funktioniert, den 20-Prozent-Erholungstunnel durch einen dynamischen Ausbruch zu schützen. Dann fliegt schon mal die Fernbedienung. Sich mit dem Ergebnis des Ausbruchs nicht auseinandersetzen zu müssen,

dafür sorgt die Lethargie, die den Mann umgehend wieder ergreift. Wenn Frauen dann nerven mit »Ich hatte auch einen langen Tag!«, ist das unfair. Sie sollten uns Männern aus unserer biologischen Benachteiligung nicht auch noch einen Vorwurf machen.

Push oder Pull?

Aber wieder zurück ins Wildwasser. Das entspannte Männerhirn tut sich leichter, auszublenzen und zu fokussieren. Auch und gerade in Bedrohungssituationen. Frauen

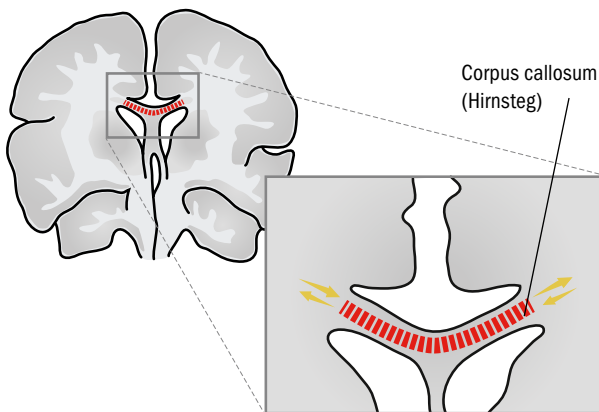


Billige Effekthascherei? Dieses Foto soll lediglich sicherstellen, dass der Workshop seine Zielgruppe erreicht: Männer!

mit ihrer vielfach höheren Hirntätigkeit haben die Impulse ständig auf dem Bildschirm. Wenn diese negativ sind, führt das zu einer Art innerer Zermürbung. Sie wollen dann plötzlich nicht mehr. Wichtig also: die Entscheidungen selbst treffen lassen, mithelfen beim Abwägen und Respekt vor der Entscheidung.

Paddeln ist als Sportart besonders gut geeignet, Frauen zu vergraulen. Warum? Kajakfahren ist eine sogenannte Push-Aktivität. Das Wasser schiebt einen stetig vor sich her. Klettern dagegen ist eine Pull-Aktivität. Wenn man nicht selbst zieht, geht nichts vorwärts. Dabei kann man viel leichter das Tempo selbst bestimmen und viele kleine Entscheidungen immer wieder gut durchdenken. Das ist der wesentliche Grund, warum so viele Frauen im Verhältnis zu Männern gut klettern, aber viel weniger Frauen paddeln. Dabei bekommen auch sehr durchtrainierte Frauen oft keinen einzigen Klimmzug hin. Ihr Kraft-Last-Verhältnis ist miserabel. Aber das Auge ist gut und die Fähigkeit, Fels und Körper zusammenzubringen, hoch entwickelt. Die Männer, die mehr Frauen in Booten sehen wollen, sind gut beraten, den Mädels möglichst ein Pull-Erlebnis am Fluss zu gönnen. Pushen tut ja schon der Fluss. <

PETER TÜMMERS (45) paddelt seit dem fünften Lebensjahr und ist seit 2008 Co-Trainer der Nationalmannschaft Kanu-Wildwasser. Er führt ein Unternehmen mit den Schwerpunkten Leadership, Coaching und Teamoptimierung (www.impulsecorpany.de).



Ursprung vieler Missverständnisse: Der dickere Hirnsteg sorgt bei Frauen für einen höheren Informationsfluss.

INFO PETERS PROFI-TIPPS

Tipps für Männer

- Pull-Erlebnisse: Besprich Paddelschläge und Linien und gib Frauen Zeit am Fluss. Cool down.
- Wenn du Entspanntheit vorspielt, verschlimmert es die Lage, denn Frauen merken das. Wenn Frauen reden, führen sie nichts im Schilde. Sie wollen sich nur unterhalten.
- Wenn Frauen ein Problem be-

sprechen wollen, dann beginne nie einen Satz mit: »Liebling, das ist doch ganz einfach ...«

Tipps für Frauen

- Wenn Männer nicht zuhören, sind sie nur vielleicht ignorant. Es kann auch sein, sie haben ihr Hirn gerade ausgeschaltet. Erst unruhig werden, wenn das zum Dauerzustand wird.
- Wenn der Tiger angeschossen

ist, würdige sein Leiden und lass ihn dann in Ruhe. Das hilft ihm, schneller wieder aus der Höhle zu kommen.

- Ganz wichtig: Beleidige das Kajakfahren nicht, indem du es als »Sport« bezeichnest, denn für die meisten Männer ist es eine Lebensart – und zwar die einzig wahre. Respektiere das und baue dazu nur behutsam Konkurrenz auf.