

Achtsamkeit im Leistungssport



Foto: privat

Gastbeitrag: Das Training der Achtsamkeit entspringt einer fernöstlichen Tradition und hat schon seit Langem das Interesse des Leistungssports geweckt.

In der Zeitschrift Leistungssport 6/2015 hat Prof. Dr. Darko Jekauc (Foto) den Forschungsstand dargestellt.

Der Autor ist Referent beim LSB-Trainerseminar 2017 in diesem Monat.

In einzelnen Fällen berichteten Trainer und Leistungssportler aus eigener Erfahrung über die erfolgreiche Umsetzung des achtsamkeitsbasierten Trainings im Leistungssport. In der Wissenschaft blieb dieses Thema jedoch lange Zeit unentdeckt. Ihr Interesse beschränkte sich zunächst auf die Belange der klinischen Psychologie, wo die Wirksamkeit der achtsamkeitsbasierten Programme gezeigt werden konnte. Anschließend entdeckte auch die Sportpsychologie vor allem im englischsprachigen Raum das Training der Achtsamkeit als eine psychologische Maßnahme zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Sport. Bis jetzt wurden zwei Trainingsprogramme für Leistungssportler entwickelt: der Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach (MAC) und das Mindful Sports Performance Enhancement (MSPE). Beide Programme lieferten erste vielversprechende Ergebnisse. Es wird vermutet, dass das Training der Achtsamkeit das Erreichen des Flow-Zustands erleichtert, die Konzentrationsfähigkeit steigert und als ein Mittel zur Regulation der Emotionen eingesetzt werden kann. Empirische Studien zur Evaluation der Wirkmechanismen des achtsamkeitsbasierten Trainings auf die Leistungsfähigkeit im Sport stehen jedoch noch aus.

Achtsamkeit (engl. mindfulness) sowie andere Formen der Meditation haben schon seit Langem das Interesse des Spitzensports geweckt.

”When players practice what is known as mindfulness – simply paying attention to what’s actually happening – not only do they play better and win more, they also become more attuned with each other.” Wie das Zitat von Phil Jackson, elfmaliger Gewinner der NBA-Meisterschaft als Coach, andeutet, kann die Leistung im

Spitzensport durch das Praktizieren der Achtsamkeit noch weiter optimiert werden. Trotz dieser vereinzelt Bekenntnisse aus dem Spitzensport galten die Praktiken der Achtsamkeit und der Meditation als religiös-spirituell und unwissenschaftlich. Erst durch die Aufnahme achtsamkeitsbasierter Verfahren in das Repertoire der klinischen Psychologie und eine systematische Überprüfung ihrer Wirksamkeit hat sich ihr Image gewandelt. In den letzten Jahren hat sich eine Diskussion über die Möglichkeiten eines Einsatzes der achtsamkeitsbasierten Verfahren im Spitzensport auch in den wissenschaftlichen Kreisen der Sportpsychologie entwickelt.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit wird definiert als ein nicht bewertender Fokus der eigenen Aufmerksamkeit auf die augenblickliche Erfahrung. Der Augenblick wird bewusst und nicht wertend wahrgenommen. Das Ziel dabei ist ein Verweilen im Hier und Jetzt, ohne Gefühle, Gedanken oder Wahrnehmungen zu bewerten.

Wirkmechanismen und Einordnung

Die klassischen sportpsychologischen Techniken (z. B. Erregungsregulation, Zielsetzungstraining, Selbstgesprächsintervention, Vorstellungstraining) basieren auf der Annahme, dass die Fähigkeit zur Kontrolle der eigenen Zustände (z. B. Emotionen, Kognitionen oder Wahrnehmungen) die Voraussetzung für die optimale Leistung ist. (...) Achtsamkeitsbasierte Techniken haben viele Parallelen zu den etablierten sportpsychologischen Methoden, werden aber mit einer anderen Zielsetzung angewendet.

So lassen sich die meditativen Techniken

beispielsweise der Aktivationsregulation (z. B. Entspannungsverfahren) zuordnen. Der Anwendungszweck der Aktivationsregulation, die Aktivierung zu verändern, unterscheidet sich jedoch von dem Zweck der achtsamen Meditation, die den Erregungszustand nicht zu beeinflussen versucht. Man muss bei der Einordnung des Achtsamkeitstrainings demnach zwischen den Techniken an sich und deren Zielstellung in der Anwendung differenzieren.

Im Gegensatz zu den kontrollbasierten sportpsychologischen Interventionen liegt dem achtsamkeitsbasierten Ansatz das Prinzip der Akzeptanz des eigenen momentanen Zustands zugrunde. Anstatt die negativen Gedanken und Emotionen zu beseitigen und positive Gedanken und Emotionen zu kontrollieren, zielt der achtsamkeitsbasierte Ansatz auf ein nicht bewertendes Bewusstsein und die Akzeptanz des eigenen psychischen Zustands ab. In der sportpsychologischen Literatur werden drei mögliche Wirkmechanismen diskutiert, wie ein Training der Achtsamkeit die Leistung im Spitzensport beeinflussen könnte. **Erstens**, wird vermutet, dass das Training der Achtsamkeit die Entstehung von Flow begünstigt, der als ein Zustand der optimalen Leistungsfähigkeit gilt.

Zweitens, wird angenommen, dass das Training der Achtsamkeit die Konzentrationsleistungsfähigkeit verbessert, vor allem bezüglich der Regulation und der Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit auf die aufgabenrelevanten Aspekte des Sports über einen gewissen Zeitraum hinweg.

Drittens, wird gemutmaßt, dass das Training der Achtsamkeit die Emotionsregulation beeinflusst, sodass negative Emotionen und Gedanken effektiver verarbeitet werden.

Substanzielle und signifikante Korrelationen zwischen den beiden Konstrukten Acht-

Fortsetzung S. 26 →

samkeit und Flow wurden bei Elite-Schwimmern des französischen Nationalteams, bei Bogenschützen und Golfern, bei Ruderern und bei Läufern gefunden. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Wirkung eines achtsamkeitsbasierten Trainings die Entstehung des Flow-Zustands begünstigt, was sich positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirkt. Das achtsame Ausführen eines Sports während eines Wettkampfs könnte demnach auch die Entwicklung des Flow-Zustands während der Leistungsphase fördern. Die methodische Qualität der Studien (z. B. kleine Stichproben, fehlende Kontrollgruppen) sowie eine fehlende Überprüfung der Meditationseffekte lassen jedoch noch keine gesicherten Schlussfolgerungen zu.

Konkret bedeutet das, dass der Athlet

- a) die relevanten Aspekte fokussiert und irrelevante Aspekte ausblendet,
- b) die Aufmerksamkeit über die gesamte Länge des sportlichen Geschehens aufrechterhält,
- c) die relevanten Umweltreize versteht und
- d) den Aufmerksamkeitsfokus von einem Reiz auf einen anderen flexibel verlagert.

Empirische Studien im Sportkontext fehlen jedoch fast gänzlich, sodass für diesen Bereich keine gesicherte Aussage getroffen werden kann. Lediglich Aussagen von Athleten in Einzelfallstudien lassen vermuten, dass das achtsamkeitsbasierte Training zu Verbesserungen der Konzentrationsfähigkeit im Sport führt

Achtsamkeit und Emotionen

Der Einfluss von Emotionen auf die Leistungsfähigkeit im Sport ist schon lange Thema der sportpsychologischen For-

schung. Vor allem die negativen Emotionen standen lange im Fokus der Forschung, während die positiven Emotionen erst in den letzten zwei Jahrzehnten häufiger untersucht wurden. Im Allgemeinen scheinen die negativen Emotionen einen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit im Sport zu haben. Es konnte beispielsweise gezeigt werden, dass ein hohes Ausmaß an Wettkampfangst mit erhöhter Muskelanspannung und Erschöpfung einhergeht. Insgesamt liefert die neurokognitive Forschung die Evidenz, dass achtsamkeitsbasierte Meditationspraktiken die Funktion und Physiologie des Gehirns bezüglich der Aufmerksamkeit und der Emotionsregulation beeinflussen. Dabei wird eine Vielfalt von Methoden verwendet, wobei zu betonen ist, dass keine randomisierten Experimentalstudien vorliegen.

Umsetzung in die Sportpraxis

Die Praktiken der Achtsamkeit und der Meditation haben eine lange Vorgeschichte im Leistungssport, die vor allem auf persönlichen Erfahrungen der Leistungssportler und Trainer beruhen. Diese praktischen Erfahrungen wurden erstmals von Eugen Herrigel (1948) in seinem Buch Zen in der Kunst des Bogenschießens beschrieben, das im Leistungssport fast gänzlich unbekannt blieb. In den nachfolgenden Jahrzehnten wurden die Techniken der Achtsamkeit zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Sport immer wieder aufgegriffen, z. B. von Gallwey (1974) im Tennis oder Jackson und Delehanty (1996) im Basketball. Die erste empirische Studie zum Einsatz von achtsamkeitsbasiertem Training im Leistungssport geht auf die Arbeit von Kabat-Zinn, Beall und Rippe (1985) zurück, die

mit College- und Olympiaruderern durchgeführt wurde. Beide Gruppen berichteten von substanziellen Leistungsverbesserungen, wobei die Olympioniken einige Medaillen bei den späteren Olympischen Spielen erringen konnten. Trotz dieser ermutigenden Ergebnisse wurde der Ansatz in den nachfolgenden 20 Jahren im Leistungssport nicht weiter systematisch verfolgt.

Heutzutage existieren im englischsprachigen Raum zwei achtsamkeitsbasierte Interventionsprogramme für den Leistungssport: Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach und Mindful Sports Performance Enhancement.

Im deutschsprachigen Raum existiert der Berliner Achtsamkeitstraining (BAT), der für die Bedürfnisse der Leistungssportler entworfen wurde.

Es werden Techniken der Achtsamkeit, wie der Body Scan, achtsames Atmen oder auch eine sportspezifische Pre-Game-Dehnung geschult. Ein Ziel ist dabei, den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten erkennen lernen. Es geht hauptsächlich darum, automatisierte Verhaltensweisen, welche durch Gedanken und Gefühle reflexartig ausgelöst werden, aufzubrechen und ein offeneres Erleben, das von Akzeptanz geprägt ist, zu erreichen.

Die Redaktion hat für die September-Ausgabe des LSB-Magazins Auszüge des „Achtsamkeit im Leistungssport“ aus dem Heft 6/2015 von Leistungssport mit freundlicher Genehmigung des Deutschen Olympischen Sportbundes und des Philippka-Sportverlages abgedruckt.

Weblink: <https://leistungssport.net/startseite>