

Auszug meiner Masterarbeit Achtsamkeit im Jugendfußball

Quelle: Henning Löhmer (7. Juli 2021)

Die erste wissenschaftliche Studie über Achtsamkeit im Sport führten Kabat-Zinn, Beall und Rippe im Jahr 1985 bei olympischen Ruderern durch. Die Achtsamkeitsintervention der Athleten bestand aus dem Ansatz des klinischen MBSR-Trainings und beinhaltete wöchentlich Treffen, bei denen in der Gruppe meditiert wurde, mit einem anschließenden Erfahrungsaustausch. Zusätzlich wurde vor den Wettkämpfen gemeinsam meditiert. Die Athleten gewannen bei den olympischen Spielen überraschend mehrere Medaillen und berichteten, dass die Meditationspraxis einen positiven Einfluss auf die Konzentration, die Entspannung und die Synchronität hatten und gleichzeitig die Auswirkungen von Schmerzen, Müdigkeit und negativen Gedanken reduzierten (Kabat-Zinn, Beall & Rippe 1985).

Trotz der positiven Wirkungen wurde der Ansatz von Achtsamkeit im Sport zwei Jahrzehnte nicht weiterverfolgt. Erst durch neue Erkenntnisse von Achtsamkeit im klinischen Bereich wurde der Ansatz auch im Sport wieder aufgegriffen. Klinische Interventionen ergaben, dass Achtsamkeit Schmerzen, Ängste und Depressionen reduzieren kann (Kabat-Zinn, Massion, Kristeller et al., 1992; Teasdale, Segal, Williams et al., 2000). Zudem gelang es Patienten ihren Perfektionismus zu reduzieren (Argus & Tompson, 2008) und auch die Steigerung der selbstfokussierten Aufmerksamkeit (Hindman, Crowley, Glass et al., 2009). Siegel (2007) fand in umfangreichen Studien heraus, dass Patienten durch Achtsamkeitsinterventionen fähiger waren, ihre Emotionen zu regulieren, emotionale Dysfunktionen bekämpfen konnten, Denkmuster verbesserten, negative Denkweisen reduzierten und besser in der Lage waren, zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken (Siegel, 2007).

Kaufman, Glass & Arnkoff (2009) konnten durch die Anwendung des vierwöchigen MSPE-Trainings eine signifikante Steigerung der Achtsamkeit von Aspekten des sportlichen Selbstvertrauens und von Flow-Erlebnissen bei elf Bogenschützen und einundzwanzig Golfern nachweisen (Kaufman, Glass & Arnkoff, 2009). Bei einem weiteren vierwöchigen MSPE-Training konnten De Petrillo et al. (2009) bei 35 Langläufern ebenfalls eine signifikante Verbesserung von Merkmalen der Achtsamkeit (achtsames Handeln im Alltag) und eine Reduktion von sportbezogenen Ängsten, und des Perfektionismus feststellen, welche negative Auswirkungen auf die Entstehung des Flow haben (De Petrillo, Kaufman, Glass et al., 2009). Ein einjähriges Follow-Up der beiden Studien zeigte bei den teilnehmenden Athleten signifikante Verbesserungen bei der Fähigkeit, irrelevante Gedanken und Sorgen loszulassen, wie auch bei weiteren Merkmalen von Achtsamkeit. Darüber hinaus konnte bei den Läufern eine signifikante Steigerung der Laufleistungen festgestellt werden, welche mit der erhöhten Achtsamkeit zusammenhing (Thompson, Kaufman, De Petrillo et al., 2011). Weitere Studien über MSPE bestätigten die ersten Erkenntnisse. Bei achtundfünfzig Ruderern konnte nach einem vierwöchigen MSPE-Training ein signifikanter Zusammenhang von Achtsamkeit, Flow und Sportvertrauen nachgewiesen werden. (Pineau, Glass, Kaufman et al., 2014) Glass, Spears, Perskudas und Kaufman (2019) untersuchten das sechswöchige MSPE-Training bei zweiundfünfzig männlichen und weiblichen Collegeathleten. Es konnten signifikante Veränderungen in Flow, Achtsamkeit, Lebenszufriedenheit, selbsteingeschätzter sportlicher Leistung und der Reduktion von Sorgen festgestellt werden. In einem sechsmonatigen Follow-Up konnten keine signifikanten Veränderungen festgestellt werden, was darauf hindeutet, dass die verbesserten Fähigkeiten über diesen Zeitraum erhalten blieben (Glass, Spears, Perskudas et al., 2019) Auch Chen und Kollegen (2019) stellten einen signifikanten Effekt bei dem Zusammenhang von

Highlight ACHTSAMKEIT

Henning Löhmer – Sportwissenschaftler & Achtsamkeitstrainer

Internet: highlight-achtsamkeit.de – E-Mail: info@highlight-achtsamkeit.de – Tel.: 0176/32872667

© Highlight_ACHTSAMKEIT

Achtsamkeitsfähigkeiten und dem Flow-Zustand fest. Sie führten das vierwöchige MSPE-Training bei einundzwanzig Amateur-Baseball-Spielern durch. Außerdem konnten sie einen signifikanten Effekt bei Wettbewerbsangst, Essstörungen, Schlafstörungen und der eigenen sportlichen Formbesorgnis nachweisen und zeigten damit auf, dass sich auch Aspekte der mentalen Gesundheit signifikant steigern ließen (Chen, Tsai, Lin et al., 2019). In einer weiteren sechswöchigen MSPE-Intervention konnte bei Athletinnen einer öffentlichen High-School ein signifikanter Effekt der Achtsamkeit und der Emotionsregulation festgestellt werden (Kaufman, Glass & Pineau, 2016). Weitere signifikante Effekte in den Bereichen der Erholung und Stressreduktion konnten durch ein sechswöchiges MSPE-Training bei zweiundvierzig Profifußballern der dritten mexikanischen Liga festgestellt werden (Holguín-Ramírez, Ramos-Jiménez, Quezada-Chacón et al., 2020).

Durch weitere Achtsamkeitsinterventionen im Sport konnten ähnliche Effekte festgestellt werden. Goodman und Kollegen (2014) führten ein modifiziertes MAC Training bei einer männlichen College-Mannschaft durch und konnten eine signifikante Verbesserung der Achtsamkeit und der Reduktion des wahrgenommenen Stressses feststellen, im Vergleich zu einer nicht-randomisierten Kontrollgruppe (Goodman, Kashadan, Marrad et al., 2014). In einer weiteren MAC-Studie bei weiblichen College-Basketballspielerinnen wurden signifikanten Verbesserungen der Emotionsregulation, dem Substanzkonsum und der Teamfähigkeit festgestellt, im Gegensatz zu einer Kontrollmannschaft, welche ein psychologisches Kompetenztraining durchlief (Gross, 2014). Balztell und Kollegen (2014) untersuchten mit der *Intervention Achtsamkeitsmeditation für den Sport* (MMTS), einem MBSR-ähnlichen Ansatz, bei College-Fußballerinnen. MMTS besteht aus zwölf dreißigminütigen Einheiten, welche zwei Mal in der Woche durchgeführt werden. Die Autoren konnten einen signifikanten Anstieg der Achtsamkeit im Gegensatz zu einer Kontrollgruppe von Ruderern zeigen. Die Fußballspielerinnen erzählten in einem Interview nach der Intervention von einer verbesserten Konzentration auf dem Spielfeld und einer gesünderen Beziehung zu ihren Emotionen (Balztell, Caraballo, Chipman et al., 2014). Das achtwöchige Berliner Achtsamkeitstraining für Sportler (BATL) wurde an 68 Studierenden der Sportwissenschaft getestet. Bei der Interventionsgruppe konnte ein signifikanter Effekt der Achtsamkeit festgestellt werden, welcher einen indirekten Einfluss auf die Emotionsregulation hatte, im Gegensatz zu der randomisierten Kontrollgruppe, welche ein klassisches sportpsychologisches Training durchlief (Jekauc & Kittler, 2018).

Obwohl mehr angewandte Forschung und methodische strengere Studien über Achtsamkeit im Sport erforderlich sind, sind die Ergebnisse von achtsamkeitsbasierten Trainings mit Sportlern ermutigend. Die durchgeführten Studien zeigen, dass durch eine mehrwöchige Achtsamkeitsintervention signifikante Steigerungen im Bereich der Achtsamkeit, der Stressreduktion, dem Flow und der mentalen Gesundheit möglich sind.