

## Zusammenfassung

Zahlreiche Studien belegen bereits die positiven Auswirkungen von Achtsamkeits-Interventionen auf unterschiedliche psychische Funktionen, wie z.B. auf das Wohlbefinden. Ziel des vorliegenden Übersichtsartikels ist es, die aktuelle Forschungslage in Bezug auf achtsamkeitsbasierte Interventionen im Leistungssport darzustellen. Mittels einer umfassenden Datenbanksuche wurde nach thematisch relevanten Studien zur Achtsamkeit im Leistungssport gesucht. Nach Anwenden bestimmter Selektionskriterien verblieben lediglich drei randomisierte kontrollierte Studien. Die Auswertung dieser drei Studien zeigt, dass von einem positiven Effekt der achtsamkeitsbasierten Interventionen auf das Flow-Erleben und auf die Wettkampf-Leistung ausgegangen werden kann, jedoch weitere theoriegeleitete Studien durchgeführt werden müssen.

### Schlüsselwörter

Achtsamkeit – Leistungssport – sportliche Leistung – systematischer Übersichtsartikel

S. Hoja et al.

## Mindfulness - also a megatrend in competitive sports?

### Summary

Numerous studies have already proven the positive impact of mindfulness-based interventions on different psychological functions, for example well-being. The aim of the following review is to illustrate the current state of research, as well as the results of all publications that have been taken into consideration regarding mindfulness-based interventions in competitive sports. Three databases were searched for relevant studies. After having applied specific criteria for the selection only three randomized controlled studies remained. The analysis of these three studies indicates that one can presume a positive effect of mindfulness-based interventions on flow experience and athletic performance

## REVIEW

# Achtsamkeit – auch ein Megatrend im Leistungssport?

Sabine Hoja, Julia Zirkelbach, Petra Jansen

Institut für Sportwissenschaft, Universität Regensburg, Regensburg, Deutschland

Eingegangen/submitted: 20.08.2017; überarbeitet/revised: 23.10.2017; akzeptiert/accepted: 11.11.2017

Online verfügbar seit/Available online: xxx

## Achtsamkeit

Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) bezeichnet einen Bewusstseinszustand durch Aufmerksamkeitszuwendung, wobei der Fokus der eigenen Aufmerksamkeit auf den augenblicklichen Moment gerichtet wird [15]. Bei diesem – ursprünglich der buddhistischen Tradition entspringenden – Verfahren soll eine möglichst offene und nicht wertende Haltung gegenüber eigenen Erlebnisinhalten, zu welchen Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen gehören, eingenommen werden. Es soll im Hier und Jetzt verweilt werden, ohne dass die aufkommenden Gefühle, Gedanken oder Wahrnehmungen bewertet werden [19]. Mittlerweile gibt es eine Reihe von klinischen Ansätzen, in denen der Einsatz von achtsamkeitsbasierten Programmen eine große Rolle spielt. Dazu zählt zum einen das von Jon Kabat-Zinn entwickelte und inzwischen weltweit verbreitete Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) [14] zur Stressbewältigung mittels Achtsamkeit. Ursprünglich wurde das achtwöchige Programm als Gruppentherapie für den stationären Kontext, vor allem für Personen mit chronischen Erkrankungen sowie für Stress- und Schmerz-Patienten, entwickelt [16]. Im Vordergrund stehen dabei formale Achtsamkeits-Übungen wie der Body Scan, die Sitzmeditation und achtsames Yoga. Darauf aufbauend entwickelten Segal, Williams und

Teasdale [27] die sog. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), eine achtsamkeitsbasierte Therapie, die ursprünglich als Ansatz zur Rückfall-Prophylaxe für Menschen mit Depressionen gedacht war. Die Grundstruktur der MBSR wurde hierbei beibehalten und um kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente, die speziell auf die Bedürfnisse ehemals depressiver Menschen zugeschnitten sind, ergänzt [19].

## Wirkmechanismen der Achtsamkeit im Leistungssport

Doch auch im Sport, und besonders im Leistungssport, der sich vom Freizeit- oder Breitensport hauptsächlich durch den äußeren Rahmen der Sportausübung abgrenzen lässt, wecken Meditationsformen wie Achtsamkeit ein stetig wachsendes Interesse. Im Gegensatz zum Freizeitsport ist im Leistungssport das Umfeld durch klare Regeln wie die Chancengleichheit, die Zugangs- und Durchführungsklarheit sowie durch das Konkurrenz-Prinzip bei Wettkämpfen geprägt. Die Teilnahme an Wettkämpfen und der Leistungsvergleich sind zentral im Leistungssport und erfordern eine systematische Vorbereitung und ein ganzheitliches Training [23]. Dabei können achtsamkeitsbasierte Ansätze ergänzend zum rein körperlichen Training und zu herkömmlichen sportpsychologischen Therapien

during competitions, but other theoretical driven studies have to follow.

#### Keywords

mindfulness– competitive sports– athletic performance– systematic review

eingesetzt werden. Es sollen jedoch nicht, wie in den kontrollbasierten Formen der klassischen Sportpsychologie üblich, negative Gedanken beseitigt und positive Emotionen ausgelöst werden. Vielmehr geht es darum, die aufkommenden Gedanken und Gefühle – sowohl positiver als auch negativer Natur – schlicht als solche wahrzunehmen und zu akzeptieren. Jekauc und Kittler [12] beschreiben in ihrem Artikel *Achtsamkeit im Leistungssport* drei mögliche Wirkmechanismen, wie achtsamkeitsbasierte Ansätze die Leistung im Leistungssport (positiv) beeinflussen könnten:

Erstens kann das Training der Achtsamkeit dabei helfen, die Entstehung des sog. Flow-Zustandes zu erreichen. Dieser Zustand, der als Zustand der optimalen Leistungsfähigkeit beschrieben wird, geht mit Empfindungen wie Konzentration, Selbstversunkenheit, hohem Engagement, Freude, Glück und Erfolg einher [6]. Der Zustand des Flow ist im Sport in Verbindung mit Spitzenleistungen zu beobachten, da er hilfreich sein kann, den Sportler an seine Leistungsgrenze zu bringen, und somit sportliche Höchstleistung fördert [10]. Eine wesentliche Voraussetzung zum Erreichen des Flow ist dabei ein nahezu perfekt ausbalanciertes Verhältnis zwischen der Herausforderung der sportlichen Situation und den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Zweitens, so wird vermutet, kann Achtsamkeits-Training die Konzentrations-Fähigkeit steigern, was sich in einer verbesserten, sprich erleichterten, Regulation und Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit auf die sportrelevante Herausforderung äußert. Dies mag insofern entscheidend zu einer Leistungssteigerung beitragen, da Konzentration und Aufmerksamkeit als eine sehr wichtige Voraussetzung für Spitzenleistung im Sport angesehen werden [21]. Drittens wird angenommen, dass

durch das Training der Achtsamkeit auch die Emotionsregulation positiv beeinflusst wird. Beispielsweise können Strategien entwickelt werden, die dem Sportler dabei helfen, negative Gedanken und Gefühle effektiver zu verarbeiten und damit deren störenden Einfluss auf die Leistungsfähigkeit zu verringern bzw. zu verhindern.

### Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Leistungssport

Speziell für den Leistungssport wurden bislang zwei achtsamkeitsbasierte Interventionen als psychologische Trainingsmethoden zur Leistungsoptimierung entwickelt: Bei dem von Gardner und Moore [7] entwickelten Programm MAC (*Mindfulness-Acceptance-Commitment*) wird ähnlich wie bei anderen verhaltenstherapeutischen Ansätzen an dysfunktionalen Gedanken und Gefühlen gearbeitet. Dabei sollen diese jedoch nicht verändert werden, sondern die internen Vorgänge sollen lediglich wahrgenommen und akzeptiert werden. Damit wird beabsichtigt, dem Athleten zu helfen, sich von negativen Gedanken während des Trainings oder des Wettkampfes zu distanzieren und den Fokus sowie die Leistungsfähigkeit beizubehalten [8]. Des Weiteren entwickelten Kaufman, Glass und Arnkoff [17] ein weiteres Achtsamkeits-Programm für den Einsatz im Leistungssport mit dem Namen *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE). Mithilfe dieses Programmes sollen der Flow-Zustand und die sportliche Leistung positiv beeinflusst werden. Bereits gezeigt werden konnte außerdem, dass Achtsamkeits-Interventionen die Verletzungsrate von Sportlern reduzieren können [9]. In diesem Artikel soll es jedoch um die Untersuchung eines möglichen Effekts achtsamkeitsbasierter Interventionen auf die sportliche Leistung im Leistungssport gehen.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8608478>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8608478>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)