

## *Achtsamkeitsbasierte Ansätze als Alternative zu traditionellen psychologischen Trainingstechniken im Sport – wer gewinnt?*

Seit Achtsamkeit (ursprünglich aus dem Buddhismus) in die Psychologie integriert wurde, nimmt der Einsatz von achtsamkeitsbasierten Ansätzen stetig zu. Den ersten Erfolg erzielte 1979 der „Mindfulness-Based Stress Reduction“-Ansatz, der von Jon Kabat-Zinn ins Leben gerufen wurde. Ziel dieses Ansatzes ist es, Stress zu reduzieren, indem Achtsamkeit geschult wird: Der Fokus wird dabei auf den gegenwärtigen Moment gelegt, aufkommende Gedanken und Gefühle werden akzeptiert, aber nicht bewertet.

2004 integrierten Gardner und Moore den Ansatz als Möglichkeit zur Optimierung sportlicher Leistung in die Sportpsychologie. Sie entwickelten einen „Mindfulness-Acceptance-Commitment“ (MAC)-Ansatz, im Rahmen dessen Athletinnen und Athleten neben Achtsamkeitstraining auch Akzeptanz von Gedanken und Gefühlen, Werteklä rung und Verpflichtung zu selbstgewählten Zielen lernen und diese dann in ihre sportbezogene Praxis integrieren. Dieses Training soll unter anderem die Aufmerksamkeit, einen nichtwertenden aufgabenrelevanten Fokus, erhöhte Emotionsregulation und bessere psychische Flexibilität von internalen und externalen Stimuli schulen, die dann zur Leistungsoptimierung führen.

Zwölf Jahre nach der Entwicklung des MAC-Ansatzes verglichen Gardner und Moore zusammen mit weiteren Kollegen (Gross et al., 2016) den MAC-Ansatz mit dem traditionellen Psychologischen Fertigkeitstraining. Dieser setzt Techniken wie Visualisieren, Selbstgespräch und Aktivierungsregulation zur Leistungssteigerung im Sport ein. Der Grundgedanke hierbei ist, dass optimale Leistung durch Kontrolle internaler Prozesse wie negative Gedanken und Emotionen zu Stande kommt. Viele Studien konnten diesen Effekt jedoch nicht belegen. Im Gegensatz zum Psychologischen Fertigkeitstraining stehen achtsamkeitsbasierte Ansätze: Gedanken und Emotionen sollen nicht verändert, sondern vielmehr akzeptiert werden, wodurch sich deren Beziehung verändert.

Die Studie von Gross et al. (2016) ist die erste randomisierte Studie, die empirisch ein achtsamkeitsbasiertes Training mit einem aktiven Training (Psychologisches Fertigkeitstraining) vergleicht und gleichzeitig sportspezifische (z. B. sportliche Leistung) wie auch psychologische (z. B. Distress) Variablen misst. Dabei erhielten 22 Basketballspielerinnen in einem 7-wöchigen Training entweder ein Psychologisches Fertigkeitstraining oder eine MAC-Intervention zugeteilt. Die Studie zeigte, dass die Probandinnen durch den MAC-Ansatz im Vergleich zum Psychologischen Fertigkeitstraining einen signifikanten Rückgang der Angst-, der Essprobleme sowie des Stressempfindens erlebten. Die Emotionsregulation und die sportliche Leistung der Teilnehmerinnen des MAC-Ansatzes dagegen verbesserten sich.

Achtsamkeitsbasiertes Training scheint somit im Sport ein vielversprechender Ansatz zu sein, der Vorteile gegenüber dem Psychologischen Fertigkeitstraining aufweist. So kann MAC zusätzlich zur Leistungssteigerung auch psychische, emotionale und Verhaltensfacetten von Sportlern optimieren. Ob jedoch achtsamkeitsbasiertes Training das weitverbreitete klassische Psychologische Fertigkeitstraining ersetzen wird, steht auch deshalb offen, weil diese seit fast 40 Jahren als Methode der Wahl im Sport gelten. Interessant wäre eine Studie, die prüft, ob eine Kombination beider Ansätze (MAC und Psychologisches Fertigkeitstraining) zur Leistungsoptimierung führen könnte.

**Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723.**

**Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1080/1612197X.2016.1250802**

Eva Stocker, Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern  
eva.stocker@ispw.unibe.ch

Anzahl Wörter: 491