

## Spitzenleistungen im Sport durch Achtsamkeitstraining

**überschwängliche Freude bei den einen, hängende Köpfe bei den anderen - Emotionen gehören zur Faszination von Sportereignissen. Auch auf die Leistungen von Athletinnen und Athleten haben Gefühle einen maßgeblichen Einfluss: Wer seine Emotionen „im Griff“ hat, ist erfolgreicher. Deshalb setzen viele Spitzensportlerinnen und -sportler auf Achtsamkeitstraining. Dass sich die Fähigkeiten, Konzentration aufrechtzuerhalten und Emotionen zu regulieren, genauso wie ein Muskel trainieren lassen, haben Forschende des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) in Studien gezeigt. Ihre Ergebnisse und Tipps zum Training für Profis sowie Hobbysportlerinnen und -sportler legen sie jetzt in der Publikation *Achtsamkeitstraining im Sport* vor.**

„Achtsamkeitsübungen wirken ähnlich wie Krafttraining“, sagt Professor Darko Jekauc vom Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT. „Wer regelmäßig trainiert, steigert seine mentale Stärke.“ Achtsamkeit bedeute dabei, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, also Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten. „Denn Gemütsbewegungen wie Freude, Zorn, Angst oder Hilflosigkeit machen sich auf körperlicher und geistiger Ebene bemerkbar und beeinflussen somit die Leistung“, erläutert der Professor für Sportpsychologie. „Die Präsenz im Hier und Jetzt hilft, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, schwierige Emotionen zu überwinden und die wesentlichen Momente des Lebens bewusst zu erleben.“

### **Emotionale Stabilität bringt stabile Leistung**

Indem Sportlerinnen und Sportler in der Lage seien, eigene Bewertungen zu reduzieren und die Akzeptanz für die momentane Situation zu steigern, erhöhe sich ihre emotionale Stabilität, sagt Jekauc. Und wer emotional stabil sei, bewerte Situationen eher optimistisch, statt sich auf Schwierigkeiten zu konzentrieren. Prominente Beispiele für Erfolg durch Achtsamkeit seien Novak Djokovic im Tennis, Steve Kerr und Kobe Bryant im Basketball oder Malaika Mihambo in der Leichtathletik. Auch Basketball-Coach Phil Jackson, der mit den Chicago Bulls und den Los Angeles Lakers insgesamt elf Meisterschaften der US-amerikanischen Profiliga NBA gewonnen hat, habe Achtsamkeitstraining als „Geheimwaffe“ eingesetzt.

### **Trainingsprogramm für den Profi- und Freizeitsport**

Achtsamkeitstraining vermittelt neben Konzentrationsübungen wie zum Beispiel Atemübungen auch Techniken, um die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten und sich nicht von ihnen beherrschen zu lassen. „Ziel ist es, das Leben in all seinen Facetten, wie Arbeit und Sport, achtsamer zu gestalten“, sagt Jekauc. Der Sportpsychologe und sein Team haben nun ein Programm zum Training der Achtsamkeit für Sportlerinnen und Sportler als Buch veröffentlicht. Im Fokus steht ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitsprogramm für den Profi- und Freizeitsport, das allein oder in der Gruppe durchgeführt werden kann. Die acht Einheiten des Programms beinhalten praktische Übungen und Informationen zu deren Hintergründen und Wirkungen. (mex)

### **Originalpublikation**

Darko Jekauc, Lea Mülberger, Susanne Weyland: Achtsamkeitstraining im Sport – Das

Übungsprogramm zur Förderung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Springer, 2022.

Als „Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft“ schafft und vermittelt das KIT Wissen für Gesellschaft und Umwelt. Ziel ist es, zu den globalen Herausforderungen maßgebliche Beiträge in den Feldern Energie, Mobilität und Information zu leisten. Dazu arbeiten rund 9 800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf einer breiten disziplinären Basis in Natur-, Ingenieur-, Wirtschafts- sowie Geistes- und Sozialwissenschaften zusammen. Seine 22 300 Studierenden bereitet das KIT durch ein forschungsorientiertes universitäres Studium auf verantwortungsvolle Aufgaben in Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft vor. Die Innovationstätigkeit am KIT schlägt die Brücke zwischen Erkenntnis und Anwendung zum gesellschaftlichen Nutzen, wirtschaftlichen Wohlstand und Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen. Das KIT ist eine der deutschen Exzellenzuniversitäten.