Zitation: Jekauc, D., & D'Agostino, M. (2025). *Achtsamkeit im Sport*. In P. Jansen & R. Roth (Eds.), *Nachhaltigkeit im Sport: Das Lehrbuch für Studierende und Fachkräfte der Sport- und Nachhaltigkeitswissenschaften* (pp. 213–226). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-71203-0_13

Achtsamkeit im Sport

Darko Jekauc[1]* & Milana D'Agostino[1]

[1] *Karlsruhe Institute of Technology, Institute of Sport and Sport Science, Division of Health Education and Sport Psychology*
***Korrespondenzautor**: Darko.Jekauc@kit.edu

Zusammenfassung
Dieses Kapitel beleuchtet die Anwendung und Vorteile von Achtsamkeit im Sport. Zu Beginn wird das Konzept der Achtsamkeit mit Wurzeln in der buddhistischen Meditation und einer zunehmenden Integration in die Sportpsychologie, eingeführt. Achtsamkeit hat sich zu einem zentralen Ansatz im Sport entwickelt, um mentale Stärke, emotionale Balance und Konzentration zu fördern. Historisch betrachtet hat Achtsamkeit durch ihre Übernahme in westliche psychotherapeutische Ansätze wie die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und die Akzeptanz- und Commitment-Therapie an Relevanz gewonnen und wurde speziell für den sportlichen Kontext adaptiert. Verschiedene Achtsamkeitstrainingsprogramme, darunter der Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach, das Mindful Sports Performance Enhancement und das Berliner Achtsamkeitstraining zur Leistungsoptimierung, wurden entwickelt und zielen darauf ab, Athletinnen und Athleten durch spezifische Techniken wie Achtsamkeitsmeditation, Körperwahrnehmung und Akzeptanz unangenehmer Emotionen zu unterstützen. Die Wirkmechanismen der Achtsamkeit im Sport umfassen insbesondere die Verbesserung der Aufmerksamkeitsregulation, der Emotionsregulation, die Förderung des Flow-Zustands sowie neurophysiologische Veränderungen im Gehirn, die zur Resilienz und verbesserten Stressbewältigung beitragen. Einige Studien deuten auf die Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining im Sport hin, insbesondere hinsichtlich einer verbesserten Aufmerksamkeitssteuerung, gesteigerter emotionaler Stabilität und häufigerem Erleben des Flow-Zustands sowie einer verbesserten sportlichen Leistung. Bekannte Athletinnen und Athleten wie Novak Djokovic und Malaika Mihambo zeigen, wie Achtsamkeitstechniken erfolgreich zur Steigerung der mentalen Stärke eingesetzt werden können. Eine erfolgreiche Implementierung von Achtsamkeit im Sport erfordert jedoch eine kontinuierliche Praxis, die idealerweise bereits in frühen Jahren beginnt und systematisch trainiert wird, um langfristig Gelassenheit und Resilienz aufzubauen.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1
2 Theorie der Achtsamkeit 2
2.1 Theoretischer Hintergrund 2
2.2 Geschichte der Achtsamkeit im Sport 2
2.3 Beispiele der Achtsamkeit im Leistungssport . . . 3
3 Wirkmechanismen und Programme der Achtsamkeit im Sport 4
3.1 Wirkmechanismen der Achtsamkeit im Sport . . . 4
3.2 Achtsamkeitsprogramme im Sport 4
4 Implikationen für die Sportpraxis und das erweiterte Umfeld 5
4.1 Empirische Befunde zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining im Sport 5
4.2 Zusammenfassung und Ausblick 6
Literaturverzeichnis 7

1. Einleitung

In einer Welt, die zunehmend von Ressourcenknappheit und psychischer Überlastung geprägt ist, setzt Achtsamkeit darauf, die inneren Ressourcen von Athletinnen und Athleten zu schützen – wie mentale Klarheit und emotionale Stabilität. So wie wir die Umwelt bewusster wahrnehmen, um nachhaltige Entscheidungen treffen zu können, lernen Sportler durch Achtsamkeit, ihre eigenen Gedanken und Emotionen achtsamer zu beobachten. Achtsamkeit lässt sich als eine bewusste und nicht-wertende Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment definieren – eine Fähigkeit, die besonders im Sport entscheidend ist. Ob im Wettkampf oder im Training, Athletinnen und Athleten müssen lernen, ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen präzise wahrzunehmen, ohne sich von ihnen ablenken zu lassen oder impulsiv darauf zu reagieren (Jekauc et al., 2022). Ursprünglich aus der buddhistischen Meditation stammend, hat sich das Konzept in der westlichen Psychotherapie und wissenschaftlichen Forschung fest etabliert. Achtsamkeit wird dabei sowohl in formellen Meditationspraktiken als auch im Alltag eingesetzt, um emotionale Stabilität zu fördern und ein tieferes Verständnis der eigenen Erfahrungen zu entwickeln. Sowohl im Leistungs-

als auch im Freizeitsport hat Achtsamkeit in den letzten Jahren erheblich an Bedeutung gewonnen (Jansen et al., 2019). Ihre Relevanz liegt in der Fähigkeit, mentale Stärke, Konzentration und emotionale Balance zu fördern, was sich direkt auf die sportliche Leistung und das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Im Hochleistungssport zeigt sich die Macht der Achtsamkeit, wenn ein Tennisspieler mitten in einem nervenaufreibenden Match die Kontrolle über seine Atmung wiedererlangt, um seine Nerven zu beruhigen, oder wenn eine Marathonläuferin ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Bewegungen ihres Körpers lenkt, um sich trotz Erschöpfung im Moment zu verankern (Jekauc, Kittler, & Müller, 2016). Programme wie das Mindful Sport Performance Enhancement, das Mindfulness-Acceptance-Commitment oder das Berliner Achtsamkeitstraining im Leistungssport helfen Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern dabei, mit intensiven Wettkampfsituationen umzugehen, indem sie ihre Fähigkeit zur mentalen Fokussierung, Selbstakzeptanz und emotionalen Resilienz stärken. Auch im Freizeitsport gewinnt Achtsamkeit an Bedeutung, da sie nicht nur das Körperbewusstsein schärft, sondern auch hilft, den Sport bewusster und mit mehr Freude zu erleben. Dies führt zu einer nachhaltigen Motivation und einem gesunden Lebensstil (Jansen, 2024). Ziel dieses Kapitels ist es, zu zeigen, wie Achtsamkeit im Sport nicht nur die unmittelbare sportliche Leistung verbessert, sondern auch eine langfristige, nachhaltige mentale und emotionale Fitness von Athletinnen und Athleten fördert. Nach einem theoretischen Überblick zur Achtsamkeit wird die Geschichte der Achtsamkeit im Sport skizziert, gefolgt von Beispielen aus dem Leistungssport . Anschließend werden die Wirkmechanismen der Achtsamkeit erläutert und verschiedene Achtsamkeitsprogramme im sportlichen Kontext vorgestellt. Empirische Befunde zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining im Sport schließen den inhaltlichen Teil ab, bevor die wichtigsten Erkenntnisse in einer Zusammenfassung gebündelt werden.

2. Theorie der Achtsamkeit

2.1 Theoretischer Hintergrund

Achtsamkeit ist ein komplexes Konzept, das sich in verschiedenen formalen und informellen Praktiken manifestiert und sowohl in spirituellen als auch in psychotherapeutischen sowie neurowissenschaftlichen Kontexten Anwendung findet (Kabat-Zinn, 2015). Die formale Achtsamkeitspraxis umfasst strukturierte Übungen wie Meditation, Yoga und Atemtechniken, die gezielt über festgelegte Zeiträume durchgeführt werden, um Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung zu fördern. Zu den bekanntesten Ansätzen gehören die Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 2003) und die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Sipe & Eisendrath, 2012), die speziell zur Prävention von Rückfällen bei Depressionen entwickelt wurde. Beide Programme zielen darauf ab, durch systematische Übungen die Fähigkeit zu verbessern, Stress zu bewältigen und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Im Gegensatz dazu ist die informelle Achtsamkeitspraxis darauf ausgerichtet, alltägliche Aktivitäten mit einer bewussten, achtsamen Haltung auszuführen. Das Ziel hierbei ist es, sich alltäglichen Handlungen wie Gehen, Essen oder Arbeiten mit erhöhter Bewusstheit zuzuwenden und dadurch die Achtsamkeit im täglichen Leben zu kultivieren (Weiss et al., 2023). Diese Praxis erfordert keine zusätzlichen Übungszeiten, sondern fördert eine kontinuierliche Präsenz im Moment, die langfristig zu mehr Lebensqualität und Gelassenheit führen kann. Achtsamkeit kann auch aus einer religiösen Perspektive verstanden werden (Utsch, 2018). Im Buddhismus ist Achtsamkeit, bekannt als Sati, ein Mittel, um sich der flüchtigen und sich ständig verändernden Natur von Körper, Gefühlen und Gedanken bewusst zu werden. Durch Praktiken wie Samatha (Beruhigungsmeditation), die den Geist fokussiert und beruhigt, und Vipassana (Einsichtsmeditation), die tiefere Einsichten in die Natur der Vergänglichkeit fördert, wird Achtsamkeit als Weg zur Erkenntnis und inneren Befreiung betrachtet. In der modernen Psychotherapie hat sich Achtsamkeit als ein wertvolles Instrument zur Selbstregulation etabliert, insbesondere zur Reduktion von dysfunktionalen Gedankenmustern. In der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie wird Achtsamkeit genutzt, um negative Gedankenspiralen zu erkennen und zu durchbrechen (Sipe & Eisendrath, 2012), was zu einer Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens führen kann. Ein weiterer bedeutender therapeutischer Ansatz ist die Acceptance and Commitment Therapy (Hayes & Pierson, 2005), die Achtsamkeit mit Akzeptanz und der Verpflichtung zur Verfolgung persönlicher Werte kombiniert. Diese Form der Therapie zielt darauf ab, die psychische Flexibilität zu erhöhen, indem belastende Gedanken akzeptiert werden, ohne das Verhalten zu bestimmen. Beide Ansätze haben sich als effektiv erwiesen, um Stress sowie psychische Belastungen zu mindern und das emotionale Gleichgewicht zu stärken. Auch die neuropsychologische Forschung hat gezeigt, dass regelmäßige Achtsamkeitspraxis zu messbaren Veränderungen im Gehirn führt (Hölzel & Brähler, 2015). Studien zeigen, dass der präfrontale Kortex, der für die Selbstregulation und die Aufmerksamkeit verantwortlich ist, durch Achtsamkeit gestärkt wird, während die Aktivität in der Amygdala, die für die emotionalen Reaktionen und die Stressverarbeitung zuständig ist, abnimmt (Davidson & Begley, 2012). Diese neuroplastischen Veränderungen fördern die Fähigkeit, emotionale Reize effizienter zu verarbeiten und stressigen Situationen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Langfristig trägt dies zu einer gesteigerten emotionalen Stabilität und einem verbesserten Wohlbefinden bei (Davidson, 2010).

2.2 Geschichte der Achtsamkeit im Sport

Die Integration von Achtsamkeit in den Sport stellt eine bemerkenswerte Verbindung zwischen jahrtausendealten spirituellen Traditionen und modernen Methoden zur Förderung mentaler Stärke dar. Was einst als tief verwurzelte Praxis buddhistischer Meditation begann, hat heute Einzug in die Köpfe und Trainingspläne von Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern auf der ganzen Welt gefunden. Die Ursprünge der Achtsamkeit gehen auf die Lehren des Buddhismus vor mehr als 2.500 Jahren

zurück, wo sie als wesentlicher Bestandteil des achtfachen Pfades angesehen wird (Analayo, 2004). Durch die bewusste und nicht-wertende Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments wird nach Einsichten in die wahre Natur der Existenz gestrebt, was wiederum helfen soll, das Leiden zu verstehen und zu überwinden. Praktiken wie die Vipassana-Meditation fördern die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, ohne eine impulsive Reaktion zu beobachten – eine Fähigkeit, die später auch für die mentale Stärke im Sport von großer Bedeutung ist oder große Bedeutung erlangte. Besonders im Zen-Buddhismus wurde Achtsamkeit in alltägliche Tätigkeiten wie Bogenschießen und Gartenarbeit integriert, um absolute Präsenz und Konzentration zu fördern. Diese Philosophie des „Aufgehens in der Tätigkeit“ erinnert stark an das moderne Konzept des Flow-Zustands, der heute im Sport als idealer mentaler Zustand für Höchstleistungen angesehen wird (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999) Ein besonderes Beispiel für die Verbindung von Achtsamkeit und körperlichem Training findet sich in der Shaolin-Schule, die im 6. Jahrhundert durch den Mönch Bodhidharma im Shaolin-Kloster etabliert wurde. Diese Tradition kombiniert meditative Praktiken mit körperlicher Disziplin (Shahar, 2008). Achtsamkeitstechniken wie Zazen (Sitzmeditation) und Qi Gong spielen dabei eine zentrale Rolle, indem sie den Geist fokussieren und die Körperwahrnehmung vertiefen. Diese Symbiose ermöglichte es den Mönchen, außergewöhnliche körperliche Leistungen zu vollbringen – ein frühes Beispiel dafür, wie eng mentale und körperliche Stärke miteinander verbunden sind. Im 20. Jahrhundert fand die Achtsamkeitspraxis ihren Weg in den Westen, maßgeblich durch Gelehrte und Praktizierende, die buddhistische Lehren in die westliche Psychologie implementierten. Jon Kabat-Zinn spielte eine entscheidende Rolle durch die Entwicklung von MBSR (Kabat-Zinn, 2003), die Achtsamkeit von ihrem religiösen Kontext löste und in einen säkularen Rahmen stellte. Diese Methode, die ursprünglich zur Stressbewältigung entwickelt wurde, legte den Grundstein dafür, Achtsamkeit auch in anderen Bereichen, einschließlich des Sports, zu erforschen und anzuwenden. Ein weiterer wichtiger Pionier bei der Verbreitung von Achtsamkeit im Westen, insbesondere in der Sportpsychologie, war Eugen Herrigel. In den 1920er Jahren reiste Herrigel nach Japan, um dort den Zen-Buddhismus und das Kyūdō (japanisches Bogenschießen) zu studieren. In seinem 1948 erschienenen Buch „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ fasste er seine Erfahrungen zusammen und beschrieb das Bogenschießen als meditative Praxis, bei der es nicht primär um das Treffen des Ziels geht, sondern um die völlige Hingabe an den Moment (Herrigel, 1948). Dieses Konzept betont, dass sportliche Leistung durch die Entspannung des bewussten Denkens und die Konzentration auf den Moment verbessert wird – ein Gedanke, der dem heutigen Flow-Konzept ähnelt. Ein bekanntes Beispiel dafür ist Timothy Gallweys „The Inner Game of Tennis“ (Gallwey, 1974) In den 1980er und 1990er Jahren erlebte Achtsamkeit im Sport einen großen Aufschwung, insbesondere dank visionärer Trainer wie Phil Jackson (Jackson & Delehanty, 1996). Jackson arbeitete eng mit dem Meditationslehrer George Mumford zusammen und integrierte Achtsamkeitspraktiken wie Atemmeditation und Visualisierungen in das Training der Chicago Bulls und Los Angeles Lakers (Mumford, 2015). Die Techniken halfen Spielern wie Michael Jordan und Kobe Bryant, unter extremem Wettkampfdruck fokussiert und ruhig zu bleiben. Für beide Athleten war Achtsamkeit ein entscheidendes Werkzeug, um ihre emotionale Selbstregulation zu verbessern und ihre mentale Stärke zu schärfen

2.3 Beispiele der Achtsamkeit im Leistungssport

Achtsamkeit hat sich zu einer unverzichtbaren Methode im modernen Leistungssport entwickelt. Ihre Fähigkeit, mentale Stärke, emotionale Stabilität und Konzentration zu fördern, wird von zahlreichen Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern weltweit geschätzt und angewendet. Drei herausragende Beispiele – Novak Djokovic, Steve Kerr und Malaika Mihambo – zeigen eindrucksvoll, wie Achtsamkeitstechniken in verschiedenen Sportarten erfolgreich genutzt werden, um unter extremen Bedingungen Höchstleistungen zu erzielen (Jekauc et al., 2022). Novak Djokovic hat sich als einer der erfolgreichsten Tennisspieler der Geschichte etabliert, wobei Achtsamkeit eine zentrale Säule seines Erfolgs darstellt. Täglich meditiert er 15 Minuten, um Klarheit und mentale Balance zu finden, wie er in seinem Buch „Serve to Win“ beschreibt (Djokovic, 2014; S. 102). Achtsamkeit hilft ihm, Fehler schnell abzuhaken, sich auf den nächsten Punkt zu konzentrieren und negative Gedanken loszulassen. Diese Praxis hat ihn zu einem der nervenstärksten Spieler auf der ATP-Tour gemacht und stärkt seine Resilienz in den entscheidenden Momenten großer Turniere. Steve Kerr, Cheftrainer der Golden State Warriors, integrierte Achtsamkeit in sein Coaching, nachdem er selbst als Spieler unter Phil Jackson die Bedeutung dessen kennengelernt hatte. Kerrs Coaching-Philosophie basiert auf den vier Grundprinzipien Freude, Achtsamkeit, Mitgefühl und Wettkampf. Er engagierte einen Meditationstrainer, der regelmäßig mit den Spielern arbeitet, und fördert individuelle Meditationspraktiken, um die mentale Stärke Athleten zu entwickeln. Unter Kerrs Führung gewannen die Warriors mehrfach die NBA-Meisterschaft – ein Beleg dafür, wie Achtsamkeit zur emotionalen Stabilität und zum Erfolg eines Teams beitragen kann. Laut Kerr ist die Fähigkeit, im Moment präsent zu bleiben, ein Schlüsselfaktor, um dem enormen Erfolgsdruck standzuhalten (Jekauc et al., 2024). Auch in der Leichtathletik spielt Achtsamkeit eine zentrale Rolle, insbesondere für die deutsche Weitspringerin Malaika Mihambo. Bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio sicherte sie sich mit ihrem letzten Sprung die Goldmedaille – ein Moment enormen Drucks, in dem Mihambo dank ihrer Achtsamkeitspraxis die Ruhe und den Fokus bewahren konnte. Sie setzt auf Meditation und Atemübungen, um in entscheidenden Momenten ihre mentale Stärke zu bündeln. Vor jedem Sprung nimmt sie sich bewusst einen Moment der Stille, um ihre Gedanken zu sammeln und sich voll auf den aktuellen Versuch zu

konzentrieren. Diese mentale Klarheit hat ihr bereits 2019 bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft geholfen, als sie die Goldmedaille gewann. Diese Beispiele zeigen eindrucksvoll, dass Achtsamkeit weit mehr als nur eine meditative Praxis ist. Sie ist zu einem unverzichtbaren Werkzeug geworden, um mentale Stärke, emotionale Balance und Konzentration auf höchstem Niveau zu fördern. In vielen Sportarten Athletinnen und Athleten Achtsamkeit, um ihre Gedanken zu fokussieren, mit Druck umzugehen und in entscheidenden Momenten Bestleistungen abzurufen.

3. Wirkmechanismen und Programme der Achtsamkeit im Sport

3.1 Wirkmechanismen der Achtsamkeit im Sport

Achtsamkeitstraining ist heute im Leistungs- und Spitzensport weit verbreitet. Die Frage, die sich stellt, ist: Wie beeinflusst Achtsamkeit die sportliche Leistung? Die Wirkung von Achtsamkeit beruht auf verschiedenen Mechanismen, die kognitive, emotionale und physiologische Prozesse betreffen. Achtsamkeit hat sich als effektive Methode etabliert, um die mentale Stärke und emotionale Stabilität von Athletinnen und Athleten zu verbessern. Zu den zentralen Mechanismen zählen die Aufmerksamkeitsregulation, die Emotionsregulation, die Förderung des Flow-Zustands sowie neurophysiologische Veränderungen (siehe Abbildung 1; siehe auch Jekauc & Kittler, 2015). Achtsamkeit verbessert die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit gezielt auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Athletinnen und Athleten können störende Gedanken und Ablenkungen ausblenden und sich voll auf ihre unmittelbare Aufgabe konzentrieren. Dies ist besonders in intensiven Wettkämpfen nützlich, in denen es darauf ankommt, relevante Reize, wie die Bewegungen von Gegnern, schnell zu erkennen und zu verarbeiten. Studien zeigen, dass Athletinnen und Athleten, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, ihre Aufmerksamkeit in stressreichen Situationen besser kontrollieren und dadurch konstante Leistungen erzielen können (Chiesa et al., 2011).

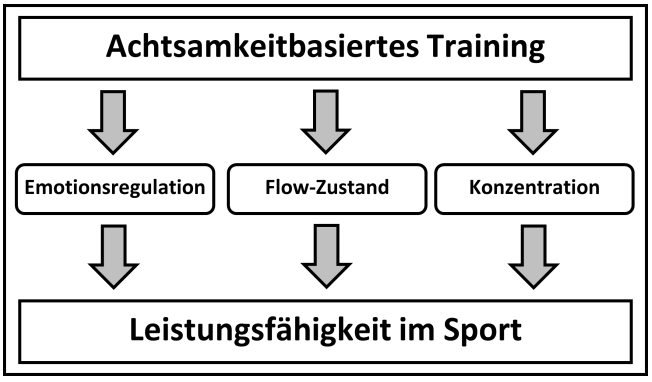


Abbildung 1. Wirkmechanismen der Achtsamkeit im Leistungssport nach Jekauc & Kittler (2015)

Ein weiterer wichtiger Mechanismus ist die Emotionsregulation. Athletinnen und Athleten stehen oft unter emotionalem Druck und sehen sich mit Gefühlen wie Angst, Frustration oder Wut konfrontiert. Achtsamkeit hilft ihnen, diese Emotionen bewusst wahrzunehmen und anzunehmen, ohne impulsiv darauf zu reagieren (Jekauc et al., 2022). Diese Haltung der Akzeptanz fördert die emotionale Balance und verhindert, dass negative Emotionen die sportliche Leistung beeinträchtigen. Darüber hinaus senkt Achtsamkeit physiologische Stressreaktionen, indem sie die Aktivität der Stressachse (HPA-Achse) reduziert und die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol mindert. Dies verbessert nicht nur den Umgang mit akutem Stress, sondern stärkt auch die langfristige Resilienz gegenüber mentalen Belastungen (Davidson, 2002). Achtsamkeit spielt eine zentrale Rolle bei der Förderung des Flow-Zustands – einem mentalen Zustand, in dem Athletinnen und Athleten völlig in ihre Tätigkeit eintauchen und auf höchstem Niveau agieren, ohne über ihre Handlungen nachzudenken. Indem Achtsamkeit die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment verstärkt und Selbstzweifel oder übermäßige Selbstkritik reduziert, schafft sie ideale Voraussetzungen für den Flow (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Athletinnen und Athleten berichten nach Achtsamkeitstraining von häufigeren und intensiveren Flow-Erlebnissen, da sie gelernt haben, Ablenkungen zu ignorieren und in der gegenwärtigen Aufgabe aufzugehen. Außerdem gelangen sie durch Achtsamkeitstraining öfter in den Flow-Zustand und verbessern dadurch ihre Leistung (Kaufman et al., 2009). Regelmäßiges Achtsamkeitstraining führt zu strukturellen und funktionellen Veränderungen in Hirnregionen, die für Aufmerksamkeit, Emotionsregulation und Selbstkontrolle verantwortlich sind (Brefczynski-Lewis et al., 2007; Davidson, 2002). Diese Veränderungen ermöglichen es Athletinnen und Athleten, in stressreichen Situationen ruhiger und fokussierter zu bleiben. Achtsamkeitstraining und -praktiken wirken sich über mehrere Mechanismen positiv auf die sportliche Leistung aus. Sie verbessern die Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation, fördern den Flow-Zustand und führen zu messbaren neurophysiologischen Veränderungen im Gehirn, die die Resilienz und mentale Stärke von Athletinnen und Athleten stärken (Jekauc & Kittler, 2015). Doch wie wirken sich diese Mechanismen in der Praxis aus? Durch welche Trainingsprogramme kann Achtsamkeit systematisch trainiert werden, um die intendierten Effekte zu erzielen?

3.2 Achtsamkeitsprogramme im Sport

Im Sport gibt es heute zahlreiche Achtsamkeitsprogramme, die speziell auf die Bedürfnisse von Athletinnen und Athleten zugeschnitten sind. Zu den bekanntesten Ansätzen zählen der Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach (MAC), das Mindful Sports Performance Enhancement (MSPE) sowie das deutschsprachige Berliner Achtsamkeitstraining zur Leistungsoptimierung (BATL) und sein Nachfolgeprogramm Achtsamkeitstraining im Sport (ATS). Diese Programme zielen darauf ab, die mentale Stärke zu fördern, sportliche Leistungen zu steigern und den Umgang mit Wettkampfstress zu verbessern.

3.2.1 Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach

Der MAC wurde von Gardner and Moore (2004) entwickelt und ist eines der ersten achtsamkeitsbasierten Interventionsprogramme, das speziell für den Leistungssport adaptiert wurde. Der Ansatz kombiniert Elemente der Akzeptanz- und Commitment-Therapie sowie der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie und hilft Athletinnen und Athleten mit Stress, Leistungsdruck und emotionalen Herausforderungen umzugehen. MAC besteht aus sieben Modulen und umfasst fünf Phasen, darunter die Einführung in Achtsamkeitstechniken wie Body Scan und achtsames Atmen, das Setzen und Erreichen von Zielen sowie die Verknüpfung von Achtsamkeit mit sportlichen und alltäglichen Herausforderungen. Achtsamkeit, Akzeptanz und Verhaltensverpflichtung bilden die drei Kernkomponenten

3.2.2 Mindful Sports Performance Enhancement

Das MSPE wurde von Kaufman et al. (2009) entwickelt und adaptiert Inhalte aus der Mindfulness-Based Stress Reduction sowie der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie. MSPE besteht aus vier Einheiten, die jeweils 2,5 bis 3 Stunden dauern. Der Fokus liegt auf der Achtsamkeitsmeditation und der Schulung der Körperwahrnehmung, durch die Athletinnen und Athleten lernen, subtile körperliche Veränderungen bewusst wahrzunehmen und mentale Ablenkungen durch Gedanken oder Emotionen loszulassen. Diese Techniken sollen helfen, die Konzentration während des Wettkampfs zu steigern und emotionalen Belastungen besser zu begegnen. MSPE bietet Athletinnen und Athleten somit eine strukturierte Methode zur Verbesserung der Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation.

3.2.3 Berliner Achtsamkeitstraining zur Leistungsoptimierung und Achtsamkeitstraining im Sport

Das BATL und sein Nachfolgeprogramm ATS wurden entwickelt, um Athletinnen und Athleten zu unterstützen, ihre Konzentration und den Umgang mit Emotionen zu verbessern (Jekauc et al., 2022). Beide Programme bestehen aus acht wöchentlichen Modulen mit einer Dauer von je 90 Minuten. Der Fokus liegt auf der Einführung in Achtsamkeitstechniken wie dem Body Scan, achtsamem Atmen und sportspezifischen Dehnübungen. Ein zentrales Element des ATS ist die Akzeptanz unangenehmer Gedanken und Emotionen sowie die bewusste Verbindung persönlicher Werte mit der Achtsamkeitspraxis, um eine nachhaltige Leistungsverbesserung zu erreichen. ATS hebt sich vom BATL insbesondere durch die Betonung der Akzeptanz und die Verknüpfung von Achtsamkeit mit langfristigen Zielen ab (Jekauc et al., 2024).

4. Implikationen für die Sportpraxis und das erweiterte Umfeld

4.1 Empirische Befunde zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining im Sport

Empirische Studien belegen, dass ein Achtsamkeitstraining die sportliche Leistung sowie psychologische Faktoren wie Emotionsregulation, Aufmerksamkeitssteuerung und das Erleben des Flow-Zustands signifikant verbessert. Die Wirksamkeit des MAC-Programms ist in einigen empirischen Studien untersucht worden. Eine Metaanalyse von Ptáček et al. (2024), die elf kontrollierte Studien zur Anwendung von MAC im Sport zusammengefasst hat, zeigte eine starke Evidenz für die Entwicklung von Achtsamkeit bei Sportlerinnen und Sportlern. Diese Studien verdeutlichten, dass MAC die Fähigkeit der Athletinnen und Athleten, im gegenwärtigen Moment präsent zu bleiben und ihre Aufmerksamkeit zu regulieren, deutlich verbessert. Darüber hinaus wurde eine moderate Evidenz für die Verbesserung der sportlichen Leistung durch das Programm festgestellt. Eine spezifische kontrollierte Studie von Josefsson et al. (2024) untersuchte den Einfluss des MAC-Programms auf Martial Arts Sportler. Die Interventionsgruppe absolvierte sechs Einheiten von jeweils 60 Minuten, während die Kontrollgruppe keine Intervention erhielt. Die Ergebnisse zeigten signifikante Verbesserungen in den Bereichen Achtsamkeit und Akzeptanz bei den Sportlern, die das MAC-Training durchliefen, im Vergleich zur inaktiven Kontrollgruppe. Diese Studie bestätigt, dass das MAC-Programm effektiv dabei hilft, Athletinnen und Athleten in emotional herausfordernden Sportarten wie dem Kampfsport zu unterstützen, ihre emotionale Selbstregulation und mentale Stärke zu verbessern. Eine Studie von Kaufman et al. (2009) zur Untersuchung der Wirksamkeit von MSPE, in der Sportlerinnen und Sportler an zwei Workshops teilnahmen und zwischen den Sitzungen selbständigen Achtsamkeitsübungen durchführten, zeigte signifikante Verbesserungen in der allgemeinen Achtsamkeit und im Optimismus. Diese Ergebnisse unterstreichen, dass MSPE die mentale Präsenz stärkt und zu einer positiveren Einstellung beiträgt. De Petrillo et al. (2009) untersuchten den Einfluss von MSPE auf Langstreckenläufer. Nach vier wöchentlichen Workshops und selbstständigen Achtsamkeitsübungen zeigte die Interventionsgruppe signifikante Verbesserungen in Achtsamkeit und Emotionsregulation sowie eine Reduktion von sportbezogenen Sorgen und Perfektionismus. Die Laufleistung blieb jedoch unverändert, was darauf hindeutet, dass MSPE vor allem die psychischen Ressourcen der Athletinnen und Athleten stärkt. Eine weitere Studie von Chen and Meggs (2021) untersuchte Schwimmer, die MSPE durchliefen. Diese zeigten häufiger und intensiver Flow-Erlebnisse als eine Kontrollgruppe, was auf die Wirkung von MSPE hinweist, Athletinnen und Athleten zu unterstützen, deren optimalen mentalen Zustand zu erreichen. In einer randomisierten Kontrollstudie von Jekauc, Kittler and Schlagheck (2016) zeigte das BATL signifikante Verbesserungen in der Achtsamkeit von Sportlerinnen und Sportlern im Vergleich zu traditionellen sportpsychologischen Programmen. Eine ergänzende Studie von Kittler et al. (2021) untersuchte eine App-basierte Achtsamkeitsintervention bei jungen Torhütern und dokumentierte eine signifikante Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung. Dies lässt den Schluss zu, dass digitale Hilfsmittel Achtsamkeitstraining unterstützen können. In einer weiteren Studie von Kittler et al. (2018) wurde BATL mit progressiver Muskelre-

laxation verglichen. Es zeigte sich, dass BATL nicht nur die Achtsamkeit steigerte, sondern auch die maladaptive Emotionsregulation der Sportlerinnen reduzierte, wodurch eine bessere emotionale Stabilität erreicht wurde. Zusätzlich untersuchten (Kittler et al., 2022) den Einfluss von BATL auf die Aufmerksamkeitsleistung bei jungen Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern und stellten fest, dass eine höhere Achtsamkeitstrainingsfrequenz zu besseren Aufmerksamkeitswerten führte. Langfristig zeigten jene Sportler, die Achtsamkeit auch nach der Intervention weiter praktizierten, eine signifikant höhere Aufmerksamkeitsleistung als jene, die das Training nach der Intervention beendeten. Zusammengefasst zeigen die Studien, dass das BATL-Programm nicht nur die Achtsamkeit bei Sportlern signifikant steigert, sondern auch positive Effekte auf die Aufmerksamkeitssteuerung und die Emotionsregulation haben. Auch klinisch entwickelte Programme wie die Mindfulness-Integrated Cognitive Behavior Therapy (MiCBT) und die MBSR zeigen positive Effekte im sportlichen Kontext. So führte MICBT bei Radfahrern zu einer Steigerung der Achtsamkeit und zu häufigeren Flow-Erlebnissen (Scott-Hamilton et al., 2016), während MBSR bei Ruderinnen das Wohlbefinden, die Schlafqualität und die Leistung verbesserte (Jones et al., 2020). Diese Programme, obwohl sie ursprünglich nicht für den Sport entwickelt worden sind, bieten wertvolle Einsichten in die allgemeine Wirksamkeit von Achtsamkeit auf das psychische Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Zudem bestätigen aktuelle Metaanalysen ebenfalls die zahlreichen Wirkungen von achtsamkeitbasierten Programmen im sportlichen Kontext. Die Metaanalyse von Wang et al. (2024) untersuchte den Einfluss verschiedener Achtsamkeitsprogramme, wie beispielsweise MAC, MBSR und MiCBT in unterschiedlichen Sportarten, wie Golf, Fußball und Basketball mittels 20 eingeschlossener Studien. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die achtsamkeitsbasierten Programme die Wettkampfangst, sowie die kognitiven und somatischen Ängste der Sportler senkte und das Selbstvertrauen steigerte. Die Effekte konnten unabhängig vom eingesetzten Programm, der Sportart, dem Alter und dem Geschlecht gezeigt werden. Die achtsamkeitbasierten Programme waren effektiver auf Hochleistungsniveau als auf niedrigerem Niveau und bei Interventionen über 7 Wochen. Auch die Metaanalyse von Si et al. (2024) konnte die Bedeutung von achtsamkeitsbasierten Programmen untermauern. Hier wurden ebenfalls unterschiedliche Programme in unterschiedlichen Sportarten anhand 11 eingeschlossener Studien untersucht. Die Metaanalyse zeigte, dass achtsamkeitsbasierte Programme einerseits die Achtsamkeit, die sportliche Leistung und den Flow-Zustand verbessern und andererseits die Angst der Sportler verringern können. Die empirischen Befunde verdeutlichen, dass Achtsamkeitstraining weit mehr ist als nur eine mentale Technik – es bietet Athletinnen und Athleten konkrete Werkzeuge, um im Training und Wettkampf besser mit Druck, Angst und Ablenkungen umzugehen. Durch die gezielte Verbesserung der Aufmerksamkeitsregulation und der emotionalen Stabilität können Athletinnen und Athleten nicht nur ihre sportliche Leistung steigern, sondern auch ihre mentale Resilienz nachhaltig stärken. Insgesamt liefern die bisherigen Studien eine solide Evidenz für die Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining im Sport. Limitationen der vorhandenen Studien zum Thema Achtsamkeit in Sport sind relativ kleine Stichproben, nicht randomisierte und/oder kontrollierte Studiendesigns und eine relativ große Heterogenität der Achtsamkeitsinterventionen, was die Vergleichbarkeit der Studien erschwert. Es besteht weiterhin Forschungsbedarf, um die Nachhaltigkeit der Wirkung, also die langfristigen Effekte, und der spezifische Einfluss auf verschiedene Sportarten und Leistungsebenen besser verstehen zu können. Die Durchführung weiterer empirischer Untersuchungen könnten dabei helfen, die spezifischen Wirkmechanismen zunehmend zu präzisieren und neue Ansätze für Achtsamkeitstraining zu entwickeln.

4.2 Zusammenfassung und Ausblick

Achtsamkeit hat sich zu einem zentralen Ansatz im Leistungssport entwickelt, der Athletinnen und Athleten dabei unterstützt, ihre mentale Stärke, emotionale Balance und Konzentration zu verbessern. Dieses Kapitel hat aufgezeigt, wie Achtsamkeit sowohl in der Theorie als auch in der Praxis den Sportbereich bereichert. Von ihren Wurzeln in der buddhistischen Meditation bis hin zur Integration in moderne Sporttrainingsprogramme zeigt Achtsamkeit vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, die spezifisch auf die Bedürfnisse von Athletinnen und Athleten zugeschnitten sind. Die Wirkmechanismen von Achtsamkeit im Sport umfassen insbesondere die Aufmerksamkeitsregulation, die Emotionsregulation, die Förderung des Flow-Zustands und neurophysiologische Veränderungen im Gehirn. Achtsamkeit hilft Athletinnen und Athleten, ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu akzeptieren, ohne impulsiv darauf zu reagieren. Dies fördert die Fähigkeit, störende Gedanken auszublenden und in intensiven Wettkampfsituationen die volle Leistung abzurufen. Empirische Studien belegen die Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining im Sport. Die Befunde zeigen, dass Programme wie MAC, MSPE und BATL die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitssteuerung verbessern, die emotionale Stabilität stärken und das Erleben des Flow-Zustands fördern. Diese Effekte tragen nicht nur zur Leistungssteigerung bei, sondern fördern auch die langfristige, nachhaltige psychische Gesundheit von Athletinnen und Athleten. Ein zentraler Punkt für die Zukunft ist die frühere Implementierung von Achtsamkeitstraining, bereits in der Jugendzeit. Konzentration und Emotionsregulation sind Fähigkeiten, die sich schon früh trainieren lassen, um eine langfristig wirksame, stabile Grundlage für eine spätere sportliche und mentale Stabilität zu schaffen. Ein wichtiger Schritt wäre, Achtsamkeit noch stärker in das reguläre Training von Athletinnen und Athleten aufzunehmen und es gleichwertig mit körperlichem Training zu betrachten. Nur durch regelmäßige und systematische Achtsamkeitspraxis können die gewünschten Vorteile vollständig erreicht werden.

Letztlich zeigt sich, dass die Zukunft des Spitzensports nicht nur in körperlichen Fähigkeiten liegt, sondern ebenso in der gezielten Förderung der mentalen Resilienz.

Literatur

Analayo, B. (2004). *Sattipatthana: The Direct Path to Realization*. Windhorse Publications.

Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *104*(27), 11483–11488. https://doi.org/10.1073/pnas.0606552104

Chen, M. A., & Meggs, J. (2021). The effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) training on mindfulness and flow in national competitive swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise*, *16*(3), 517–527. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.163.04

Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, *31*(3), 449–464. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003

Davidson, R. J. (2002). Toward a biology of positive affect and compassion. In R. J. Davidson & A. Harrington (Hrsg.), *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (S. 107–130). Oxford University Press.

Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*, *10*(1), 8–11. https://doi.org/10.1037/a0018480

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live – and How You Can Change Them*. Hudson Street Press.

De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for Long-Distance Runners: An Open Trial Using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, *3*(4), 357–376. https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357

Djokovic, N. (2014). *Serve to Win: The 14-Day Gluten-Free Plan for Physical and Mental Excellence*. Random House.

Gallwey, W. T. (1974). *The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to Peak Performance*. Random House.

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. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9

Hayes, S. C., & Pierson, H. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy*. Springer.

Herrigel, E. (1948). *Zen in der Kunst des Bogenschießens*. OW Barth.

Hölzel, B., & Brähler, C. (2015). *Achtsamkeit mitten im Leben: Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. OW Barth.

Jackson, P., & Delehanty, H. (1996). *Sacred Hoops: Spiritual Lessons of a Hardwood Warrior*. Hyperion.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Human Kinetics.

Jansen, P. (2024). *Achtsamkeit? Frag doch einfach! Klare Antworten aus erster Hand*. utb.

Jansen, P., Seidl, F., & Richter, S. (2019). *Achtsamkeit im Sport: Theorie und Praxis zu achtsamkeitsbasierten Verfahren*. Springer.

Jekauc, D., & Kittler, C. (2015). Achtsamkeit im Leistungssport. *Leistungssport*, *45*(6), 19–23.

Jekauc, D., Kittler, C., & Müller, M. (2016). Achtsamkeit zur Leistungsoptimierung. *TennisSport*, *27*(4), 14–18.

Jekauc, D., Kittler, C., & Schlagheck, M. (2016). Effectiveness of a mindfulness-based intervention for athletes. *Psychology*, *8*(1), 1–13.

Jekauc, D., Mülberger, L., & Weyland, S. (2022). *Achtsamkeitstraining im Sport: Das Übungsprogramm zur Förderung der sportlichen Leistungsfähigkeit*. Springer.

Jekauc, D., Mülberger, L., & Weyland, S. (2024). *Mindfulness Training in Sports*. Springer.

Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. M. C. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate Rowers. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572980

Josefsson, T., Gustafsson, H., Robinson, P., Cedenblad, M., Sievert, E., & Ivarsson, A. (2024). Examining the effects of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) programme on sport-specific dispositional mindfulness. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, *6*, 19–26. https://doi.org/10.7146/sjsep.v6i.140996

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, *8*(2), 73–107.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, *6*, 1481–1483. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, *3*(4), 334–356.

Kittler, C., Arnold, M., & Jekauc, D. (2022). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Sustained and Selective Attention in Young Top-Level Athletes. *The Sport Psychologist*, *36*(2), 77–88. https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0053

Kittler, C., Gische, C., Arnold, M., & Jekauc, D. (2018). Der Einfluss eines achtsamkeitsbasierten Trainingsprogramms auf die Emotionsregulation von Sportlerinnen und Sportlern. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, *25*(4), 146–155.

Kittler, C., Stenzel, L., Jekauc, D., & Stoll, O. (2021). Implementation of an app-based blended mindfulness intervention in a Bundesliga Youth Academy. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, *5*(1), 95–105.

Mumford, G. (2015). *The Mindful Athlete: Secrets to Pure Performance*. Parallax Press.

Ptáček, M., Lugo, R. G., Steptoe, K., & Sütterlin, S. (2024). Effectiveness of the mindfulness–acceptance–commitment approach: A meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *22*(5), 1229–1247. https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2180070

Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *8*(1), 85–103. https://doi.org/10.1111/aphw.12063

Shahar, M. (2008). *The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts*. University of Hawaii Press.

Si, X., Yang, Z., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608

Sipe, W. E. B., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theory and Practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *57*(2), 63–69. https://doi.org/10.1177/070674371205700202

Utsch, M. (2018). Achtsamkeit – eine Brücke zwischen Psychotherapie und Spiritualität? In M. Utsch, R. M. Bonelli & S. Pfeifer (Hrsg.), *Psychotherapie und Spiritualität* (S. 245–254). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-56009-9_22

Wang, X., Nasiruddin, N. J. M., Ji, S., Gao, X., Hassan, M. Z., Dong, D., & Samsudin, S. (2024). Effects of mindfulness-based programs on competitive anxiety in sports. *Current Psychology*, *43*(20), 18521–18533. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05648-8

Weiss, H., Harrer, M. E., & Dietz, T. (2023). *Das Achtsamkeitsbuch: Grundlagen, Übungen, Anwendungen*. Klett-Cotta.