

# Fokus & Gelassenheit

Als zentrale Arbeitsbereiche des Mentalen Trainings haben sich in den vergangenen Jahren Vorstellungstraining, Aktivierungsregulation, motivationale Ansätze, Konzentration, Stärkung von Selbstvertrauen und Teambuilding etabliert. Neue Ansätze wie Blickbewegungen, Biofeedback, Kognitionstraining und weitere Einflüsse kamen hinzu. Seit einiger Zeit ergänzt auch das Thema Achtsamkeit das Mentale Training.

Obwohl Achtsamkeit als Bestandteil des Mentalen Trainings noch recht jung ist, ist das Konzept an sich ein sehr altes. Die Achtsamkeit kommt aus der buddhistischen Tradition und wird oft mit Meditation und Spiritualität assoziiert. Mit dem Ziel, sich besser zu fokussieren und gelassener zu werden, wurden in den vergangenen Jahren anwendungsbezogene Achtsamkeitstrainings entwickelt, die sich gut ins Mentale Training integrieren lassen.

Mit Achtsamkeit ist eine absichtliche und möglichst wertfreie Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick gemeint. Das Bewusstsein ist wach und offen gegenüber inneren und äußeren Prozessen. Diese Prozesse werden wahrgenommen, ohne sie zu verändern. Dazu bedarf es einer akzeptierenden, wertfreien Haltung.

Obwohl die Achtsamkeitsmeditation entspannt, handelt es sich dabei nicht um ein Entspannungsverfahren. Durch Achtsamkeit erzeugen wir auch keine positiven Gedanken und keinen tranceartigen Zustand in Abwesenheit von Gedanken. Im Gegenteil, in der Achtsamkeit werden Gedanken, so wie sie entstehen, explizit beobachtet. Sie werden wie etwas behandelt, das auftaucht, bleibt und auch wieder verschwindet.

In den USA und Europa trugen die Veröffentlichungen von Kabat-Zinn wesentlich dazu bei, das Konzept der Achtsamkeit zu verbreiten. Das Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR)<sup>1</sup> war das erste Achtsamkeitstraining, das zur Stressbewältigung und der Therapie von PatientInnen etwa mit Angststörungen genutzt wurde. Aus ihm entstanden unterschiedliche Konzepte mit verschiedenen Schwerpunkten. Etwa der „Mindfulness-Acceptance-Commitment“-Ansatz (MAC)<sup>2</sup>, der mit dem Fokus der Leistungsoptimierung in der Sportpsychologie angewandt wird. Der Ansatz des MAC gründet auf dem Konzept der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)<sup>3</sup>, das auf Basis der Achtsamkeit die Ideen der Akzeptanz und Entschlossenheit in den Vordergrund rückt.

Der MAC-Ansatz als Trainingselement hilft SportlerInnen, einen wettkampforientierten Zustand im gegenwärtigen Moment zu erzeugen. Auch unterstützt er SportlerInnen dabei, leistungsorientierte Werte zu erarbeiten und ihr Verhalten in Hinblick auf diese Ziele auszurichten. Dabei werden die Persönlichkeit weiterentwickelt und mentale Fähigkeiten ausdifferenziert. So verstanden bedeutet Achtsamkeit, sich in einem Moment darauf zu fokussieren, eine sportliche Aufgabe zu bewältigen.

Die zentralen Bestandteile unterschiedlicher Achtsamkeitsansätze im Sport sind Gegenwärtigkeit, Aufmerksamkeitslenkung, Akzeptanz, Defusion, Bereitschaft, Selbst-Mitgefühl, leistungsorientierte Werte und Commitment. Diese Bestandteile werden im Folgenden weiter ausgeführt und in diesem Kapitel mit praktischen Übungen vertieft.

Unter **Gegenwärtigkeit** wird ein Zustand verstanden, der als Bewusstsein im „Hier und Jetzt“ beschrieben wird. Statt in Gedanken abzuschweifen, sich Luftschlösser zu bauen oder Horrorszenarien auszumalen, bedeutet Gegenwärtigkeit, ganz im aktuellen Moment zu verweilen. Gelingt uns das, fühlen wir uns wach und offen.

Die **Aufmerksamkeitslenkung** geht mit dem Zustand der Gegenwärtigkeit einher. Wer mit Achtsamkeitstraining beginnt, übt vor allem, seine Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment und die aktuelle Aufgabe zu richten. Diese Methode ist auch bei klassischen Ansätzen zur Steuerung der Konzentration in der Sportpsychologie zu finden. Da Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung ein Schwerpunkt in Teil 1 sind, wird das Thema in diesem Buch weniger intensiv behandelt.

Auch wenn die Aufmerksamkeit im Sport bisweilen eher auf handlungsrelevante Aspekte in der Außenwelt als auf innere Vorgänge gerichtet wird, ist es wichtig, interne Prozesse zu beachten. Der sogenannte **Innere Beobachter** soll Gedanken, Gefühle und körperliche Aspekte wahrnehmen. Er dient als Beobachter der Innenwelt, der Empfindungen nicht bewertet.

**Akzeptanz** bildet einen weiteren Baustein der Achtsamkeit und meint das Einnehmen einer beobachtenden Grundhaltung. Auf Bewertungen der Situation wie „gut“ oder „schlecht“ wird bewusst verzichtet und Situationen werden als objektive Gegebenheit betrachtet. Jede(r) SportlerIn weiß, wie schwer das ist, denn gerade der Wettkampfsport fußt darauf, gute Ergebnisse erzielen zu wollen. Akzeptanz hilft SportlerInnen, da sie zu Gelassenheit in Wettkampfsituationen führt. Sie sollte jedoch keinesfalls mit Gleichgültigkeit verwechselt werden.

**Defusion** gehört zur beobachtenden und akzeptierenden Grundhaltung und bedeutet, die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen vom Verhalten bzw. der Identität der eigenen Person zu lösen. Ein Beispiel für eine Fusion von Gedanken und Verhalten wäre, zu denken „Ich kann das nicht“ und reflexartig aufzugeben. Die defusionierte Variante dieses Gedankens wäre „Ich denke, dass ich das nicht kann“. So beeinflusst der Gedanke die Handlung weniger.

Wichtig: Beobachtung, Akzeptanz und Defusion sind keine Mittel, um negative Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen auszuschalten. Deshalb müssen SportlerInnen innerlich bereit sein, diesen Empfindungen zu begegnen. Das Konzept der **Bereitschaft** ist wichtig, da wir unsere Empfindungen nicht kontrollieren können. Wir können nur beeinflussen, wie wir mit Empfindungen umgehen, ob wir bereit sind, Emotionen mutig und entschlossen anzunehmen.

Self-Compassion<sup>4</sup> oder **Selbst-Mitgefühl** meint einen wertschätzenden und positiven Umgang mit sich selbst. Selbst-Mitgefühl bedeutet, von negativen Erlebnissen und Emotionen berührt zu sein, und das Bestreben, dieses negative Erleben zu lindern. Das heißt, sich mit Verständnis und Fürsorge zu begegnen<sup>5</sup>. Selbst-Mitgefühl ist bei allen persönlichen Leidenserfahrungen relevant, einschließlich wahrgenommener Herausforderungen, Unzulänglichkeiten, Misserfolge und erlebten Schmerzen.

Doch Vorsicht: Es geht nicht darum, sich abzulenken oder schlechte Gefühle beiseitezuschieben. Stattdessen akzeptieren wir im Selbst-Mitgefühl, dass der Moment schmerzhaft ist, trösten uns selbst und erinnern uns daran, dass Misserfolge, Unzulänglichkeiten

und Schwächen zum Leben dazugehören. So können wir uns selbst unterstützen und trösten, sodass wir mit einer schwierigen Situation gut umgehen.

In einem weiter gefassten Verständnis von Achtsamkeit sind auch die inneren Werte und die Verpflichtung diesen Werten gegenüber

zentral. Sie dienen als Orientierungshilfe bei Entscheidungen und Handlungen. Im MAC-Ansatz wird explizit auf die Entwicklung von **leistungsorientierten Werten** im Sport hingewiesen. Innere Werte zu entwickeln und das Commitment, seine zukünftigen Entscheidungen und Verhaltensweisen diesen unterzuordnen, helfen, die eigenen Ziele fokussiert zu verfolgen.

