

Darko Jekauc  
Lea Mülberger · Susanne Weyland

# Achtsamkeits- training im Sport

Das Übungsprogramm  
zur Förderung der sportlichen  
Leistungsfähigkeit



SACHBUCH



Springer

# Achtsamkeitstraining im Sport

Darko Jekauc · Lea Mülberger ·  
Susanne Weyland

# Achtsamkeitstraining im Sport

Das Übungsprogramm zur Förderung  
der sportlichen Leistungsfähigkeit

 Springer

Darko Jekauc  
Gesundheitsbildung und Sportpsychologie  
Karlsruher Institut für Technologie  
Karlsruhe, Deutschland

Lea Mülberger  
Gesundheitsbildung und Sportpsychologie  
Karlsruher Institut für Technologie  
Karlsruhe, Deutschland

Susanne Weyland  
Gesundheitsbildung und Sportpsychologie  
Karlsruher Institut für Technologie  
Karlsruhe, Deutschland

ISBN 978-3-662-65347-0      ISBN 978-3-662-65348-7 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-65348-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© Fotonachweis Umschlag: © Stock.Adobe.com/handsome-couple-practicing-meditation-exercises-on-the-beach

Planung/Lektorat: Ken Kissinger

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort<sup>1</sup>

Als aufstrebender Tennisspieler strebte ich Bestleistungen an und tat alles, um Erfolg zu haben. Ich investierte Zeit und Energie und probierte auf die harte Tour, mich und meinen Körper zu Bestleistungen zu bringen. Irgendwann bemerkte ich jedoch, dass ich sehr verkrampfte und mir immer mehr selbst im Weg stand. Gerade in wichtigen Wettkämpfen und Matches spielte ich weit unter meiner Leistungsgrenze, wobei ich gelegentlich in Krisen stürzte, die nicht nur meine Leistung betrafen, sondern auch emotionale Tiefpunkte nach sich zogen. Ich konnte mir die großen Leistungsschwankungen kaum erklären. Die Neugier zu verstehen, was sich in meinem Kopf abspielt, trieb mich an, eine Unmenge von sportpsychologischen Büchern zu lesen, ein Studium der Psychologie zu absolvieren, eine Doktorarbeit in Sportpsychologie zu verfassen sowie einige Fortbildungen im Bereich der angewandten Sportpsychologie zu besuchen.

Ich begriff, dass ich nicht der Einzige bin, der mit diesem Problem der Leistungsschwankung konfrontiert war und dass Wettkampf-angst, mangelnde Gelassenheit, der Verlust des Selbstvertrauens und der Konzentration die zentralen Probleme der Sportpsychologie sind. Im Rahmen dieser Aus- und Fortbildungen lernte ich eine Reihe von sportpsychologischen Tools kennen und ich probierte sie an mir oder in Zusammenarbeit mit anderen Athleten bereitwillig aus. Ich bemerkte

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch die gewohnte männliche Schreibweise verwendet. Hierbei sind jedoch alle Geschlechter gemeint. Die gewählte Schreibweise dient ausschließlich der sprachlichen Vereinfachung.

jedoch, dass diese klassischen Tools der Sportpsychologie nur die Symptome dieser Probleme behandelten und nicht das Problem an der Wurzel packten.

Ganz zufällig beim Lesen der Beiträge zu neusten Erkenntnissen der Gehirnforschung erfuhr ich, dass bestimmte Praktiken der Achtsamkeit, die ich bis dahin überhaupt nicht kannte, markante Veränderungen im Gehirn erzeugen. Die Achtsamkeitspraktiken setzen in den Gehirnzentren an, die für die Wahrnehmung eigener Gefühle und Gedanken, Emotionsregulation, Konzentration und Gelassenheit verantwortlich sind. Ich verstand sofort, welches Potenzial die Achtsamkeitspraktiken haben, um die Probleme der Sportpsychologie anzugehen. Meine Recherchen ergaben, dass, obwohl Achtsamkeit kaum in der Sportpsychologie bekannt war, sie bereits einen Anklang in der Praxis des Spitzensports hatte. Einige Hochleistungssportler praktizierten Achtsamkeit intuitiv, um ihre Leistungsfähigkeit auf psychologischer Ebene zu optimieren.

Daher meldete ich mich sofort für Achtsamkeitskurse an, besuchte Meditationszentren und praktizierte diese Techniken selbst. Ich merkte dabei, dass die meisten Kurse spiritueller Natur waren, angehaucht von religiösen Vorstellungen, und wenig für die Anwendung in der Sportpraxis taugten. Daher begann ich relevante Praktiken der Achtsamkeit zu extrahieren, die für die Sportpraxis vielversprechend erschienen und ein wissenschaftliches Fundament haben. In Zusammenarbeit mit einigen Wissenschaftlern, Praktikern (allen voran mit Christoph Kittler) und zahlreichen Athleten experimentierte ich, bis ein konkretes Programm im sportpsychologischen Kontext entwickelt wurde. Das Programm wurde in einigen Studien getestet und immer wieder an die Bedürfnisse der Athleten angepasst. Das Produkt dieser jahrelangen Arbeit ist das vorliegende Buch.

Dieses Buch richtet sich an Praktiker im Sport, wie z. B. Athleten, Trainer, Sportpsychologen, und all diejenigen, die Interesse an angewandter Sportpsychologie haben. Es bietet eine praxisorientierte Einführung in das Thema Achtsamkeit im Sport und ein praxiserprobtes Programm. Dieses Buch besteht aus zwei Abschnitten: I Theoretische und empirische Grundlagen und II Das Programm.

Im ersten Abschnitt des Buchs werden in zwei Kapiteln die sportpsychologischen Grundlagen gelegt. Es wird im ersten Kapitel die Bedeutung der Emotionen für den Leistungssport herausgearbeitet. Wir können in den Sog des Kreislaufs der Emotionen hineingezogen werden, der uns in Krisen stürzen kann. Es werden Wege aufgezeigt, wie man den Kreislauf der Emotionen durchbrechen und mehr emotionale Stabilität erreichen kann. Im zweiten Kapitel wird die Geschichte der Achtsamkeit im Sport dargestellt und wie Achtsamkeit den Weg von einer fernöstlichen Tradition in die

NBA, Grand Slams und Weltmeisterschaften gefunden hat. Dabei werden Geschichten über Athleten und Trainer berichtet, die das Training der Achtsamkeit erfolgreich in den Leistungssport übertragen haben.

Der zweite Abschnitt des Buchs beschäftigt sich mit dem Achtsamkeitsprogramm und im dritten Kapitel des Buchs werden die Prinzipien des Achtsamkeitstrainings, die Entwicklung und die Struktur des Programms dargelegt. Der Kurs besteht aus acht Kurseinheiten, wobei jede Einheit ein weiteres Kapitel (Kap. 4–11) darstellt. In diesen acht Kapiteln wird eine Anleitung gegeben, wie der Kurs in der Praxis umgesetzt werden kann. Neben den Beschreibungen der Übungen und des Kursablaufs sind auch Kursmaterialien in diesem Buch enthalten.

Sie begeben sich nun auf eine spannende Reise, die Ihnen sicherlich neue Impulse für Ihre eigene Sportpraxis geben wird. Es werden Prozesse angeregt, die eine Transformation begünstigen, in der mehr Akzeptanz, Gelassenheit und emotionale Stabilität entstehen sollen. Es wird ein langer Weg sein, auf dem nicht alles auf Anhieb klappen wird, aber einen Versuch ist es allemal wert.

Viel Spaß beim Lesen des Buchs und beim Praktizieren der Achtsamkeit!

31 März 2022

Darko Jekauc

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Theoretische und empirische Grundlagen

<b>1</b>	<b>Bedeutung der Emotionen im Sport</b>	3
1.1	Aus einer Chance wird ein Trauma	3
1.2	Vom Gejagten zum Jäger	7
1.3	Der Kreislauf der Emotionen	9
1.4	Ausweg aus dem Kreislauf	14
	Literatur	17
<b>2</b>	<b>Geschichte der Achtsamkeit im Sport</b>	19
2.1	Fernöstliche Traditionen	19
2.2	Die Bibel der Sportpsychologie	20
2.3	Achtsamkeit findet ihren Weg in die NBA	23
2.4	Das Vermächtnis von Phil Jackson	26
2.5	Ein Mann mit Nerven aus Stahl	30
2.6	Ein Sprung zu mehr innerer Stärke	34
2.7	Effekte des Achtsamkeitstrainings im Leistungs- und Spitzensport	36
	Literatur	39



**Teil II Das Programm**

<b>3 Das Achtsamkeitsprogramm für Sportler</b>	43
3.1 Prinzipien des Achtsamkeitstrainings im Sport	43
3.2 Was ist Achtsamkeit und wie wirkt sie?	46
3.3 Entwicklung des Programms	49
3.4 Überprüfung der Wirksamkeit	51
3.5 Kursaufbau	52
Literatur	56
<b>4 Kurseinheit 1: Achtsamkeit – im Hier und Jetzt ankommen</b>	57
Literatur	69
<b>5 Kurseinheit 2: Achtsamkeit als Mittel zur Selbsterkenntnis</b>	71
<b>6 Kurseinheit 3: Vertiefung des Themas Atemmeditation</b>	81
Literatur	88
<b>7 Kurseinheit 4: Körperwahrnehmung – der Schlüssel zu den Emotionen</b>	89
Literatur	98
<b>8 Kurseinheit 5: Wahrnehmung der Gedanken</b>	99
Literatur	106
<b>9 Kurseinheit 6: Gefühle wahrnehmen</b>	107
Literatur	114
<b>10 Kurseinheit 7: Positive Gefühle fördern</b>	115
Literatur	122
<b>11 Kurseinheit 8: Aufbau der Achtsamkeit</b>	123
Literatur	130

# **Teil I**

## **Theoretische und empirische Grundlagen**