

Ein neuer Ansatz der Sportpsychologie: Achtsamkeit-Akzeptanz-Wertorientiertes-Commitment (AAWC)

Was beinhaltet die Sportpsychologie bislang?

Die traditionelle Sportpsychologie widmet(e) sich der Verbesserung der Wettkampffähigkeiten von Hochleistungssportlern.

Es wurden und werden immer noch bevorzugt verhaltensorientierte Techniken verwendet, die der Selbstkontrolle internaler Zustände dienen. Diese firmieren als sogenanntes Psychologisches Skills oder Fertigkeiten Training.

Diese Form der Optimierung von Leistung im Wettkampf ist nicht mehr zeitgemäß und entspricht längst nicht mehr den neuesten Erkenntnissen aus aktuellen Selbstregulationstheorien, Emotionsforschung und Theorien zu kalten und heißen Systemen sprich dem Handeln unter Stress, wie weiter ausgeführt wird.

Was heißt das?

Der Ansatz kann verbessert werden durch einen neuen Ansatz der Achtsamkeit-Akzeptanz-Wertorientiertes-Commitment (AAWC).

Bisher wurde psychisch „trainiert“ in Richtung:

- Zielsetzung
- Imagination und Mentaltraining
- Erregungskontrolle
- Selbstgespräche
- Wettkampfvorbereitung zur Kontrolle von Gedanken, Emotionen und körperlichen Zuständen

Dies erfolgt mit der Absicht, den idealen Leistungszustand zu erreichen.

Die Annahme, die zu Grunde liegt ist: Die Reduktion negativer Gedanken und negativer körperlicher Zustände und damit einhergehend die Steigerung positiver Kognitionen, und des Selbstvertrauens hängen unmittelbar mit dem idealen Leistungszustand zusammen.

Tatsächlich: Erfolgreichere Sportler sind weniger ängstlich, haben mehr Zutrauen und zeigen weniger negative Gedanken.

Also sollten die Interventionen darauf abzielen, dass negative Gedanken durch positive ersetzt werden und negative Gefühlszustände zu reduzieren oder kontrollieren seien.

Neuere Studien belegen aber: Es gibt keinen direkten Zusammenhang zwischen der Reduktion negativer Zustände und der Steigerung von Leistung. Eine Studie belegte einen nur schwachen Zusammenhang zwischen Wettbewerbsangst, Selbstvertrauen und Leistung (Craft, Magyar, Becker & Feltz 2003).

Neuere Studien belegen:

Negative internale Zustände führen nicht unbedingt zu negativen Resultaten im Verhalten.

Nun zu einem paradoxen Effekt: Gerade der Versuch, unerwünschte Gedanken und Gefühlen zu unterdrücken, kann dazu führen, dass ein Suchprozess ausgelöst wird, der nach Anzeichen der geringsten negativen kognitiven Aktivität such und sie bewusst macht, sobald entdeckt. Diese exzessive kognitive nicht aufgabenbezogene Aktivität zieht gerade die Aufmerksamkeit ab von der

aufgabenbezogenen Aufmerksamkeit und zielgerichtetem, funktionalen Verhalten.

Zudem: Gedankenunterdrückung führt zu einem Anstieg der Frequenz ungewollter Gedanken und Gefühle. Dies wiederum führt zu einer Zunahme affektiver Zustände und autonomer Aktivität, die wiederum der Wettbewerbsorientierung im Leistungssport zuwider läuft.

Was führt zu dauerhafter menschlicher Leistung?

- Kognitive Aufmerksamkeit auf einer Metaebene bzgl. Externaler Reize, Gelegenheiten und Folgen, die auch gerichtet sein muß auf die unmittelbare Aufgabenerfüllung als auch auf wichtige Langzeitziele.

- Optimale Selbstregulation, die beinhaltet:
 - Minimale Selbstbeurteilung
 - Minimale Wachheit bzgl. Externaler oder internaler Ängste
 - Minimale Besorgtheit bzgl. der möglichen Folgen der gebrachten Leistung

Was wird konkret getan?

Der neue Ansatz psychologischer Interventionen trägt den Voraussetzungen dauerhafter Leistung Rechnung, indem er achtsam, nicht-urteilend, Bewusstheit und Akzeptanz bzgl. kognitiver, affektiver und sensorischer körperlicher Erfahrungen sicherstellt. Dazu muß die Fusion oder Verschmelzung mit den inneren Erfahrungen als eine Realität aufgelöst werden. Damit dient Verhalten eher der Vermeidung innerer Zustände als einem Commitment zu als hoch eingeschätzten Zielen wie saubere Ausführung, hartes Training, mit der notwendigen Aggressivität ausgetragener Wettkampf, Beibehaltung von Entscheidungen etc.). Der Bereitwilligkeit oder das Commitment zu langfristigen Zielen und Werten hält den Motor der Leistungsbereitschaft am Laufen.

Psychoedukation:

Die Interventionen beginnen mit Psychoedukation zu verschiedenen Themen (Rational der Intervention, Diskussion von Aspekten der Selbstregulation, Analyse der besten und schlechtesten Leistungen und dem negativen Effekt der von übermäßigen Kontrollversuchen bzgl. der inneren Zustände).

Achtsamkeit:

Sie basieren im weiteren auf der Vermittlung und Einübung von Mindfulness oder Achtsamkeitsübungen unter bestimmten Umständen (individualisiert und maßgeschneidert) und beinhaltet das Selbstmanagement von Aufmerksamkeitsprozessen. Das Ziel ist die Entwicklung der Fähigkeit, negative und stressverursachende Gedanken und Gefühle loszulassen und die Bereitschaft zu entwickeln, diese Erfahrungen zu registrieren, ohne sie gleich zu beurteilen oder Versuche zu starten, sie zu vermeiden.

Identifizieren von Werten und Commitment:

Diese Phase beinhaltet die Unterscheidung von Zielen im Gegensatz zu Werten. Dabei werden Sport- als auch andere Lebensziele und Werte betrachtet.

Akzeptanz:

Die Sportler lernen den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten zu erkennen.

Automatische Verbindungen werden aufgelöst, ebenso die Rolle der internalen Sprache. Die kognitive Verschmelzung mit den Inhalten wird elaboriert und Gedanken und Gefühle und die bewusste Entscheidung zum Handeln entwirrt.

Integration und Transfer:

Die gelernten Techniken zu Achtsamkeit, Akzeptanz und an Werten orientiertes Handeln werden in den Bereich des Sports und Alltagslebens integriert, ausprobiert und konsolidiert. Dabei auftauchende Probleme werden weiterhin im Prozess verfolgt und weiter optimiert und gegebenenfalls verändert.

VISION



„Bewege Dich, Bewege etwas.“

Nach Jahren der Berufstätigkeit in unterschiedlichen Bereichen habe ich meinen Weg gefunden. Es hat lange gedauert und es hat immer Sinn gemacht. Mit jedem Schritt ging ich in die richtige Richtung und es hört nicht auf. Äußere Bewegung, innere Bewegung: Alles ist im Fluß. Es macht mir Spaß, als Katalysator zu wirken: Entwicklungsprozesse in Gang zu bringen, am laufen zu halten und zu fördern.

