

“Mindful” zum Kassel-Marathon

Auswirkungen eines 6-wöchigen Achtsamkeitsprogramms auf die Laufleistung, die Laufökonomie, das Flow-Erleben und das Stressempfinden

„Ein erfolgreicher Marathonläufer muss seine Beherrschtheit ablegen und zulassen, dass dieses irrationale, animalische Bewusstsein die Kontrolle übernimmt.“

Die Studie: „Mindful“ zum Kassel-Marathon greift den Kern dieses Zitates auf. Kann ein sportpsychologisches Trainingsprogramm dafür sorgen die Laufleistung zu verbessern, ökonomischer zu laufen? Wirkt es sich auf das Empfinden der Beanspruchung aus? Minimiert es Stress? Kann es zu erhöhten Flow-Erleben führen?

Diese Fragen haben sich Prof. Dr. Norbert Hagemann und die Sportstudentin Julia Limmeroth (im Rahmen ihrer Examensarbeit) gestellt. „Wenn wir nachweisen können, dass mithilfe unseres *mindfulness*-Trainingsprogramms die Intensität der Beanspruchung für die SportlerInnen verringert werden kann, wäre das ein super Ergebnis“, sagt Hagemann. *Mindfulness* ist ein ursprünglich buddhistischer Ansatz, der von Jon Kabat-Zinn in den 1970er-Jahren aufgegriffen und in die therapeutische Praxis eingeführt wurde. Dabei geht es darum, die Aufmerksamkeit auf den



Moment und auf die gegenwärtige Tätigkeit auszurichten, ohne diese zu bewerten.

In Bezug auf den Anreiz für den Sport ist davon auszugehen, dass eine *mindfulness*-basierte Aufmerksamkeitslenkung die geringste, mentale Aktivität und damit die geringste zusätzliche Belastung für SportlerInnen aufweist. Außerdem geht es darum die Konzentration auf die Aufgabe zu lenken, die automatisierten Prozesse nicht zu beeinflussen und in gewisser Weise die starre Kontrolle über sich selbst aufzugeben. *Mindfulness* kann trainiert werden. Dieses Training beinhaltet Übungen wie das „Abscannen“ des Körpers (Body-Scan), Atemübungen, aber auch Alltags-Übungen, wie achtsames Zähneputzen.

Die ProbandInnen wurden vor Beginn der Studie in zwei Trainingsgruppen – eine Experimentalgruppe und eine Wartekontrollgruppe – eingeteilt. Die Studie erstreckte sich über einen Zeitraum von sechs Wochen, wobei die Experimentalgruppe neben dem sportlichen Training der Marathonvorbereitung, das beide Gruppen durchführten, zusätzlich ein *mindfulness*-Training durchlief.



Beide Gruppen absolvierten zu Beginn und zum Ende der Studie eine Leistungsdiagnostik, die nach sechs Wochen wiederholt wurde. Neben den Daten, die der Ermittlung des aktuellen Leistungsstandes dienen, wurden zur Bestimmung der Laufökonomie die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}), die Blutlaktatwerte und die Herzfrequenzwerte gemessen. Des Weiteren wurde die Ausschüttung von Stresshormonen (Cortisol) zu Belastungsbeginn und Belastungsabbruch gemessen, da davon ausgegangen wird, dass durch ein *mindfulness*-Training weniger Stresshormone produziert werden. Die folgenden Wochen stehen im Zeichen der Datenauswertung. Prof. Dr. Hagemann und Julia Limmeroth sind gespannt darauf, ob sich die Vermutungen bestätigen lassen, dass die Leistung und/oder Ökonomie beim Laufen durch eine willentliche Ausrichtung der Aufmerksamkeit manipuliert werden kann. Die Studie wird im Rahmen des Projekts TASK (Transfer- und Anwendungszentrum Sport in Kassel) gefördert.