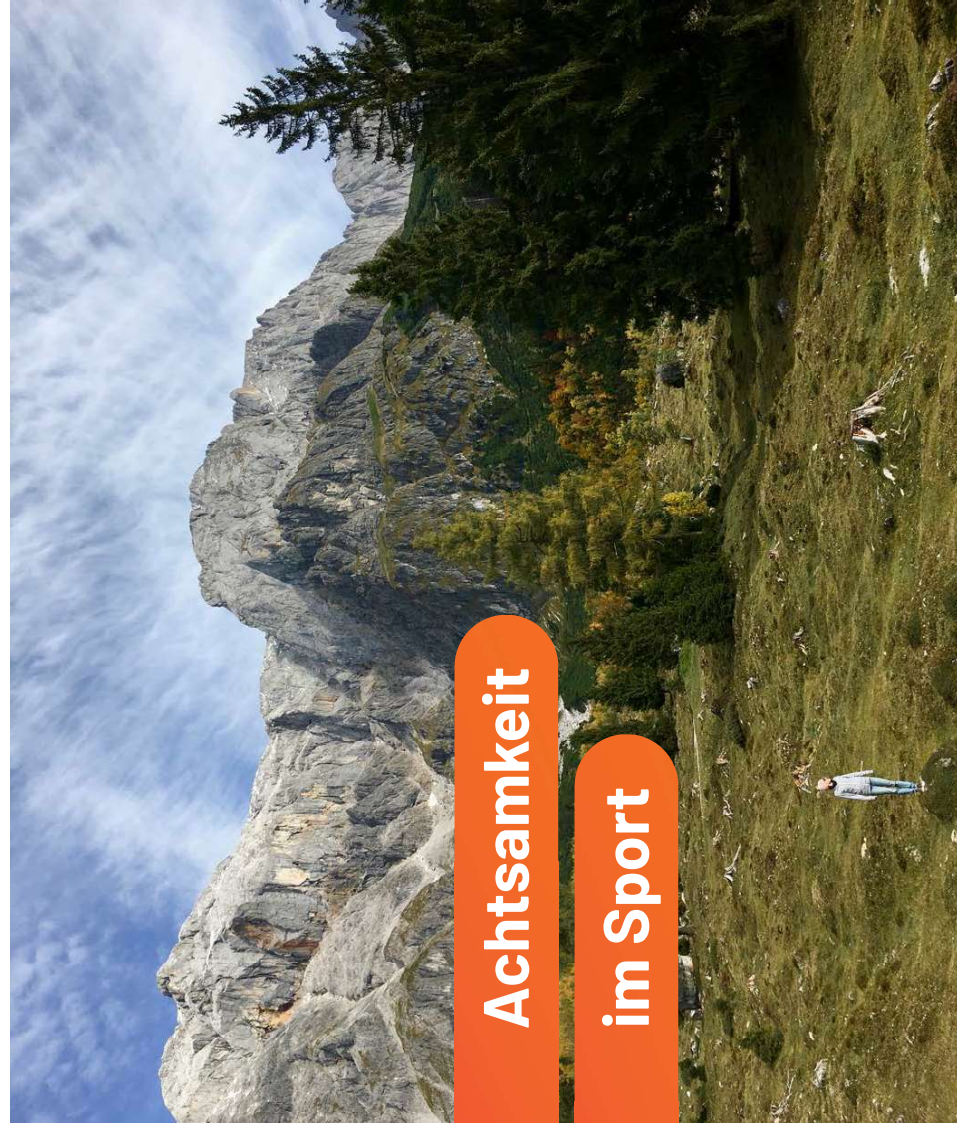




Achtsamkeit im Sport

Der neue Megatrend heißt „Achtsamkeit“. Was er kann und warum er im Sport so wichtig ist.

Das Wort Achtsamkeit findet sich seit einigen Jahren nicht nur auf den Titelseiten großer Magazine. Der Markt bietet viel Zeit vor unseren Smartphones, Tablet- und Computerbildschirmen. Das raubt wertvolle Stunden für die Pflege von Körper, Geist und Seele – so viel ist unbestritten!

Was bedeutet Achtsamkeit?

In Worten ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit, im „Hier und Jetzt“ zu sein, den

Moment wahrzunehmen, wie er ist, und weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft zu verweilen. Es ist also eine tiefe Akzeptanz dessen, was gerade ist. Durch die Praxis der Achtsamkeit lernen wir, die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen klarer wahrzunehmen und automatisierte Verhaltensmuster zu erkennen.

Achtsamkeitsmeditation ist eine effektive Methode zur Selbstregulation. Mit ihr lässt sich unsere Aufmerksamkeit, unser Selbst- und Körperbewusstsein verbessern. Auch unsere Emotionen lassen sich besser kontrollieren – Em-

pathie, Mitgefühl und Verständnis für andere nehmen zu.

Studien zeigen, dass schon wenige Minuten innere Einkehr am Tag helfen, sich besser zu fokussieren, Stress zu reduzieren, gelassener und glücklicher zu werden. Sogar die Gesundheit wird durch Meditation gestärkt. Regelmäßige Meditation wirkt sich erwiesenermaßen positiv auf Entzündungsprozesse im Körper aus. Der renommierte Achtsamkeitsforscher Richard Davidson meint, dass wir – genauso wie mit den allseits bekannten physischen Problemen aufgrund von Bewegungsmangel – weltweit mit einem zunehmenden Aufmerksamkeitsdefizit zu kämpfen haben.

Ideale Ergänzung zum Sport

Achtsamkeitspraxis ist die ideale Ergänzung zum Sport. Wir lernen dadurch noch besser auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu hören, Grenzen zu erkennen und diese zu akzeptieren. Wir müssen in dieser Praxis nichts leisten, sondern können uns erlauben, so zu sein, wie wir sind.

Das berühmte US-Basketball-Team Chicago Bulls oder die französische Fußball-Nationalmannschaft setzt Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) zur Stressreduktion bei ihren Spielern ein. Achtsamkeit hilft uns zu fokussieren, schneller und einfacher in den sogenannten „Flow-Zustand“ zu kommen und wenn es darauf ankommt, „on the point“ zu sein. Bei den Achtsamkeitsübungen geht es darum, im Hier und Jetzt präsent zu sein, genau das, was man bei einem Wettkampf braucht und entscheidend für Erfolg oder Misserfolg ist.

Prominentestes Testimonial für diese Methode ist wohl Basketball-Legende Michael Jordan, der von George Mumford (Autor des Bestsellers „The Mindful Athlete“) fünf Jahre lang in dieser Achtsamkeitspraxis unterrichtet wurde. Jordan beschreibt den wahrscheinlich wichtigsten Punkt seiner Karriere im NBA-Finale 1998 als genau diese „Zone“, von der Mumford in seinem Buch spricht, in der alle äußeren Eindrücke sich verlangsamen, in die er durch dieses „Zen-Buddhismus-Zeugs“ (O-Ton Jordan) eintauchen konnte.

© MIMO (2)



Achtsamkeit in der SPORTUNION

Auch in der SPORTUNION entwickeln sich mehr und mehr Angebote rund um das Thema Achtsamkeit. In Kooperation mit dem Programm Vital4Heart des Schulvereins Simply Strong wurden im Rahmen von „UGOTCHI – Punkten mit Klasse“ Achtsamkeitsübungen über einen Zeitraum von vier Wochen in über 3.000 Volksschulen abgehalten. Der Verein „SPORTUNION – Mind & Motion“ bietet Yoga und MBSR Kurse online als auch persönlich in Wien an. Mehr Informationen auf www.mimo.wien

Die SPORTUNION Akademie bietet einen Aktivkurs zum Thema Achtsamkeits-Training und Cranio Balance vom 2. – 3. Oktober 2020 in Mauerbach/NÖ an. Mehr Informationen und Anmeldung unter sportunion-akademie.at

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Mindfulness Based Stress Reduction wird mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt. Das 8-wöchige MBSR-Programm wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Ursprünglich wurde das Programm dazu entwickelt, um einen achtsameren Umgang mit Stress zu schulen und um Patienten mit chronischen Schmerzen zu unterstützen. MBSR verbreitet sich mittlerweile unglaublich schnell, unterstützt Menschen ganz allgemein bei einer gesünderen Lebensführung und findet Anwendung vom Gesundheits- bis zum Spitzensport.

Bei dem 8-wöchigen Kurs werden verschiedene Techniken der Achtsamkeit geübt. Die drei wesentlichen Praxiselemente sind der Body-Scan, die Sitzmeditation und die Hatha-Yoga-Übungen.

