

Ein achtsamkeitsbasiertes Interventionsprogramm für Nachwuchs Leichtathlet:innen zur Förderung Mentaler Gesundheit

M.Sc. Psychologie Carolin Krupop, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Universität Heidelberg

Mentale Gesundheit ist ein Menschenrecht und ermöglicht als Ressource die Funktions- und Leistungsfähigkeit eines Individuums (WHO, 2022). Konsequenter Weise besteht ein zentrales Anliegen des Internationalen Olympischen Committees (IOC: Reardon et al., 2019) an Sportpsycholog:innen in Forschung und Praxis darin, angemessene Angebote zur Förderung mentaler Gesundheit für Athlet:innen zu schaffen. Der *Mindfulness Acceptance Commitment Ansatz* (MAC: Hayes, 2016) und *psychologische Flexibilität* scheinen für die Anwendung im Sport besonders vielversprechend. Befunde bestätigen u.a., dass durch die disziplinspezifische Anpassung von MAC Transferkosten bei der Anwendung der neu erlernten Fertigkeiten minimiert werden und die persönliche Relevanz für Athlet:innen steigt (Doron et al., 2020; Goisbault et al., 2022). Obwohl die WHO und das IOC auf die Nachwuchsförderung verweist, um die langfristige Entwicklung der Athlet:innen zu gewährleisten, fehlen achtsamkeitsbasierte Interventionen für Athlet:innen unter 16 Jahren bisher weitgehend. In der vorliegenden Studie wurde eine achtsamkeitsbasierte Intervention für Athlet:innen im Alter von 13 bis 15 Jahren entwickelt, implementiert und evaluiert, die sportartspezifisch für Leichtathletik ausgerichtet ist (EmpowerMIND: 7 wöchentliche Module, 60 Minuten, Gruppenformat). Die Intervention vermittelt Achtsamkeitsfertigkeiten, die im Alltag, Training und Wettkampf angewendet werden können und die mentale Gesundheit fördern. In einem quasi-experimentellen Design mit mixed-method Ansatz wurden zwei leistungsorientierte Leichtathletikteams randomisiert als Experimental- (EG; $n = 19$; $M = 13.68$, $SD = 1.53$, männlich = 1) und passive Kontrollgruppe (KG; $n = 13$, $M = 13.69$, $SD = 0.75$, männlich = 7) zugeteilt. Zum Zeitpunkt der Prä-Messung (t_0), erhielten beide Gruppen einen Einführungsworkshop in die Sportpsychologie und beantworteten Fragebögen (Soziodemographische und sportbezogene Daten; Achtsamkeitsfertigkeiten: MIS: Thienot et al., 2014; Selbstfürsorge: SCS-D: Hupfeld & Ruffieux, 2011; Mentale Gesundheit: Sport MHC-SF: Foster & Chow, 2019; Wahrgenommener Stress: PSS-10; Klein et al., 2016). Die Post-Messung (t_6) folgte sechs Wochen später. Dazwischen nahm die EG am Interventionsprogramm und der Evaluation teil, während die KG ihrem Trainingsplan folgte. Multiple Regressionsanalysen ergaben signifikante Modelle, die bis zu 23% der Varianz in mentaler Gesundheit aufklären. 2x2 ANOVA's (prä, post) x (EG, CG) ergaben einen signifikanten Effekt von Gruppe und Zeit auf mentale Gesundheit. Durch die Interventionsteilnahme verbesserten sich die Achtsamkeitsfähigkeiten und Selbstfürsorge mit mittlerem Effekt. Wahrgenommener Stress veränderte sich nicht.

Aus den Ergebnissen dieser Studie lassen sich verschiedene Implikationen für die Umsetzung achtsamkeitsbasierter Interventionen für junge Athlet:innen ableiten. Der Mehrwert geringer Transferkosten, die Unterstützung bei der Anwendung neu erlernter Fertigkeiten, wahrgenommene Herausforderungen und vereinfachende Faktoren für Athlet:innen scheinen wichtige Aspekte zu sein, um langfristig die mentale Gesundheit im Nachwuchsleistungssport zu fördern.

Schlüsselworte: Achtsamkeitsbasierte Intervention, Mentale Gesundheit, Achtsamkeitsfertigkeiten, Selbstfürsorge, Wahrgenommener Stress, Leichtathletik