

---

## Bonuskapitel

# Meditation – Mentale Stärke durch innere Klarheit

**M**entale Stärke zeigt sich nicht zuletzt in der Fähigkeit, zurück in die eigene Mitte zu finden. Meditation ist dafür eine der ältesten und gleichzeitig wirkungsvollsten Methoden. Sie beruhigt den Geist und trainiert gleichzeitig Aufmerksamkeit, emotionale Stabilität sowie innere Klarheit.

Was über Jahrtausende vor allem in religiösen und spirituellen Kontexten praktiziert wurde, lässt sich heute mit modernen technischen Messverfahren auch belegen: Meditation verändert Ihr Gehirn. Sie beeinflusst beispielsweise die Reaktionsfähigkeit, senkt den Stresspegel, stärkt Konzentration und kann sogar die Immunabwehr verbessern. Im Leistungssport, in der Rehabilitation oder in intensiven Trainingsphasen ist Meditation ein mentaler Trainingsreiz mit großer Wirkung.

## Was ist Meditation und was nicht?

Oft wird Meditation mit religiösen oder spirituellen Praktiken assoziiert. Tatsächlich aber ist sie in erster Linie eine hochwirksame Konzentrationstechnik, die in manchen Kulturen seit Jahrtausenden angewandt wird. Ein zentraler Aspekt meditativer Techniken ist das bewusste Steuern der eigenen Aufmerksamkeit. Das Meditationstraining bewirkt nachhaltige positive Veränderungen im Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Wenn Sie meditieren, nehmen Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst zurück, weg vom Gedankenkarussell und hin zu einem klaren, gegenwärtigen Zustand des Geistes.

Der Buddhismus gilt als eine der bekanntesten Quellen moderner Meditationsformen. Siddharta Gautama (563–483 v. Chr.) – besser bekannt als Buddha – nutzte laut Überlieferungen diese Techniken zur Selbsterkenntnis und geistigen Klärung. Was früher der Weg zur Erleuchtung war, ist heute in der westlichen Welt als Methode zur Stressbewältigung und Leistungssteigerung anerkannt. Man könnte Meditation auch als »neuronalen Technik« bezeichnen, da sie die Strukturen und Funktionen unseres Gehirns nachweislich verändert.

### Meditation in der Hirnforschung

Diverse Studien auf Basis von bildgebenden Verfahren (fMRT, funktionelle Magnetresonanztomografie) liefern immer wieder neue Belege: Meditation aktiviert die Areale im Gehirn, die für Fokus, Emotionsregulation und Selbststeuerung verantwortlich sind. Die Zusammenarbeit zwischen Frontallappen und Amygdala wird durch regelmäßige Meditation verbessert. Die Fähigkeit, Reize gelassen zu verarbeiten und gleichzeitig konzentriert zu bleiben, nimmt signifikant zu.

Erfahrene Meditierende können gezielt stabile mentale Zustände erzeugen – auch unter Stress. Der französische Molekularbiologe und buddhistische Mönch Matthieu Ricard beschrieb es so: »Meditation ist ein inneres Labor. Wer regelmäßig meditiert, lernt, selbst bei starkem emotionalem Druck stabil zu bleiben.«

Der US-Mediziner Herbert Benson fand in den 1960er-Jahren heraus, dass Meditation körperliche Heilungsprozesse begünstigen kann. Seine sogenannte »Entspannungsreaktion« basiert auf einem einfachen Prinzip: Wiederholung eines bedeutungslosen Wortes beim Ausatmen in Kombination mit einer offenen, wertfreien Haltung.



**Meditation's Impact on the Brain.** Über diesen QR-Code gelangen Sie zu einem Video über die Wirkung von Meditation auf das Gehirn. Gezeigt wird, wie Meditation Fokus, Emotionsregulation und Selbststeuerung unterstützt.



### Umgang mit Emotionen – Viele Wege führen nach Rom

Viele der Methoden, die Sie in diesem Buch kennenlernen, sorgen dafür, unangenehme Gefühle aufzunehmen und neu zu bewerten. Diese vor allem rationalen

Vorgänge helfen Ihnen dabei, einen objektiven Abstand zu den eigenen Gedanken und Gefühlen zu bekommen. Sie versetzen sich dadurch in die Lage, bis zu einem gewissen Punkt Ihr eigener Coach zu sein.

Es gibt aber auch Methoden, die völlig anders arbeiten und trotzdem bei einigen Menschen ganz ähnliche Effekte erzielen. Eine davon ist die sogenannte *Affekt-Etikettierung*. Wie die Bezeichnung schon vermuten lässt, entsteht ihre Wirkung dadurch, dass Sie zunächst abstrakten Gefühlen oder körperlichen Zuständen einen konkreten Namen, ein Etikett, geben. Wird dieses Etikett dann mehrere Dutzend Male gleichförmig wiederholt, geschieht Folgendes: Die eigentliche Bedeutung tritt für Ihre Wahrnehmung in den Hintergrund – das Gehirn hört nur noch Wortklang und Sprachrhythmus.

Der beschriebene Prozess nennt sich *semantische Sättigung* und führt dazu, dass ein ursprünglich möglicherweise intensives Gefühl an Intensität verliert. Die Wortbedeutung tritt in den Hintergrund, der Klang dominiert die Wahrnehmung und reguliert die emotionsbedingte neuronale Aktivität nach unten. Der Gedanke liegt nahe, dass ein negatives Gefühl – zum Beispiel »wütend« oder »unsicher« – durch die Benennung möglicherweise noch stärker wird. Aber genau das passiert mit dieser Technik meist nicht. Vielmehr konnte man zeigen, dass die Amygdala, die auch eine Art emotionales Warnzentrum im Gehirn darstellt, durch diese Vorgehensweise ihre Aktivität reduziert.

Wortwiederholung als meditativer Fokus:

1. Spüren Sie in sich hinein: Welches Gefühl ist gerade präsent oder beschäftigt Sie?
2. Benennen Sie es in einem Wort: zum Beispiel *wütend, nervös, leer, klar, fokussiert*.
3. Sprechen Sie dieses Wort laut oder innerlich für eine Minute immer wieder aus – im eigenen Tempo, möglichst gleichmäßig.
4. Beobachten Sie: Verändert sich die Wahrnehmung des Wortes? Wird es leerer, neutraler, rhythmischer?

Diese einfache Übung hilft, Emotionen zu sortieren, Abstand zu gewinnen oder einen Zustand zu festigen, den Sie bewusst wählen. Es geht nicht darum, die Emotion zu verdrängen, sondern die Perspektive zu wechseln, Abstand zu gewinnen – damit Sie die Situation klarer sehen und selbstbestimmter gestalten können.

## **Vielfalt der Meditation – Finden Sie Ihren Weg zur inneren Stärke**

Meditation ist ein vielfältiger Werkzeugkasten, der für viele Vorlieben und Persönlichkeiten das passende Werkzeug zu bieten hat. In den nächsten Abschnitten stellen wir Ihnen verschiedene Ansätze vor – jede mit einem anderen Schwerpunkt, aber alle mit einem Ziel: Ihre mentale Stärke zu fördern.

Sie lernen:

- ✓ **Transzendente Meditation (TM)** – wie Sie mit einem einfachen Mantra tiefgreifende Ruhe erleben können
- ✓ **Vagus-Meditation** – wie Sie über Atmung gezielt Ihr Nervensystem beeinflussen
- ✓ **Achtsamkeitsmeditation (MBSR)** – wie Sie mit klarer, nicht-wertender Präsenz den Moment erleben dürfen
- ✓ **Geführte Meditationen** – wie Sie über innere Bilder und Atemlenkung gezielt Zustände aufbauen

Und weil Theorie allein nicht reicht, finden Sie am Ende praktische Tipps zur Integration in Ihren sportlichen Alltag – sowie einen QR-Code, über den Sie direkt zu Ihrer passenden Meditationsform gelangen können.

## **Transzendente Meditation (TM) – Einfachheit als Kraftquelle**

Es gibt Methoden, die gerade durch ihre Schlichtheit ihre größte Wirkung entfalten. Die Transzendente Meditation (TM) ist eine solche. Sie basiert auf einem simplen Prinzip: der stillen Wiederholung eines neutralen Mantras – eines Fantasieworts ohne semantische Bedeutung.

Ein Mantra ist ein Klang, der für den Geist keine bedeutsame Rolle spielt. Es wird während der Meditation leise und ohne Anstrengung wiederholt und dient als neutraler Botenstoff, um den ständigen Gedankenstrom automatisch auf feinere Ebenen des Denkens zu lenken und schließlich zu transzendieren. Daher der Name »Transzendente Meditation«.



TM verwendet traditionell ausschließlich bedeutungsfreie Klänge – keine Wörter mit emotionaler oder inhaltlicher Bedeutung. Wer verschiedene Formeln für die Mantra-Meditation ausprobieren möchte, kann beispielsweise folgende verwenden:

- ✓ »So Hum« – beim Einatmen »So«, beim Ausatmen »Hum«
- ✓ »Ra Ma« – ein einfaches, klangvolles Silbenpaar
- ✓ »Lam« – ein lautlicher Impuls mit erdender Wirkung

Diese Form der Meditation wurde in den 1950er-Jahren vom indischen Lehrer Maharishi Mahesh Yogi popularisiert und fand besonders in den USA großen Anklang – nicht zuletzt durch prominente Unterstützer wie die Beatles. Doch unabhängig vom popkulturellen Hype belegt eine Vielzahl an Studien bis heute die Wirksamkeit dieser Methode.

TM wird im Sitzen praktiziert, mit geschlossenen Augen und ohne Anstrengung. Das wiederholte mentale »Sprechen« des Mantras dient als Fokuspunkt und führt den Geist weg vom ständigen Gedankenkreisen in tiefere Bewusstseins-schichten. Dabei soll kein Ziel verfolgt, kein Zustand erzwungen werden. Genau das ist das Besondere: TM wirkt durch Mühelosigkeit.

Die Wiederholung des Mantras hilft dabei, störende Gedanken allmählich verblenden zu lassen. Dadurch entsteht eine Art geistige Stille, eine tiefe innere Ruhe, bei vollem Bewusstsein. Körper und Nervensystem können regenerieren.

Ein sinnvoller Trainingsumfang für den Einstieg ist beispielsweise zweimal täglich 20 Minuten.

Die neuropsychologischen Erklärungen für den Erfolg der TM liegen in ihrer Wirkung auf das autonome Nervensystem, das Hormonsystem und die Hirnaktivität. Es gibt empirische Hinweise auf

- ✓ eine signifikante Reduktion von Angstzuständen und Stresshormonen
- ✓ eine Senkung des Blutdrucks, besonders bei Hypertonie-Patienten
- ✓ eine Verbesserung der kognitiven Funktionen wie Konzentration, Gedächtnis und Problemlösefähigkeit
- ✓ eine höhere Stressresistenz und schnellere Regeneration nach Belastungen
- ✓ eine langfristig gesenkte Sterblichkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Veränderungen lassen sich auch durch die bereits erwähnte Herzratenvariabilität messen – ein Schlüsselindikator für innere Ausgeglichenheit. Auch die Gehirnaktivität verändert sich messbar: Bildgebende Verfahren zeigen eine Zunahme synchroner Hirnströme – ein Zustand, der mit Klarheit, Bewusstheit und innerer Kohärenz in Verbindung steht.

Im Leistungssport kann TM eine wertvolle Ressource sein – besonders dann, wenn klassische Entspannungsverfahren nicht den gewünschten Effekt zeigen. Denn TM

- ✓ wirkt regenerativ – körperlich und psychisch
- ✓ kann dabei helfen, nach intensiven Spielen oder Leistungseinheiten zur Ruhe zu kommen
- ✓ trainiert die Fähigkeit, gedanklich loszulassen und emotionale Übererregung zu regulieren
- ✓ verbessert die Fähigkeit zur Fokussierung – auch in Drucksituationen

Ein weiterer Vorteil: TM verlangt kein aufwendiges Setting, keine Hilfsmittel. Sie ist ortsunabhängig anwendbar – sei es im Hotelzimmer, im Bus auf dem Weg zum Spiel oder in einer ruhigen Ecke der Umkleidekabine.

## **Vagus-Meditation – Den Körper über den Atem beruhigen**

Entspannung kommt nicht von der Sauna oder vom Sofa – sie kommt aus unserem Nervensystem. Genauer: vom parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems. Wie Sie bereits wissen, ist dieser Bereich für alles zuständig, was Körper und Geist in einen Zustand der Erholung bringt – für Regeneration, Heilung und emotionale Balance. Im Zentrum dieser Prozesse steht ein faszinierender Akteur, der in der neurowissenschaftlichen Forschung zunehmend Aufmerksamkeit erhält: der *Nervus vagus*.

Der Nervus vagus ist so etwas wie die Fernbedienung Ihres inneren Stresssystems. Er verläuft vom Gehirn durch Hals, Herz, Lunge und Magen bis zu den inneren Organen. Über 80 Prozent seiner Fasern senden Informationen nicht etwa vom Gehirn in den Körper, sondern umgekehrt: vom Körper ins Gehirn. Das bedeutet: Die Information, wie Sie atmen, sprechen oder klingen, wird insbesondere über den Vagusnerv ins zentrale Nervensystem transportiert und beeinflusst dort direkt Ihr Denken und Fühlen.

Die Vagus-Meditation zielt darauf ab, diesen zentralen Entspannungsnerv gezielt zu aktivieren. Die Technik ist einfach, alltagstauglich und wissenschaftlich gut untersucht. Sie brauchen keine Ausrüstung – nur Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Atmung und möglicherweise ein leises Summen, das Ihren Körper in Schwingung versetzt.

Wird der Vagusnerv aktiviert, sinkt die Herzfrequenz, der Blutdruck stabilisiert sich, die Verdauung wird angeregt, Entzündungsprozesse werden gehemmt – das Immunsystem kann besser arbeiten. Gleichzeitig erleben viele Menschen eine größere innere Gelassenheit, mehr Präsenz im Moment und eine verbesserte Fähigkeit, kreative Lösungen zu finden.

Für Sportlerinnen und Sportler ist die Funktion des Vagusnervs besonders relevant. Denn die Fähigkeit zur Regeneration ist ein Schlüssel für langfristige Leistungsfähigkeit – sowohl körperlich als auch mental. Wer regelmäßig seinen Vagusnerv anspricht, profitiert von:

- ✓ schnellerer Erholung nach Belastungen
- ✓ mehr innerer Ruhe vor entscheidenden Momenten
- ✓ emotionaler Stabilität in Drucksituationen
- ✓ einem besseren Schlaf, der die Regeneration zusätzlich fördert

Darüber hinaus stärkt die Vagus-Meditation Ihre Körperwahrnehmung – ein oft unterschätzter Faktor im Leistungssport. Wer feiner spürt, kann Überlastung besser erkennen, Verletzungen vorbeugen und bewusster mit seinen Grenzen umgehen.

Der Vagus lässt sich ganz einfach beeinflussen – durch Signale, die dem Nerv zurückmelden: Du darfst dich entspannen. Mit folgenden Methoden signalisieren Sie Ihrem Vagusnerv, dass er sich entspannen darf:

- ✓ Summen oder brummen Sie, zum Beispiel ein sanftes »Om« beim Ausatmen.
- ✓ Atmen Sie über das Zwerchfell tief in den Bauch.
- ✓ Waschen Sie Ihr Gesicht kurz mit kaltem Wasser ab.

### **Vagus-Meditation im Stand**

Diese kombinierte Atem- und Körperübung eignet sich besonders für Sportlerinnen und Sportler – etwa nach dem Training, vor dem Einschlafen oder zur mentalen Vorbereitung auf entscheidende Momente.

So funktioniert's:

1. **Sicheren Stand einnehmen:** Hüftbreit, Knie locker, Arme entspannt vor dem Körper – als hielten Sie einen unsichtbaren Ball.
2. **Atmung führen:** Beim Einatmen heben Sie die Arme bis auf Brusthöhe. Beim Ausatmen drehen Sie die Handflächen nach unten und senken die Arme vor das Becken.
3. **Atemworte nutzen:** Denken Sie zum Beispiel beim Einatmen »Weit«, beim Ausatmen »Gut«. Alternativen: »Frisch – Klar« oder »Leicht – Locker«.
4. **Visualisieren:** Stellen Sie sich vor, Sie stehen wie ein Grashalm im Wind – beweglich, aber stabil verwurzelt. Pendeln Sie sanft über die Füße – erst seitlich, dann vor und zurück, zum Schluss in kleinen Kreisen.
5. **Nachspüren:** Bleiben Sie kurz stehen, schließen Sie die Augen, atmen Sie ruhig weiter und öffnen Sie sie dann bewusst wieder.

Wann ist diese Meditation besonders hilfreich?

- ✓ Nach Spielen oder intensiven Trainingseinheiten – zur schnelleren Erholung
- ✓ Vor dem Schlafen – um besser in die Ruhe zu finden
- ✓ Nach emotional belastenden Gesprächen oder Situationen – zur Selbstregulation
- ✓ Zur geistigen Klarheit – denn ein aktiver Vagusnerv unterstützt auch das Denken

Die Vagus-Meditation ist eine Brücke zwischen Atemtechnik, Körperwahrnehmung und mentaler Stärke. Sie ist nicht nur einfach umzusetzen, sondern schenkt Ihnen Zugang zu einem der kraftvollsten Werkzeuge Ihrer Selbstregulation. Und das Beste: Sie brauchen nichts – außer ein paar ruhige Minuten und die Bereitschaft, sich Ihnen selbst zuzuwenden.



**Individuelle Meditation entdecken.** Über diesen QR-Code lernen Sie verschiedene Wege kennen, Ihre persönliche Form der Meditation zu entdecken. Zusätzlich erhalten Sie eine Beispiel-Meditation zum direkten Ausprobieren.



## Achtsamkeitsmeditation (MBSR)

Achtsamkeit ist die Kunst, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen – ohne zu bewerten. Der US-Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelte in den 1970er-Jahren aus buddhistischen Meditationspraktiken ein achtwöchiges Trainingsprogramm, das heute unter dem Namen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) weltweit angewendet wird, auch im klinischen und sportlichen Kontext. Das vollständige Training kombiniert Meditation, Körperwahrnehmung (Bodyscan) und sanftes Yoga.

Die MBSR-Methode genoss nach der Jahrtausendwende viel wissenschaftliche Aufmerksamkeit, sodass mittlerweile zahlreiche Studien mit Wirksamkeitshinweisen vorliegen. Einen wesentlichen Beitrag lieferte eine Studie von Bassam Khoury (McGill University) aus dem Jahr 2015. Gemeinsam mit anderen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern führte er eine umfassende Meta-Analyse durch, also eine systematische Auswertung aller relevanten Einzelstudien zu diesem Thema. In ihrer Analyse von 29 Studien mit insgesamt über 2.600 Teilnehmenden fanden sie signifikante Effekte: Personen, die an MBSR teilnahmen, berichteten von geringerem Stresserleben im Vergleich zu Kontrollgruppen. Die Wirkung zeigte sich insbesondere bei Menschen mit erhöhtem subjektiven Stressniveau und blieb auch Wochen nach Abschluss des Programms messbar. Die Studie trug wesentlich dazu bei, Achtsamkeitstrainings als wissenschaftlich fundierte Methode der Stressbewältigung international zu etablieren.

Die beschriebenen Effekte achtsamer Wahrnehmung entstehen insbesondere über drei zentrale psychologische Mechanismen: Aufmerksamkeitsregulation, Emotionskontrolle und Selbstwahrnehmung. Demnach kann MBSR

- ✓ Angstzustände reduzieren
- ✓ Schmerzen lindern
- ✓ depressive Symptome abschwächen
- ✓ das Immunsystem stimulieren
- ✓ die neuronale Verbindung zwischen Stirnhirn und Amygdala stärken (wichtig für bewusste Stresskontrolle)

Wer regelmäßig MBSR-Elemente trainiert, kann

- ✓ die eigene Körpersprache und Körperspannung besser wahrnehmen
- ✓ Stress schneller regulieren

- ✓ klarer im Kopf bleiben – gerade auch in Druckmomenten
- ✓ das emotionale Gleichgewicht verbessern
- ✓ aufmerksamer und entschlossener agieren – im Spiel, beim Training und im Leben



**Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit einordnen.** Über diesen QR-Code gelangen Sie zu einem Interview mit Jon Kabat-Zinn. Im Gespräch geht es um die Frage, wie viel Gelassenheit gesund ist. Thematisiert wird auch, ob Meditation ein Mittel zum Zweck oder eine innere Haltung ist.



Die drei Grundelemente der MBSR-Praxis (siehe auch Abbildung 1):

### 1. Bodyscan (Körperreise)

Hier lenken Sie in einer bequemen – sitzenden oder liegenden – Haltung die Aufmerksamkeit systematisch von Kopf bis Fuß. Dabei wird nacheinander jede Körperregion bewusst wahrgenommen – ohne etwas verändern zu wollen.

**Ziel:** Präsenz im Körper fördern und Frühwarnzeichen (zum Beispiel muskuläre Anspannung) schneller bemerken.

### 2. Achtsames Yoga (Bewegte Achtsamkeit)

Mit einfachen Dehnübungen und langsamen Bewegungen schulen Sie hierbei Ihre Körperwahrnehmung. Jeder Schritt, jede Haltung, jede Position wird zur Gelegenheit, sich selbst bewusst zu spüren.

**Ziel:** Mehr Bewegungsgefühl, Stabilität und ein flexibler Geist – ideal zur Verletzungsprophylaxe und Regeneration.

### 3. Sitz- und Gehmeditation

- **In der Sitzmeditation** konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Gedanken dürfen kommen und gehen – die Aufmerksamkeit wird immer wieder zurück zur Atmung gelenkt.



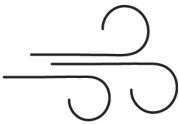
**Bodyscan**

Körperreise zur Wahrnehmung von Spannung und Entspannung



**Achtsames Yoga**

Langsame Dehnübungen zur Schulung der Achtsamkeit in Bewegung



**Sitz- & Gehmeditation**

Fokus auf Atem oder Körperbewegung im Sitzen oder Gehen

**Abbildung 1:** Grundelemente der Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

- **In der Gehmeditation** nehmen Sie bei jedem Schritt bewusst wahr, wie sich die Fußsohlen bewegen, was sich auf dem Untergrund verändert oder wie sich der Atem beim Gehen verändert.

**Ziel:** Fokus schulen – perfekt als mentale Vorbereitung vor Spielen, Turnieren oder wichtigen Gesprächen.

Für den Einstieg empfehlen wir, mit einer täglichen Übung von fünf bis zehn Minuten zu starten:

- ✓ Wählen Sie einen ruhigen Ort – das kann ein Trainingsraum, Ihr Zimmer oder auch ein leerer Flur sein.
- ✓ Beginnen Sie mit dem Bodyscan oder der Sitzmeditation.
- ✓ Setzen Sie sich nicht unter Druck. Es geht nicht um Leistung, sondern um Wahrnehmung. Jeder Moment ist eine neue Einladung zur Achtsamkeit.

Warum lohnt sich MBSR?

- ✓ **Aktivierung des Parasympathikus:** MBSR bringt Sie in einen Zustand von Ruhe und Regeneration – ideal für Regeneration, Schlaf und Fokussierung.

- ✓ **Klarer Kopf in Drucksituationen:** Wer gelernt hat, sich nicht in Gedankenstrudeln zu verlieren, bleibt handlungsfähig.
- ✓ **Langfristige Stressprävention:** MBSR reduziert nachweislich Cortisolspiegel, Blutdruck und Stresssymptome – ein Gewinn für Gesundheit und Leistung.



Geführte Anleitungen kommerzieller Anbieter per App können Sie bei der MBSR unterstützen – auch im Mannschaftsbus oder in der Kabine. Wir empfehlen jedoch, die Übungen – falls möglich – unabhängig von technischen Geräten durchzuführen.

### Typische Achtsamkeitsübung:

- ✓ Setzen Sie sich bequem hin.
- ✓ Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung.
- ✓ Lassen Sie Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nase ein- und ausströmt.
- ✓ Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie sie wahr – ohne zu urteilen. Das bedeutet, Sie beobachten, wie Ihre Gedanken kommen und gehen, ohne zu versuchen, sie zu unterdrücken oder zu bewerten. Sie lassen die Gedanken vorbeiziehen.
- ✓ Lenken Sie immer wieder Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück zu Ihrem Atem.

Diese Praxis reduziert nicht nur Stress, sondern stärkt auch Ihre kognitive Kontrolle. Schon fünf Minuten täglich können eine spürbare Wirkung entfalten. Viele Athletinnen und Athleten berichten, dass sie sich durch diese Übungen im Training fokussierter und in Wettkämpfen präsenter fühlen.

Empfehlung zur Anwendung:

- ✓ **Vor dem Training oder Wettkampf:** Fünf Minuten Achtsamkeit zur Zentrierung.
- ✓ **Nach dem Wettkampf:** Mehrere Minuten – je nach Bedarf – zur emotionalen Verarbeitung.
- ✓ **Als Routine:** Täglich 5 bis 15 Minuten für einen guten Start oder als bewussten Zwischenstopp, am besten immer zur selben Zeit.

## Achtsamkeitsmeditation nach dem MBSR-Programm

Diese Meditationsform ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Stressreduktion und mentalen Selbstregulation. Sie trainieren damit Ihre Fähigkeit, aufmerksam im Hier und Jetzt zu bleiben – ohne zu bewerten oder sich in Gedanken zu verlieren.

### Vorbereitung

- ✓ Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind.
- ✓ Setzen Sie sich aufrecht, aber bequem hin – auf ein Kissen, eine Matte oder einen Stuhl.
- ✓ Ihre Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Die Augen können geschlossen sein oder sanft auf einen Punkt vor Ihnen gerichtet.

### Ablauf (ca. 10 bis 15 Minuten zum Einstieg)

#### 1. Ankommen und Körper spüren (ein bis zwei Minuten)

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper.
- Spüren Sie die Auflageflächen: Füße am Boden, Gesäß auf dem Sitz.
- Nehmen Sie bewusst wahr, wie der Körper sitzt – ohne etwas verändern zu wollen.

#### 2. Atem beobachten (zwei bis fünf Minuten)

- Lenken Sie die Aufmerksamkeit sanft auf Ihre Atmung.
- Spüren Sie, wie die Luft durch die Nase einströmt ... und wieder ausströmt.
- Verfolgen Sie, wie sich Ihr Brustkorb oder Bauch beim Atmen hebt und senkt.

Wenn Gedanken auftauchen (das ist ganz normal), nehmen Sie diese wahr – freundlich, ohne Bewertung – und kehren Sie sanft mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Atem zurück.

**3. Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment (zwei bis fünf Minuten)**

- Vertiefen Sie nun das Gewahrsein auf das, was gerade ist:
- Körperempfindungen
- Geräusche
- Gedanken
- Gefühle

Sie brauchen nichts zu tun, außer zu beobachten. Lassen Sie alles kommen und gehen – wie Wolken am Himmel.

**4. Erweiterung der Achtsamkeit (optional, zwei bis fünf Minuten)**

- Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit nun bewusst durch den Körper wandern.
- Spüren Sie nacheinander Füße, Beine, Bauch, Rücken, Brust, Schultern, Arme, Hände, Nacken, Gesicht.
- Achten Sie auf Spannungen, Wärme, Kribbeln oder Leere – ganz ohne zu urteilen.

**5. Abschluss und Integration (ein bis zwei Minuten)**

- Kehren Sie gedanklich zum Atem zurück.
- Spüren Sie für einen Moment bewusst, wie sich der Körper jetzt anfühlt.
- Öffnen Sie langsam die Augen, wenn sie geschlossen waren.
- Nehmen Sie Ihre Umgebung wieder bewusst wahr.

Empfehlung für Ihre Routine:

- ✓ Beginnen Sie mit fünf bis zehn Minuten täglich.
- ✓ Steigern Sie nach und nach auf gute 20 Minuten, je nach Zeit und Bedürfnis.
- ✓ Nutzen Sie die Übung besonders bei:
  - Stress oder emotionaler Anspannung,
  - vor oder nach intensiven Trainingseinheiten,
  - zur mentalen Vorbereitung auf Wettkämpfe.

### Achtsamkeits-Bodyscan (Kurzversion)

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperteile: Füße, Beine, Bauch, Brust, Rücken, Arme, Gesicht. Beobachten Sie, was Sie dort wahrnehmen. Es geht nicht darum, etwas zu verändern. Es geht nur darum, zu bemerken, was ist. Verweilen Sie je Bereich ca. 10 bis 20 Sekunden.



Über diesen QR-Code gelangen Sie zu einer 30-minütigen Bodyscan-Anleitung. Die Übung basiert auf dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn. Sie unterstützt körperliche Entspannung und mentale Beruhigung.



### Geführte Meditation mit Atemvisualisierung

Gerade für Einsteigerinnen und Einsteiger bietet sich eine Kombination aus einfacher Bewegung, Atembewusstsein und inneren Bildern an. Die folgende Übung basiert auf dem Prinzip der »mentalen Stütze« nach Herbert Benson und lässt sich stehend durchführen:

#### Anleitung:

1. **Stellen Sie sich aufrecht und locker hin, die Knie leicht gebeugt, das Becken neutral.**
2. **Bilden Sie mit den Armen einen Kreis vor dem Becken, als würden Sie einen Ball halten.**
3. **Beim Einatmen führen Sie die Arme langsam bis zur Höhe des Brustkorbs und drehen dabei die Handflächen nach oben.**
4. **Beim Ausatmen senken Sie die Arme wieder ab, Handflächen nach unten.**
5. **Wiederholen Sie das fünf Mal.**

#### Ergänzende innere Bilder:

- ✓ Einatmen: »weit« – Ausatmen: »gut«
- ✓ Einatmen: »leicht« – Ausatmen: »locker«
- ✓ Einatmen: »frisch« – Ausatmen: »klar«

**Visualisierung:** Stellen Sie sich vor, wie eine Feder durch die Luft gleitet, wie Sie in einer Berghütte aufwachen oder wie Sie ein stabiler Grashalm im Wind sind. Spüren Sie, wie Ihre Atmung mit der Vorstellung verschmilzt.



### Empfehlungen für Einstieg und Routine

Meditation entfaltet ihre volle Wirkung durch Regelmäßigkeit. Beginnen Sie mit kleinen Einheiten von fünf bis zehn Minuten – täglich oder vor bestimmten Trainingseinheiten.

**Tipp für Fortgeschrittene:** Kombinieren Sie Ihre Meditation mit Ihrer Vorbereitungsroutine oder Ihrer Abendentspannung. Gerade in der aktiven Erholungsphase nach Training oder Verletzung wirkt Meditation leistungsfördernd.

Meditation ist eine Methode zur Entspannung, aber sie ist auch ein Werkzeug zur mentalen Klarheit, zur emotionalen Balance und zur neurologischen Regeneration. Wer sie regelmäßig praktiziert, optimiert seine neuronalen Netzwerke. Das Gehirn wird trainiert, vergleichbar mit einem Muskel.

Aus sportpsychologischer Sicht ist Meditation ein Teil Ihrer Performancevorbereitung und oft der Schlüssel, um sich in einen optimalen Vorstart-Zustand zu bringen. In Tabelle 1 können Sie sich einen Überblick über die Merkmale unterschiedlicher Meditationsformen verschaffen, um herauszufinden, welche gut zu Ihnen passt.

Meditationsform	Kernprinzip	Ziel/Zustand	Besonders geeignet für ...
<b>Transzendente Meditation (TM)</b>	Wiederholung eines bedeutungslosen Mantras, zweimal täglich je 20 Minuten	Tiefe mentale Stille, Synchronisation von Gehirn und Herz	Personen mit innerem Druck, hoher mentaler Aktivität, wenig Meditationserfahrung
<b>Vagus-Meditation</b>	Atem, Stimme (Brummen/Summen), Zungendruck, sanfte Bewegung	Aktivierung des Parasympathikus, körperlich spürbare Entspannung	Menschen mit psycho-somatischen Beschwerden, Nervosität, Reizbarkeit, Magen-Darm-Problemen
<b>Achtsamkeitsmeditation (MBSR)</b>	Konzentration auf das Hier und Jetzt – Gedanken, Körper, Atem beobachten	Klarheit, Gelassenheit, akzeptierendes Bewusstsein	Sportlerinnen und Sportler mit Grübelneigung, Leistungsdruck oder Wunsch nach bewusster Selbststeuerung
<b>Geführte Meditation (zum Beispiel Atemreise)</b>	Verbale Anleitung mit inneren Bildern und Atemlenkung	Entspannung, Fokus	Anfänger, Jugendliche, visuell orientierte Menschen, Regeneration im Mannschaftssetting

**Tabelle 1:** Übersicht über Anwendungsbereiche und Ziele verschiedener Meditationsformen



So ergibt sich ein kraftvoller Dreiklang:

- ✓ Achtsamkeit, um zu spüren, was ist
- ✓ Atmung, um zu steuern, was gerade wirkt
- ✓ Meditation, um zurück zur Mitte zu finden

## Meditation – Wirkung auf die mentale Stärke

Meditation ist ein sehr einfaches und dennoch sehr wirksames Werkzeug auf Ihrem Weg zu mentaler Stärke. Gerade die Einfachheit und Klarheit, die mit Meditationstechniken verbunden ist, führt, wie Sie in dem Überblick in Tabelle 2 noch einmal nachlesen können, zu einem besonderen Mehrwert für die Bausteine der mentalen Stärke

Baustein der mentalen Stärke	Wirkung durch Meditation
<b>Fokus</b>	Meditation trainiert die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst auf einen Anker (zum Beispiel Atem, Körper, Klang) zu richten und störende Gedanken loszulassen.
<b>Kompetenzüberzeugung</b>	Regelmäßige Meditation stärkt das Vertrauen in die eigene Selbstregulation. Mit jeder Übung wächst die innere Erfahrung: »Ich kann mich selbst stabilisieren.«
<b>Wille</b>	Meditation fördert die Disziplin, sich wieder und wieder in den Moment zurückzuholen, fördert Ausdauer, emotionale Selbstführung und die Fähigkeit, bei sich zu bleiben.

**Tabelle 2:** Wirkung von Meditation auf die Bausteine mentaler Stärke



Nutzen Sie diesen QR-Code, um **verschiedene Meditationen** auszuprobieren und damit Ihre mögliche individuelle Kraftquelle zu entdecken.

