

Eine Selbstmitgefühl-Intervention zur Reduktion von leistungslimitierenden Emotionen beim Sportklettern

Romaine Leiggener

Master thesis in Sport Science

Einleitung: Die Angst vor einem Sturz ins Seil und die damit verbundenen Emotionen sind leistungslimitierende Faktoren der Sportkletterleistung (Pijpers et al., 2005; Tod & Lavalley, 2012). Deshalb nimmt mentales Training einen bedeutenden Teil des Klettertrainings ein. Das Ziel dieser Arbeit besteht darin, eine Selbstmitgefühl-Übung, die im Sinne eines Mentaltrainings durchgeführt wird, auf die Wirkung der im Sportklettern auftauchenden leistungslimitierenden Emotionen und das damit verbundene Sturzverhalten zu untersuchen.

Methode: Sechzig ($n = 60$) gesunde Sportkletterer/-innen (42 Frauen und 27 Männer) im Alter von 18 bis 62 Jahren, mit unterschiedlichen Onsight-Niveaus (5a – 7b) im Sportklettern, haben an dieser Studie teilgenommen. Die Teilnehmer/-innen wurden nach dem Zufallsprinzip in die Interventionsgruppe (INT: $n = 30$) und in die Kontrollgruppe (CONT: $n = 30$) eingeteilt. Beide Teilnehmergruppen (INT und CONT) beantworteten den gleichen Fragebogen der die Parameter Selbstmitgefühl, somatische Angst, kognitive Angst und die Sturzvermeidung erfasste. Der Fragebogen war für beide Gruppen und für den Pre- und Posttest identisch. Nachdem der Pretest durchgeführt wurde, erhielten die Teilnehmer/-innen der Interventionsgruppe einen Informationsbrief (Psychoedukation), der zu lesen und zu verstehen war. Zwei Tage später wurde eigenständig an jedem zweiten Tag eine von fünf Selbstmitgefühls-Übungen durchgeführt. In einem weiteren Zweitagesabstand und nach der fünften und letzten Selbstmitgefühls-Übung, beantworteten die Teilnehmer/-innen der Interventionsgruppen nochmals den Fragebogen (Post-Test). Die Teilnehmenden der Kontrollgruppe (CONT) beantworteten im Abstand von 14 Tagen zweimal den Fragebogen (Pre- und Posttest). Die Kontrollgruppe erhielt keinen Informationsbrief und absolvierte in diesem Zeitraum keine Selbstmitgefühls-Übungen.

Resultate: Die Intervention zeigt eine signifikante Erhöhung im Selbstmitgefühl ($p = 0.042$) und eine signifikante Senkung der somatischen Angst ($p = 0.015$). Bei der kognitiven Angst und bei der Sturzvermeidung konnten keine signifikanten Resultate ($p > 0.05$) gemessen werden. Es besteht eine beidseitige, signifikant negative Korrelation zwischen Selbstmitgefühl und somatischer Angst, jedoch nicht zwischen Selbstmitgefühl und kognitiver Angst. Weiter zeigten sich signifikante positive Korrelationen zwischen somatischer und kognitiver Angst und Sturzvermeidung.

Diskussion und Konklusion: Die Resultate zeigten, dass die Selbstmitgefühl-Intervention bei Kletterern/-innen das Selbstmitgefühl wirksam erhöht und die somatische Angst senkt. Für die kognitive Angst sowie für die Sturzvermeidung stellte sich kein bedeutender Effekt ein, was auf das experimentelle Setting zurückzuführen sein könnte.

Referent: Silvio Lorenzetti