

DER PSYCHO-KRIEGER

Dass Woods die Gegner so dominiert, hat nur wenig mit Technik zu tun. Sein wahres Erfolgsgeheimnis ist die mentale Stärke. Eine Analyse von Wolfgang Kuner

Bei einer Erkältung wartet man entweder ab, bis sie vorübergeht, versucht sich selbst zu kurieren oder geht zum Arzt. Oder man hat ein so starkes Immunsystem, dass die Viren abprallen. Was die mentale Stärke auf dem Golfplatz betrifft, besitzt Tiger Woods zweifellos ein solches »Immunsystem«. Dabei ist seine mentale Stärke weder angeboren noch umgibt sie etwas Geheimnisvolles: Sie ist das Ergebnis einer gezielten Ausbildung, von konsequentem Training und Weiterentwicklung. Woods selbst sagt heute über seine Turnierrunden im Vergleich zur Siegesserie von 1999 bis 2002: »Ich bin mental viel besser auf die Situationen vorbereitet, verstehe besser, wie ich das Beste aus meiner Runde heraushole und meine Gefühle besser kontrollieren kann.«

Die Grundlage dafür: Woods wuchs schon mit mentalem Training auf und praktiziert »Golf mental« seit beinahe 30 Jahren. Dies ist die Ursache für seine überragenden mentalen Fähigkeiten. Das »Mental Game« ist für ihn ein selbstverständlicher Bestandteil des Spiels. Kaum ein anderer spricht so oft und selbstverständlich darüber wie er. Von der Begründung des Verzichts auf eine Turnierteilnahme mit »physischer und mentaler« Erschöpfung bis zum Einbezug ins Rundenfazit. Frage: »Was war das Beste an Ihrem Spiel heute?« Antwort: »Mein mentales Spiel!« Und selbst wenn er auf entsprechende Fragen nach der Bedeutung des mentalen Spiels mal antwortet, es sei für ihn weniger wichtig – dann mit dem gelegentlich überhörtten Nachsatz, weil er es beherrsche. Mentales Golf steht bei Woods gleichwertig neben der Golftechnik (ebenso wie Ernährung und Fitnesstraining): »Ein Golfer sollte niemals einen mentalen Fehler machen, denn der Ball liegt ja einfach da und wartet darauf, gespielt zu werden.«

Tigers Techniken

Mit seinem schnellen Gehtempo strahlt Woods Dynamik aus, seine aufrechte Haltung drückt nach außen Selbstvertrauen und Stärke aus und verstärkt dies auch nach innen. Auf der Runde ist er meist in seiner Welt, eher abgeschotet, Blick geradeaus und auf oder über Augenhöhe zur Ent-

spannung, gelegentlich geht er mit gesenktem Kopf, um sich zu konzentrieren.

Dazu die Preshot-Routine: Deren Kernstück bei ihm ist, sich durch eine Art Selbsthypnose in die sogenannte »Zone« zu versetzen – den Zustand innerer Leere und voller Konzentration für den Schlag. War bei Woods früher ein zweimaliges Blinzeln zur Einleitung dieses Zustands zu beobachten, schafft er dies heute eher »unsichtbar«. Geblichen und eher gewachsen ist die Stärke dieser »Trance«, deutlich ablesbar an seinem »leeren« Gesichtsausdruck, entspannter Gesichtsmuskulatur (insbesondere im Kieferbereich), leicht geöffnetem Mund und weit geöffneten Augen.

Dabei »saugt« er Ziel, Schlagbedingungen und den daraus resultierenden Schlag förmlich in sich hinein. Diese innere Leere im Moment des Schlages ermöglicht Woods, sein ganzes Schwungkönnen und seine Aggressivität zu entfalten, ohne von Kontroll-, Zweifels- oder Angstgedanken angekränkt zu werden. »Gehen Sie an den Abschlag und sagen sich, nicht nach rechts oder nach links schlagen? Das ist Ihr Bewusstsein. Mein Körper weiß, wie er Golf spielen muss. Ich habe ihn trainiert, das zu können. Es gilt einfach nur, das Bewusstsein abzuschalten. Ich habe gelernt, meinem Unterbewusstsein zu vertrauen, und mein Instinkt hat mich nie belogen.« Woods nutzt zudem die Visualisierung. Die beabsichtigte Flugbahn des Balls vor dem Schlag zu visualisieren, wie einst Jack Nicklaus, war bei ihm allerdings nicht erfolgsbringend. Seine Wahrnehmungsstruktur ist anders gelagert. Deshalb verbindet Woods mit dem letzten Blick seine Hände gefühlsmäßig und optisch mit dem Ziel und schwingt dann.

Dann die Postshot-Routine: Woods will, so sagt er, mit jedem Schlag lernen. In seiner Postshot-Routine war früher zu beobachten, wie er gute Schläge gleichsam körperlich abgespeicherte (dreimaliges Auftippen mit der rechten Fußspitze im Finish), um diese später in der Schlagvorbereitung wieder abrufen zu können. Sein Schlägerdrehen zwischen den Fingern erfüllte ähnliche Funktion. Beides sieht man heute seltener bei ihm, was auf eine gewisse Sättigung schließen lässt. Woods ist ein emotional sehr kon-