

und Weitsicht seines Vaters Earl wurde bei Woods die mentale Seite parallel zur Technik trainiert. Vater Woods hat Abschlüsse in Soziologie und Psychologie, war erfolgreiche Baseball-Spieler und Angehöriger der »Green Berets«, einer Eliteeinheit der US-Armee. Von ihm lernte Tiger Kampfeswillen und Unerschrockenheit. Aus Diskriminierungen, die Earl als Farbiger erlitt, mag folgende Beschreibung des Juniors resultieren: »Tiger wird mehr tun als jeder andere Mann in der Geschichte. Er wird der Humanität den Weg ebnen – und er ist die Brücke zwischen Ost und West.«

Im Laufe seiner jugendlichen Golfkarriere machte auch Tiger Woods entsprechende Erfahrungen (noch bei seinem ersten Tourauftritt mit 16 wurde er wegen Drohanrufen von Sicherheitsleuten begleitet), die möglicherweise seine Kämpfernatur, seinen Siegeswillen und die Fähigkeit zur Fokussierung intensivierten. Und von seiner thailändischen Mutter Kultida lernte er Meditation und Atemtechniken sowie »den Silberstreif zu sehen«, also eine positive Sichtweise der Dinge. In seiner Kindheit wurde »Golf sein Freund«, sagt Tiger, und Schläger und Bälle »seine Spielkameraden«.

Gemäß dem Leitgedanken, das Training schwieriger zu machen als die Realität, trainierte sein Vater mit ihm die

Fähigkeit, Störungen auszublenden und sich konzentrieren zu können. Beim Training – ob zuhause oder während der gemeinsamen Runden – störte Earl Woods unerwartet, versuchte abzulenken, Tiger musste Bälle über den Kopf des mit den Armen wedelnden Vaters spielen, Runden wurden ohne miteinander zu sprechen gespielt. Sich von Emotionen nicht gefangen nehmen zu lassen, eine Spielstrategie zu haben und sich an diese zu halten, waren weitere Übungsteile.

Was Selbstvertrauen und Persönlichkeit betrifft, hörte der junge Tiger Subliminal-Kassetten, Selbstsuggestions-Bänder, die direkt das Unterbewusstsein ansprechen und programmieren sollen, später kamen Motivations-Videos hinzu. Mit 13 wurde Tiger von Jay Brunza, einem Navy-Psychologen für klinische Hypnose und den Umgang mit Kampfstress (Combat Stress) in den Bereichen Selbsthypnose, Entspannung, Visualisierung und Fokussieren ausgebildet und psychologisch betreut. Brunza begleitete Woods mehrere Jahre als Caddie. Bereits zuvor hatte der mit seinem ersten Golflehrer, John Anselmo, daran gearbeitet, emotional stabil zu bleiben.

Tigers Visionen

Mentale Grundlagen einer erfolgreichen Karriere sind Visionen. Das Erlernte, Einstellungen und Techniken dienen der Realisierung. Von Tiger Woods sind zumindest zwei seiner Visionen bekannt: »Schon als ich klein war, habe ich davon geträumt, und jetzt ist es Realität. Ich bin überrascht, dass es so deutlich war«, sagte Woods nach seinem ersten US-Masters-Sieg. Und: »Jacks Zahl an Siegen hat ihm eine Leitlinie und ein Ziel gegeben, aber Tiger könnte

weit mehr als das anstreben«, zeigt Earl Woods auf den großen Nicklaus als Maßstab.

Eine Balance im Leben herzustellen, einer großen Leidenschaft eine oder mehrere weitere zur Seite zu stellen, ohne deshalb schwächer zu werden – darauf arbeitet modernes Mental-Coaching heute zur weiteren Stärkung einer erfolgreichen Karriere hin. Woods hat dies durch seine Heirat und die kommende Vaterschaft hergestellt.

Denn gegenteiligen Erwartungen zum Trotz haben ihn diese beiden Dinge nicht geschwächt. David Leadbetter meinte etwa 2003, mit Blick auf Tigers Zukunft, heiße es abwarten. Woods habe noch keine ernsthafte (seelische) Krise oder Veränderung erlebt, wie beispielsweise eine Heirat. Die Gegenwart zeigt: Woods hat den Tod seines Vaters, seine Familiengründung, ebenso die Schwungumstellung – alles in enger, zeitlicher Nähe – mit mentaler Stärke bewältigt. Lediglich der Umstand, nach den Flitterwochen etwas »eingeroftet zu sein«, habe ihn auf Platz drei der Weltrangliste zurückfallen lassen. Aber auch das ist inzwischen wieder (mental) gemeistert. ■

TIGERS SCHLAG



»WOODS STINGER«

Tipp für sehr gute Golfer:
der Spezialschlag von Tiger Woods

- 1. Schritt:** Ball mehr vom rechten Fuß ansprechen und mit etwas weniger Gewichtsverlagerung nach rechts ausholen.
- 2. Schritt:** Wenn Sie den Durchschwung beginnen, winkeln Sie das linke Handgelenk so, dass Sie das Gefühl haben, das Logo auf Ihrem Handschuh zeige zu Boden. Wichtig: Bleiben Sie entspannt, bloß nicht verkrampfen!
- 3. Schritt:** Die Hüfte schiebt bzw. blockt etwas mehr, als dass sie dreht, der linke Ellenbogen weicht nach hinten aus (als Folge der Supination des Handgelenks). Denken Sie dennoch an einen richtigen Release (Überrollen der Handgelenke im Impact). Der Durchschwung darf im 9-Uhr-Bereich ausklingen. Das Ziel: Der Ball sollte wie eine Rakete mit viel Druck flach vom Schläger gehen und wie bei einem Punch-Schlag mit viel Spin dann hoffentlich auf dem Grün »beißen«.