



## Stark im Kopf

Die mentale Seite des Golfspiels wurde lange unterschätzt. Doch inzwischen setzen nicht nur Profis auf das Training »zwischen den Ohren«

**K**ommen Ihnen folgende Situationen bekannt vor? Auf der Range einen Ball schöner als den anderen rausgehauen und dann auf dem Platz kläglich versagt. Einen überragenden Drive geschlagen, ein klasse Eisen hinterher und dann den entscheidenden Putt versiebt. Oder nach einer heftigen Regeldiskussion mit dem Mitspieler auf der Runde nur noch verkrampft. Sehr beliebt auch: Drive ins Aus und dann mit Frust und Ärger den nächsten Ball aufgeteet. Ein Großteil des sportlichen Erfolgs wird vom Mentalen, dem »Was und wie wir denken und fühlen«, beeinflusst. Deshalb ist Golf, wie andere Sportarten auch, ein Gedankenspiel. Arbeit im mentalen Bereich kann die Übungsstunde beim Pro nicht ersetzen. Beim Einsteiger wird das Techniktraining immer im Vordergrund stehen. Aber, idealerweise wird es bereits von mentalem Training unterstützt. Generell gilt: Je fortgeschrittener die Technik, desto bedeutender die Arbeit im mentalen Bereich. Etliche Tourspieler haben ihre Mental-Coaches – und schon seit einigen Jahren beschäftigt die European Tour einen Psychologen mit Voll-

zeit-Job. Ein ganzes Regalbrett voll Bücher ist zu dieser Thematik erschienen. Mentales Golftraining ist – neben Technik- und Fitnesstraining – als Grundlage golferischen Erfolgs anerkannt. Dass gutes Golf mit mentalem Können zu tun hat, ist dabei so neu nicht. Bereits 1898 schrieb eine englische Zeitung, dass »eine ängstliche Einstellung, zum Beispiel beim Schlag übers Wasser, den unbewusst ablaufenden Golfschwung behindern«. Und in dem 1922 erschienenen Buch »The Psychology of Golf« hieß es: Um gutes Golf zu spielen, brauche es Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten. Wer sein Golf-ABC an Schlägen beherrsche, aber dennoch schlecht spiele, dem fehle nur die Kontrolle über seine Gedanken. Mentaltraining ist nicht schwierig oder kompliziert. Der Punkt ist, es auf sich zuzuschneiden und konsequent anzuwenden. Wer weiß, wie vieler Wiederholungen es bedarf, um eine Schwüngeränderung zu verankern, wird verstehen, dass auch die Veränderung von Denk- und Verhaltensweisen nicht mit einer einmaligen Einsicht herbeigeführt wird, sondern permanenter Übung bedarf.