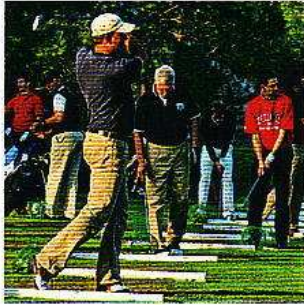


Schere im Kopf:
Was beim Training locker von der Hand geht, ist auf dem Platz manchmal unerreichbar



Merke

Ich fokussiere mich ausschließlich auf das, was ich tue - nicht auf mögliche Ergebnisse oder Konsequenzen.

spielen, weil sie versuchen, zu gut zu spielen und ALLES richtig zu machen. Sie können nicht ihr bestes Golf spielen, wenn Sie zu sehr versuchen, einen perfekten Schlag zu spielen, jeden Drive lang und gerade zu schlagen oder jeden Putt zu lochen. Sie werden nun fragen: Ja, soll ich mich denn nicht anstrengen, gut zu spielen? Sich anzustrengen hilft nicht dabei, besseres Golf zu spielen. Je mehr Sie sich anstrengen, desto verspannter werden Sie und desto mehr werden Sie versuchen, Ihren Schwung zu kontrollieren. Nützlicher als diese Verbissenheit ist, den Schlag so gut wie möglich vorzubereiten und dann mit Gelassenheit »unbewusst« zu schwingen oder ganz einfach schwingen zu lassen.

→ **Versagensangst** : Manche Golfer können ihr Übungsspiel nicht auf den Platz mitnehmen, weil sie Ängste und Befürchtungen haben. Wenn sie den Platz betreten, wird es für sie ernst: Der Druck setzt ein. Für diese Spieler ist Golf eine Gelegenheit, sich oder anderen ihre Fähigkeiten zu beweisen und Respekt zu erhalten. Ihnen spukt dabei im Kopf herum, wie andere wohl über sie denken, ihr Spiel oder Ergebnis beurteilen - und damit sie selbst. Sie koppeln ihren Selbstwert und ihre menschliche Qualität mit ihrem Spiel und Score. Dass dabei Druck und Verängstigung ins Spiel kommt, ist nachvollziehbar.

Golf ist dann in der Tat keine Sache von Leben oder Tod, sondern mehr: Es wird zum Spiel über den Wert der eigenen Person. Angst und Furcht kommen in verschiedenen Gewändern: Versagensangst, Angst zu verlieren, Angst vor Blamage, Furcht vor »schwierigen« Lagen, Wasser, Bunker oder Rough und führen dazu, »Vermeidungs-Golf« zu spielen, was die Chance auf einen sanften Schwung minimiert.

Man bringt uns sehr früh im Leben bei, dass es wichtig ist, von anderen Respekt zu erlangen, geliebt zu werden, die Bewunderung unserer Gleichaltrigen, Kollegen oder Autoritäten zu erhalten. Und dieser Glaubenssatz trägt sich auch in den Sport, den wir ausüben, hinein. Es ist sehr schwierig, sich auf die Aufgabe, einen guten Schlag zu spielen, zu fokussieren, wenn wir uns gedanklich oder gefühlsmäßig damit beschäftigen, was andere über uns und unser Spiel denken. Oder wenn wir meinen, der anderen wegen nun einen besonders guten Schlag spielen zu müssen: der bekannte »Zuschauereffekt«.

Eine Veränderung kann damit beginnen, wieder eine Balance der Bewertung aus allen Lebensbereichen herzu-

stellen, ein Gesamtbild von sich zu erstellen, sich nicht nur als Golfer wahrzunehmen und zu bilanzieren.

→ **Ergebnis-Fixierung**: Ein weiterer Blockadegrund ist, sich zu sehr auf die Ergebnisse statt auf die Ausführung des Schwungs zu fokussieren. Auf der Range ist es leicht, sich auf den Schwung zu konzentrieren und solide Schläge zu spielen. Es ist auch nichts dabei, einen Ball zu verschrotten, man spielt einfach den nächsten.

Wenn es dann aber auf der Runde darauf ankommt, richten sich die Gedanken auf die mögliche Konsequenz aus diesem Schlag (nicht mehr den Schlag selbst), zu sehr auf mögliche Ergebnisse und die Konsequenzen daraus. Etwa dass sich möglicherweise

- das HCP verschlechtern könnte
- jemand lustig machen könnte, oder dass
- der Partner/die Partnerin ein besseres Ergebnis mitbringen könnte,
- es für das viele Üben wieder einmal keine Belohnung geben könnte.

Nichts mehr ist übrig vom Fokus, der auf der Range vorhanden war, als die Bälle flogen. Sich zu sehr auf Ergebnisse und Konsequenzen (auch scheinbar erfreulicher Art: es kann beispielsweise auch als unangenehm empfunden werden, bei der Siegerehrung vorne zu stehen) zu fokussieren, bringt davon ab, sich auf das kurze Hier und Jetzt des Schlages voll einzulassen und kann stattdessen Spannung aufbauen.

Hilfreich ist, sich wieder bewusst zu machen, dass das Ergebnis nicht direkt beeinflussbar ist. Es ergibt sich aus den Schlägen. Je ausschließlicher wir uns ihnen in der Vorbereitung und Ausführung selbst gedanklich und gefühlsmäßig zuwenden, desto größer wird die Chance, dass sie gelingen. Notgedrungen wächst damit auch die Chance, ein gutes Ergebnis zu spielen.

Die zweite Aufgabe besteht also darin, zu beobachten und in Ihrem Notizheft festzuhalten, wie sich Ihre Einstellung auf dem Platz ändert und dies entsprechend zu bearbeiten, wie Sie das schon gemäß dem ersten Teil unserer Mental-Serie (GJ 3/2006) gemacht haben. □

→ In der nächsten Ausgabe geht es darum, auf Range und Putting-Grün so zu trainieren, dass sich in Ihrem mentalen Spiel entsprechende Veränderungen entwickeln können.