



Spielen Sie im Hier und Jetzt

Erfolg auf der Runde lässt sich auf eine einfache, aber effektive Formel bringen:

Ergebnis = Können - Ablenkung

Kennen Sie das? Man fährt im Auto eine längere Strecke, denkt an dieses und jenes, hört Radio oder betrachtet die Landschaft und plötzlich ist man da, am Ziel. Es fuhr sich wie von selbst, ohne Mühe, alles war im Fluss. Man war in der (auf Englisch) so genannten »zone« – in einem Zustand innerer Ruhe, Konzentration und Selbstvertrauen, des gleichsam automatischen Handelns im Hier und Jetzt.

Auf das Thema Golf übertragen: Statt Nervosität am Abschlag, Zittern vor dem nächsten Schlag, Emotionsausbrüchen, Angespanntheit, Selbsteinschränkung wegen Zuschauern oder Mitspielern gelingt ein müheloser Schwung, Fairways und Grüns werden perfekt getroffen, Selbstvertrauen und Konzentration stellen sich im richtigen Moment ein. Ein Handicap-10-Spieler, der eine Serie von

Pars und Birdies spielte, auch ein Hole-in-one schaffte, beschrieb mir diesen Zustand einmal so: »Alle Putts und Eisenschläge gingen wie von selbst, ich spürte einen unglaublicher Adrenalinausstoß – leider nur auf den letzten acht Löchern.«

Verständlich, dass insbesondere im Sport angestrebt wird, »the zone« als Bereich der optimalen Leistungsentfaltung zu erreichen. Wie das Zitat zeigt, lässt sich dieser Zustand allerdings nicht willentlich herbeiführen, mit Knopfdruck ein- oder ausschalten. Aber wir können die Rahmenbedingungen dafür schaffen.

Beim Golf hat man eine Spieldauer von vier oder mehr Stunden. In dieser Zeit sind nur wenige Schläge unter stets wechselnden Bedingungen zu spielen. Das stellt gewisse Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit und Motorik. Je nach Einstellung kann man diese nun als schwierig bezeichnen oder es mit Lee Trevino halten, der einmal sagte: »Golf ist nicht so anstrengend, man muss sich nur 75 Minuten pro Runde konzentrieren, etwa eine Minute pro Schlag.«

Bleiben Sie in der Gegenwart!

Schaffen Sie es, nicht schlagbezogene Elemente auszublenden, können Sie sich allein auf den Schlag konzentrieren

Die Routinen, mit denen wir uns in GJ 5/06 ausführlich beschäftigt haben, können uns mental in die »zone« bringen. Innerhalb der Routinen sind folgende Punkte wichtig: Konzentration, die Fähigkeit, sich vollständig auf den jetzt zu spielenden Schlag einzulassen, in der Gegenwart zu bleiben, Ablenkungen und nicht schlagbezogene Elemente auszublenden und sich bei Bedarf wieder refokussieren zu können.

Was sind schlagbezogene Elemente? Beim Putten z.B. ein Break und der Zustand des Grüns, die Wuchsrichtung des Grases, nasses oder trockenes Gras, die Puttlinie, ein Markierungspunkt zur Ausrichtung, die Visualisierung des rollenden oder des an der angepeilten Stelle ins Loch

