

Missverstandene Kontrolle kommt vor, wenn man den Schwung selbst noch mitsteuern will. Wie kann die Aufgabe selbständig, eigenverantwortlich und fließend ausgeführt werden, wenn eine Kontrollinstanz ständig dazwischen redet? Wie soll unser Körper den auf der Range antrainierten Schwung schnell und instinktiv ausführen, wenn der Kopf noch hier kontrolliert und dort eine Anweisung gibt? Weniger salopp und mehr neurophysiologisch formuliert, heißt das: Die Geschwindigkeit der Gedankenübertragung (Analyse, Befehle) erfolgt deutlich langsamer – auch wenn wir uns hier im Millisekundenbereich bewegen –, als die Ausführung der Muskelarbeit. Dem Schwung wird durch das Dazwischenkontrollieren der fließende Bewegungsablauf und die Geschwindigkeit genommen. Rein statistisch gesehen, beträgt die Wahrscheinlichkeit einen erfolgreichen Golfschwung auszuführen 50 Prozent – durch Kontrolle wird sie deutlich gesenkt. Welche Erfolgschance der geplante Schlag überhaupt hat, ist davon unabhängig und bei der Vorbereitung abzuwägen. So hat beispielsweise ein geplanter Schlag mit dem 4er-Eisen, 200 Meter carry über ein frontales Wasserhindernis aufs Grün, die 50-prozentige Chance gut ausgeführt zu werden. Für ein mittleres Handicap verringert sie sich jedoch deutlich, selbst bei gelungener Ausführung.

Ihre Aufgabe lautet nun, diesen Vorbereitungsprozess zu beschleunigen. Führen Sie Ihre Preshot-Routine bewusst, entschlossen und fokussiert durch. Atmen Sie am Ende der Vorbereitung aus und gehen Sie rasch und entspannt an den Ball, und schlagen Sie innerhalb der

nächsten sieben Sekunden ab. Hausaufgabe ist, Ihr Idealtempo für Vorbereitung und Schwung zu finden. Es gibt für beides einen Rhythmus, welcher Ihnen zusätzlich Energie und Power liefert, statt – schlimmstenfalls – zu lähmen und Zweifel aufkommen zu lassen. »Paralysis thru analysis« heißt es treffend im Amerikanischen, etwa als Selbstlähmung durch zu viel Analyse übersetzbar. Die Driving-Range ist ein guter Testort dafür, die Probe aufs Exempel kommt dann auf dem Platz. Fazit: Nutzen Sie Ihre Golfenergie effektiv: Kontrollieren und steuern Sie 100 Prozent Ihrer Vorbereitung und 0 Prozent Ihres Schwungs.

Perfektionismus

Wenn Kontrolle mit Perfektionismus, dem zweiten beweglichen Hemmnis korreliert, ergibt dies eine besonders ungünstige Verbindung. Gibt es den perfekten Golfschwung, das perfekte Spiel? Vergleicht man die »richtig« gespielten und gelehrten Schwünge nur der letzten 20 Jahre, zeigen sich deutliche Unterschiede und Entwicklungen. Jeder Schwung galt zu seiner Zeit als »perfekt«. Erkenntnisse aus der Spielpraxis, Bewegungslehre, Medizin und Neurophysiologie brachten und bringen neue Erkenntnisse. Jim Furyk gewinnt mit einem vom »neutralen Schwung« weit entfernten Spiel Turniere. Lee Trevino empfahl seinen Schülern stets, seinen Schwung nicht zu kopieren. Bruce Lietzke gewann auf der PGA- und Champions-Tour zahlreiche Turniere mit seinen von links nach rechts kurvenden Bällen. Natürlich geht es darum, besser zu werden, zwischen

