

Mentaltraining für Golfer: (Dreiteilige Serie erschienen in der SZ-Golfbeilage 1994)

Denkpause auf dem Golfplatz

Immer mehr Golfspieler erkennen, daß eine Leistungssteigerung beim Spiel nicht nur eine Frage der reinen Technik ist. Viele kommen nach einiger Zeit an eine Grenze, an der es scheinbar nicht mehr weitergeht. Die Ursachen hierfür sind häufig mentaler Natur.

Diese dreiteilige Serie befaßt sich mit den Techniken des mentalen Trainings, die dabei helfen, eingefahrene Verhaltensmuster, störende innere Dialoge oder Angst vor Fehlern abzubauen. Das Hauptziel besteht darin, einen optimalen Spielzustand zu erreichen, ihn auch unter schwierigen Bedingungen aufrechtzuerhalten und so sein Handicap zu verbessern. Im ersten Teil geht es um klare Zielformulierung und um das Aufdecken innerer Störungen, die den Zugang zur Leistungsfähigkeit massiv beeinträchtigen können. Eine der zentralen Voraussetzungen für kontinuierliche Leistungssteigerung ist das Setzen von konkreten Zielen auf den folgenden drei Ebenen:

"Was bedeutet Golf für mich persönlich, wieviel Zeit und Energie will ich aufwenden?" Die Beantwortung dieser allgemeinen Frage führt direkt zu den nächsten Fragen, bei denen es um das konkrete Trainings- oder Turnierziel geht. "Was will ich heute erreichen? Auf welches Detail lege ich meinen Schwerpunkt (weiter Abschlag, Testen von Schlägertypen, Verbesserung von Bunkerschlägen etc.)." Damit wird richtungsloses ineffektives Training vermieden.

Schließlich gilt es noch, das konkrete Ziel bei jedem Schlag zu beachten: "Wohin und wie soll der Ball genau fliegen?"

Die Visualisierung der optimalen Flugbahn führt zu weitaus besseren Schlagergebnissen als unklare Selbstinstruktionen über die angeblich optimale Körperhaltung, die eher verwirrend wirken.

Insgesamt sollten alle Ziele eine neutrale bzw. positive Formulierung und keine Allgemeinplätze (niemals, immer, jeder) beinhalten. Nützlich sind präzise, wenn möglich sinnesbezogene Beschreibungen (sehen, hören, fühlen) des Endzustandes. Das Erreichen dieser Ziele sollte in der eigenen Macht stehen, nachprüfbar sein und mit anderen Lebensbereichen im Einklang stehen. Als Beispiel kann folgender Satz dienen: "Ich stehe mit beiden Beinen fest geerdet auf dem Boden, atme tief und ruhig, vertraue meinem geübten Bewegungsablauf und schlage den Ball geradeaus Richtung Fahne."

Einer der störendsten Feinde des Golfspielers sind sich im Kreis drehende innere Dialoge, die die wahre Leistungsfähigkeit nicht zum Vorschein kommen lassen und zu ständigen Frustrationen führen.

Sie kennen alle die Angst vor dem 5. Abschlag angesichts einer kleinen Wasserfläche oder eines Bunkers. Schon beim 4. Abschlag denkt man mit Schrecken an die letzten Fehlschläge, die wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung dann auch eintreten. Die darauf folgenden unkonstruktiven Selbstanklagen und Verurteilungen werfen einen Schatten auf das weitere Spiel und lassen die behindernden Dialoge noch weiter ausufern. Der Körper verkrampft sich unwillkürlich und das Spiel wird zur Qual.

Grundvoraussetzung zur Lösung dieses Dilemmas ist die Erkenntnis, daß man seine Gedanken kontrollieren kann und ihnen nicht hilflos ausgeliefert ist. Es gibt eine Reihe von hilfreichen Wegen, um dieses Problem anzugehen. Zuerst sollte man sich bewußt dafür entscheiden, den Fokus auf die positiven Seiten des inneren Dialogs zu legen. Vor dem Ansprechen des Balles können die Hinweise des mentalen Begleiters in die Vorbereitung des Schlagablaufes einfließen. Doch im Moment des Schlages hat er zu

verstummen, und der Schwerpunkt wird auf die körperliche Empfindung und auf das visualisierte Ziel verlagert. Körper, Geist, Schläger und Ball bilden eine konzentrierte Einheit in einem geschützten Raum, in dem nur noch die Bewegung und das Ziel existieren.

Sollte sich der innere Nörgler doch wieder einmischen, sind folgende Methoden erfolgversprechend:

- Haltbefehl beim ersten Auftreten, d.h., den Gedanken nicht nachgehen, sondern sie ziehen lassen
- Achtsamkeit auf den Körper (Atmung, Haltung, Temperatur u.a.) oder äußere Gegenstände (Schläger, Ball, Natur u.a.) richten nach dem Motto: wahrnehmen statt bewerten
- Ein bewährter Tip der beiden Golf-Mentaltrainer Timothy Gallwey und Sue Crowcroft besteht darin, den Schlag mit folgenden, im passenden Rhythmus ausgesprochenen Worten zu begleiten: "Rück-Schlag" oder "Eins-zwei-drei". Damit wird der innere Kommentator geschickt abgelenkt.

Schließlich und endlich kann ein optimaler Spielzustand nur erreicht werden, wenn unerledigte Geschäfte aus Alltag und Beruf vor Betreten des Golfplatzes gelöst oder bewußt für die Zeit des Spiels abgelegt werden. Diese schleichen sich ansonsten immer wieder in die Gedankengänge ein, ziehen Energien ab und verhindern die Ausschöpfung des eigenen Spielpotentials. So wird Golf zu einer Oase der Entspannung und Selbstfindung, in der man neue Kräfte und Lebensfreude schöpfen kann.

Teil 2

Entspannung auf dem Golfplatz

Mentales Training zur Leistungssteigerung

Nachdem im ersten Teil das Setzen von klaren Zielen und das Aufdecken innerer Störungen behandelt wurden, geht es dieses Mal um klassische Fehler (Verspannung, Selbstzweifel, Konzentrationsschwäche) und deren Lösung.

Ist es Ihnen nicht auch schon passiert, daß Sie besonders gut abschneiden wollten und sich aufgrund zu hoch gesteckter Erwartungen körperlich völlig überspannt oder verkrampft haben? Die Schlagweite verkürzt sich bis auf Anfängerniveau und sogar simple Putts wollen einfach nicht mehr gelingen. Man fragt sich verzweifelt: Warum sieht es bei Pros nur so einfach aus?

Die Wahrheit klingt verblüffend einfach: Weil gute Spieler sich im Moment des Schlages in einem angemessenen körperlichen Spannungszustand befinden. Dagegen verursachen geistige Überforderung oder Versagensangst im Körper eine Streßsituation, die blitzschnell klassische Schutzmechanismen auslöst: Die Muskeln ziehen sich zusammen, um sofort fliehen oder kämpfen zu können, und die Atmung wird flacher. Damit sind zentrale Voraussetzungen für einen runden Schlag zunichte gemacht.

Wenn man ohnehin oft unter Verspannung leidet, empfiehlt es sich grundsätzlich, durch körperorientierte Entspannungs- oder Bewußtseinstechen (Jacobson-Methode, Feldenkrais, Tai Chi, Qi-gong u.a.) einen ausgeglichenen Grundmuskeltonus zu erreichen. Wenn nun Verspannung auftritt, ist es ratsam, den Ort der größten Anspannung im Körper aufzuspüren. Alleine schon Aufmerksamkeit und ruhige, tiefe Atmung wirken lösend. Um diesen Zustand aufrechtzuerhalten, müssen natürlich alle zu Anspannung führenden inneren Dialoge eingeschränkt werden.

Der Versuch, alle beteiligten Muskeln über den Kopf zu steuern, ist zum Scheitern verurteilt. Erfahrungsgemäß reicht es, dem Körper direkt das Ziel durch das Anvisieren genau mitzuteilen: Er steuert dann intuitiv die Muskeln und ruft eintrainierte

Bewegungsabläufe ab. Damit überläßt man die Organisation der Bewegung allein dem Körper, und verstandesmäßige Störungen kommen nicht zum Zug.

Körperliche Anspannung und Selbstzweifel wurzeln oft in mangelndem Selbstvertrauen. Übermäßiges Perfektionsstreben, Vergleiche mit besseren Konkurrenten oder die Abhängigkeit des Selbstwertgefühls von sportlichen Erfolgen sind typische Verhaltensweisen, die das Vertrauen zu sich immer wieder erschüttern.

Man beginnt an sich zu zweifeln, und automatisch verringert sich die Qualität des Spiels. Unwillkürlich fühlt man sich bestätigt und zweifelt noch mehr.

Diese endlose Schleife läßt sich auf folgende Weise unterbrechen:

- immer wenn Sie sich anstrengen oder an sich zweifeln, achten Sie bewußt auf ihren körperlichen Zustand (Muskeltonus, Atmung, Körperhaltung, Temperatur etc.) und finden Sie Ihren Weg zur Entspannung

- rufen Sie sich die letzten Erfolge lebhaft und mit allen Sinneseindrücken ins Gedächtnis

- nehmen Sie Fehlschläge als Lernerfahrung an: sie können ohnehin nicht rückgängig gemacht werden

- weisen Sie Ihren inneren Kommentator in seine Schranken. "Menschliche" Spielpartner, die ständig alles besser wissen und Sie an sich zweifeln lassen, würden Sie auch zur Raison bringen. Aber Ihren inneren Kritiker lassen Sie ständig reden und hören ihm auch noch gespannt zu, trotzdem seine Tipps nichts fruchten und das Selbstvertrauen untergraben.

Ergreifen Sie "vertrauensbildende" Maßnahmen:

- machen Sie sich bewußt unabhängig von den Meinungen anderer Mitspieler

- stellen Sie sich vor, was die beste und schlimmste Folge sein kann. Meist ist die Angst vor dem Versagen größer als die realen Folgen.

Ein weiterer Störfaktor für erfolgreiches Spiel liegt in der mangelnden Konzentration. Ein typisches Beispiel sind mehrere, parallel ablaufende Gedankengänge: Sie stehen am Abschlag, sprechen den Ball an und denken gleichzeitig an den letzten, schlechten Schlag, schimpfen über das regnerische Wetter und überlegen sich, was es wohl zum Abendessen gibt.

Grundlegend für eine stabile Konzentrationskraft ist die disziplinierte Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Handlung. Verschenden Sie keine Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft. Achten Sie stattdessen in der Gegenwart auf alle Einzelheiten des Umfeldes und lassen Sie sich ganz durch das momentane körperliche Erleben vereinnahmen.

Einige praktische Tipps sollen dies verdeutlichen:

- nehmen Sie sich spieltechnische Probleme "trocken" vor und analysieren Sie alle Einflußfaktoren wie Schlägerhaltung, Ballstruktur, Temperatur, Geschwindigkeit, Windrichtung, Graslänge etc.

- finden Sie das Problem hinter dem Problem: Gibt es eine gemeinsame Ursache für ähnliche Probleme?

- nutzen Sie die Zeit zwischen den Abschlügen für bewußte Entspannung und Muße, um bei der nächsten Aktion wieder in einem optimalen Spielzustand zu sein.

Eine hilfreiche Übung zur Verbesserung und Stabilisierung von Entspannung, Selbstvertrauen und Konzentration ist die sogenannte Sherlock-Holmes-Methode von M. Mackenzie.

Stellen Sie eine detaillierte Liste mit allen Merkmalen Ihres besten bzw. schlechtesten Tages auf: Beschreiben Sie detektivisch genau, was Sie gedacht, gesehen, gehört und gefühlt haben. Aufgrund dieses Erfahrungsmaterials können Sie die genauen Ursachen für Ihre negativen Verhaltensweisen erforschen und optimale Voraussetzungen für sich und Ihr Umfeld schaffen.

Teil 3:

Mentale Strategien für das Golfturnier

Das Spiel gegen den Partner und nicht gegen sich selbst

Im dritten und letzten Teil der Serie über Mentaltraining geht es um die Anwendung und Vertiefung der beschriebenen Methoden, um einen optimalen Spielzustand im Turnier zu erreichen.

Im Mittelpunkt stehen dabei die systematische Vorbereitung auf das Spiel und der Umgang mit internen und externen Störungen.

Mehr als jedes andere Spiel erfordert ein Turnier eine körperliche und vor allem mentale Aufwärmphase. Die bewußte Einstimmung (Ernährung, genügend Schlaf, Entspannung) sollte bereits einen Tag vorher beginnen, um alle Kräfte zu zentrieren.

Viele erfolgreiche Golfer haben eine für sie optimale Vorgehensweise (Ritual) ausgearbeitet, um für das Turnier in bester Verfassung zu sein.

Dazu gehören körperliche Übungen (vgl. Gesa Müller), genaue Kenntnisse der Platzverhältnisse und Informationen über Stärken und Schwächen der Mitspieler. Außerdem ist es ratsam, sich sein individuelles Ziel klar vor Augen zu halten und sich auf den eigenen Spielrhythmus einzuschwingen. Wählen Sie das für Sie richtige Maß an Selbstsicherheit, Energieeinsatz und Aufmerksamkeit.

Schließlich sollte man den Focus auf die Lernerfahrungen aus dem letzten Turnier legen und alle negativen Erlebnisse vor dem Spiel bewußt ausblenden.

Während des Spiels haben Sie in jedem Moment die Chance, mit inneren und äußeren Störungen konstruktiv umzugehen und die Oberhand zu behalten. Besonders nach Fehlschlägen ist es wichtig, sich mit ganzer Aufmerksamkeit auf seine mentalen Fähigkeiten zu besinnen.

Die entscheidende Frage lautet hierbei: Welches Verhalten ist in dem vorliegenden Spielverlauf wichtig und nützlich; welche Möglichkeiten stehen mir dazu zur Verfügung? Prüfen Sie, auf welche Weise Sie Willenskraft, Konzentration und Selbstvertrauen stärken können.

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie vollständigen Zugang zu Ihren Ressourcen hatten. Achten Sie dabei auf alle Nuancen, die sich insbesondere durch Ihre Sinneskanäle (sehen, hören, fühlen) eingeprägt haben. Schließlich üben Sie vor allem Geduld und Achtung für sich selbst, da jede Selbstanklage unnötige Energie kostet und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit blockiert. Denn der stärkste Gegner des Golfspielers ist nicht der Platz, auch nicht die Mitspieler oder das Wetter: Er sitzt im inneren jedes Spielers selbst.

Neben inneren Störungen, die überwiegend durch Selbstgespräche erzeugt werden und meist zu Zweifel, Angst oder Wut über einen mißlungenen Schlag führen, können auch externe Störungen wie unruhige Zuschauer, schwierige Mitspieler, ungünstige Wetter- oder Platzverhältnisse das Spiel empfindlich beeinträchtigen.

Als äußerst effektiv hat sich folgende strategische Vorgehensweise erwiesen:

- Akzeptieren Sie die Störungen und kämpfen Sie nicht dagegen an.

Benutzen Sie stattdessen die besprochenen mentalen Konzentrationstechniken, um sich auf Ihr Spiel zu besinnen.

- Nützen Sie Störungen für sich aus: Bei unerwarteten Pausen können Sie sich auf den nächsten Abschlag konzentrieren, die Achtsamkeit auf das Gehen lenken bzw. kurze Atem- oder Entspannungsübungen einlegen.

- Interpretieren Sie Ablenkungen durch Geräusche als Erinnerung, um wieder zum Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit zurückzukehren.

Die beste Taktik besteht darin, daß man sämtliche in Betracht kommenden Störquellen im Vorfeld auf dem eigenen Platz simuliert oder geistig durchspielt. So kann man stressfrei wirkungsvolle Strategien entwickeln und erproben. Dies führt zu mehr Gelassenheit und

schneller Reaktionsfähigkeit im Ernstfall. Zur langfristigen Verbesserung der Spielstärke lohnt es sich, die Verhaltensweisen exzellenter Spieler zu analysieren und nützliche Anregungen für das eigene Spiel zu übernehmen. Neben technischen Möglichkeiten (Videogerät), bietet sich die Arbeit mit dem "inneren Filmprojektor" an, der jedem zur Verfügung steht. Damit können Sie vor dem geistigen Auge entweder den Bewegungsablauf anderer genauer nachempfinden oder sich selbst aus der Distanz betrachten, um daraufhin in Ihrem inneren Film Korrekturen vorzunehmen. Auf gleiche Weise läßt sich auch die gewünschte Flugbahn des Balles visualisieren.

Bei regelmäßiger Anwendung dieser Methode werden die mentalen Abläufe in Fleisch und Blut übergehen und sich im Turnier bewähren

(vgl. Michael Murphy: Golf und Psyche). Wenn Sie die beschriebenen Mentaltechniken beim Golfspiel regelmäßig anwenden, werden Sie überrascht feststellen, welch großen Nutzen sie auch in Ihrem Berufs- und Privatleben stiften. Nicht zuletzt daraus erwächst die Faszination für den Golfsport.