

Profigolfer haben einen, Manager auch – und seit geraumer Zeit auch immer mehr Amateure: einen Mentaltrainer. Mit Hilfe der Experten können wir lernen, Druck und Anspannung in den Griff zu bekommen. Und das ist nicht nur auf beim Golf wichtig. Mentaltrainerin Antje Heimsoeth hat uns Interessantes über die Zusammenhänge von Geist und Golf erzählt.

Frau Heimsoeth, was ist der häufigste Fehler von Amateur-Golfern?

Typisch ist etwa, dass sich kaum jemand aufwärmt und sich Zeit zum Abschalten nimmt. Die meisten kommen an den ersten Abschlag – nicht selten nach einem stressigen Tag direkt aus dem Büro – und los geht's. Das kann eigentlich nur schief gehen. Ein anderer Fehler, den speziell An-

fänger häufig machen, ist permanentes Mitzählen. Vor allem bei einem Turnier entsteht so ein extremer Druck. Diesen halten sie in der Regel nicht aus und das Spiel wird noch schlechter. Selbst Ernie Els hat nach seinem Sieg der British Open in diesem Jahr gesagt, dass er nie auf das Leader Board geschaut, sondern sich nur auf den Moment konzentriert hat. Meiner Erfahrung nach ist es für viele Hobby-Golfer aber fast unmöglich, eine Runde zu spielen und nur sich selbst oder die Natur zu genießen. Ganz ohne zu zählen. Immer ist da dieser Erfolgsdruck einen guten Score zu spielen.

Ja, dieser ewige Druck, den kennen wohl alle Golfer...

Aber der ist absolut hausgemacht! Wem muss man denn als Hobby-Golfer etwas beweisen? Dem Partner, den

Mitspielern? Niemandem! Keiner sagt uns, dass wir Runde für Runde mitzählen müssen. Oder dass das Spielergebnis etwas mit den persönlichen Qualitäten zu tun hat.

Warum haben so viele Hobby-Golfer regelrecht Angst davor, mit Fremden zu spielen?

Das liegt wahrscheinlich daran, dass man seine Freizeit üblicherweise mit Menschen verbringt, die man kennt. Bei anderen Sportarten, wie z.B. beim Tennis rufe ich jemanden an und frage: „Hast du Lust auf ein Match?“ Oder man geht mit einer Freundin joggen. Bei vertrauten Menschen ist der Druck viel geringer. Beim Golf kommt es dagegen häufig vor, dass man mit Leuten spielt, die man gar nicht kennt. Schon bei Turnieren bleibt es nicht aus, da wird man zusammengemixt.

GOLF ist KOPFSACHE

Mentales Training für ein besseres Spiel

INTERVIEW mit Antje Heimsoeth, Mentaltrainerin,
Coach und Buchautorin von GOLF mental

Aber woher kommt diese Angst?

Die Angst zu versagen oder sich zu blamieren steckt in uns allen. Das ist wie Prüfungsangst. Und wer sagt, er hätte sie nicht, der lügt. Der Unterschied liegt darin, dass der eine besser damit umgehen kann als der andere. Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht darin, Ursachenforschung zu betreiben. Was genau löst die Angst aus? Ist der Mensch auch in anderen Lebensbereichen ängstlich? Sich beruhigen, wenn es darauf ankommt, das bekommt man mit mentalem Training in kurzer Zeit prima hin. Es gibt jede Menge Entspannungs-Techniken, die Angst auflösen. Die helfen dann auch in anderen Situationen, wie z.B. bei Flugangst.

Sie sagen, dass mentale Stärke mehr über Erfolg entscheidet, als

Technik. Sollte man also eher zu einem Coach gehen, statt in Trainerstunden zu investieren?

Ganz genau! Leider sehen das aber die wenigsten Golfer so. Lieber kauft man den fünften Schläger oder nimmt die zehnte Trainerstunde, statt dass man mal Persönlichkeitsentwicklung betreibt. Die meisten schätzen sich falsch ein, weil sie denken, dass sie mental stark genug sind. Dabei liegt genau hier oft der kritische Punkt. Wenn's nicht läuft, liegt der Gang zum Pro immer noch näher als einen Termin bei einem Coach oder Mentaltrainer auszumachen. Dabei steht die Technik manchmal eher im Weg. Zaubern kann ein Coach oder Mentaltrainer aber auch nicht. Da sind viele kleine Schritte nötig. Wer jedoch dran bleibt, wird schon bald mit großen Fortschritten belohnt.

Was vernachlässigen viele Pros in ihren Trainingseinheiten?

Bei meinem letzten Training bin ich mit Golfern der Handicapklasse 36-54 über den Platz gegangen und musste feststellen, dass kein einziger von ihnen bisher von der „Pre-Shot-Routine“ gehört hat. Dabei ist das eigentlich Basiswissen! Jeder Golfspieler sollte für sich eine persönliche Methode entwickeln, wie er sich auf einen Schlag vorbereitet. Sie kann z.B. damit beginnen, dass man den Schläger auf eine bestimmte Art aus dem Bag zieht. Ganz wichtig ist auch die Zielausrichtung. Die meisten spielen einfach drauf los. Frage ich, wohin sie denn spielen, sagen sie: mitte Fairway. Das aber ist keine intensive Zielausrichtung! Man muss ganz genau definieren, wo der Ball aufkommen und wohin er rollen soll.

Was unterscheidet Golf von anderen Sportarten?

Golf schürt extrem Emotionen. Das hängt vor allem damit zusammen, dass sich Erfolgserlebnisse viel schwerer bewusst hervorrufen lassen, als in anderen Sportarten. Wenn es beim Tennis mal nicht so klappt, sage ich, okay, jetzt übe mal nur den Aufschlag, den kannst du. Und das klappt dann. So erzeuge ich ein Erfolgserlebnis, das tut der Seele gut und ich komme aus Frust und Anspannung heraus. Es läuft wieder. Beim Golfen ist diese Wiederholbarkeit viel, viel schwieriger. Ich kann maximal zu einem Schläger greifen, der mir gut liegt, aber häufig funktioniert dann nicht mal der.

Und dann? Was raten Sie in genau so einer Situation?

Da hilft es nur, eine Pause einzulegen. Das machen die Profis genauso. Statt sich zu ärgern, machen sie einen Break und gehen einen Kaffee trinken. In der Fachsprache nennt man das einen „Musterunterbrecher“.

In Ihrem Buch beschreiben Sie, wie Gedanken das Spiel positiv beeinflussen können. Was sollten Golfspieler am 1. Abschlag denken?

Ganz wichtig ist es, sich eine Affirmation zu suchen, die einem gut tut. Etwa: „Ich bleibe locker und gelassen“, oder: „Ich bin hier und jetzt“, und dies wie ein Mantra aufzusagen. Das

Gehirn bekommt dadurch eine klare Information, was es tun soll. Im Prinzip passiert ja am 1. Abschlag nichts anderes, als an den anderen Löchern. Die Leute denken aber meistens „hoffentlich passiert nichts“, oder „hoffentlich versammel ich den Ball nicht“. Doch mit dem Wort „nicht“ erreicht man im wahrsten Sinne des Wortes nichts, da es im Gehirn nicht existiert. Unsere grauen Zellen brauchen ganz exakte Anweisungen, was sie tun sollen und der Körper kann dann darauf reagieren. „Locker“, „entspannt“, oder auch „Rhythmus“ wären gute Worte.

Unser Gehirn denkt in Bildern. Wie wirkt sich dies auf das Spiel aus?

Die Visualisierung ist extrem wichtig. Wo soll der Ball genau aufkommen, wohin rollen? Erst schaue ich mir dazu das Loch und seine Beschaffenheit an, dann schließe ich die Augen und muss es auch vor dem inneren Auge sehen. Ich fotografiere es also quasi mit einer imaginären Kamera ab, schließe dann die Augen und sehe vom Abschlag bis zur Landung, wie sich der Ball bewegt. Fairerweise sollte man natürlich auch nicht zu seinen Mitspielern sagen: „Oje, jetzt kommt ein Wasserhindernis!“ Da wir nämlich immer in Bildern denken, muss mein Kopf dadurch das Bild von Wasser entstehen lassen. Und dann spiele ich auch ins Wasser. Aber die Anweisung soll lauten: Spiel aufs Fairway, bzw. aufs Grün.

Also haben es Pessimisten beim Golfen schwerer?

Auf jeden Fall! Aber nicht nur beim Golfen, sondern im ganzen Leben. Inzwischen weiß man, dass Nervenbahnen wie Muskeln funktionieren. Was ich stimuliere, das wächst und unterstützt mich. Wenn ich aber ein Pessimist bin und mit mir schimpfe und ständig sage „das lerne ich nie“, wachsen eben die entsprechenden Nervenbahnen und übernehmen den Chefsessel in meinem Hirn.

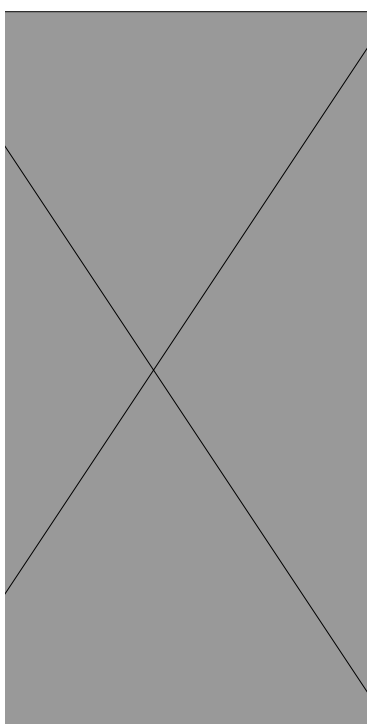
Immer wieder hört man von Ritualen, die sich Profis zugelegt haben. Spleens oder nützen sie wirklich?

Die sind tatsächlich antrainiert. Kein Mensch kann sich über 18 Loch permanent konzentrieren. Mit dem Öffnen des Handschuhs gebe ich mir z.B. das Zeichen, jetzt kann ich entspannen. Erst wenn er geschlossen wird, geht es wieder in die Konzentrationsphase, ich schaue nach dem Ziel und mache meine Pre-Shot-Routine. Das ist wie bei einer roten Ampel, auf die man zufährt. Hier überlegt man als routinierter Autofahrer ja auch nicht, jetzt muss ich schalten und bremsen. Das Verhalten hat sich automatisiert. Und das Tragen einer bestimmten Farbe, wie es beispielsweise Tiger Woods immer an seinem letzten Spieltag macht, soll zeigen: Ich bin ein Kämpfertyp, ich greife an. Seine Mitspieler soll das rote Shirt aggressiv machen. Die Wirkung von Farbe kennt man ja auch aus anderen Bereichen gut.

Welche Erkenntnis kann ich vom Golfplatz in das Berufsleben bzw. Privatleben mitnehmen?

Ob Ziele, Werte oder Rituale, alles lässt sich übertragen. Der Golfplatz ist nur ein Spiegel für den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit und in den anderen Bereichen des Lebens. Jemand, der lernt, seine Emotionen auf dem Golfplatz zu beherrschen, der beherrscht sie auch im Job. Von jemandem der aber auf dem Platz ausrastet weiß ich im Umkehrschluss, dass er bei der Arbeit bei einem gewissen Stresspegel ebenfalls ausrasten wird. Wer weiß, wie er auf dem Platz seine Emotionen in den Griff bekommt, kann diese Strategie auch im Job oder im Privaten anwenden. Man profitiert also doppelt und dreifach.

Christina Feser



Über Antje Heimsoeth

Die ehemalige Leistungssportlerin (Ski, Reiten) ist Diplom-Ingenieurin, zertifizierte Gesundheits- und Kommunikationstrainerin und hat sich auf Mentaltraining sowie Business Coaching spezialisiert. Die Leiterin des Instituts Sport- & BusinessNLP Academy begleitet regelmäßig Spitzensportler und Führungskräfte. 2012 ist ihr Buch „GOLF Mental“ erschienen. Darin verrät sie Strategien gegen Nervosität, gibt Tipps über den Umgang mit Druck und erklärt, wie sich die Konzentration verbessern lässt. Tolles Extra: 50 Coaching-Karten zum Mitnehmen auf den Platz. Paul Pietsch Verlag, 24,90 €