

Interview zum mentalen und emotionalen Golftraining

Vorspann

Das mentale Training gehört längst zum Repertoire von ambitionierten Golfspielern aller Spielstärken. Wie der Emotionsforscher Richard Graf in seinem Buch: „*Macht über Emotionen gewinnen – Zwölf Rituale für sicheres Golf*“ gezeigt hat, hängt gutes Mental-Training vom Umgang mit den eigenen Emotionen ab. Im Interview zeigt der Golf-Coach und Emotionsforscher auf, wie der Golfspieler lernt, das Mentale von den Emotionen zu unterscheiden und richtig einzusetzen.

Wieso ist mentales Golftraining immer noch nicht in den Unterricht integriert?

Die einfache Antwort lautet: Die Golftrainer, die dafür zuständig wären, erhalten keine angemessene Ausbildung und können deshalb mentale und emotionale Trainingstechniken nicht weitergeben. Die Pros sind bestens ausgebildet für das Schwungtraining. Obwohl sie hochmotiviert sind, gibt es für sie keine angemessene Ausbildung für mental-emotionales Training. Sie sind gezwungen, sich aus einem Angebot, das mehr oder minder ins Golf-Spiel integriert ist, von mehr als tausend Mental-Trainern zu bedienen.

Diese Lücke, die zwangsläufig von Mental-Trainern und Psychologen gefüllt wird, hinterlässt jedoch allzu oft einen Duft von Psycho und Tschakka. Die Heilsversprechen, jeder könne alles erreichen, und die Seelenschau mancher Psychologen führen oft zu Desillusionierung und berechtigtem Misstrauen.

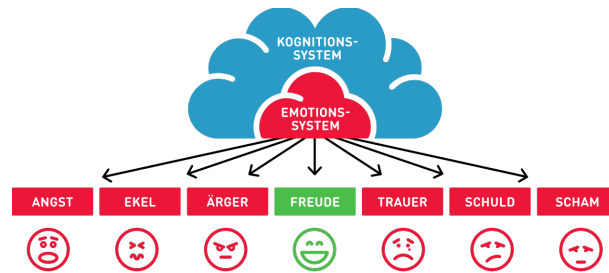
Die Mentaltechniken und die Psychologie haben ihre Berechtigung und Wirkung in Motivation und Therapie. Ein Golfspieler aber braucht einfache klare Rituale, die fein in das Golfspiel integriert sind. Diese müssen bei unseren Golftrainern landen, damit sie an alle Golfspieler weitergegeben werden können.

Wozu ist reines Mentaltraining gut und wo sind die Grenzen?

Mentales Training hat wirksame Konzepte und Anwendungen für viele Bereiche, nicht nur im Golf. Hervorzuheben sind wohlformulierte Ziele, innere Bilder und Dialoge, Wahrnehmung und vor allem Motivationstechniken. Ins Golfspiel integriert, sind sie ein wertvoller Baustein.

Diese enden, wenn Emotionen ins Spiel kommen. Versuchen Sie mal einen wohlformulierten inneren Dialog, wenn ihnen die Knie vor Angst beim Putt zittern. Wenn ihre emotionale Disposition eine bestimmte Stärke überschreitet oder unterschreitet, werden die mentalen Techniken wirkungslos. Das geht so weit, dass die Kognition mehr oder minder ausgeschaltet wird. Sie haben vielleicht selbst schon einen Black-Out erlebt oder schon mal einen erwachsenen Menschen ziemlich unsinnige Dinge am Golfplatz tun sehen.

Die Grenze des Mentaltrainings ist auch die fehlende Integration in den Golfschwung. Zwischen zwei Putts haben Sie nur begrenzt Zeit. Da brauchen Sie ein Ritual, das nur wenige Sekunden dauert. Nach dem Abschlag haben Sie mehrere Minuten Zeit, sich entweder über einen verzogenen Schlag zu ärgern, oder – damit das nicht passiert – ein Ritual anzuwenden, damit Sie den nächsten Schlag mit Souveränität und Entschlossenheit ausführen. Die Integration anderer Methoden wie Yoga oder Meditation muss ebenfalls in die Gegebenheiten des Schwungs und des Spiels integriert werden.

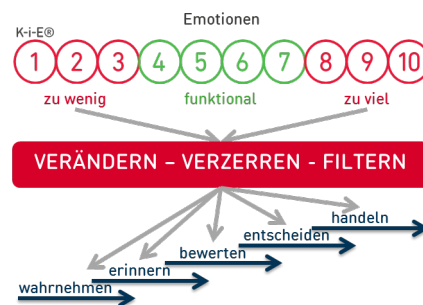


Wie kann der Amateurspieler lernen, mit seinen Emotionen umzugehen?

Mit Ritualen. Rituale, die durch Wiederholung gelernt werden. Robuste einfache Rituale, die ihm helfen, den emotionalen Zustand zu regulieren. Auf dem Golfplatz werden Sie diese nicht erinnern, wenn die Emotionen zu stark sind. Als erstes müssen Sie die Funktionsweise der Emotionen verstehen, damit Sie diese nicht ablehnen, sondern in Ihr Spiel integrieren. Das allgemeine Credo, Angst wäre schädlich, ist einfach zu kurz gegriffen. Sie brauchen ein gewisses Maß, damit Sie nicht in den Leichtsinne abrutschen und Sie brauchen eine Begrenzung, damit Sie nicht panisch werden.



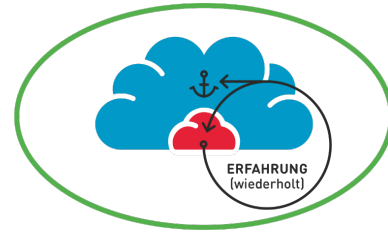
Im Wesentlichen gibt es drei Wege für den Umgang mit Emotionen: vermeiden, regulieren und Robustheit für emotionale Situationen. Vermeiden ist der einfachste Weg. Nehmen Sie den Begrenzungsstock heraus, wenn er auf Ihrer Linie liegt, und bitten Sie Ihren Partner, aus Ihrem peripheren Blick zu treten. Ihr Emotionssystem nimmt diese Dinge wahr, und das wird Ihre Entscheidung und Ihre Bewegung beeinflussen.



Regulieren ist der notwendige Umgang mit Emotionen auf dem Platz. Sie erreichen die Emotionen am besten über den Körper, über die Atmung und die Körperempfindungen. Die Rituale müssen Sie vorher erlernt und wiederholt auf dem Platz geübt haben. Hier gilt, Übung macht den Meister, und nur über Wiederholung werden die Rituale sicher.

Wie kann der Amateur eine gewisse Robustheit erreichen?

Die Robustheit für emotionale Situationen entsteht von selbst, wenn Sie die Rituale ausreichend oft wiederholt haben. Wenn Sie sich oft genug aus emotionalen Situationen befreit haben, dann werden Sie robust. „Nichts ist erfolgreicher als der Erfolg“ ist eine schöne Umschreibung dessen.



Im Golfspiel werden wir mit allen Emotionen des Lebens konfrontiert: Angst, Ärger, Ekel, Trauer, Freude, Schuld und Scham. Das macht diesen Sport so herausfordernd, aber auch so reich. So werden Sie mit Ihren Lebensthemen in Kontakt kommen, und es mag dann durchaus sinnvoll sein, einen Therapeuten oder Coach zu konsultieren. Dies sollten Sie aber erst dann tun, nachdem Sie die Rituale gelernt und wiederholt angewendet haben.

Der erste Schritt ist das Erlernen der Rituale. Der zweite die Wiederholung und Anwendung der Rituale im Spiel, damit die Robustheit entsteht.

Wie erlernt man nun diese Rituale?

Golf wird häufig eins-zu-eins zwischen Golflehrer und Schüler trainiert. Bestimmte Basistechniken und Rituale sollten in Seminaren geschult werden. Für die Teilnehmer ist es eine wohltuende Erfahrung zu erleben, wie ähnlich die emotionalen Erfahrungen im Golfsport sind und wie gut man voneinander und miteinander lernen kann.

Bei fortgeschrittenen Spielern und Professionals werden die Rituale in der Einzelarbeit in den Golfschwung integriert. Spezielle Themen, Einschränkungen und angestrebte Ziele werden im Personal Coaching bearbeitet.

Wie machen es die Professionals?

Diese Frage ist leicht zu beantworten. Genauso, wie die Amateure es machen sollten. Schauen Sie sich die Professionals an. Sie führen ihre Rituale mit einer Präzision aus, dass es eine reine Freude ist. Was den Profis hilft, ist ihr Training und das häufige Spielen selbst. Sie wiederholen die Rituale dadurch und so werden diese robust.

Warum sind die Inhalte des mentalen und emotionalen Trainings nicht in die Ausbildung der Golftrainer integriert?

Die Emotionsforschung ist zum einen seit mehreren tausend Jahren tief im universitären Bereich, wie die Philosophie und anderen, verankert. Zum anderen ist sie eine in Verbindung mit den Neurowissenschaften neue Disziplin. Gleichzeitig haben Emotionen keine Heimat in der Wissenschaft. Es beschäftigen sich sehr viele mit ihnen, die Psychologie, die Philosophie, die Neurowissenschaften im Allgemeinen und speziell die Neuroarchitektur und Neurobiologie. Aber auch in der

Theologie, den Wirtschaftswissenschaften, im Coaching, den Kognitionswissenschaften, der Soziologie und vielen anderen kommen sie vor. So fasst kein Bereich die Forschungsergebnisse interdisziplinär zusammen.

Das Golftraining wird wesentlich von Sporthochschulen dominiert, die den motorischen und zunehmend den mentalen Abläufen mehr Gewicht geben als den emotionalen. Die zuständigen Hochschulen sollten sich jedoch beim emotionalen Training mehr an der Wirkung und den Erfolgen orientieren als an akademischer Wissenschaftlichkeit.

Wie sollte die Jugend in Deutschland trainiert werden?

Unsere Jugend und Talente sollten das Beste erhalten, was aktuell zur Verfügung steht. Dazu muss das mentale und vor allem emotionale Golftraining von den Verantwortlichen die Bedeutung erhalten, die es für ein erfolgreiches Spiel hat. Der Ruch des Versagens muss durch wirkungsvolle Rituale ersetzt werden.

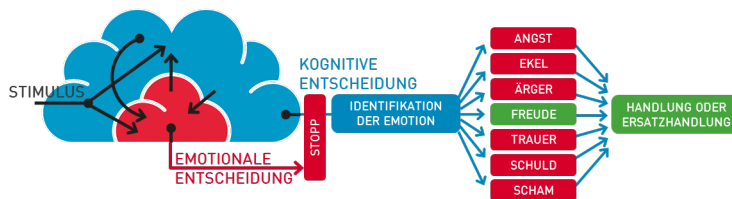
Die Verantwortlichen und die Verbände müssen den Trainern die Rituale an die Hand geben.

Die Jugend braucht wiederholbare Rituale, die eine erfahrbare Wirkung zeigen. Sie brauchen keine Erklärungen über Neurotransmitter und die Neuro-Plastizität, um dann abzuleiten, man sollte es mal – wie geschehen – mit Tanzen versuchen.

Die Jugend muss befähigt werden, in die Handlungskompetenz zu kommen. Sie brauchen Methoden zum Selbstmanagement auf allen Ebenen. Sie brauchen moderne funktionale Rituale, die an der Gehirnarchitektur ausgerichtet und in den Bewegungsablauf integriert sind.

Eine Grundausstattung an Basis-Ritualen sollte von Anfang an gelernt werden, damit junge Menschen an einem Leistungseinbruch nicht zerbrechen und nach Schwächen schnell wieder zurückkommen. Unsere Jugend hat es verdient, dass sie das notwendige Rüstzeug bekommen bei dem enormen Aufwand, den die jungen Menschen treiben. Die Besten brauchen die Rituale von Anfang an, damit sie es in die Weltspitze schaffen.

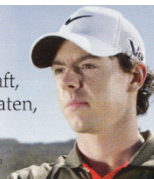
Die vergangenen Einbrüche von Tiger Woods, Martin Kaymer, Rory McIlroy und vielen anderen zeigen, dass sie im Golf-sport nie vor einem Leistungseinbruch ge-
feit sind und wie wichtig die Rituale bis in die Weltspitze bleiben.



{ Zitat des Monats

»Es hat nichts mit Technik zu tun, es ist alles mental, fast wie hirntot. Ernsthaft, ich fühle mich so schon seit ein paar Monaten, ich weiß nur nicht ganz, warum.«

Rory McIlroy, der sich sein Formtief derzeit selbst nicht so recht erklären kann



Zitat aus Golf Journal

Wie soll der emotionale Aspekt die Bedeutung bekommen?

Ich gebe die Rituale für das emotionale Golftraining in die Hände der Golftrainer. Sie sind diejenigen, die im täglichen Training ihre Frau und ihren Mann stehen mit Jugendlichen, Amateuren, Mannschaften und Professionals.

Dazu wähle ich vier engagierte junge Frauen und Männer mit eigener Golfschule aus, in der sie den emotionalen Aspekt in Deutschland eigenverantwortlich voranbringen können.

Wir kann man die emotionale Dynamik zusammenfassen?

Erfolg beginnt damit, die eigenen Gefühle zuzulassen, ohne dem Impuls zur Handlung zu folgen. Wenn Sie nicht akzeptieren, was Sie fühlen, können Sie anschließend auch nicht steuern, was Sie tun.

Das Interview führte Mareike Boom