



Vor dem Schwung noch mal richtig Durchschnaufen, das machen wohl die meisten Golfer. Doch es gibt Besseres: Das neue Ritual »Bauch-Brust-Atmung« liefert eines der wichtigsten Werkzeuge für die mentale und emotionale Regulierung

# VERSCHNAPPAUSE

**T**ief durchatmen, erleichtert aufatmen, flach atmen, da stockt einem der Atem usw. – jeder kennt die vielen Redewendungen, die mit dem Luftholen zu tun haben. Doch vielen Menschen ist die gesundheitliche Bedeutung des Atmens nicht bewusst und noch weniger, auf welche Weise die Atmung sogar ihr Golfspiel gezielt unterstützen kann. Atmen ist mehr als das pure Luftholen. Es ist auch eine Interaktion mit unserer Umwelt. Wir atmen ein, was um uns ist, und atmen aus, was in uns ist.

Die Atmung nimmt unter den sonst willentlich kaum beeinflussbaren Körpervorgängen eine Sonderstellung ein. Sie läuft einerseits unbewusst und völlig automatisch ab, andererseits ist sie bewusst und willentlich steuerbar. Wenn wir uns anstrengen, verbrauchen wir mehr Sauerstoff und führen dann durch eine angepasste Atemfrequenz dem Körper den erhöhten Sauerstoffbedarf zu. Zudem ist die Atmung sehr sensibel und wird durch jede emotionale Verfassung wie Freude, Wut, Angst oder Traurigkeit beeinflusst, sie wird also entweder angeregt oder gehemmt.

Die Atmung erlaubt uns durch willentliche Steuerung einen Zugang zum vegetativen Nervensystem und zum Emotionssystem. So können wir in diesen zyklischen Prozess bewusst und gezielt eingreifen. Äußere und innere Auslöser – wie Angst am ersten Tee oder die Anspannung im Durch-

schwung – verändern die Atmung. Umgekehrt können wir unsere inneren Zustände mit der Atmung verändern. Die eigene Atmung ist somit für jeden von uns eine der stärksten Interventionsmethoden, um unsere inneren Zustände für das eigene Spiel günstig zu gestalten.

## ATMUNG UND SCHLAGRHYTHMUS

Mit Ihrer Atmung können Sie gezielt den Rhythmus Ihres Schwungs beeinflussen, für Spannung und Entspannung sorgen, die gezielte Versorgung Ihrer Muskulatur gewährleisten und Ihre inneren Zustände regulieren. Beginnen Sie Ihren Schwung mit einer zügigen und klaren Einatmung mit dem Auftakt der Bewegung. Halten Sie Ihren Atem in der Umkehrbewegung kurz an. Die Ausatmung begleitet den Durchschwung und forciert die Kraftentladung im Treffmoment.

Besonders im kurzen Spiel bestimmt das Forcieren der Ausatmung, wie kurz oder lang die Schwungbewegung erfolgt und wie hoch die Schlägerkopfgeschwindigkeit in der Kürze der Bewegung sein wird. Ein forciertes, kurzes, heftiges Ausstoßen unterstützt einen harten und flachen Ballflug mit viel Drehung. Langes, ruhiges Ausatmen unterstützt einen langen Bewegungsweg mit einem weichen und hohen Ballflug.

Soweit zur Atmung als einer ersten Unterstützung für Ihren Schlagrhythmus, bevor wir uns nun mehr der Regulierung Ihres

# RECHNET SICH IN JEDEM FALL: DAS GOLF JOURNAL IM ABO.



7% Ersparnis

Alle Ausgaben frei Haus

Jederzeit kündbar

Alle Ausgaben für iPad,  
iPhone und jetzt auch  
für Android gratis\*\*

Jahresabo

**61,40 EUR**



[golfjournal@zenit-presse.de](mailto:golfjournal@zenit-presse.de)



01805 / 72 72 52 239 \*



**Abonnementservice GOLF JOURNAL**  
Zenit Pressevertrieb GmbH  
Prokurist Uwe Bronn  
Postfach 81 05 80, 70522 Stuttgart



[www.golfjournal.de/lesefreude](http://www.golfjournal.de/lesefreude)



01805 / 72 72 52 399 \*

\* aus dem dt. Festnetz nur 0,14 Euro/Minute, Mobilfunkpreise max. 0,42 Euro/Minute

\*\* Gilt nicht für Frei-Abonnements bzw. vergünstigte Abonnements



**Ja, ich möchte GOLF JOURNAL abonnieren.**

GJ1213J

Vorname  Name

Straße

PLZ  Ort

Telefon

E-Mail

Datum  Unterschrift

Ich erhalte GOLF JOURNAL im Jahresabonnement (12 Ausgaben) zum Vorzugspreis von 61,40 Euro statt 66,- Euro (A: 71,- Euro, CH: 108 Sfr, übriges Ausland 75,- Euro, inklusive Versandkosten). Alle Preise inkl. MwSt.

Gehe ich ein Risiko ein? Nein, das Jahresabo GOLF JOURNAL kann ich jederzeit kündigen. Bereits bezahlte Beträge für nicht gelieferte Ausgaben bekomme ich selbstverständlich zurückerstattet. Möchte ich GOLF JOURNAL nicht weiter beziehen, genügt eine kurze Mitteilung an:

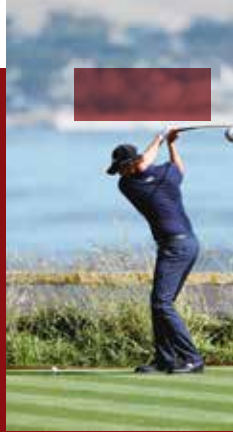
**Abonnementservice GOLF JOURNAL, Zenit Pressevertrieb GmbH**  
Postfach 81 05 80, 70522 Stuttgart

Dies ist ein Angebot der atlas Spezial GmbH  
Geschäftsführer: Philip-A. Artopé  
Flößergasse 4 · 81369 München · HRB 116473





Beginnen Sie Ihren Schwung mit einer zügigen und klaren Einatmung mit dem Auftakt der Bewegung. Halten Sie Ihren Atem in der Umkehrbewegung kurz an. Die Ausatmung begleitet den Durchschwung und forciert die Kraftentladung im Treffmoment.



mentalen und emotionalen Zustands zuwenden. Der durchschnittliche Golfspieler atmet, wie nahezu alle Menschen, nicht optimal. Eine gesunde und natürliche Atmung ist die absolute Ausnahme. Im Normalfall atmet der Mensch inversiv, also durch die sogenannte Schaukelatmung, bei der fast die ganze Atemarbeit über die Brustatmung geleistet wird.

Die Brustatmung gehört zur Kampf- oder Fluchtatmung und unterstützt damit eher Emotionen wie Angst und Ärger, die nicht in allen Spielsituationen funktional sind. Ferner wird bei der Brustatmung hauptsächlich der obere Teil der Lunge belüftet und nur etwa 30 Prozent der gesamten Lungenkapazität verwendet. Es liegt auf der Hand, dass eine derart eingeschränkte Versorgung des Körpers mit Sauerstoff keine positiven Auswirkungen auf Ihr Spiel haben kann.

## DIE BAUCHATMUNG

Neben der Brustatmung gibt es die Bauchatmung, die jedoch häufig fehlt oder verkehrt herum abläuft. Die Bauchatmung findet weiter unten statt und ist eine ruhige Atmung, die bei Entspannung ganz natürlich verwendet wird. Im Liegen oder beim Schlafen atmet der Mensch, ohne darüber nachzudenken, mit der Bauchatmung. Es gibt noch weitere Areale, die belüftet wer-

**Golf besteht nicht aus den Momenten, in denen wir atmen, sondern aus denen, die uns den Atem rauben.**

den können, wie die Seiten- und die Schulterpartien. Diese Technik für Fortgeschrittene und Profis verwenden zum Beispiel Tänzer oder Yogis. Für den normalen Sportler finden wir zunächst aber genügend Potenzial in der reinen Bauchatmung.

Und so finden Sie erstmals wieder zurück zu Ihrer natürlichen Atmung, der Bauchatmung: Stellen Sie sich entspannt hin, und ziehen Sie sich an Ihrem Scheitelpunkt über dem Kopf wie eine Marionette in eine aufrechte Körperposition. Wenn es die Situation erlaubt, legen Sie sich auf den Rücken, damit stellt sich die Bauchatmung auf ganz natürliche Weise ein:

1. Machen Sie sich zuerst Ihre Atmung bewusst, egal wie Sie atmen.

2. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und spüren Sie Ihren Atembewegungen nach. Wenn Sie liegen, können Sie ein Buch auf Ihren Bauch legen, das unterstützt Ihre Atembewegung.
3. Atmen Sie nun ganz gezielt in Ihren Bauch ein und spüren Sie, wie Sie gegen das Buch oder Ihre Hand einatmen und sich Ihr Bauch mit frischer Luft füllt. Drücken Sie beim Füllen der Lungen quasi sanft und ohne Kraftanstrengung das Buch oder Ihre Hand mit der Einatmung weg.
4. Halten Sie kurz an und beginnen dann mit der Ausatmung.
5. Spüren Sie, wie das Buch oder Ihre Hand sich senkt und Ihre Ausatmung unterstützt.
6. Nach einem kurzen Halt geht es weiter mit der bewussten Einatmung.

Versuchen Sie die Bauchatmung mit dem Ein- und Ausatmen durch die Nase. Sollte das anfangs zu anstrengend oder ungewohnt sein, so atmen sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Führen Sie diese Atemübung mehrmals täglich bewusst für wenige Minuten durch. Gut geeignet sind der Morgen nach dem Aufstehen, die Minuten vorm Schlafengehen und alle »Verschnaufpausen«, die sich tagsüber ergeben. Üben Sie die Bauchatmung auch untertags, bis diese die dominierende Atmung in Ihrem Leben wird und sich mehr und mehr automatisch einstellt.

## DIE BAUCH-BRUST-ATMUNG

Wollen Sie weiter gehen und das Ritual »Bauch-Brust-Atmung« erlernen, so gehen Sie wie bei der Bauchatmung vor und legen die andere Hand oberhalb der Brust kurz unter das Schlüsselbein. Nachdem der Bauch nahezu mit Luft gefüllt ist, belüften Sie bei der Einatmung den oberen Brustraum und spüren Sie, wie Sie gegen die zweite Hand einatmen. Nachdem die Lunge ganz gefüllt ist, beginnen Sie nach einem kurzen Halt die Ausatmung. Senken Sie in umgekehrter Reihenfolge zuerst die Brust und machen sich bewusst, wie die Hand mitsinkt. Danach gehen Sie über in die Bauchatmung und spüren, wie sich beim weiteren Ausatmen die andere Hand oder das Buch in Richtung Wirbelsäule senkt. Spannen Sie dabei auch Ihre Bauchmuskeln und das Zwerchfell ohne Anstrengung so an, dass alle Luft entweicht.

Mit etwas Übung beherrschen Sie nach einiger Zeit eines der wichtigsten Werkzeuge für die mentale und emotionale Regulierung, die Bauch-Brust-Atmung. Bei großer Anspan-





**RICHARD GRAF** ist Personal-Coach und Trainer für mentales und emotionales Golftraining. Aus seiner reichhaltigen Erfahrung heraus erfand und entwickelte er Golfact und trainiert Professionals, Mannschaften und Amateure. Inzwischen über 30 Jahre als Berater, Trainer und Führungskraft aktiv, gründete er zudem vor rund zwei Jahrzehnten ein eigenes Unternehmen und war jahrelang Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzender. Seit längerem schon hat der Diplom-Mathematiker nun aber die Tätigkeit als »Certified Personal Coach« der European Coaching Association zu seiner alleinigen Profession gemacht. Neben intensiver Fort- und Weiterbildung forscht er zum Thema Kognition, Intuition, Emotion und Entscheidungsfindung. Diese Erfahrungen und die Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Emotionsforschung hat er in seine Arbeit integriert. Ferner ist Graf an der Steinbeis Hochschule Berlin und Zürich Projektleiter für »Mentales und Emotionales Golftraining« und verantwortet die geschäftsführende Leitung der Arbeitsstelle für Golf und Gesundheit.

Für die Praxistauglichkeit und die Integration in den Golfschwung und das Golfspiel sorgen die erfahrenen PGA-Professionals David Blakeman und Martin Westphal. Beide verfügen über eine langjährige professionelle Erfahrung als Tour-Spieler, Trainer und Mitglieder des Coach Team Germany. Nähere Informationen: [golfact.de](http://golfact.de)

Informationen zur Durchführung eines Golfact-Seminars erhalten Sie unter Tel. 0911/58 05 67 89, Mobil: 0171/3 81 75 96 Mail: [info@golfact.de](mailto:info@golfact.de) und [golfact.de](http://golfact.de)

nung oder Stress vergessen die meisten Menschen das Atmen und halten die Luft an. Dies führt zu Verspannungen und feuert den wenig funktionalen Kreislauf zwischen Körper und emotionalen Zustand an. Mit der Bauch-Brust-Atmung können Sie nun die Abwärtsspirale unterbrechen und sich in einen ressourcenvollen Zustand zurückbringen.

Dabei ist das Ausatmen wichtiger als das Einatmen. Das Einatmen übernimmt der Körper irgendwann automatisch von selbst. Konzentrieren Sie sich also stets auf Ihre Ausatmung. Zur Unterstützung können Sie zusätzlich zur Bauch-Brust-Atmung die Aufmerksamkeit auf eine glatte Stirn oder eine entspannte Augenpartie lenken. Das hilft, den Hals und den Schultergürtel locker und funktional zu halten. Achten Sie immer auf eine aufrechte Körperhaltung – und »ziehen« Sie diesen immer wieder gerade. So meistern Sie emotionale Tiefpunkte und bekommen Zugang zu Ihrem Leistungsvermögen. So einfach ist das mit der bewusst forcierten Bauch-Brust-Atmung.

Gerade im Golfspiel werden Sie immer wieder an Ihre mentalen und emotionalen Grenzen stoßen. Mit der bewussten Bauch-Brust-Atmung kommen Sie aber immer wieder zurück in das Hier und Jetzt, um das Golf zu spielen, zu dem Sie fähig sind. □



David Blakeman (oben) und der neue Entwicklungspartner Martin Westphal: Erfahrene PGA-Professionals sorgen bei Golfact für die sichere und einfache Integration in den Golfschwung und das Golfspiel



249,95 €

# Infinity

Best Track  
Golftrainingmatte

**Diese hochwertige Golfmatte wird Sie begeistern und Ihnen lange Freude bereiten. Sie eignet sich für ein professionelles Putt-Training, das wirklich Spaß macht. Schon kurzes tägliches Training auf dieser Puttingmatte wird Ihr Putt-Können wesentlich verbessern.**



**Entwickelt in Zusammenarbeit mit führenden Puttingspezialisten und Tour Professionals!**

- Extra langer Puttingteppich (270 cm x 50 cm), kein Kunstrasen.
- Speziell entwickelter Unterbau, stufenlos bis zu 20° nach rechts oder links neigbar.
- Automatischer seitlicher Ballrücklauf
- Markierungen im Abstand von 60 cm plus Mittellinie zur Kontrolle der Ansprechposition.
- Zwei Geschwindigkeiten (Fast und Slow) für ein realistisches Spielgefühl.
- Exakter Verlauf der Putts auf Grund der Hightech-Teppichfaser sichtbar. Im Nu wieder neutralisierbar mit dem beigelegten Mattenwischer.

[www.best-service24.de](http://www.best-service24.de)



best-service 24

Innere Simbacher Str. 10 – 12 • D-84347 Pfarrkirchen

**+49 (0) 8561 91 22 55**