

SCHLÄGE

&

EMOTIONEN

TRENNEN



**K**ennen Sie das? Die Woche war hart. Der Job anstrengend. Das Wetter war die letzten Tage ekelhaft. Im Büro sind alle schlecht drauf. Zuhause läuft es irgendwie unrund. Auf der Straße ist Stau, die Menschen sind aggressiv. Man möchte eigentlich nur raus auf den Golfplatz, um den Kopf freizukriegen. Endlich etwas wohlverdiente Freude.

Aber, die Parkplätze sind alle voll. Man hat nur noch zwei Bälle im Bag. Eigentlich ist alles stressig, und man muss sich beeilen, da noch ein Abendessen an-

steht, mit genau diesen Bekannten, die man nicht wirklich leiden kann. Und irgendwie bekommt man zu wenig Schlaf und hat viel zu wenig Zeit für sich.

#### DIE BREMSER DAVOR

Eine schöne Golfrunde hilft und ist genau das richtige. Die Natur, das Grün, die Bäume, der weiße Ball und man selbst.

Mehr braucht der Golfer nicht. Danach wird es besser sein, viel besser. Aber an Bahn eins haut man den ersten Ball ins Aus, man findet ihn natürlich auch nicht. Danach ein guter Schlag und doch noch das Loch gerettet, weil der Putt gefallen ist. Endlich kommen die erhofften Glücksgefühle auf.

Jedoch nur kurz. Denn vor Ihnen ist ein Zweier-Flight – und der zweite Spieler ganz eindeutig Anfänger. Sie geben sich das Desaster ganze zwei Löcher, bis Sie endlich durchspielen können. Regelkenntnis sieht anders aus. Ihr Wutspiegel ist langsam, aber unaufhörlich in doch

Eigentlich sollte es völlig normal und daher unbelastend sein, dass man andere Golfer in bestimmten Situationen durchspielen lässt. Unsere Gefühle können aber dafür sorgen, dass dieses einfache Prozedere von allen Beteiligten als irgendwie unangenehm empfunden wird



hohe Regionen angestiegen. »Nur Idioten auf dem Platz, haben doch alle keine Ahnung...«

Und nun stehen Sie auf dem Abschlag, die beiden sehen Ihnen genau zu. Dann flüstern sie auch noch während Ihrer Pre-Shot-Routine. Gleich platzt Ihnen der Kragen, Sie reißen sich jedoch am Riemen und schlagen mit bestialischer Gewalt auf den Ball. Völlig unkontrolliert fliegt er – inklusive einem beachtlichen Divot – durch die Gegend und landet 50 Meter weiter im Rough. Der Klassiker! Am liebsten würden Sie die Leute vom Platz sprengen und sich Ihren eigenen

Golfplatz kaufen. Sie traben wutschnaubend los, ohne sich zu bedanken oder ein »schönes Spiel« zu wünschen.

### DER DRÄNGLER DAHINTER

Die ungefähr gleiche Situation, mit anderen Vorzeichen: Sie sind furchtbar aufgeregt. Das erste Mal auf einem richtigen Platz. Okay, Sie haben schon auf dem 9-Löcher-Übungsplatz gespielt, aber das ist nun doch etwas ganz anderes. Sie haben sich Ihre ersten Schläger gekauft, und der Handschuh ist auch neu. Gerade haben Sie noch den letzten Parkplatz ergat-

tert und schultern frohen Mutes Ihr Tragebag. Ihr Freund ist auch schon da. Gott sei Dank, müssen Sie da nicht alleine raus.

Das würden Sie sich zwar nie eingestehen, aber es ist doch oft besser, wenn man jemand Erfahrenen dabei hat, um nicht wie der letzte Dilettant über den Platz zu stolpern. Sie sind glücklich, denn Sie spielen jetzt Golf. Endlich haben Sie sich aufgerafft und diesen Anfängerkurs besucht – und siehe da, ein paar Bälle fliegen schon. Die Platzreife haben Sie beim ersten Mal geschafft, und die Theorieprüfung haben Sie dank dieser App, mit der Sie ständig spielen, locker hinbekommen.

Und da ist er also, der große Platz. Aufregung, Nervosität, aber auch unbändige Freude durchflutet Sie. Der Wind bläst Ihnen um die Ohren. Sie haben keine Ahnung, wie viel Schläge Sie für ein Loch brauchen, weil alles noch viel zu viel ist. Wie war das noch mit den Regeln? Welchen Schläger soll ich nehmen? Und Sie hauen zu fest, und der Ball fliegt viel zu weit. Chippen? Was war das nochmal? Dann putten Sie viel zu kurz. Was bedeutet über dem Ball oder hinter dem Ball stehen? Ist auch egal, Sie spielen Golf. Sie plaudern mit Ihrem Freund und vergessen die Welt um sich herum.

Bis Sie plötzlich merken, dass da noch jemand hinter Ihnen spielt. Der gute Herr sieht wirklich wütend aus. Mit einem Schnauben geht er auf Ihren Vorschlag, durchzuspielen, ein. Keine Begrüßung, und ein Schwall schlechter Laune schwappt zu Ihnen rüber. Er stapft wortlos zum Abschlag und drischt auf den Ball ein, als gäbe es kein Morgen mehr. Der Ball donnert ins Rough. Sie denken sich nur, oh nein, was war das. Wenn mir das passieren würde, furchtbar und unangenehm. Sie haben fast ein wenig Mitgefühl mit Ihrem Mitstreiter, aber nur fast, denn er wirft Ihnen nur einen hasserfüllten Blick zu, schleudert seinen Schläger ins Bag und geht davon, ohne Ihnen ein »schönes Spiel« zu wünschen oder sich fürs Durchspielen zu bedanken.

Dabei sind das eigentlich Dinge, die Sie so an diesem Sport schätzen, die Höflichkeit und der freundliche Umgang, so haben Sie es von ihrem Pro gelernt. Sie sind völlig verunsichert. »Was für ein unfreundlicher Ar..., Armleuchter.« Haben Sie etwas falsch gemacht? Die nächsten vier Löcher klappt gar nichts mehr. Ihrem Mitspieler hat es ziemlich die Laune verderben, vor allem, weil der Unruhestifter ja in relativer Sichtweite bleibt. »Was war das denn eigentlich vorhin? So ein unfreundlicher Mensch. Nicht mal mehr auf dem Golfplatz haben die Leute irgendein Benehmen.«

Innerlich regen Sie sich furchtbar auf, und die gute Laune von vorhin ist dahin. Das ist also Golf? Man muss sich anraunen lassen? Man fühlt sich unerwünscht. Man möchte nur noch weg. Jeder hat doch mal angefangen, jeder weiß, wie

schwer es ist. Und überhaupt hätte er ja auch etwas sagen können.

## DIE REAKTION AUF EMOTIONEN

Haben Sie die ein oder auch die andere Situation schon einmal erlebt? So etwas ist eher der Klassiker. Beide Seiten sind irgendwie nachvollziehbar. Denn was passiert hier? Beide Seiten erleben Dinge, sie erfahren Gefühle – und sie nehmen diese sehr ernst und lassen sich davon leiten. Der richtige Umgang mit Emotionen und Gefühlen (GJ 6/13) und mit Ärger (GJ 7/13) wurde in dieser Serie bereits beschrieben. Emotionen beeinflussen maßgeblich die Wahrnehmung, die Erinne-

meiste Zeit läuft das sowieso nicht bewusst ab. Das heißt, Sie können überhaupt nicht sagen, warum Sie jetzt gerade schlecht drauf sind oder ärgerlich. Gehen Sie damit um und emanzipieren Sie sich von Ihren Gefühlen und den dadurch ausgelösten inneren Zwängen.

Golfspielen sollte Spaß machen, einen Mehrwert bringen, und die Menschen sollten freundlich, respektvoll und höflich miteinander umgehen. Diese beiden Dinge sollten vorherrschen, auch wenn Sie mit schlechten Gefühlen überschwemmt sind. Versuchen Sie, sich irgendwie in den Tiefen Ihres Gedächtnisses daran zu erinnern. Atmen Sie endlich aus und ein, bevor Sie auf Bälle dreschen. Bewusstes Atmen bringt Sie ins Hier und



»Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.«

*Erich Fromm*

rung und die Bewertung, also alles, was unseren Entscheidungen zugrunde liegt.

Das Ganze passiert im Gehirn mit Neuro-Transmittern, Hormonen, biochemischen Prozessen und solchen Sachen. Manchmal scheint es, als wären Golfer die Getriebenen ihrer Gefühle – und das auch noch, ohne es zu wissen. Das Problem sind aber nicht die Emotionen selbst, sondern die Reaktion darauf. Emotionen werden immer durch Reize ausgelöst, diese können internal oder external sein, die

Jetzt. Ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach oben und lächeln Sie. Jeder Schauspieler weiß, dass dies auch den inneren Gefühlshaushalt aufhellt.

Wünschen Sie jedem da draußen ein »schönes Spiel«, ob Ihnen die Nase nun passt oder nicht. Das wird auch auf Sie abfärben, egal ob Sie es wollen oder nicht. Verurteilen Sie niemanden, der grimmig guckt, Sie wissen nicht, was in den Menschen vorgeht. Mitgefühl bringt Sie in einen entspannteren Zustand. Verschen-

ken Sie stattdessen einen freundlichen und offenen Blick, es kommt oft etwas davon zurück. Freundlichkeit findet man an den ungewöhnlichsten Orten. Fangen Sie an, Ihre Gefühle zu regulieren, und haben Sie Nachsicht mit denjenigen, die das noch nicht so gut können.

## SCHLÄGE VON GEFÜHLEN TRENNEN

Fangen Sie an, Ihre inneren Prozesse von Ihrem Golfspiel zu unterscheiden. Trennen Sie einen schlechten Schlag von Ihren Gefühlen. Diese beiden Dinge haben nichts miteinander zu tun. Sie könnten sich genauso gut darüber freuen, dass Sie nun einen Schlag mehr machen dürfen. Ein Schlag ist die Chance, zu üben – und Meister wollen wir alle werden.



Für die sichere und einfache Integration des mentalen Trainings in den Golfschwung und das Golfspiel sorgen bei Golfact erfahrene PGA-Professionals wie z.B. Lukas Exner (Bild) oder David Blakeman

Machen Sie sich bewusst, dass Sie auch eine Wirkung auf Ihre Mitmenschen haben, wenn Sie wie ein wilder Stier mit Ihrem Schläger rumholen und Ihre Wut an allen auslassen. Eigentlich sollte es doch eine Selbstverständlichkeit sein, dass man an nicht so guten Tagen von seinen Mitspielern gestützt wird und an guten Tagen die anderen wieder mit hochzieht. Wettbewerb hin oder her. Fairness ist immer besser als Psychokrieg.

Zum Schluss noch die Erklärung, warum das Durchspielen für beide – den langsamen und den ungeduldigen Golfer – so unangenehm ist. Es liegt an einer

Mischung aus Scham, Schuld, Angst und Ärger. Der gute alte Druck lässt grüßen. Eine Lösung für das Dilemma ist Folgendes: Gehen Sie achtsam mit der Situation um. Bedanken Sie sich freundlich für das Durchlassen. Regulieren Sie Ihre Atmung, üben Sie ihre Routine und fokussieren Sie sich. Machen Sie sich bewusst, dass das einfach etwas Normales ist und dass wir alle Menschen sind, auch wenn wir manchmal wie böse Monster aussehen.

Emotionale und mentale Regulierung ist ein Weg zum fairen und sportlichen Umgang miteinander, nicht nur auf dem Golfplatz. Doch dort spielen Sie damit das Golf, zu dem Sie fähig sind und haben mehr Freude an diesem wunderbaren Sport. □



**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. Nähere Infos und bereits veröffentlichte Artikel zum Nachlesen: [golfact.de](http://golfact.de)

Informationen zur Durchführung eines Golfact-Seminars 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)

# Für Frühaufsteher.



## Frühbucher-Angebot 2015 „Alles GUT“

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück auf GUT VORBECK
- 3 x 3-Gang-Abendessen im RESTAURANTKranichhaus
- 2 Greenfee 18 Löcher-Platz WINSTONopen (Hcp -45) \*
- 1 Birdiebook, Trolleynutzung, Rundenverpflegung
- 1 Einzel-Trainerstunde (50 Min.) mit einem WINSTONpro
- 1 Tee-Geschenk
- Unbegrenztes Spiel auf Par 3-Course WINSTONKranich
- Unbegrenzte Nutzung der Driving Range inkl. Range-Bälle
- 1 Urlaubs-Caddybox während des Aufenthalts

ab € 379,- pro Person im DZ\*\*



Jetzt buchen auf: [www.winstongolf.de/aufsteher](http://www.winstongolf.de/aufsteher)



## Lieber verschenken?

WINSTONgolf-Gutscheine für Arrangements, Greenfees oder Golfartikel auf:

[www.winstongolf-shop.de](http://www.winstongolf-shop.de)

**WINSTONgolf GmbH**

Kranichweg 1

19065 Gneven OT Vorbeck

Tel.: +49 3860 - 5020

E-Mail: [info@winstongolf.de](mailto:info@winstongolf.de)

[www.facebook.com/winstongolfclub](http://www.facebook.com/winstongolfclub)

[www.winstongolf.de](http://www.winstongolf.de)

\* Aufpreis für WINSTONlinks-Greenfee: je € 46,-

\*\* „Alles GUT“ buchbar für Saison 2015 von Sonntag bis Freitag