



Über das Buch:

Golf ist ein Spiel. Aber manchmal wird es zum Kampf – gegen den Ball, gegen den Platz, gegen uns selbst. Dieses Buch zeigt einen anderen Weg: den der Achtsamkeit. In 26 persönlichen, erzählerischen Kapiteln verbindet Wolfgang Alexander seine Erfahrungen auf dem Platz mit den Grundprinzipien achtsamen Lebens.

Mit leiser Klarheit und feinem Humor beschreibt er, wie Gelassenheit, Konzentration, Mitgefühl oder Vertrauen nicht nur dein Spiel verändern – sondern dich selbst. Ob Anfänger oder Profi: Wer sich auf diesen Weg einlässt, spielt nicht nur bewusster, sondern lebt bewusster.

Ein Buch über Golf - und über das, was wirklich zählt – zwischen zwei Schwüngen.

Über den Autor:



Wolfgang Alexander ist leidenschaftlicher Golfer, systemischer Denker und stiller Beobachter des Menschlichen auf dem Platz. In seinem Leben zwischen Strategie, Natur und Bewegung entdeckte er in der Achtsamkeit nicht nur eine Methode, sondern einen Weg – zurück zu mehr Klarheit, innerer Ruhe und Spielfreude.

„Ich war auf der Suche nach dem perfekten Schwung – und fand mich selbst zwischen zwei Atemzügen auf dem Fairway.“

Wolfgang Alexander

Wolfgang Alexander

Achtsam golfen

Wenn der Ball fliegt
und du bei dir an kommst



© 2025 Wolfgang Alexander

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

ISBN

Paperback 978-3-384-66656-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Wolfgang A. Hagenmüller, Hieberstraße 18, 87435 Kempten, Germany .

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: haggenmueller.freelance@gmail.com

Inhalt

Vorwort	5
Einatmen, ausatmen – und was war nochmal Achtsamkeit?	7
Die sieben Säulen der Achtsamkeit	11
Anfängergeist	15
Nicht urteilen	19
Geduld	24
Glaube	30
Nicht-Erzwingen	35
Akzeptanz	40
Dankbarkeit	45
Loslassen	50
Präsenz	56
Mitgefühl	60
Konzentration	65
Vertrauen	69
Stille	73
Annahme	77
Demut	82
Gegenwärtigkeit	86
Gelassenheit	90
Verbindung	94
Spiel	98
Heimat	102
Ankommen	106
Nachbemerkung	110

Vorwort

Golf ist mehr als ein Spiel. Für viele beginnt es mit dem ersten Schwung – für mich begann es mit dem Moment, in dem ich merkte, dass nicht der Ball das Problem war, sondern mein Denken. Mein Wollen. Mein ständiger Versuch, Kontrolle auszuüben, wo es nur Präsenz braucht.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich unterwegs etwas entdeckt habe, das mein Spiel und mein Leben verändert hat: Achtsamkeit. Nicht als Methode, sondern als innere Haltung. Als Einladung, in jedem Schlag, in jeder Bahn, in jedem Atemzug ganz da zu sein – egal, wie der Score aussieht.

Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Es ist ein Weg. Ein Weg durch das Spiel, durch den Geist, durch das, was Golf uns über uns selbst verrät. Es richtet sich an alle – Anfänger, Routiniers, Profis. An alle, die bereit sind, den Platz nicht nur als Wettkampf zu sehen, sondern als Ort, an dem wir uns selbst begegnen können.

Ich lade dich ein, mit mir eine Runde zu gehen. Eine Runde, auf der du nicht nur dein Spiel, sondern vielleicht auch dich selbst ein bisschen anders wahrnimmst. Nicht mit Druck. Sondern mit einem offenen Blick und einem ruhigen Herz.

Dein

Wolfgang Alexander

Einatmen, ausatmen – und was war nochmal Achtsamkeit?

Einatmen, ausatmen – so banal diese Worte klingen, so dramatisch fühlt es sich an, wenn ich am Abschlag stehe. Ich starre auf das Grün, das noch halb im Morgendunst liegt, atme tief durch und versuche, innerlich Ruhe zu finden. **Achtsamkeit** nennt man das: bewusst die eigenen Empfindungen wahrzunehmen, mit Fokus auf Ein- und Ausatmen. In der buddhistischen Tradition ist sie als „Sati“ überliefert, im Achtfachen Pfad des Buddha sogar das siebte Glied zur Erleuchtung. Die moderne Variante kam Ende der 1970er Jahre in Mode: Der Mediziner Jon Kabat-Zinn aus den USA entwickelte einen achtwöchigen Kurs zur Stressreduktion auf Achtsamkeitsbasis. Und tatsächlich zeigen Studien, dass Achtsamkeit bei Angst, chronischem Stress und Schmerzen helfen kann.

Also los: Stell dir mein *Achtsamkeits-Einmaleins* vor, in dem stillen Golf-Headspace ganz ohne Aufzählungszeichen – versprochen! Acht kleine Mantras habe ich mir im Kopf zurechtgelegt: **Nicht-Urteilen, Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz, Loslassen** und zum Schluss das Sein im **Hier und Jetzt**.

Zunächst übe ich mich darin, einfach mal **nicht zu urteilen**. Gerade auf dem Golfplatz, wenn der Ball direkt in einen Baum fliegt, ist das eine echte Challenge. Mein erster Impuls wäre, mich selbst in Grund und Boden zu schimpfen. Aber ich erinnere mich an Kabat-Zinn, der das als „reine Wahrnehmung“ bezeichnet – also Gedanken und Gefühle einfach wahrnehmen, ohne sie sofort zu bewerten. Also

nehme ich meinen misslungenen Abschlag erst mal zur Kenntnis, statt innerlich auf mich einzudreschen. Glaub mir, nach dem zehnten Drive ins Aus ist das leichter gesagt als getan, aber immerhin ein Anfang.

Dann geht es weiter mit **Geduld**. Ha! Geduld! Ich, geduldig? Beim Warten auf den Abschlag vor mir oder wenn der Ball ständig im Bunker landet, fällt mir das unheimlich schwer. Trotzdem versuche ich, mich nicht zu sehr unter Druck zu setzen und daran zu glauben, dass manches eben Zeit braucht. „Achtsamkeit ist ein (lebenslanger) Prozess, kein Ziel“, heißt es bei Kabat-Zinn. Mit anderen Worten: Jeder Moment ist ein neuer Anfang. Also atme ich tief ein, während ich auf den Startpfiff warte, und sage mir: In 20 Minuten kann alles anders aussehen. Geduld zu üben ist anstrengend, aber immerhin besser als beim schnellsten Birdie der Welt auszurasten.

Dann kommt der **Anfängergeist**. Auch wenn mein Golflehrer mich gelegentlich eher wie einen alten Hasen behandelt, erinnere ich mich daran, dass in jedem Spielzug ein bisschen Neuland steckt. Ich versuche, selbst den schwierigen 10-Meter-Putt so zu betrachten, als würde ich Golf erst zum ersten Mal lernen – neugierig und ohne vorgefasste Meinung. Das gibt mir Raum, mich über kleine Erfolge zu freuen und aus jedem Schlag etwas Neues zu entdecken. (Wäre ja auch langweilig, wenn alles ständig nach Plan lief.)

Dann übe ich mich im **Vertrauen**. Die meisten Bälle lassen mich bisher eher misstrauisch zurückblicken: Traue ich meinem Schlag? Meinem Schläger? Meinem Glück? Im Ernst: Es geht darum, mir zuzutrauen, dass irgendwo in mir Ressourcen stecken, die den Karren schon aus dem Dreck ziehen werden. Ich murmele also manchmal

vor einem schwierigen Schlag: „Du kannst das“, und versuche, darauf zu vertrauen, dass mein Körper zumindest ansatzweise weiß, was er tut. Kabat-Zinn erinnert mich daran, dass Vertrauen und Geduld oft zusammenarbeiten. Also frage ich mich: Was wäre, wenn es wirklich klappen könnte? Manchmal passiert dann tatsächlich genau das.

Nicht-Erzwingen ist ein weiteres Mantra. Am Golfplatz heißt das: Locker bleiben und nicht krampfhaft jeden Schlag erzwingen. Wenn ich meine ganze Kraft in den Driver gebe, schießt der Ball meist wie ein Boomerang am Limit – nur, dass er nie zu mir zurückkommt. Stattdessen atme ich noch einmal tief durch und gebe der Bewegung Raum, auch wenn der Ball dabei lustig im Sand landet. So übe ich, mich nicht am Ergebnis festzukrallen, sondern den Abschlag einfach geschehen zu lassen. Kabat-Zinn warnt: „Wenn du etwas musst, dann vielleicht nur in deinem Kopf.“ Das versuche ich mir einzureden, während der Wind sowieso meinen Ball quer übers Fairway pustet.

Weiter geht's mit **Akzeptanz**. Das klingt erstmal nach Aufgeben, ist aber genau das Gegenteil: Ich nehme erstmal an, wie es ist – egal, ob der Ball jetzt in der Pfütze, im Gebüsch oder mitten auf dem Grün liegt. Ärgern hilft jetzt nicht mehr; stattdessen frage ich mich: „Okay, und was mache ich jetzt damit?“ Ich nicke dem Ball mental zu, bedanke mich für das Highlight des Tages und suche mir den besten Plan B. Jeder Widerstand wäre reine Energieverschwendug, denn – wie Kabat-Zinn sagt – bringt Widerstand nur mehr Leiden. Akzeptieren heißt hier also nicht „Ist mir egal“, sondern: nehmen, was ist, und mit offenem Blick weitergucken.

Bleibt das **Loslassen**. Das ist so, als würde ich die Faust lockern, die ich um meine Fehler gekrallt habe. Statt wie ein aufgescheuchter Hahn auf meinem Unglück rumzutrampeln, atme ich aus und lasse den verpatzten Schlag gedanklich vorbeiziehen. In meinem Kopf öffne ich einfach die Hand, die vorher geballt war – genau das meint Kabat-Zinn mit Loslassen. Dann halte ich die Luft kurz an und richte meinen Fokus wieder auf den Moment. Es ist nicht so, dass meine Fehler komplett verschwinden, aber so zermartere ich mir wenigstens nicht ewig das Gehirn darüber.

Und ganz zum Schluss: **Hier und Jetzt sein**. Ja, das ist der Schlüssel, zu dem alle anderen führen. Ich versuche, jeder Sekunde auf dem Platz meine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn ich am Ball stehe, spüre ich das Gewicht des Schlägers, höre das Rascheln der Bäume und merke, wie mein Herz klopft. Eigentlich sollte der Moment meine ganze Konzentration kriegen, wie es so schön heißt. Praktisch denke ich beim Abschlag aber oft ans Abendessen oder an vergangene Fehler. Trotzdem arbeite ich daran, mich nicht abzulenken – denn letztlich ist das hier gerade alles, was wirklich zählt.

Im Ernst: Perfekt klappt das noch lange nicht. Aber schon jetzt kann ich über meine Patzer lachen, statt wie ein wütender Gartenzwerg zu schäumen. Jeder dieser acht kleinen Begleiter im Golftbag erinnert mich daran, was wirklich zählt: den nächsten Schlag, das nächste Lachen, den nächsten Augenblick. Egal, ob ich mit Birdie oder mit Hühnchen ins Clubhaus gehe – mit Achtsamkeit ist der Weg auf jeden Fall unterhaltsamer. Wer weiß, vielleicht schaffe ich es ja im nächsten Flight, ohne gröbste Ausraster. Ich bin jedenfalls gespannt, welche Aha-Erlebnisse die nächste Runde bringt!

Die sieben Säulen der Achtsamkeit

Die sieben Säulen der Achtsamkeit – und was sie mit einem Golfball zu tun haben

Manchmal frage ich mich, ob mein Golfball Achtsamkeit praktiziert. Er liegt so ruhig da, scheinbar frei von Erwartung, Druck oder Ego. Er urteilt nicht, er vergleicht sich nicht mit dem Ball des Flightpartners – und er versucht auch nicht, mit purer Willenskraft das Grün zu erreichen. Er liegt einfach da und ist. Da könnte ich mir was von abschauen, denke ich oft, während ich mit schweißnassen Händen meinen Schläger greife und mir innerlich selbst die Leviten lese.

Nach meinem ersten, sagen wir mal, „bewussteren“ Jahr auf dem Platz wurde mir klar: Der Golfplatz ist kein Schlachtfeld – auch wenn er sich manchmal so anfühlt. Er ist eher eine Art stilles Kloster mit Rasenpflege. Und wenn man die Grundhaltungen der Achtsamkeit wirklich auf den Platz mitnimmt, beginnt sich alles zu verändern – nicht unbedingt das Handicap, aber das Spielgefühl.

Die erste Säule: **Nicht urteilen.** Oh, welch frommer Wunsch. Ich erinnere mich an eine Runde mit Thomas, einem Kollegen, der wirklich jede einzelne Bewegung von sich selbst kommentierte. „Katastrophal. Lächerlich. Wie kann man so blöd schlagen?“ – und das war erst der zweite Abschlag. Aber wer war ich, ihn zu verurteilen? Ich hatte schließlich gerade selbst beim Putten ein doppeltes Par eingesammelt, weil ich dachte, ich könnte einen Hang lesen wie ein Bibliothekar. Nicht-Urteilen beginnt genau da – in dem Moment, in dem ich merke: Ich bin auch nur ein Typ mit einem Eisen in der Hand und zu vielen Erwartungen im Kopf.

Dann: **Geduld.** Meine Güte. Geduld ist auf dem Golfplatz ein seltener Rohstoff, teurer als Platin. Besonders, wenn vor dir eine Gruppe spielt, die jeden Schlag ausdiskutiert, als sei er Teil einer UNO-Resolution. Früher wurde ich dann innerlich nervös, meine Gedanken rasten, mein Körper wollte los – aber mein Geist, mein achtsamer kleiner Mönch im Golffpoloshirt, der flüsterte: „Warte. Atme. Es ist, wie es ist.“ Also setzte ich mich aufs Bag, sah den Wolken beim Ziehen zu – und irgendwann kam mein Moment. Wenn ich dann schlage, bin ich nicht hektisch, sondern präsent.

Anfängergeist – oh, wie ich diesen Begriff liebe. Nicht, weil ich so gerne Fehler mache. Sondern weil er mir erlaubt, neugierig zu sein. Mein dritter Flightpartner damals – Anne – spielte erst seit ein paar Monaten. Ihr Abschlag war, freundlich gesagt, eine Überraschung. Aber sie strahlte bei jedem Schlag, als sei sie gerade auf Weltreise. Sie stellte Fragen, lachte über Fehlschläge und feierte, wenn der Ball überhaupt abhob. Und ich? Ich hatte ein besseres Handicap, aber weniger Spaß. Seitdem versuche ich, mit ihrem Blick zu schauen – nicht mit dem meines verbissenen, ehrgeizigen Egos.

Und dann ist da **Vertrauen**. In mich. In meinen Schwung. In mein Gefühl für das Gras unter den Füßen. Und nein, das ist kein esoterisches Gefasel, sondern harte Praxis. Ich habe oft genug erlebt, wie ich bei einem Schlag alles richtig machen wollte – technisch perfekt. Und zack – Topspin in die Botanik. Aber wenn ich vertraue, dass mein Körper schon weiß, wie der Schwung geht – dann wird es flüssiger, leichter. Vertrauen ist keine Garantie für Erfolg, aber eine Einladung zum Loslassen.

Nicht-Erzwingen war für mich der größte Brocken. Ich bin vom Typ her eher der „Mach es jetzt!“-Spieler. Will den perfekten Schlag erzwingen, will mit Gewalt die Flugbahn diktieren. Aber das Golfspiel lässt sich nicht kommandieren. Es ist wie eine Katze – je mehr du willst, dass sie kommt, desto mehr läuft sie weg. Ich erinnere mich an ein Par-3, bei dem ich mit einem 8er-Eisen unbedingt aufs Grün wollte. Ich zwang den Schlag, verkrampte – und traf nur Luft. Beim zweiten Versuch ließ ich den Schwung einfach geschehen. Der Ball landete einen halben Meter neben dem Loch.

Akzeptanz klingt so nach Kapitulation, ist aber eher ein stilles Nicken. „Ja, das ist jetzt so.“ Mein Lieblingsmoment der Akzeptanz: Der Slice ins Wasser bei Loch 14. Früher hätte ich innerlich gekocht, Flüche gemurmelt, den Score gehasst. Heute atme ich, lächle (meist etwas verkniffen) und sage mir: „Das war jetzt der Schlag. Der Nächste gehört dir.“

Dann kommt das **Loslassen** – und oh, wie gerne würde ich das können. Einen schlechten Schlag nicht in die nächsten vier Löcher mitnehmen. Nicht das schiefe Fairway für mein Unvermögen verantwortlich machen. Ich übe es. Ich stelle mir vor, wie der Schlag mit dem Wind davonzieht, wie mein Ärger auf einem Golfwägelchen in die Ferne rollt. Klappt nicht immer. Aber immer öfter.

Und schließlich: **Im Hier und Jetzt sein**. Die Königsdisziplin. Ich versuche, jede Runde wie ein Spaziergang durch mein Innenleben zu sehen. Ich nehme die Natur wahr. Die Vögel. Die Grasgerüche. Den Klang meines eigenen Schritts. Klingt kitschig? Vielleicht. Aber als ich einmal ganz versunken durch den Platz ging, hörte ich mein Herz zum ersten Mal nicht als Gegner, sondern als Mitspieler.

Ich sage dir: Diese sieben Säulen der Achtsamkeit – die tragen dich durch jede Runde. Nicht weil sie das Spiel einfacher machen. Sonstern weil sie dich verändern. Du bist nicht mehr nur Golfer. Du wirst Zeuge deiner selbst. Und das ist manchmal viel schöner als ein Eagle auf der Scorecard.

Das nächste Kapitel wird zeigen, was passiert, wenn du genau diese Prinzipien konkret auf dem Platz ausprobierst – Schlag für Schlag. Und vielleicht, nur vielleicht, fliegt dein Ball dann nicht nur weiter, sondern auch freier.

Anfängergeist

Anfängergeist auf dem Fairway – Warum dein erstes Loch dein bestes war

Ich erinnere mich noch gut an mein erstes Mal. Auf dem Golfplatz, meine ich. Morgens, leicht neblig, das Gras noch feucht vom Tau, meine Hände schweißnass nicht nur vom Morgengrauen, sondern auch vor Aufregung. Ich stand am Abschlag, hielt diesen viel zu neuen Schläger in der Hand und wusste: Ich habe keine Ahnung, was ich hier tue. Und das war großartig.

Denn genau in diesem Moment war ich frei. Frei von Erwartungen, frei von Vergleichen, frei von der inneren Checkliste („Linker Arm gestreckt, Schulter gedreht, Hüfte eingesetzt, aber locker bleiben...“). Es war der pure Moment. Ich war neugierig, verspielt – und, was soll ich sagen: Der Schlag war gar nicht mal schlecht. Er war sogar ziemlich gut. Und das lag, glaube ich heute, an meinem **Anfängergeist**.

Anfängergeist ist so ein Begriff, den man gerne in Yoga-Studios hört oder auf T-Shirts mit Bambusmotiven. Aber er hat eine verblüffend praktische Bedeutung – besonders für Golfer. Im Buddhismus ist „Shoshin“, also der Anfängergeist, die Haltung eines Menschen, der unvoreingenommen an eine Sache herangeht, selbst wenn er sie bereits kennt. Klingt einfach. Ist es nicht. Versuch mal, nach zehn Jahren Golf dein erstes Loch so zu spielen, als hättest du noch nie einen Ball geschlagen. Viel Spaß.

Und doch – wenn ich ehrlich bin – sind es genau diese seltenen Momente, in denen ich den Anfängergeist zulasse, die mein Spiel verändern. Da ist kein Zwang, keine Erwartung. Nur Neugier. Und diese kindliche Freude am Spiel selbst. Ich habe einen Flightpartner, Paul, mittlerweile Mitte fünfzig, der jedes neue Loch so begrüßt, als wäre es ein Überraschungsei. „Mal sehen, was du heute für uns be- reithältst“, murmelt er dann und schaut dabei das Fairway an, als könne es zurückgrüßen.

Paul ist einer dieser Menschen, die Anfängergeist verkörpern, ohne es zu wissen. Wenn sein Ball im Rough landet, sagt er nicht: „Was für ein Mist!\“, sondern: „Aha, interessant. Das hatte ich heute noch nicht.“ Ich lache dann, meist etwas verlegen, weil mein innerer Richter gerade eine Generalabrechnung mit mir veranstaltet. Aber genau in diesem Moment erinnere ich mich: Das ist der Weg.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, diesen Anfängergeist zu kultivieren – wie eine seltene Pflanze im Gewächshaus. Und ja, manchmal muss ich ihn gießen, mit einem ordentlichen Schluck Demut. Denn je länger man spielt, desto größer wird der Rucksack an Erfahrungen, Meinungen und – leider – Urteilen. Das Handicap wird zur Visitenkarte, der Score zur Währung der Selbstachtung. Und genau da beginnt das Problem.

Denn der Anfängergeist funktioniert nicht mit Eitelkeit. Er lebt von Offenheit, von Entdeckerfreude, von der Bereitschaft, sich lächerlich zu machen. Ich erinnere mich an eine Runde, auf der ich mir vornahm: Heute tue ich so, als wüsste ich nichts. Gar nichts. Ich fragte meinen Mitspielern Löcher aus, als sei ich gerade erst aus dem Golf-Ei geschlüpft. „Wie würdest du den Ball hier spielen?“ – „Was

denkst du, wie wirkt der Wind hier rein?" Anfangs schauten sie irritiert. Aber bald entspann sich ein ganz neues Spiel. Wir diskutierten nicht mehr nur Technik, sondern Erleben. Plötzlich ging es nicht mehr um die perfekte Ausführung, sondern um die Wahrnehmung.

Und dann geschah etwas Seltsames: Ich spielte besser. Nicht, weil ich weniger Fehler machte – die waren weiterhin zahlreich – sondern weil ich sie anders betrachtete. Ich freute mich über einen guten Schlag, ohne ihn zu bewerten. Ich konnte lachen, wenn der Ball im Bunker landete, und mich ehrlich freuen, wenn ein Putt aus zwei Metern fiel. Nicht, weil ich es erwartet hatte, sondern weil ich es als Geschenk sah.

Das klingt jetzt vielleicht etwas weltfremd, fast zu schön, um wahr zu sein. Aber ich sage dir: Es hat mein Spiel verändert. Vielleicht nicht auf dem Papier – aber in meinem Kopf. Und damit auf Dauer auch im Schwung. Denn der Körper spürt, ob der Geist frei ist. Und Anfängergeist ist das Gegenteil von Verkrampfung.

Ich habe mir angewöhnt, mich am ersten Abschlag zu fragen: „Was, wenn du heute zum ersten Mal spielst?“ Nicht im Sinne von „Ich kann nichts“, sondern im Sinne von „Ich darf alles neu entdecken.“ Das ist ein bisschen wie der Moment, wenn man eine Stadt besucht, die man früher schon kannte, aber plötzlich mit anderen Augen sieht. Die Straßen sind dieselben – aber die Wahrnehmung ist neu. Und das verändert alles.

Der Golfplatz ist mein Lehrer, mein Spiegel und manchmal auch mein Erzieher. Aber vor allem ist er ein Übungsfeld für den Anfängergeist. Denn jeden Tag, an jedem Loch, in jeder neuen Lage fragt

mich das Spiel: „Willst du dich erinnern – oder entdecken?“ Und ich versuche, so oft wie möglich Letzteres zu wählen.

Vielleicht ist das der wahre Luxus am Golfspiel: Nicht, dass wir den Ball immer besser treffen, sondern dass wir uns selbst immer neu begegnen können. Mit wachen Augen. Mit Neugier. Mit Anfängergeist.

Nicht urteilen

Nicht urteilen – über dich, dein Spiel und den Flightpartner mit dem Hawaiihemd

Ich hatte lange geglaubt, dass mein größter Feind auf dem Golfplatz der Wind sei. Oder vielleicht mein alter Driver. Oder der Platzwart, der immer genau dann den Rasenmäher startete, wenn ich putten wollte. Doch irgendwann dämmerte mir: Mein größter Gegner trug mein Gesicht.

Es begann an einem milden Samstagnachmittag, Loch 6, ein leichtes Dogleg links, sonniger Himmel, und alles war eigentlich ganz in Ordnung – bis ich meinen Ball mit einem eleganten Slice in die entgegengesetzte Richtung schickte. Ich blieb wie angewurzelt stehen. Mein Flightpartner Stefan, stets gut gelaunt und mit einem exzellenten Händchen fürs kurze Spiel, sagte freundlich: „Haste ein bisschen aufgemacht beim Schwung, oder?“ Und ich? Ich dachte: „Nein, ich bin einfach unfähig.“ Noch bevor der Ball aufkam, hatte ich ihn – und mich – längst verurteilt.

Das Urteil war hart: „Du kannst es nicht. Wieder typisch. Blamierst dich schon wieder. Der andere hat bestimmt gedacht, du bist ein Anfänger. Wahrscheinlich bereut er es jetzt schon, dass er mit dir spielt.“

Solche Gedanken schleichen sich ein wie Krähen am Müllplatz. Und sie sind nicht nur destruktiv – sie sind heimtückisch. Denn sie tarnen sich als Sachverstand. Sie klingen, als würden sie mir helfen wollen, als wären sie meine persönlichen Golf-Coaches im Kopf.

Aber in Wahrheit sind sie Richter. Strenge, besserwisserische Richter mit erhobenem Zeigefinger. Und sie haben genau eine Funktion: zu verurteilen. Mich. Andere. Alles.

Ich hatte das lange nicht bemerkt. Es fühlte sich normal an, sich selbst niederzumachen, wenn ein Schlag daneben ging. Es war fast schon ritualisiert. Ich erinnere mich noch gut an den Moment, als ich das erste Mal bewusst nicht geurteilt habe. Ich hatte einen Ball ins Wasser geschlagen – was an sich nichts Besonderes war. Aber diesmal blieb ich ruhig. Ich atmete tief ein, schaute auf das Platschen, das der Ball hinterlassen hatte, und sagte laut zu mir selbst: „Interessant.“

Stefan schaute mich irritiert an. „Was meinst du?“

„Ich hab einfach mal nicht geurteilt. Nur festgestellt: Der Ball ist im Wasser.“

„Aha.“

„Und?“

„Klingt... gesund.“

Gesund. Ja. So fühlte es sich an. Befreiend. Ich hatte aufgehört, mich zu bewerten – und siehe da: Ich war nicht zusammengebrochen. Mein Selbstwertgefühl hat sich nicht in Rauch aufgelöst. Es war noch da. Sogar stabiler als sonst.

Der Punkt ist: Wir alle urteilen ständig. Über unser Spiel. Über unsere Schwungtechnik. Über den Flightpartner, der das Hawaiihemd trägt, als sei heute nicht Samstagturnier, sondern Beachparty. Und