

Einleitung

Jung bleiben wir viel länger als wir meinen. In unserer Zeit beginnt das Älterwerden wesentlich später als noch bei unseren Großeltern und wir leben deutlich länger und zwar mit von Jahr zu Jahr steigender Tendenz. Erstmals in der Geschichte der Menschheit sind uns *ein bis zwei Jahrzehnte neuen Lebens geschenkt, und zwar mit erhaltenen körperlicher und geistiger Fitness*. Die Generation 60 plus sind Junggebliebene mit ganz neuen Chancen die gewonnenen Jahre in vorher ungekannter Qualität zu genießen. Golf passt dazu gut, denn Jungbleiben und Golfspielen sind zwei Seiten einer Münze. Golf hält jung, Golfer bleiben fit und leben im Schnitt fünf Jahre länger! Es kann wie kein anderer Sport bis ins hohe Alter gespielt werden und trägt zum Jungbleiben wesentlich bei.

Das eröffnet dem Golfsport neue Perspektiven. Die wachsende Gruppe der jungen Senioren von 60 bis 80 und darüber hinaus sollten zum Golfsport ermutigt und angeworben werden, denn ein besseres Fitness- und Antiaging-Programm ist für diese kaum vorstellbar.

Leider fängt es mit dem Jungbleiben irgendwann an zu hapern und mit dem Golfspielen dann auch. Aber andererseits ist gerade Golf ein sehr gutes Überlebenstraining und hilft die Probleme des Älterwerdens zu bewältigen. Der Autor, der seit gefühlten 100 Jahren Golf spielt (real seit 1978), gibt viele Anregungen, wie man trotz Behinderungen seine Spielphilosophie umstellen und seinen ganz persönlichen Schwung und Stil finden kann. Die Erfahrungen, die er als Supersenior beim Golfspiel gewonnen hat, stehen in Wechselwirkung zu wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Mentalität älterer Menschen, ihrer Reifung und ihrer Fähigkeit zu kreativen

Lösungen (Luft 2011, Luft/Vogt 2015). Man sieht und fördert heute mehr die Vorteile und die Überlegenheit Älterer und das hilft auch ihr Golfspiel zu kultivieren.

Das Buch »Golf ist ganz einfach« (Luft 2011 Copress Verlag) hatte schon einigen zu mehr Freude am Golf und zu Handicapverbesserungen verholfen. Die meisten Golfer sind aber Männer der Tat. Sie lesen nicht, sie handeln, und gaben das Buch ihren Frauen, die sich an der literarischen Qualität und an den Anekdoten rund um Golf erfreuten. Einige haben sogar gemerkt, dass der Titel ein Mantra ist. Da aber nur selber lesen klug macht, enthält dieses neue Buch nun mehr Nutzanwendungen. Die Geheimnisse der psychischen Kräfte, die unseren Golfschwung so sehr beeinflussen, werden nicht mehr als Hexen dargestellt, sondern im Klartext beschrieben, um auch die praktisch denkenden GolferInnen anzusprechen.

Viele aktive Golfer geben bisher leider mit 60 oder 70 vorzeitig und unnötig auf. Sie glauben, dafür gute Gründe zu haben, denn der Drive ist kürzer, Schmerzen behindern, man ist langsam geworden, schnell erschöpft und hat nicht mehr den gewohnten Biss. Oft spielen die Lebens- und Flightpartner nicht mehr mit, welken dahin oder sind schon verstorben. Bei jüngeren Mitspielern ist man nicht mehr erwünscht und auch nicht mehr richtig am Platze. Die angebotenen Turniere sind nur auf Jüngere zugeschnitten. Man fühlt sich ausgeschlossen und kaltgestellt.

Voreilig aufzugeben ist aber sehr schade und ganz falsch, weil es auf Vorurteilen aus der Vergangenheit beruht. Viele betagte GolferInnen möchten an ihrem Selbstbild festhalten, als seien sie noch jung und wild. Sie haben noch die althergebrachten negativen Vorurteile über das Älterwerden, trauen keinem über 30 und sehen 50 als Beginn des Gruftie-Alters an. Die zeitgemäße bessere Option ist, sein reales Alter anzuerkennen aber auch zu sehen, dass uns inzwischen neue Lebensjahre geschenkt sind und als Zugabe die nötige Vitalität, um auch weiterhin noch mit Freuden golfen und leben zu können. Auf das katastrophale Wetter und das miserable Befinden zu pfeifen und lieber erst einmal Golf spielen zu gehen ist der ent-

scheidende Schritt und öffnet den Weg für eine gute Philosophie und Lebenskunst, auch für die nicht mehr ganz Junggebliebenen. Die aktiven Golfspieler, die bisher vorzeitig aufgeben, sind also die zweite große Gruppe, die motiviert werden sollte, in den gewonnenen Jahren zu ihrem eigenen Vorteil und zu dem ihrer Clubs noch weiterzuspielen. Wer seine Vorurteile überwindet und mit 60, 70, 80 und mehr noch golfspielt, beginnt zu begreifen, wie – trotz aller Leiden und Einschränkungen – vieles im Alter besser und schöner wird.

Die meisten Golfclubs pflegen noch ausschließlich den Jugendkult und fördern die jungen Spieler mit allen Mitteln. Das ist auch nötig, aber die älterwerdenden Spieler brauchen ebenso Förderung, denn sie sollen und wollen spielen, passen aber nicht mehr recht rein und fühlen sich nicht mehr unbedingt willkommen. Dabei bringen sie den Clubs zwar nicht mehr so viele sportliche Ehren, wohl aber Ansehen und Würde und sind außerdem oft großzügige Sponsoren und Mäzene. Sie in die Wettkämpfe und das Clubleben zu integrieren ist jedoch nicht immer einfach, denn Jung und Alt haben natürlicherweise nur begrenzt Verständnis füreinander. Ältere werden gern verspottet und man grenzt sie auch aktiv aus. Ihrerseits wollen diese nicht als alt gelten und nehmen an den angebotenen Senioren-Wettkämpfen nicht gern teil, weil sie sich schon an dem Wort stoßen. Für Supersenioren geeignete Wettkämpfe mit altersgerechten Regeln gibt es derzeit noch kaum. Mein Heimatclub Frankfurter Golf Club und die Golf-Senioren-Gesellschaft sind rühmliche Ausnahmen.

Die aktuelle Position des Golfsports in der Bundesrepublik wird davon bestimmt, dass der Zeitgeist und die demographische Situation sich geändert haben, manche Golfclubs nicht mehr genug Mitglieder finden und sogar Plätze »rekultiviert« werden müssen. Das liegt u. a. daran, dass die Jüngeren sich weniger für aktiven Sport interessieren, die Generation 60 plus aber umso mehr. Bei allen Sportarten sind die Neuaufnahmen heute rund 10 Jahre älter als früher. Golf sollte diesen Trend nutzen und sich für alle Altersklassen attraktiv machen. Ebenso wie um die Jugend muss um die

wachsende Generation 60 plus, die noch nicht golfspielt, und um die Clubmitglieder, die austreten wollen, geworben werden, um in den Clubs allen eine Heimat zu geben. Das bringt die schwierige Aufgabe mit sich, neue Spielformen anzubieten, die den unterschiedlichen Generationen Freude machen.

Alles fließt, und auch beim Golf verändern sich die Plätze, die Technik, die Schläger, die Regeln, die Clubs und die Spieler stetig. Der Zeitgeist zeigt neuerdings für Golf auch wieder günstige Tendenzen. Soviel Anfang war nie. Jeder Golfer hat heute die begeisternde Chance, die Idee von seinem Spiel und von Golf überhaupt seinen persönlichen gereifteren Möglichkeiten anzupassen und neu zu entwerfen. Die Lebensaufgabe, in reiferen Jahren seine eigentliche Identität zu finden, kann beim Golf gut gelebt werden. *I have a dream.* Mit technischen und mentalen Anpassungen, Philosophie und Lebenskunst lassen sich Träume verwirklichen, auch die von einem befriedigenden Golfspiel trotz Älterwerdens, vom Erhalt einer gewissen Jugendlichkeit und vom Idealbild eines lebenszugewandten, zufriedenen Seniors und Golfers.

Kapitel 6

Die Pillen und der Score

Das Einnehmen von Substanzen ist sehr beliebt und der Werbung für Schmerzmittel, Schlafmittel, aktivierende, vitalisierende und verjüngende Substanzen sind wir täglich ausgesetzt. Für GolfspielerInnen ist deshalb Aufklärung darüber angebracht, welche Medikamente in Betracht kommen, um die *Fähigkeit zum Golfspielen zu erhalten*, und was bei deren Anwendung beachtet werden muss. Nach eigenem Gutdünken etwas zu nehmen kann leider gefährlich werden. Der Gebrauch muss aufgrund eines Leidens indiziert sein und er muss sinnvoll sein, z. B. um Schmerzen und Bewegungsbehinderungen mindestens für die Dauer des Spiels zu beseitigen. Dabei sind die eventuellen Gefahren jeder Medikamentengruppe zu beachten, um Schaden zu vermeiden. Unkenntnis darüber, Leichtgläubigkeit und Leichtsinn sind weitverbreitet.

Ebenso dringlich ist der Hinweis, dass Vorurteile und ideologische Voreingenommenheiten z. B. gegen Schulmedizin und Pharmaindustrie oder auch unverantwortlicher Leichtsinn viele dazu bringen, sich für die notwenigen Behandlungen nicht zu interessieren oder sie zu unterlassen. Das kann natürlich zu gefährlichen Folgen, nicht nur zum Aufgeben des Golfsports, führen. Man muss also bei Beschwerden unbedingt den ärztlichen Rat und die angemessene Behandlung suchen. Zu nicht von der Schulmedizin erprobten Mitteln und Methoden möchte der Autor keine Stellung nehmen, da es dabei oft um Ideologien geht. Vor Selbstmedikation warnt er dringend. Handelsnamen und »generic names« von Medikamenten werden hier nur genannt, soweit es zum Verständnis nötig ist, aber nicht um zu werben. Alle unsere Hinweise sind ohne Gewähr.

Mündige GolfspielerInnen sollten Überblick und Information haben, was überhaupt für sie in Bezug auf Golf in Frage kommen

könnte. Da einem als Laie aber die nötigen Kenntnisse fehlen, kann man die Auswahl nicht selbst treffen. Die Verordnung von Medikamenten kann nur durch einen Arzt Ihres Vertrauens erfolgen, der Sie, Ihre Diagnosen, Ihre Allergien, Ihre anderen Leiden und Medikationen kennt. Nur er kann beurteilen, welche Arzneien für Sie angebracht und hilfreich und welche schädlich und gefährlich sein können.

Nur der persönliche behandelnde Arzt, der Ihre Diagnose und individuellen Gesundheitszustand kennt, kann ein Medikament gezielt verordnen und die Kompatibilität mit anderen nötigen Medikamenten beurteilen.

Golfen ohne Schmerz

Schmerz ist im Alter das häufigste Symptom, die Geißel des Alters. Ab 60 bis 70 ist es meist der Bewegungsapparat, der schmerzt und behindert, Muskeln, Bänder, Wirbelsäule und Gelenke, also genau das, was wir beim Golfen brauchen und ohne das es einfach nicht geht. Oft sind es Muskel- oder Bänderzerrungen, Verspannungen der Wirbelsäule, Nerven- oder Gelenkreizungen und Entzündungen, die mit oder ohne Behandlung bald vorübergehen. Im Vierten Alter, mit 75 oder 80, auch früher oder später, kommen die Krankheiten der inneren Organe, von Herz, Kreislauf und Nieren und anderen hinzu. Krebs ist häufig. Man hat nicht mehr nur lästige Beschwerden, sondern ist nachhaltig krank.

Schmerz kann also viele Ursachen haben. Zuerst muss durch gründliche Diagnostik geklärt werden, welche ursächliche Behandlung angebracht ist. Für jedes Leiden gibt es dann therapeutische Strategien, beispielsweise für Gelenkschmerzen Schmerzmittel, Injektionen von Cortison oder Hyaluronsäure (Schmiermittel der Gelenke), Physiotherapie, operative Maßnahmen, künstliche Gelenke und anderes. Dann muss der Arzt entscheiden ob golfspielen erlaubt werden kann. Schmerz verändert den Schwung und bei intensiven Schmerzen kann und soll man nicht Golf spielen. Gerin-

gere Schmerzgrade machen das möglich, es bedarf aber der Abstimmung mit dem Arzt. Viele Golfer mit chronischen Schmerzsyndromen fühlen sich zeitweilig oder dauernd auf Medikamente angewiesen.

Schmerzmittel gibt es in drei Intensitäts-Stufen:

- Die schmerzstillenden, entzündungshemmenden und fiebersenkenden Mittel der Stufe eins (z. B. *ASS, Ibuprofen, Diclofenac*) werden wohl am häufigsten verordnet.
- Stufe zwei sind Opioide (Opium-ähnliche Mittel, z. B. *Tramal*).
- Stufe drei sind Morphine. Sie stillen starke Schmerzen, wirken aber nicht gegen Entzündungen.

Entzündungshemmer sind notwendig, um z. B. bei einer aktivierten Arthrose das Knie schmerfrei zu machen. Schmerzmittel sind bei vielen Älteren die Voraussetzung, um überhaupt noch spielen zu können. Maßvoll betriebenes Golfen in frischer Luft stärkt die Abwehr, führt zu besserer Durchblutung und trägt zur Heilung bei. Natürlich ist Vorbeugung besser und man sollte als Älterer Entzündungen und Infektionen zu vermeiden suchen, z. B. die Grippe-schutzimpfungen nicht versäumen. Auch Streptokokken-Zecken-schutz- und andere Impfungen sind in Abstimmung mit dem Arzt zu empfehlen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Jedes der so nützlichen Schmerzmittel hat auch Nebenwirkungen und Gefahren, über die man sich informieren muss. Bei der Stufe eins sind es oft Magenbeschwerden, Müdigkeit, Schwindel, die eintreten können aber nicht müssen. Einige davon, z. B. ASS wirken zusätzlich blutverdünnend und können besonders bei Überdosierung zu Blutungen führen. Die Opioide und Morphine der Stufen 2 und 3 sind Betäubungsmittel mit besonderen und stärkeren Nebenwirkungen, wie Übelkeit, Benommenheit, Sturzneigung oder Enthemmung, und sie können Suchtpotential entfalten. Sie sind nicht entzündungshemmend, schädigen aber auch nicht das Herz.

Mit zunehmendem Alter entstehen zusätzliche Gefahren, weil alle Stoffwechselvorgänge sich verlangsamen und die Entgiftung durch Leber und Niere viel länger dauert, sodass schon relativ geringe Dosen von Medikamenten sich bedrohlich ansammeln können (Kumulierung). Wenn die Ausscheidung länger als 24 Stunden dauert, bleibt bei täglicher Einnahme jeden Tag etwas mehr Substanz im Körper zurück und häuft sich an. Da nach *Paracelsus (Dosis facit venerum = die Dosis macht das Gift)* nur die Dosis darüber entscheidet, ob ein Mittel heilsam ist oder eine zu große Menge davon dann als Gift wirkt, kann bei Älteren schon eine eigentlich normale Dosis durch Kumulierung zu hoch und gefährlich werden. Regelmäßige Beratung und Überprüfung der Befunde und der Medikamente durch einen Arzt Ihres Vertrauens ist daher unerlässlich.

Bei Anzeichen von *Herz- und Kreislaufstörungen*, die früher oder später bei den meisten kommen, z. B. Herzrhythmusstörungen oder Herzschmerzen, sind bestimmte Schmerzmittel der Stufe eins nicht mehr erlaubt, weil sie herzschädigende Wirkung haben können. Es muss auf andere Mittel umgestellt werden. Meist müssen dann auch Blutverdünner zur täglichen Einnahme verordnet werden, z. B. um Infarkten und Schlaganfällen vorzubeugen und nach Stents wegen Koronarsklerose. Auf dieser erhöhten Risikostufe sind Anstrengungen und Stress nicht mehr so harmlos und nur konditionsfördernd wie sie vorher waren. Die den Jüngeren empfohlenen Spitzenbelastungen müssen jetzt vermieden werden und es ist nur noch moderate Training angesagt. Beim Golfspielen muss man dann je nach ärztlichem Rat sich langsamer bewegen, nicht mehr die volle Runde spielen oder einen Wagen benutzen. Falls angeordnet soll für den Bedarfsfall der Nitrospray bereithalten werden (Vorsicht: bei Hitzschlaggefahr wegen der stark blutdrucksenkenden Wirkung kontraindiziert!).

Man darf die Nebenwirkungen aber auch nicht überbewerten und sich nicht deshalb von vornherein vom angebrachten und notwendigen Gebrauch der ärztlich verordneten Arzneien abhalten lassen. Es kann hier nur allgemein auf den Nutzen von Medikamenten beim Golf hingewiesen werden. Für konkrete Empfehlungen ist nur der persönliche Arzt aufgrund seiner Kenntnis der individuellen Befunde und der gesamten Medikation zuständig.

Golfen ohne Angst

Beruhigende und angstlösende Mittel (Anxiolytika) gehören zu den meistverordneten Arzneien. Sie geben ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit und sind deshalb bei Älteren beliebt. Sie sind nur zur kurzfristigen Verordnung geeignet und können gezielt verordnet gegen gesteigerte Formen von Angst helfen. Als Nebenwirkung kann es jedoch zu Müdigkeit, Spannungslosigkeit und Gleichgültigkeit kommen, besonders bei zu hoher Dosierung oder Kumulierung. Bei längerer Einnahme entfalten sie ein hohes Abhängigkeitspotential. In den USA gelten sie als »mothers little helpers«, nach einem Song der Rolling Stones von 1966, der die Suchtgefahr zum Thema macht.

Angstlösend wirken auch die *Beta-Blocker*, die als wirksames Hauptmittel gegen den heimlichen Killer Bluthochdruck verordnet werden. Sie können besonders bei Älteren gelegentlich zu Tagesmüdigkeit führen. Man sollte dann mit dem Hinweis auf Golf die Indikation und die Dosierung vom behandelnden Arzt überprüfen lassen.

Die Kunst der Optimierung

In der zweiten Lebenshälfte hat jeder seine Leiden und niemand kommt ohne Medikamente aus. Zur Kunst des guten Älterwerdens gehört es, über seine Gesundheit Regie zu führen und die verordneten Medikamente klug abwägend so zu verwenden, dass die notwendigen Wirkungen erreicht werden und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Die optimale Medikation kann nur vom persönlichen Arzt aufgrund seiner Diagnosen und mit Hilfe der Rückmeldungen seiner PatientInnen herausgefunden werden. GolfspielerInnen sind Sonderfälle, denn weiter Golf spielen zu können ist ein wichtiger Teil der Regie des Jungbleibens, und es muss jede Chance genutzt werden, dieses Ziel zu erreichen. Der optimale Gebrauch der persönlich indizierten Analgetika und Anxiolytika ist eine Kunst, für die man mit weitgehend schmerz- und angstfreiem Golf belohnt wird. Niemand muss sich beim Golf unnötig quälen.

Die zur Verfügung stehenden Mittel darf man im Rahmen des Verordneten und Erlaubten nutzen. *So viel wie nötig und so wenig wie möglich* ist die goldene Regel für die Dosierung.

Der älter werdende Körper ist jedoch ein schwieriges, absturzgefährdetes Gelände und die Anwendung von Medikamenten kann zu einer Gratwanderung werden. *Geschichten von Mitgolfern, deren Hang zu bestimmten meist anregenden Substanzen ihren Tod (mit) bewirkt habe, hört man nicht selten.* Das sind dringende Mahnungen, dass man Wirkungen und Nebenwirkungen seiner Medikamente kennen und die Risiken abwägen muss.

Die persönlichen Erfahrungen können sehr unterschiedlich sein. Der eine ist unter Schmerzmitteln während der Runde schmerzfrei und fühlt sich wohl, ein anderer ist benommen oder hat Schwindel oder verfällt danach in einen mehrstündigen Erschöpfungsschlaf. *Unter einem Betablocker wurde ein sonst ängstlicher Spieler ruhiger und spielte recht gut. An einem anderen Tag wurde er unter der gleichen Dosis sehr müde, machte schwache Schwünge, und fand erst nach einem starken Kaffee am Fairwayhaus zu seinem stabilen Schwung zurück.* Das zeigt, dass die Wirkung offenbar von vielen Faktoren abhängt und tageweise sehr volatil sein kann.

Der richtige *Zeitpunkt der Einnahme* sollte aus Erfahrungen ermittelt und dem Biorhythmus angepasst werden, um Tagesmüdigkeit zur Unzeit zu vermeiden. Die meisten nehmen es gewohnheitsmäßig *beim Frühstück* und verlassen sich darauf, dass die Wirkung in einer halben Stunde eintritt und vier bis sechs Stunden anhält, Retardpräparate bis zu 24 Stunden.

Viele nehmen eine Tablette *bei Beginn der Runde*, wie man in den Papierkörben in den Locker rooms sehen kann, und eventuell nochmals während des Spiels.

Jeder muss das für sich persönlich ermitteln. *Ein ängstlicher Mitspieler nahm seinen für morgens verordneten Betablocker schon am Abend vor einem wichtigen Turnier ein, aus Angst beim Spiel zu müde zu werden. Die Müdigkeit war morgens auch schon wieder abgeklungen, die beruhigende Wirkung war jedoch noch voll da, denn er erspielte mit überirdischer Gelassenheit 37 Stableford-Punkte. Die Einnahme vor Spielbeginn hätte ihn vielleicht wirklich müde und gleichgültig gemacht.*

Ein anderes Beispiel zeigt, dass auch niedrige Dosen ausreichen können, aber das Timing dann besonders wichtig ist. *Ein Clubkollege wurde nicht mehr durch die früher beim Spiel zunehmenden Gelenkschmerzen behindert, seitdem er eine einzige Dosis in seinem Drink aufgelöst über die Runde verteilt zu sich nahm.*

Manchen nützt ein Schmerzmittel *nach dem Spiel* mehr, um eine wohlige Lösung der nach anstrengendem Golf häufigen Wadenkrämpfe und Verspannungssyndrome zu erreichen, oder erst zur Nacht, um schmerzlos schlafen zu können.

Voraussetzung zur Optimierung der Medikamentenwirkung ist der sorgfältige Umgang mit seinem Körper, das Achten auf Körpersignale und Symptome. Die Erfahrungen, die man dabei macht, sollte man sich merken und beim nächsten Mal berücksichtigen, vor allem sich mit seinem Arzt abstimmen. Auch der Umgang mit Medikamenten ist lebenslanges Lernen.

Fazit: Die golferische Kompetenz kann mit Hilfe von Medikamenten im Rahmen *medizinischer Indikationen* erhalten bleiben, indem sie hindernde Symptome, z. B. Schmerzen oder blockierende Angst, mindestens für die Dauer des Spiels beseitigen. Ebenso kann aber auch durch Nebenwirkungen der Erfolg gemindert werden. Es ist notwendig, sich mit dem Arzt über die Auswirkungen seiner Behandlung auf Golf abzustimmen, nach Nebenwirkungen zu fragen und selbst mitzuhelfen, um die richtige Dosis und den optimalen Zeitpunkt der Einnahme zu ermitteln. Von *Selbstmedikation* ist wegen der Risiken abzuraten.

Kapitel 9

Die Golfrunde als Weg zu Dir selbst

Im Dritten Alter kommen immer mehr Golfer in die Situation *allein spielen* zu müssen, denn die Flightpartner/innen aus Familie und Freundeskreis sind rar geworden. Die Kinder wohnen weit weg und leben in ihrer eigenen Welt. Alle Jüngeren im Klub haben ihre eigenen Cliques. Ältere stören dabei nur, zumal wenn sie gehbehindert und langsamer geworden sind. Besser als sich diesem naturgegebenen Mobbing (als Jüngere waren wir genauso) zu fügen ist es, weiter seine geliebten Golfrunden zu spielen, jetzt erst recht, und halt notgedrungen allein. Als Rentner/in kann man sich ja die Zeit aussuchen, wo man niemanden stört, z. B. Montag, oder Donnerstagvormittag bevor die Damen ausschwärmen oder mittwochs vor dem Herrengolf.

Machen Sie aus dem Nachteil einen Vorteil.

Sehen Sie die Runde nicht mehr nur als Kampfplatz um den Score,
sondern *als Weg zu Ihrem eigentlichen Selbst*.

Seien Sie zufrieden, jetzt einmal nicht gegen Mitbewerber
und Konkurrenten spielen zu müssen, sondern sich ungestört
ihren eigenen Gedanken und Gefühlen überlassen zu können.

Zur Ruhe zu kommen und sein eigentliches Selbst zu finden sind natürliche Bedürfnisse auf dem Weg zur Reife und zum Guten Altern. Golf ist eine wunderbare Gelegenheit sich selbst zu begegnen und Ausgleich zu finden. Schon die oben (Kapitel 4, S. 50) erwähnten Philosophen im alten Griechenland, die Peripatetiker, entdeckten, dass man beim Umherwandeln die besten Gedanken hat. Genießen Sie das Glück des Gehens. Es versetzt in eine Stimmung, die die Meditation fördert und offen macht für neue Erkenntnisse. Der Ein-

same wird durch Einsichten belohnt. Überlassen Sie sich dem Film, der im Hinterkopf abläuft: Gedanken, Sorgen, Bedrückendes kommt hoch, zieht vorbei wie Wolken und macht Platz für all das Gute, was aus Ihrem Spiel, dem Platz und der Umgebung kommt. Manche Probleme lösen sich dabei von selbst. Hier dürfen Sie einmal nur an sich denken. Umso besser werden Sie zu anderer Zeit dann wieder das Glück des Miteinanderspielens genießen können.

Wegbegleiter – der innere Pro

Wirklich allein sind Sie ja gar nicht, denn den *inneren Pro*, den guten Golfer in Ihnen, haben Sie ja immer dabei. Natürlich haben Sie von den Pros viel gelernt, aber der *beste Experte für Ihr Spiel sind Sie selbst*. Nur Sie haben die Erfahrungen Ihres ganzen Golferlebens in sich gespeichert, die Seligkeit der tausendundein hinreißend gelungenen Schläge, denn die überwiegen ja eindeutig, und auch die lähmende Erinnerung an die miesen Schläge. Sie haben aber auch in sich, wie Sie die wieder loswurden und wie der Pro ihnen geholfen hat. Sie haben also einen inneren Pro in sich, der Sie ständig berät.

Sehen Sie die Runde nicht als Alleingang, sondern als Wanderrung mit dem erfahrenen Golfer in Ihnen, und nicht nur mit diesem. Denn er ist nur ein Aspekt Ihrer Person, die bekanntlich viele Teil-Identitäten in sich hat. So ist der verborgene Teil Ihrer Selbst, das alter ego, eigentlich ein Team von Mitspielern, die sich je nach Situation bemerkbar machen. Auf dem Golfplatz sind Sie unterwegs als

- der reale Golfer,
- der ungeschickte Hacker, der immer etwas vermasselt,
- der erfahrene Golfer, der aus vielen Bredouillen wieder herauskam,
- der persönliche Pro, der Ihnen zeigt wie,
- der Caddy, der den Platz und Ihre Angst davor kennt, Ihnen die richtige Strategie vorschlägt und den richtigen Schläger in die Hand drückt,

und je nach Situation noch einige andere.

Sie sind also nie allein unterwegs, sondern immer mit einem *Flight von Experten*, in dem die guten Freunde und Mentoren überwiegen, die nicht an Ihnen herumkritteln, wie manche(r) Mitspieler(in), sondern die Ihr Spiel echt verbessern können, und die sich melden, sobald sie gebraucht werden. Hören Sie auf diese und Sie werden überraschende neue Erfahrungen machen. Doch halt. Da ist ja auch noch der *Körper*, der alles, was die Experten beschließen, erst genehmigen muss, denn er soll es ja ausführen. Jeder Älterwerdende weiß das nur allzu gut: Der Körper ist in Jugend und Erwachsenenleben ein Diener, der unsere Wünsche gehorsam und direkt erfüllt, diskret wie ein Butler, man bemerkt ihn gar nicht. Beim Älterwerden jedoch macht er sich störend bemerkbar. Er streikt, bietet Schmerzen und Blockierungen, gehorcht nicht mehr, drängt sich in den Vordergrund und bestimmt darüber, welchen Schwung man noch machen darf. Man kann ihn nicht mehr übergehen, sondern muss seinen Schwung den eingeschränkten Möglichkeiten des Körpers anpassen.

Wenn der Drive zu kurz geworden ist, kann man das als unabänderliches Schicksal hinnehmen, das allen gleichaltrigen Mitspielern ebenso geht, und entnervt vom Platz schleichen. Ein echter Golfer besinnt sich dann aber darauf, dass Erfahrung und Klugheit mit dem Alter zunehmen, spielt weiter Golf, berät sich auf seinen notfalls einsamen Runden mit seinem inneren Expertenflight und seinem Körper, und denkt sich Methoden aus, den Schaden zu begrenzen. Das ist die Philosophie die weiterhilft. Es ist die gleiche Aufgabe, die in diesem Stadium der Lebenswanderung überhaupt heransteht: sorgsam auf die Veränderungen achten und Antworten darauf finden. Auf der Golfrunde kann man das gut üben.

Lebenslanges Lernen auf der Runde

Wie das geht? Alles im Leben ändert sich, alles fließt, auch die Art wie wir Golf spielen. So wie die Haltung gebeugt, der Gang schleppend und die Handschrift zittrig und ausfahrend wird, macht selbstverständlich ebenso der Golfschwung eine natürliche Wandlung von Blüte, Reife und Verwelken durch und Gelerntes geht

verloren. Es gibt aber andererseits *starke Kräfte, die dem natürlichen Verfall entgegenwirken*. Die Evolution verläuft in Sprüngen, wobei zufällige Verbesserungen (Mutationen) festgehalten und weitervererbt werden. Auf dem Weg zum Menschen waren das z. B. der aufrechte Gang, die wunderbaren Fähigkeiten von Lucys Hand, sowie später Sprache, Bewusstsein und Kultur. – und nicht zuletzt das Golfspiel.

*Ein schottischer Schäfer trieb mit einem Stock einen Stein
vor sich her, der zufällig in ein Loch rollte.
Der Schäfer versuchte es zu wiederholen.
Es misslang. Golf war geboren.*

Die Anekdote zeigt, wie es für den Schäfer wie eine Erleuchtung war, einen Zufall als neue Möglichkeit zu erkennen und damit etwas Neues zu schaffen, wie hier das Golfspiel. Es ist ein Lernschritt. Die Evolution hat sich, wie im vorigen Abschnitt dargelegt, über viele solcher Lernschritte entwickelt, und das Prinzip der Evolution, Neues zu lernen und anzuwenden bleibt bei jedem Menschen das ganze Leben hindurch wirksam bis ins hohe Alter. Wir lernen ständig aus unseren persönlichen Erfahrungen und sind zu positiven Veränderungen fähig, die wir auch für die Verbesserung unseres golferischen Potentials nutzen. In den neu gewonnenen Jahren erfolgt oft sogar noch einmal ein richtiger *Kreativitätsschub* und bringt zusätzliche Chancen. Mit etwas Glück können die in uns gespeicherten Erfahrungen wieder erweckt und als Quelle neuer Kräfte aktiviert werden, um altersbedingte Einbußen auszugleichen. Die Golfrunde ist eine gute Gelegenheit seinen Golfschwung und nicht nur diesen zu revitalisieren.

Das *lebenslange Lernen* auch und gerade im Alter wird geradezu als *Verjüngungsmittel* empfohlen. In reiferen Jahres ist es ein Grundbedürfnis, Rückblick auf sein Leben zu halten und daraus zu lernen. Beim Golf begegnet man sich auf der Runde auch immer als die Person, die man früher war und fühlt sich dabei wieder so jung wie damals. Aus dem Vergleich kann man gut lernen, wie man sich verändert hat, und aus dem zeitlichen Abstand besser begreifen, wie

man emotional reagiert, warum man die Fassung verliert, und wie man sich inzwischen hoffentlich besser wieder einkriegen kann. Man lernt beim Golf nicht nur mit der Technik, sondern auch mit seinem Charakter besser zurechtzukommen.

Nutzen Sie die Runden, um ständig etwas über sich, über ihren Körper und über Ihren persönlichen Golfschwung zu lernen. Alles Neue wird automatisch mit den im Unterbewusstsein gespeicherten Lebenserfahrungen abgeglichen. Das ist lebenslanges, fit haltendes Lernen. Achten Sie bei Ihrem Golf darauf, was zufällig passiert. Es kommt dann auf einmal unversehens blitzartig eine neue Erfahrung, ein Geistesblitz (Flash). *Wieso ist mir jetzt dieser Kaventsmann von Golfschlag gelungen oder dieser ungewohnt hohe 80-Meter-Pitch mit Backspin?* Was war anders beim Schwung? Wie hat sich das angefühlt? Wie lässt sich das wiederholen? Fragen Sie Ihren Körper, wie er das gemacht hat und hören Sie darauf, was er Ihnen vorschlägt. Das kann zu einem Aha-Erlebnis führen, zu einer Erleuchtung. Versuchen Sie diese guten Zufälle zu wiederholen wie der schottische Schäfer und die schlechten zu vermeiden. Wenn Sie das nach der Runde aufzuschreiben versuchen, hält es zugleich Ihr Gedächtnis jung.

Ich sage gleich: meist war es ein Glückstreffer, ein Flirt, ein glücklicher Augenblick, der dann vorbei ist. Denn wie beim Schäfer wird der Versuch zur Wiederholung meist misslingen, und wenn er gelingt, muss man dann erst sehen, ob das zu einem passt, was bekanntlich nicht bei jeder neuen Liebe der Fall ist. Manchmal gelingt es nur gelegentlich und dann nicht wieder, aber manchmal ist es ein gelungener Lernschritt, einer *Mutation* (Fortschritt in der Evolution) vergleichbar, die Sie in Ihr Repertoire aufnehmen können, und die Ihren Schwung für dauernd verbessert.

Wer einen sehr soliden Charakter hat und zuverlässig immer den gleichen Schlag reproduzieren kann, der hat das Ziel schon erreicht und braucht solche Hilfen nicht. Profitieren davon können die Spielernaturen, für die Golf immer etwas von Roulette oder Lotterie an sich hat und die nie sicher wissen, was bei einem Schlag herauskommt. Sie müssen ihren altersangepassten Schwung neu finden und dabei die Grundlagen überprüfen. Jede Runde wird dann zu einem spannenden Spiel mit sich selbst, zur interessanten

Aufgabe herauszufinden, was als alter ego in einem steckt und wie man es aktivieren kann. *In mir steckt ein prima Golfer, er traut sich nur nicht heraus*, sagte scherhaft ein Mitspieler, aber es trifft den Kern.

Es folgen einige Optionen, die sich beim Autor und anderen Senioren als überraschende Erkenntnisse auf der Runde ergeben haben. Es sind nur Beispiele, um Ihnen Anregungen zu geben für Ihre eigenen Erleuchtungen, die bei jedem da sind, und Ihre eigene Kreativität, die jeder junggebliebene Ältere hat.

Anpassungen von Stand und Griff

Der mittige Stand: *Ein Fairwayschlag hatte spürbar mehr Power, flog und rollte ungewohnt weit.* Warum? Die Erklärung war, dass der Ball genau da lag, wo der große Kreis den Boden berührte, d. h. die Stirnmitte war genau über dem Ball. Nach der Logik der Mechanik muss das im Treffmoment die größte Kraft an den Ball bringen, wenn man nur den Kopf still hält und den Schlag durch diesen Punkt hindurch zum Ziel durchlaufen lässt. Schwanken und Hacken ist dann nicht möglich. Für manche Ältere ist das der genau richtige Stand und hilft ihnen einen weiten Schlag zu machen und trotzdem im Gleichgewicht zu bleiben. Man muss aber trotzdem etwas von innen und eine Spur von rechts an den Ball kommen.

Anpassungen des Griffes: Ältere Menschen können oft die vorgeschriebenen Overlapping- oder Interlocking-Griffe nicht mehr anwenden, weil sie wegen Arthrose Schmerzen haben oder weil die Fingergelenke versteift sind und den Griff nicht mehr schließen können. Dickere Schlägergriffe bringen meist einen gewissen Ausgleich. Bei Damen kann auch ein dünnerer Griff angebracht sein, um den man besser herumfassen kann. Man muss das ausprobieren und muss den Mut haben, seinen persönlichen und vielleicht ganz unüblichen Griff zu finden. Das ist nicht nur wegen der Fingerarthrose notwendig, sondern man muss einen sicheren Griff haben, um wieder mehr Weite und mehr Präzision zu erreichen.

Da mit dem Griff sich auch der Abstand zum Boden ändern kann und die Körpergröße mit dem Älterwerden geringer wird, ist auch eine *Anpassung der Schläger, ein Schläger-Fitting*, sinnvoll. Der Schaft muss eventuell kürzer sein, vor allem aber weicher und leichter, um das Gefühl eines richtigen Hammers mit Gewicht und Power im Hammerkopf zu bekommen.

Lucys Daumen-Finger-Zange: *Der gefühlte Kontakt des Schlägers mit dem Grundgelenk des Zeige- und Mittelfingers rechts und dem Daumen brachte eine sichere Führung bei allen Schlägen. Aus Fairwayschlägen von 90 Metern wurden 130 Meter und mehr.* Der Grund ist, dass die Daumen-Finger-Zange mit ihrem großen Feingefühl den durch den Ausfall der teilversteiften vierten und fünften Finger zu locker gewordenen Griff wieder sicher macht. Man kann, wenn das noch geht, auch den Ringfinger in den Grundgelenkskontakt einbeziehen. Die Einheit von Daumen und Finger zwei und drei (eventuell vier) funktioniert gleichzeitig als *Scharnier (da ist es also)*, das mehr Schwungtempo bringt. Die Zuverlässigkeit und Sicherheit dieser Handregion hat zur Überlegenheit des Homo sapiens geführt, bei dem als Einzigem sich diese Mutation entwickelte. Sie lässt sich auch beim Golf gut nutzen.

Der Palmargriff: *Als der Autor nach einigen Tops und Sockets auf dem Fairway verzweifelte und um ganz sicherzugehen das Holz 3 fest mitten in die Hand nahm, um ohne Umwege und Hebel direkt zu treffen, zog der Ball mit spürbarer Kraft davon, ungewohnt gerade und sehr weit. Aus Herzenslust draufhauen und Gas geben brachte den Schlag der Jugend wieder mit dem hinreißenden Anblick des nochmaligen Ansteigens im Steigflug.* Die Erkenntnis war, dass der Schläger bei festem Kontakt mit der Mitte der Handwurzel in direkter Verlängerung des Unterarms Sicherheit gibt und einen Kraftschlag mit Driver und Hölzern ermöglicht. Wiederholbar war mir das aber nur gelegentlich. Später erfuhr ich, dass ein Palmargriff auch von (vermutlich älteren) Pros ausdrücklich empfohlen wird.

Der Fingerspitzen-Griff: Die konträre Erfahrung entstand nicht aus Verzweiflung, sondern aus Übermut: *Es lief sehr gut und ich*

wollte es noch besser haben. Ich holte so übertrieben locker und weit aus, dass der Schläger mir aus der Hand rutschte und ich ihn eben nur noch mit den Fingerspitzen festhalten konnte. Heraus kam der wahrscheinlich beste Fairwayschlag meines Lebens. Ich verstand, dass die freige-
wordenen Hand- und Fingergelenke einen zusätzlichen Hebel bringen, der die Kraftübertragung optimiert. Es ließ sich damals auch öfter wiederholen und durch das Mantra (vgl. Kapitel 15) »*Spitze bringt Spitze*« aufrufen. Leider geht es jetzt im Alter nur noch selten, weil die dazu nötige Koordination nicht mehr da ist.

Der konstante Grundgriff: *Mein Pro gab mir den Tipp, mit den Fingern drei bis fünf der linken Hand fest zu greifen, wodurch die Hände etwas mehr nach links vor das linke Hüftgelenk und etwas tiefer kommen. Das Ergebnis ist konstant ein mit mehr Kraft von der linken Hand durchgezogener Schlag mit einem günstigeren Aufstreffwinkel.*

Die Erleuchtung schloss die Zusatz-Erkenntnis ein, dass der Pro die Fehler richtig sieht, Abhilfe weiß und es gut ist auf ihn zu hören. Das bestätigte sich auch, als ich ihn fragte, warum ich so oft die langen Fairwayschläge kurz und nach links ins Gebüsch verziehe, meist auf den letzten Löchern, und mir damit den Score verderbe. *Ich kenne das als Teil meiner Erfolgsverhinderungsneurose, aber mein Pro sah die technische Ursache, dass ich kurz vorm Treffmoment noch einmal nachfasse und dabei die Trefffläche schließe.* So versuche ich jetzt das Nachgreifen zu vermeiden, d. h. eine Neurose durch bessere Technik zu überlisten. Ich muss den blockierenden kleinen Finger ausschalten, indem ich ihn wie beim Teetrinken vornehm abspreize und dann betont mit Daumen-Finger-Zange zum Ziel hin durchschwingen.

Als Älterer muss man *seine persönliche Art zu greifen* finden. Den allein selig machenden Griff gibt es für die meisten Älteren nicht. Da das Befinden oft wechselt, muss man flexibel sein und manchmal den sicheren Palmagriff nehmen oder auch mal einen Spitzengriff riskieren. An Lucys altbewährten Präzisionsgriff sollte man immer denken und bei Unsicherheit auf die Daumen-Index-Zange zurückgreifen.

Varianten für mehr Weite

Der für Ältere meist empfohlene *Kompaktschlag* geht einfach, ohne große Anstrengung und ist gut kontrollierbar. Man holt nicht weit aus, und bei der Kürze des Schwungwegs ist es auch nicht so wichtig, auf welche Weise man schwingt, man hat immer die Chance zielgenau zu treffen. Das sind gute Gründe.

Wird aber die Alterskürze allzu ärgerlich und kommt man partout nicht mehr aufs Fairway, muss man notgedrungen weiter ausholen. Etwas mehr Länge erzielt man schon, wenn man den Schläger nur betont mit der *Daumen-Finger-Zange (in den Grundgelenken)* anfasst und dieses Scharnier als kleinen Kreis am Ende des Rückschwungs ausschwingen lässt.

Aus der Lücke kommt die Kraft. *Holt man genau in die Lücke hinein, die man zwischen Schulter und Hals spürt, weit aus, so fliegt der Ball 20 bis 30 Meter, na ja, jedenfalls deutlich weiter.* Die Erleuchtung ist: man kann den großen Kreis entlang mühelos weit ausholen und entsprechend mehr Power generieren. Statt des bemühten »ich muss mich mehr drehen« ist es besser, dem Schwung einfach mehr Anlauf zu gönnen. Holen Sie mit dem linken Arm noch höher in die Lücke aus mit dem Gefühl eines weichen und weiten Auswehenslassens. Das bringt Zug und Weite, das ersehnte Quäntchen mehr. Der Motor ist dann oben mit einem gefühlten halben Meter Abstand hinter dem Kopf, und das ist besser als zu steil zu schwingen. Für den Mut, den großen Kreis entlang bis hinter den Kopf zu schwingen, wird man belohnt mit Schlägen wie in jüngeren Jahren – falls man nicht vergisst, den Ball auch zu treffen.

Die Schultergürtel-Weitung. Wenn Sie mehr wagen wollen, dann versuchen Sie, die *Drehkräfte des Oberkörpers* besser zu nutzen. Bei dieser Variante werden betont die Schultern unter das Kinn gedreht. Bubba Watson empfiehlt, *die Schultern zu küsselfen*, erst die linke dann die rechte, aber bei Älteren geht das nicht mehr so. Wann haben Sie zum letzten Mal geküsselft, so richtig? Na also. Es genügt aber auch, zuerst beim Rückschwung die linke Schulter unterm Kinn hindurch nach rechts hinten etwas weiter durchzuschieben und

dann beim Durchschwung die rechte Schulter ebenso möglichst weit unterm Kinn hindurchzubewegen. Das Gefühl dabei ist, dass der Schultergürtel sich als Einheit dreht und dehnt und die Brust sich weitet. Damit weitet sich auch der Schlag und die Golferseele. Voraussetzung ist, wie immer bei Älteren, eine ausreichend gute Balance.

Der Schuss aus der Hüfte. Eine andere und für Ältere oft nützliche Variante ist, die Dreh- und Schnellkräfte des Hüftgürtels und der Beine mehr einzubeziehen. Die Laufmuskeln der unteren Körperhälfte sind die stärksten Muskelmassen, und sie sind in den Millionen Jahren, in denen wir noch keine Räder hatten, sehr gut trainiert worden. Da liegen motorische Kräfte bereit, die Ältere gut nutzen können. Beim früher von mir empfohlenen Bogenschuss kommt die Kraft vorwiegend aus der Schulterdrehung, die Älteren oft nicht mehr so gut möglich ist. Für sie ist es dann besser, aus der Hüfte zu schießen.

Der Schlüssel dafür ist, dass man den Oberkörper etwas vorbeugt und der rechte Oberarm in Fühlkontakt mit dem Körper anliegt und nicht klafft – das A-förmige Abspreizen muss weg – und beim Ausholen nah an der nach rückwärts drehenden Hüfte bleibt. Es ist die Bereitstellung zu Start und Sprung. Die linke Hüfte leitet den Durchschwung ein und zieht die Arme nach. Der Ball wird »spät« getroffen. Er geht dann gut ab von unten nach oben und fliegt höher und weiter.

Der Dreh mit der Großzehe. Eine große Erleuchtung war die betonte Drehung des ganzen Unterkörpers aus den Füßen bis die Gurtelschnalle zum Ziel zeigte und die Zuschauer »shot« riefen. Zur Einleitung geht dabei das linke Knie etwas nach vorne, was die bisher steifen Beine ins Spiel bringt. Beim Ausholen dreht es sich leichter auf, und beim Durchschwung kommt die Kraft aus dem kompakten rechten Hüft- und Schenkel-Paket. Die ganze rechte Seite des Unterkörpers und die Beine drehen sich unten mit und geben gewaltigen Schwung bis zum Freezing-Finish mit Blick zum Ziel. Das Gewicht verlagert sich dabei synchron vom rechten auf den vorderen Fuß.

Als Schlüssel für diesen Schwung kann man die rechte Großzehe sehen. Sie wird zum auslösenden Drehpunkt für den Fuß, der sich aufrichtet bis die Sohle senkrecht steht (Merkurferse). Alle guten Golfer spielen so und es sieht ganz mühelos aus, aber für Ältere ist es eine riskante Angelegenheit, die gut eingeübt sein muss.

Erleuchtung über die Mitte. Bei den beschriebenen Schwungabläufen kann es zu Entscheidungskonflikten kommen, ob man mit der oberen Weitung oder besser mit der unteren Drehung einleiten soll. Das kann den Schwungablauf erheblich stören. Denkt man nur an die Schultern, bringt man diese ins Schleudern, denkt man nur an die Fuß- und Unterkörper-Drehung, überdreht man und trifft von außen.

Eines Tages kam die Einsicht, dass die Wahrheit wie immer in der Mitte liegt. Es schwingt ja immer auch der andere Körperbereich mit. Wenn man sich gerade unsicher fühlt, ist die befreiende Lösung, nicht Schultern oder Füße zuerst zu bewegen, sondern den ganzen Körper zu drehen und den Schwung *aus dem Mittelpunkt des Körpers* heraus auszulösen. Er ist dort, wo die Beinachsen zusammentreffen, in Zwerchfellhöhe innen, und der Schwung bündelt die Zentrifugalkraft in Richtung Ziel.

Die Eckstoß-Technik – rückwärts spielen. Wenn man dazu neigt von außen zu kommen, dann kann eine Anleihe beim Fußball helfen, um die ganze Kraft, die in den Beinen steckt, zu aktivieren. Der Fußballer, der einen Eckstoß schießt, nimmt geradeaus Anlauf und schießt den Ball rechtwinklig nach links weg. So sieht es jedenfalls oft aus. Mit diesem Bild im Kopf drehen Sie beim Ansprechen den Schultergürtel so weit nach rechts hinten bis der Rücken (das linke Schulterblatt) zum Ziel zeigt, als ob Sie »rückwärts schlagen« wollten, holen dann »rechtwinklig nach hinten« aus und lassen den Schwung kraftvoll durchlaufen. Er wird von innen treffen und mächtig abgehen. Solche Bilder sind Leitvorstellungen, denen der wirkliche Schlag nur in Andeutungen folgt, aber er findet schon den gemeinten Weg, und zwar effektiver als wenn Sie nur an den normalen großen Kreis denken.

Der Scheitel-Trick. Eine ältere Mitspielerin holte erst normal aus, legte dann ihre Hände auf Scheitel oder Hinterkopf und ließ dann von dort den Schläger nochmals weiter abkippen, es sah fast aus wie bei John Daly. Da sie dann sehr geschickt diesen weiten Bogen nach vorn durchziehen konnte und den Ball immer exakt traf, machte sie beeindruckend weite Schläge.

Es ist eine Erinnerung daran, dass sehr hohes Ausholen (nicht auf, sondern über und hinter dem Scheitel) uns früher, als wir noch im Saft standen, die enorm langen Schläge brachte. An einem guten Tag kann man es ja mal wieder versuchen. Es ist auch ein Beispiel dafür, wie beim Golf viele Wege zum Ziel führen und oft sehr originelle bis skurrile, auf jeden Fall aber geschickte und kreative Leistungen den Erfolg bringen und man sich nicht dafür zu schämen braucht. Einem Tourspieler sagte man nach, sein Schwung sähe aus, als ob ein Tintenfisch vom Baum fiele.

Der Loft bringt den Ball zum Fliegen. Ein weiteres zufälliges Erlebnis auf einsamer Runde war, dass das *Holz 7 besser und weiter fliegt als Holz 3* und es kam die Erleuchtung, dass der höhere Loft von 21° (statt 15°) entscheidend ist, um den Ball leichter vom Boden zu lösen. »Gelobt sei der Loft«, sagt auch mein Pro. Später kam die Erfahrung hinzu, dass ein Hybrid 4 mit Loft 22 den Ball noch etwas besser zum Fliegen bringt. Über Jahre brauchte ich auf den Fairways keine anderen Schläger mehr, bis weitere altersbedingte Einschränkungen die Problemlage veränderten.

Der ganze Körper schwingt. Die Erleuchtungen zur Technik bezogen sich auf einzelne Elemente, die jeweils herausgegriffen und unter die Lupe genommen wurden, der Schwungablauf ist aber immer eine fließende Bewegung des gesamten Körpers. Das Schwunggefühl ist das eines wie beim Tanzen mit der Musik schwingenden ganzen Körpers und nicht von Einzelteilen. Die technischen Elemente sind darin integriert. Darauf zu fokussieren kann dazu führen, dass sie sich verselbständigen und den Schwung stören. Überhaupt ist die Dosis von Bewegungen beim Golf nicht grob, sondern fein wie bei der Homöopathie, meist genügen Andeutungen, oft braucht man nur an etwas zu denken. So kann z. B. der

Gedanke den Schwung mit der Großzehe auszulösen einen Bewegungsablauf wie mit einem Tanzschritt in Gang bringen.

Fazit: Die Lernschritte auf einsamen Runden ergeben sich aus der Entdeckung ganz unterschiedlicher Details aus verschiedenen Stellen des gesamten Schwungablaufs. Jedes Detail für sich hat den Schwung auf eine neue Stufe gehoben. Die Aufgabe ist dann, welche davon wiederholbar sind, und sich in den Aufbau eines altersgerechten Schwungs integrieren lassen.

Äußerer Schwungkreis und auslösende Körperzentren

Um wieder Golf zu spielen wie in jüngeren Jahren ist es gut, sich die Technik des Schwungs und das, was der Körper dabei tut, neu zu vergegenwärtigen. Der Schwungablauf und seine Beziehung zum Körper sieht aus wie auf dem bekannten *Bild von Vitruv*, das den Menschen und das Bewegungsfeld seiner Gliedmaßen zeigt. Auf dem *äußeren Kreis* läuft die gewaltige Energie eines Golfschlags als Ergebnis der Schwungtechnik ab, aber in Gang gesetzt und entfesselt wird das nur davon, was unser Körper in der Mitte des Kreises tut. *Die verursachenden Bewegungen* entstehen in einem oberen Zentrum zwischen Schultern, Kinn und Brustbein und einem unteren in Hüfthöhe, mit Beinen und Füßen. Nur aus den Körperzentren wird die gewaltige Schleuderkraft des Schlägerkopfs in Bewegung gesetzt, und zwar nicht eins zu eins, sondern durch komplizierte Hebelkräfte vervielfacht.

Der äußere Kreis als Schwungbahn, die der Schlägerkopf beschreibt, bleibt auch bei Älteren das technische Vor-

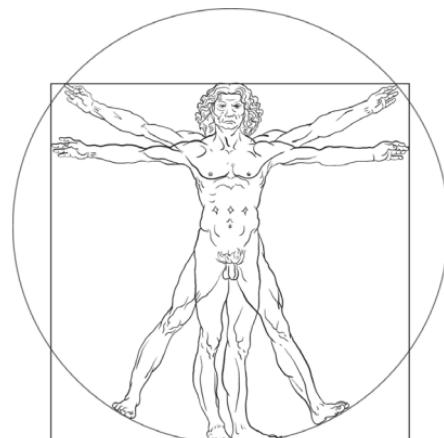


bild für den vollen Schwung. Er ist groß und leicht gekippt, startet unten und holt dann weit aus – in die Lücke – und 30 cm hinter den Kopf, sodass er von innen treffen –, und dann seitlich kraftvoll zum Ziel durchschwingen kann. Beim nächtlichen Wintergolf kam die Idee, sich ihn als Leuchtspur vorzustellen, und das hilft nicht nur im Dunkeln. Er muss jedoch den veränderten körperlichen Bedingungen angepasst werden. So ist es für Ältere mit gestörter Balance sicherer, beim Rückschwung etwas mehr seitlich auszuholen und länger unten zu bleiben, und beim Finish den Schläger nur senkrecht vor sich hochzuhalten statt ihn als Vollkreis bis hinter den Körper durchzuschwingen.

Die *Orientierung am Körper* gibt ein besseres Gefühl für die Schwungbewegung. Die Technik wird beherrschbarer, wenn wir nicht nur an den großen Kreis und den Schlägerkopf denken, sondern uns auch darauf rückbesinnen, wie wir das mit unserem Körper verursachen. So kann man sich den Weg der Hände beim Ausholen und Ausschwingen als Bogen vor dem Körper vorstellen, als Zentrum des Rückschwungs den rechten und des Durchschwungs den linken Brustmuskel fühlen, und für den ganzen Schwung die Körpermitte.

Bildliche Vorstellungen prägen sich gut ein. *Das obere Zentrum kann man sich z. B. als Nabe vorstellen und die Arme als Propeller.* Da ältere Menschen zu würdevoll aufgerichteter Haltung neigen, drehen sie oft die Schulter-Propeller zu horizontal und der Schwung verliert an Kraft. Wenn sie bewusst den Oberkörper so weit vorneigen, dass der Propeller parallel mit dem gekippten großen Schwungbogen läuft, dreht die linke Schulter mehr nach unten, und die rechte holt entsprechend mehr nach oben in die Lücke aus, sodass der vertikaler gewordene Schwung mehr Power an den Ball bringt. Manche sagen, das gefürchtete Drehen sei dann leichter.

Der Bezug auf den Körper gibt Sicherheit und erleichtert den natürlichen Schwungablauf. Man kann sich viele weitere Körperhilfen ausdenken, wie z. B. das *Zifferblatt* für die Annäherungen und den *Abstand der Füße* beim Putten (s. u. Kapitel 12).

Lob der Langsamkeit

Es war die Empfehlung einer sehr guten Mitspielerin, den Rückschwung ganz langsam auszuführen und auf der Höhe des Rückschwungs sogar innezuhalten, die mich die Chance erkennen ließ, meinen schnellen, blinden *Hau-Drauf-und-dann-Fluch-Schlag* durch mehr Besonnenheit zu ersetzen, und ich probierte es aus.

Das langsame Ausholen bringt tatsächlich eine *bessere Kontrolle des Schwungablaufs* und ein besseres Gefühl. Man kann besser sehen und behält mehr Überblick, kann das Ziel besser anvisieren und darauf achten, den Ball gut ins Ziel zu bringen. Vor dem Abschwung oben einen Moment stehen lassen und einregulieren bis man los schwingt, ist bei allen Schlägen und sogar im Bunker ein guter Tipp. Die Langsamkeit im Sinne von Entschleunigung und Besonnenheit im Leben wird allen Älteren empfohlen. Beim Golf ist das so lange gut wie die Koordination gut ist. Bei *gestörter Koordination* besteht die Gefahr, dass bei langsamem Schwingen der Bewegungs fluss abreißt und der Schwung abbricht. Es muss also ein Gefühl für das richtige Tempo entwickelt werden, nicht schnell und hastig aber auch nicht unkoordiniert langsam.

Die langsame Bewegung ist besonders *beim Putten* nützlich. Kurze Putts ab 1–2 Meter rollen kontrollierter und genauer, weil der innere Computer da besser mitkommt. Bei ganz kurzen Putts kommt es dem Gefühl von Hineinschieben nahe, was allerdings verboten ist, sodass man den Putter rechtzeitig stoppen muss. Verwendet man die *Pendeltechnik*, so muss man darauf achten, dass der Vorschwung des Pendels genau so weit ist wie der Rückschwung und das Tempo beim Vorpendeln genau so langsam bleibt wie beim Rückpendeln. Auch bei Bergablagen bewirkt langsameres Putten ein kontrolliertes und nicht zu weites Rollen.

Tommy Armour (1894–1968), der durch seine mentale Stärke und sein langsames Spiel bekannt war, schwang mit dem Putter mindestens 25-mal, bevor er den Putt ausführte. Normal sollte man aber nicht mehr als 15 Sekunden pro Putt brauchen.

Es kam schließlich die Erkenntnis, dass das Gefühl, langsam zu schwingen, nicht unbedingt objektive Langsamkeit bedeutet, sondern dass es vielmehr der Weg zu einem ruhigen besonnenen

Schwung ist, bei dem man die Balance bewahrt, seinen Körper und den Schwungablauf besser wahrnimmt und alles besser im Gefühl und in Kontrolle hat.

Gefühl geht über Technik

Golf ist ein Sport, der nur mit Hilfe von Werkzeugen und Hebelkräften betrieben werden kann. Die Kenntnis dieser Technik ist notwendig, man muss wissen was Lofts, Auftreffwinkel, Release sind und bewirken. Das ist erlernbar und die Pros vermitteln das sehr gut. Aber die Technik ist nur der Anfang, ist nur das Mittel, um die wunderbaren Flüge des Balles zu bewirken und ist nur einer der Schlüssel zu dem Unbeschreiblichen, was wir beim Golf erleben. Die Mechanik des Schwungs ist begleitet von Emotionen und Gefühl. Die volle Freude am Spiel hat man erst, wenn man die Technik transzendent, über sie hinauskommt, sie in den Körper bringt, aus dem störenden Denken ins Gefühl, aus dem Kopf in den Bauch. Auf den einsamen Runden kann man sehr gut üben, wie sich die Technik von innen anfühlt, wie sie im Körper und im Gefühl ankommt. Man muss das Schwingen spüren, den Rhythmus und die Musik des Schwungs. Das ist die wichtigste Schwungphilosophie.

Wie wichtig das Gefühl ist, wissen alle Golfer, denn sie reden viel davon. Ich spiele Golf schon seit *gefühlt 100 Jahren*, ich bin erst *gefühlt 80 Jahre alt*. Aber auch: Ich habe eben *eine gefühlte 5 gespielt*, aber mein Zähler wollte wie Loriot nicht das 3-Minuten-Ei nach Gefühl, sondern hatte eine 6 gezählt.

Kapitel 10

Der Schwung der reifen Jahre – persönlich und flexibel

Mein Schwung bin 100 Prozent ich.

Er sieht zwar komisch aus aber für mich funktioniert er.

Carl Petterson, fünf PGA-Titel

Der Golfschwung ist Ausdruck der Person, unverwechselbar wie der Gang, die Stimme und die Handschrift. Bestimmte Mitspieler kann man schon von weitem an ihrem Schwung erkennen. Da der Faktor Mensch sich so sehr in jeden Golfschwung einmischt, kann es den für alle richtigen einzigen Schwung nicht geben, und deshalb auch nicht eine für alle richtige Methode, den Schwung zu verbessern.

Machen Sie sich frei von der Vorstellung, nur ein vorgegebener vorschriftsmäßiger Schwung und nur dieser, könne ihr Spiel verbessern. Vielmehr reift wie Ihr Charakter auch *Ihr persönlicher Golfschwung* heran, der aus Ihren Erfahrungen als Golfer und aus dem Dialog mit Ihrem Körper entstanden ist, unverwechselbar wie Ihre Unterschrift.

Der Schwung soll als Automatik ablaufen, als organisches Fließen des Körpers, ohne unser bewusstes Zutun, immer gleich und wiederholbar. Bei manchen Golfspielern ist das wohl auch so. Sie haben ihren persönlichen Schwung gefunden und können sich auf ihn verlassen. Bei den meisten aber bleibt der Schwung beim Älterwerden nicht mehr so zuverlässig, man macht Fehlschläge, bekannte und überraschende neue wie z. B. den Horror-Alterssocket. Die Frage ist, wie man dem begegnen kann. Bewusst können wir versuchen, die Technik anzupassen, aber der Schwung, der heraus-

kommt, zeigt leider das wahre Ich mit seinen ständigen Veränderungen des Befindens, den Schwankungen von Stimmung und Konzentration, den Ängsten und Hemmungen. Das meiste davon ist unbewusst, beeinflusst aber den Schwungablauf.

Auf dem Weg der Erleuchtungen und der Selbsterkenntnis hat man vieles bemerkt und verstanden und konnte es auch umsetzen. Jetzt kommt es darauf an, das zu einem verlässlichen und altersgerechten Schwung zu integrieren. Aus Teilen muss jetzt ein Ganzes werden, aus Fragmenten eine Gestalt, aus der Technik ein organischer, aus dem Körpergefühl kommender Ablauf. Das ist eine weitere wichtige Philosophie des Schwungs.

Der Pfeil zum Ziel – die entscheidende Phase

Ein hilfreiches Bild für den Schwung ist der Pfeil, der zum Ziel zeigt. Der Flug des Balles wird davon bestimmt, dass die Schlagfläche im Treffmoment mit möglichst hoher Schlägerkopfgeschwindigkeit den Ball trifft. Beim Golf ist das nicht ein Treff-Punkt wie beim Eishockey, sondern eine kleine Strecke von etwa 30 Zentimetern, auf der man den Schlägerkopf durchziehen muss. Manche stellen sie sich als Abschussrampe, Kanonenrohr oder Gewehrlauf vor, in denen sich die Explosivkraft verdichtet und in Richtung Ziel geschossen wird. Es ist die entscheidende Schwungphase, der *Pfeil zum Ziel*, der energiegeladen, straff und gerade sein soll. Während die Vorstellung auf einen Punkt zu schlagen die Gefahr bringt, dass man stoppt oder gar zurückzieht, fördert das Bild vom Pfeil das energische Durchziehen zum Ziel hin.

Man muss sich dabei auf *das genaue Treffen* konzentrieren, und sehen, wie die Schlagfläche den Ball trifft und zum Ziel hin weg schleudert. Konkret wahrnehmen kann man es kaum, weil es nur den Bruchteil einer Sekunde dauert, aber man muss dahin schauen, als ob man es sehen könnte. Ein häufiger *unbewusster Fehler ist, dass man nicht hinschauen will*, nicht sehen will, was man in diesem entscheidenden Moment da anrichtet, manche machen wirklich die

Augen zu. Dabei verliert man leicht das Gleichgewicht, das im Alter oft, ohne dass es einem bewusst wird, nur durch die Kontrolle der Augen gehalten werden kann. Versuchen Sie mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, und Sie wissen, was gemeint ist. Das genaue Treffen trotz des sehr weiten Ausholens ist auch eines der Geheimnisse des weiblichen Schwungs. Um das zu erreichen stellen sich manche vor, dass sie einen Nagel in das Innere des Gewehrlaufs hineinhämmern.

Der Pfeil als Leitbild ist für alle Schläge gut, besonders angebracht ist er *beim Putten*. Stellen Sie sich vor, dass ein Pfeil auf das Green aufgemalt ist, der am Putter beginnt und genau in Richtung Loch zeigt. Das Ende des Pfeils ist das bekannte und zum Putten empfohlene Hilfsziel. Überlegen Sie dann, wieweit Sie den Putter bewegen müssen, d. h. wie lang der Pfeil sein muss. Überlegen Sie weiter, ob der Putt bergauf mehr Kraft braucht, dann stellen Sie sich den Pfeil länger und dicker vor. Beim Putt bergab ist weniger Kraft nötig und der Pfeil muss dann dünner und kürzer sein. Natürlich muss er die Puttlinie entlang zeigen und wenn sie hängt und Bogen macht, kann man den Pfeil auch als Linie bis ins Ziel denken (vgl. Kapitel 12).

Auf Schienen seitlich weg

Der Kopf soll mit Blick auf den Pfeil stehen bleiben bis der Ball weg ist, und sich erst danach mitziehen lassen. Um Weite zu erzielen wird der Ball wie durch eine feste Wand und mit möglichst viel Hebelkraft (spätes Treffen) unter dem Kopf weggeschlagen. Manche verlieren dabei die Balance oder sie drehen zu wenig oder zu viel und kommen aus der Richtung. Da kann das Bild sehr helfen, dass man mit den Füßen auf einer Eisenbahnschiene steht und den Ball auf der anderen Schiene entlang zum Ziel schlägt. Das bedeutet seitlich durchzuschwingen. *Golf wird seitwärts gespielt* sagten meine frühen Pros.

Seitlich spielen – aufrecht enden. Im Finish steht der Körper dann zum Ziel wie das *Denkmal des Bogey-Golfers*, der mit vorgestrecktem

Arm den Schläger senkrecht hochhält und sinnend zum Ziel schaut. Das ist für Ältere am ehesten zu empfehlen, weil Gleichgewicht und Kontrolle dabei besser zu bewahren sind. Den Schläger auf die linke Schulter abzulegen oder bis hinter den Kopf durchzuschwingen brachte früher einmal mehr Weite – aber da waren wir noch jünger.

Der ganze Körper als Bogen

War für Jüngere noch das Bogenschießen oder Spannen einer Armburst, also die Power aus dem Oberkörper zu empfehlen, so ist es für Ältere oft effektiver, wenn mehr Kraft aus Beinen und Hüften kommt und damit der ganze Körper als Bogen genutzt wird, der sich beim Ausholen auflädt und beim Durchschwung seine Power zum Ziel hin beschleunigt. Beim Ausholen ist es ein angedeuteter Konkavbogen und beim Durchschwung ein zum Ziel zeigender Konvexbogen. Die Andeutung ist meist besser als die grobe Ausführung und oft genügt das Gefühl. Versuchen Sie einfach einmal zu spüren, wie sich zuerst eine diagonale Spannung vom linken Fuß bis zum Ausholpunkt aufbaut und dann von der rechten Großzehe bis zum Finish entlädt.

Beispiel eines persönlichen Schwungs

Einen stabilen Schwung trotz Altersbehinderungen aufzubauen, ist am besten stufenweise zu erreichen.

Die Basis ist eine gute *Grundtechnik* mit einem sauberen Kreis, langsamem Ausholen und beherztem Durchschwingen.

Eine weitere Stufe ist durch sorgfältige *technische Verbesserungen* zu erreichen: z. B. weiter in die Lücke ausholen, mehr aufdrehen, mehr von innen treffen und von unten nach oben schwingen, die Peitsche anwenden und kraftvoll durchschwingen bis zum Freezing des Finishs.

Es hängt von der Tagesform ab, welche Stufe man erreicht. Oft muss man auf der Runde erst warm werden, und wenn es gut läuft, geht es auf einmal ganz von selbst. Man vergisst die Technik und

wird vom Flügelschlag getragen, von der Freude am Spiel und am Leben, man spielt in der Cloud. Das ist die beste Philosophie des Schwungs.

In den Schwung, der dem Autor in der laufenden Saison bei langen Schlägen am ehesten Erfolg bringt, sind einige Grundelemente eingegangen, die alle erst im Lauf der letzten Jahre als Antworten auf die persönlichen altersbedingten Behinderungen entstanden sind, und als Erleuchtungen bewusst geworden waren.

Die *Übungsschwünge* erfolgen erst waagrecht wie Baseballschwünge mit der Vorstellung, den Schultergürtel zu weiten und zu dehnen, dann als Einfühlung in den geplanten Schwung.

Beim *Ansprechen* ist das Bild, »rückwärts zu schlagen« nützlich, mit dem linken Schulterblatt zum Ziel, aus der Hüfte deutlich vorgebeugt und mit dem rechten Arm am Körper (Schuss aus der Hüfte). Das bewirkt Treffen von innen.

Beim *Ausholen* (Eckstoß) geht das linke Knie nach vorn und die rechte Hüfte nach hinten und der ganze Körper spannt sich. Die Ausholbewegung beginnt langsam. Der Blick ist auf den Ball mit dem Pfeil fokussiert und es zielt alles darauf ab, ihn etwas von innen zu treffen und ihn kraftvoll ins Ziel zu schießen.

Der *Durchschwung mit Power* geht von unten nach oben, und das Gewicht verlagert sich auf den linken Fuß bis der rechte Fuß nur noch auf der Großzehe steht. Besonders effektiv ist es, im Treffmoment auf den Ball zu schauen, und erst wenn dieser weg ist, sich nachträglich mit herumziehen zu lassen.

Beim Finish zeigt der ganze Körper mit Gesicht und Gürtelschnalle zum Ziel. Man hält diese Stellung in ausbalanciertem Gleichgewicht am besten noch etwas bei (freezing).

Es ist ein Beispiel, wie sich ein persönlicher Schwung aus ganz persönlichen Erfahrungen aufbaut, die sich beim Spiel ergeben haben. Die können bei jedem anders sein. Das beschriebene aktuelle Ideal-

bild seines Schwungs hat der Autor zwar gut geübt, es gelingt aber nicht immer und oft nicht gleich. Es hängt vom jeweiligen Befinden des Körpers ab und überraschende neue Behinderungen können neue Anpassungen notwendig machen. Mal gelingt das eine, mal das andere Element und manchmal kommt nichts zusammen. Dann ist natürlich sofort die Angst da, es nicht mehr zu können, von der jeder Älterwerdende verfolgt wird. Spielt man jedoch unbeirrt weiter, dann findet man seine Konzentration wieder und es kommen mit dem altersangepassten Schwung ausreichend gute Schläge zustande. Mental ist das begleitet von befriedigenden Gefühlen »*Na also, es geht doch – der Ball gehorcht mir doch – ich kann doch noch mithalten*«. Die Selbstsicherheit wächst und das Spiel wird sicherer. Die Mitspieler, die das gleiche Problem haben, spüren das, manchmal kann man auch ein paar Worte darüber sagen und sich austauschen, und das hilft dann allen.