

GEDÄCHTNIS UND ERINNERUNG – WIE ENTSTEHT UNSER GOLFERISCHES SELBSTBILD?

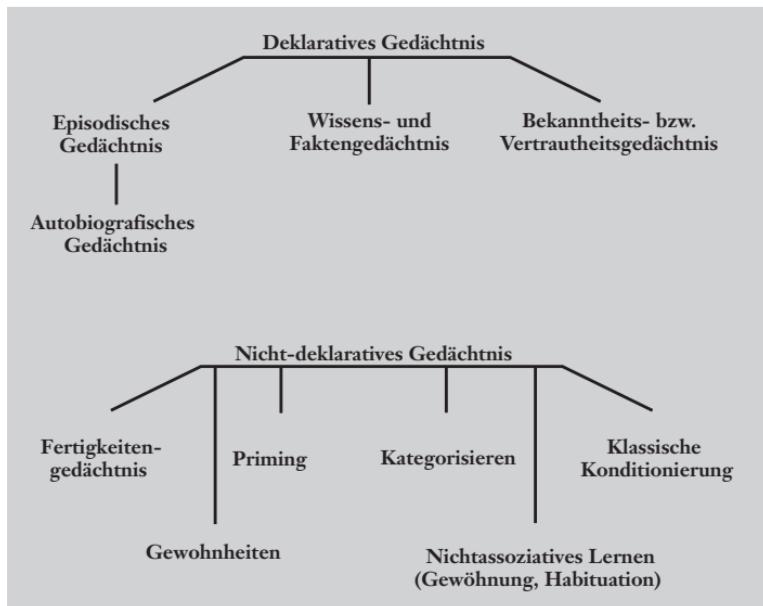
»Wir sind Erinnerung«, heißt ein Buch von Daniel Schacter, einem amerikanischen Gedächtnisforscher. Erinnerungen beeinflussen unsere Persönlichkeit und unser Leben. Erinnerungen werden in unserem Gedächtnis abgelegt. Welche Bereiche unterscheidet man und wie sehen die Möglichkeiten unseres Zugriffs aus? Welchen Einfluss haben unsere Erinnerungen auf unser Handeln und wie beeinflussen sie das Bild, das wir uns von der Welt machen?

Allgemeiner Überblick

Unsere Persönlichkeit ist in starkem Maße von unseren Erinnerungen abhängig. Ohne Erinnerungen wüssten wir nicht wer wir sind, was wir erlebt haben, was wir können und was wir wollen. Ein Abgleich zwischen unseren aktuellen Erfahrungen und unseren vergangenen Erfahrungen wäre ebenfalls unmöglich. Wie verfährt unser Gehirn mit den einströmenden Erfahrungen? Wo werden die daraus resultierenden Erinnerungen gespeichert?

Wie Sie bereits aus Kapitel eins wissen, unterscheidet man prinzipiell zwei Gedächtnisbereiche. Für uns als Golfer sind beide Bereiche interessant. Es ist wichtig zu unterscheiden, welchen Bereich wir ansprechen müssen, um unser Golf zu verändern. Sie werden sich vielleicht fragen, warum man dies wissen muss. Bisher hat Ihr Gehirn doch auch die Erinnerungen passend abgelegt. Doch ohne grundsätzliche Kenntnisse der verschiedenen Gehirnbereiche, kann es passieren, dass man mit völlig unpassenden Mitteln an der aktiven Gestaltung seiner Golfkarriere arbeitet und trotz intensiver Arbeit nicht ans Ziel kommt.

Die folgende Abbildung zeigt die Gedächtniseinteilung nach Gerhard Roth (Fühlen, Denken, Handeln, S. 154). Beide Gedächtnisteile speichern völlig verschiedene Inhalte ab. Als drittes Element neben den beiden abgebildeten Bereichen ist das emotio-



Die Gedächtniseinteilung nach Gerhard Roth (Fühlen, Denken, Handeln, S. 154)

nale Gedächtnis (Kapitel vier) anzusehen. Der deklarative Gedächtnisteil umfasst alle Gedächtnisinhalte, über die man sprachlich berichten kann. Unser Bewusstsein ist in der Lage, diese Inhalte abzurufen und sie in Worte zu fassen. Neben dem Wissens- und Faktengedächtnis, in dem wir unser theoretisches Wissen abspeichern, besitzen wir noch ein episodisches Gedächtnis. Hier werden persönlich Erlebnisse abgespeichert. Unsere Autobiographie ist hier abgelegt. Unser Selbstbild entwickelt sich durch die Wahrnehmung unserer persönlichen Erlebnisse. Mühelos können wir uns noch sehr genau an viele Details aus unserer Kindheit erinnern.

Veränderungen können in diesem Gedächtnisbereich bewusst hervorgerufen werden, indem man zum Beispiel Regelkurse besucht, den Platz abgeht und sich Aufzeichnungen macht. Beobachten, an-sammeln und strukturieren von Informationen und nachdenken führen zu veränderten und hoffentlich verbesserten Inhalten.

Im nicht-deklarativen Bereich finden sich Inhalte wie Fertigkeiten, Gewohnheiten, klassische Konditionierung etc. Ein bewusster Zugriff ist hier nicht möglich. Sie können nicht einfach Ihr Gedächtnis nach Ihren Angewohnheiten absuchen. Unmöglich ist ebenfalls der direkte Zugriff auf die Bereiche, in denen Bewegungen und somit der Golfschwung gespeichert ist. Aus diesem Grund sind die Inhalte des nicht-deklarativen Gedächtnisses weniger griffig. Die zugrunde liegenden Lernvorgänge entziehen sich in der Regel unserer bewussten Erkenntnis und unserem planmäßigen Vorgehen. Wer kann schon sagen, warum er das Gesicht eines Bekannten aus tausenden von Gesichtern herausfinden kann, wie man spricht, schwimmt oder wie man sich typischerweise in einer Beziehung verhält. Diese Einspeicherungen erfolgen automatisch. Man muss sich nicht aktiv einprägen, wie man laufen gelernt hat oder wie man die Lippen beim Sprechen bewegt.

Durch wiederholtes Ausführen einer Bewegung oder Handlung werden die entsprechenden Gedächtnisinhalte quasi als Nebeneffekt geschaffen.

Golferische Fähigkeiten dieses Gedächtnisbereichs sind Längenabschätzung, richtige Schlägerwahl, Längendosierung und die guten, harmonischen Schwünge. Auch das Durchlaufen immer gleicher Handlungen vor dem Schlag wird aus diesem Gedächtnisbereich gespeist.

Nehmen wir an, Sie würden in immer gleicher Form vor dem Schlag mehrere Wackelbewegungen und angedeutete Probeschwünge ausführen und anschließend immer fünf Mal zur Fahne blicken. Ihnen würde dies nicht mehr auffallen. Wahrscheinlich durchlaufen Sie ebenfalls eine immer gleiche Folge aus Gedanken und Bewegungen. Sie bemerken es längst nicht mehr, weil diese Vorbereitung so in Fleisch und Blut übergegangen ist, dass Sie ihr keinerlei Beachtung mehr schenken. Ihr Unbewusstes hat wieder einmal die Kontrolle übernommen und die benötigten Informationen holt es sich aus dem nicht-deklarativen Gedächtnis. Da Sie diesen Inhalt nicht abrufen und in Sprache fassen können, ist er für Sie nicht zu durchdenken und nicht zu kontrollieren.

Ihre Spielpartner hingegen könnten Ihnen ohne Probleme eine Reihe von Handlungen, Äußerungen und Ihre typische Gestik und

Mimik aufzählen und beschreiben. Wird man darauf angesprochen ist man oft peinlich berührt, da man sich zum Beispiel des eigenen permanenten Loslaufens, bevor der Mitspieler geschlagen hat, gar nicht mehr bewusst ist.

Die Schlagvorbereitung ist ein gutes Beispiel für das Nebeneinander der beiden Gedächtnisbereiche. Möchte man eine sich selbstständig entwickelte Routine verändern, muss man sich eine bestimmte Handlungs- und Gedankenkette überlegen, die man unmittelbar vor dem Schlag durchlaufen will. Ausgangspunkt dieser bewussten Überlegung kann die Lektüre eines Buchs oder ein Gespräch mit Ihrem Pro sein. Die einzelnen Teile der neuen Routine werden eventuell schriftlich oder gedanklich festgehalten. Sie werden so zum Inhalt des deklarativen Gedächtnisses. Sie sind sich der Abfolge bewusst und können Sie Ihren Golfpartnern erklären. In der Anfangszeit werden sich die einzelnen Elemente fremd anfühlen, und Sie müssen konzentriert an jedes Element sowie die richtige Reihenfolge denken. Immer wieder werden sich Fehler einschleichen und Teile der alten Routine auftauchen. In unkonzentrierten Momenten werden Sie eventuell wieder ganz zum alten Ablauf zurückkehren.

Nach einiger Zeit werden die neuen Abläufe gefestigt. Das regelmäßige Wiederholen führt zum Aufbau neuer Gedächtnisinhalte im nicht-deklarativen Gedächtnis. Es gelingt jetzt immer zuverlässiger, die Routine komplett und in der richtigen Reihenfolge zu durchlaufen. Ihre bewussten Gedanken wenden sich mehr und mehr von der Routine ab und dem Ziel zu. Nach weiteren Wochen, in denen Sie sich nicht mehr bewusst mit der Routine beschäftigt haben, werden Sie eventuell Probleme damit haben, einem interessierten Golfer spontan Ihre Routine zu erklären. Zur Zeit der Umstellung wäre dies kein Problem gewesen. Deklarative Gedächtnisinhalte sind zu nicht-deklarativen geworden und werden präzise ausgeführt. Diesen Übergang von bewussten zu unbewussten Gedächtnisinhalten ist typischen für viele Lebensbereiche.

Speicherbaustein für das Selbstbewusstsein – das autobiografische Gedächtnis

Wie Sie bereits wissen ist ein Bereich unseres deklarativen Gedächtnisses dafür verantwortlich, die persönlichen Erlebnisse unserer Biographie abzuspeichern. Zu diesen Erinnerungen gehören natürlich auch alle unsere golferischen Erfahrungen. Das so genannte autobiografische Gedächtnis ist auch für unser golferisches Selbstbild verantwortlich. Betrachten wir uns als guten Golfer, als mutig, erfolgreich oder als einen »Hacker«, der es nie lernen wird. Diese Sichtweise auf uns selbst speist das Gehirn zu einem großen Teil aus diesem Gedächtnisbereich.

Wenn wir nicht gerade schlafen, erleben wir ständig etwas. Das autobiografische Gedächtnis speichert das Erlebnis, den dazugehörigen Ort und die emotionale Stimmung ab. Auch Gedanken die wir uns über uns und unser Schicksal machen, werden gespeichert. Auf diese Weise wächst mit jedem Erlebnis auf dem Golfplatz unser Erfahrungsschatz an Erinnerungen, aus denen wir unser persönliches Selbstbild speisen. Gedächtnisinhalte werden aber nicht nur durch unsere Erfahrungen, sondern auch durch alles, womit wir uns gedanklich beschäftigen, gebildet. Erinnern wir uns an einen bestimmten Schlag während der vergangenen Runde, wirkt sich dies auf unser Gedächtnis so aus, als würden wir diesen Schlag nochmals wiederholen.

Jede Wiederholung aktiviert die entsprechenden Netzwerke im Gehirn und festigt sie damit. Die Erinnerung an diesen Schlag wird somit stärker.

In Kapitel drei haben wir gesehen, dass unsere Sinnesorgane die Welt um uns herum nur sehr grob abbilden. Betrachtet man die Zahl von Gehirnzellen, die in verschiedenen Ebenen diese eingehenden Signale verarbeiten, wird schnell klar, dass die Welt, die in unseren Köpfen entsteht, eine Rekonstruktion des Gehirns ist und kein reales Abbild der Außenwelt. Auf jede Sinneszelle, die ein äußeres Signal in das Gehirn leitet, kommen 100 000 und mehr Neuronen, die dieses Signal verarbeiten. Wie wir gesehen haben, sind im Zusammenhang mit unserer Wahrnehmung einige Mechanismen in Gang, die auf Erinnerungen zurückgreifen, um das Bild, das

wir uns von der Außenwelt machen, zu vervollständigen. Auch oberflächliche Beobachtungen werden auf diese Weise mit bereits vorhandenen Gedächtnisinhalten zu einem Bild komplettiert, das uns eine Realität vortäuscht, die es eventuell so im Detail nicht gibt.

Auch unser Selbstbild ist auf diese Weise abhängig von Erinnerungen, da Erinnerungen oft verwendet werden, um anstehende Aufgaben einzuschätzen. Je nachdem wie die Einschätzung ausfällt, trauen wir uns die Aufgabe zu oder nicht. Ab einem gewissen Lebensalter ist es fast unmöglich, unvoreingenommen an eine Aufgabe heranzutreten, auch wenn dies oft die ehrliche Absicht des Handelnden ist. Permanente Rückgriffe auf unsere bewussten und unbewussten Erinnerungen setzen alles Neue und somit auch alle neuen Aufgaben in einen Gesamtkontext. Dieser Gesamtkontext hängt stark von der persönlichen Vergangenheit ab.

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie stehen auf einem Abschlag und müssen den Ball über einen Teich spielen um das 80 Meter entfernt liegende Fairway zu treffen. Selbst gute Golfer werden von solch einem mächtigen Hindernis beeindruckt. Jeder Golfer hat schon mehr als einmal einen Ball an ein Wasserhindernis verloren. Der Blick auf das Hindernis löst sofort eine Menge an Erinnerungen aus. Diese Erinnerungen spiegeln die Summe der bisherigen Erfahrungen mit Wasserhindernissen wider. Besonders dominant sind hierbei die letzten Erfahrungen und gewisse Muster, die sich im Lauf der Zeit herausgebildet haben. Letzte Erfahrungen sind deshalb so wichtig, weil sie noch besonders frisch sind. Hat man im Verlauf der letzten Runde einen Ball in dieses Hindernis geschlagen, wird diese Erinnerung mit Sicherheit auftreten. Schlägt man regelmäßig Bälle in dieses Hindernis, wird die auftretende Erinnerung anders ausfallen als bei einem Spieler, der nur selten und vor langer Zeit Bälle in das Hindernis gespielt hat.

Ähnlich den körperlichen Bewegungen, bei denen das Gehirn regelmäßige Muster erkennt und herausfiltert, wird auch beim Anlegen der übrigen Gedächtnisinhalte sortiert und verdichtet. Dominierend sind dann regelmäßig auftretende stereotype Erfahrungen, die sich in folgenden Sätzen widerspiegeln: »Normalerweise opfere ich diesem Teich einen Ball«, »Ich bin ein schlechter Bunkerspieler«, »Ich kann nicht Putten«, »Mein schlechter Schlag ist der Slice«. Diese Aussagen werden von unserem autobiographischen Gedächtnis gespeist. Gerne bauen wir

mit diesen Äußerungen auch einem möglichen schlechten Schlag vor und haben ihn, ohne es zu wollen, erneut gedanklich wiederholt.

Die sich stellende Frage liegt auf der Hand. Wie kann man diese Erinnerungen beeinflussen, wenn Sie doch ein Abbild unserer Erfahrungen und damit unseres Lebens sind? Was bleibt anderes zu tun, als gute Erfahrungen durch besseres Spiel zu erzielen?

Wie bereits erwähnt, werden eingehende Informationen von verschiedenen Gehirnbereichen auf verschiedenen Stufen weiterverarbeitet. Das Gehirn nutzt bei dieser Verarbeitung eine unvorstellbar hohe Zahl von Gehirnzellen. In der Regel dauert die Verarbeitung wesentlich länger als das zugrunde liegende Ereignis.

Sie schlagen einen Ball ins Wasser. Ballflug und das Aufspritzen des Wassers dauern vielleicht drei Sekunden. In dieser Zeit strömen optische und akustische Informationen in Ihr Gehirn. Die Verarbeitung, das wissen Sie selbst, kann Stunden, Tage oder noch länger dauern. Gerne zermartert man sich den Kopf mit der Frage, was passiert wäre, wenn der Schlag nicht misslungen wäre. Wie oft blitzt dieser Schlag wieder vor unserem geistigen Auge auf und wie oft sind wir nicht abgeneigt, uns nochmals mit dieser Szene zu beschäftigen. »Liebenswerte« Spielpartner verstehen es auch, mit viel Geschick, immer wieder den ein oder anderen »Glanzschlag« in Erinnerung zu rufen: »Weißt Du noch? An diesem Loch hast Du das Turnier verloren.« Dies geschieht natürlich ohne Hintergedanken.

Erinnerungen werden gespeichert und aufgrund neuer externer Erlebnisse sowie der sich anschließenden internen Verarbeitung verändert. Ebenso führt jedes geistige Durchleben einer erinnernten Situation zu verstärkten Erinnerungen. Ein Verstärkungsprozess setzt sich in Gang und endet in den oben genannten Sichtweisen der eigenen Fähigkeiten.

Sie haben also grundsätzlich zwei Ansatzpunkte Ihr golferisches Selbstbild zu verändern. Zum einen den Weg über tatsächlich bessere Schläge, die zu neuen oder veränderten Erinnerungen führen. Der Umgang mit Ihren zukünftigen Schlägen, so wie sie auch immer ausfallen werden, ist der zweite Schlüssel zu einer verbesserten Sichtweise des eigenen Könnens.

In vielen Untersuchungen haben Wissenschaftler untersucht, was Pessimisten von Optimisten unterscheidet. Oft lag der Hauptunterschied nur darin, wie die persönlichen Erlebnisse verarbeitet wurden. Es war keineswegs so, dass der Pessimist mehr Pech hatte und eine unglücklichere Vergangenheit. Auch der Optimist war nicht der Hans im Glück. Wo der Pessimist aber vermehrt die Probleme erkannte, das Unglück oder die möglichen negativen Konsequenzen, nahm der Optimist eher die Chancen und Lösungen wahr. Auch wurde ein Ausblenden negativer Erfahrungen festgestellt. Die Tendenz, etwas hinnehmen zu können und es nicht tagelang durchdenken zu müssen, war einer der Hauptunterschiede. Oft entstehen Probleme alleine dadurch, dass sie permanent durchdacht und geistig wiederholt werden. Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Sie mit einer Wiederholung lernen wollen oder eine Wiederholung eher einen selbstzerstörerischen Charakter hat und damit nicht lernenswert ist. Wiederholungen verstärken neuronale Netzwerke und beeinflussen damit zukünftige Entscheidungen.

Die Fähigkeit, vieles hinnehmen zu können, wird angeblich im Golf gefördert. Plötzliche schlechte Schläge und eine sich völlig unerwartet entwickelnde Formkurve lehren die viel zitierte Demut. Die Sichtweise, sich diesen Unwägbarkeiten hingeben zu müssen, hat aber ebenfalls fatale Konsequenzen. Ein Element persönlicher Lebensqualität ist es, die sich stellenden Aufgaben zu lösen und selbst in den Griff zu bekommen. Gelingt dies nicht, empfindet man sein Leben fremdbestimmt und weniger lebenswert. Leider wird diese Sichtweise, vieles selbst regeln und bestimmen zu können, im Golf nicht sehr gefördert. Jedes Element, das sich der eigenen Kontrolle entzieht, erzeugt Stress und Unzufriedenheit. Scheinbar gibt es im Golf viele solcher unkontrollierbarer Elemente: der Schwung, an dem immer etwas falsch ist, der Ball, der hinfliest wo er will, die Formkurve, die keinerlei Gesetzmäßigkeiten zu unterliegen scheint, die Grüns, die sich jeden Tag anders spielen, ...

Achten Sie darauf, wie viele dieser Elemente wirklich unkontrollierbar sind und wie oft man nur dem allgemeinen Trott folgt und sich einfach ausgeliefert fühlt? In diesem Buch werden Ihnen Möglichkeiten vorgestellt, die Ihnen dazu verhelfen werden, mehr Kontrolle über Ihren Schwung, Ihr Putten und Chippen und die

Grüns zu gewinnen. Mehr Kontrolle bedeutet mehr Spaß und mehr Zufriedenheit. Oft führt ein Plus an Kontrolle auch zu einer gesundheitlich verbesserten Situation.

Diese Zusammenhänge wurden in einem Versuch mit Ratten untersucht. Eine Ratte saß in einem Käfig und erhielt leichte Stromschläge in unvorhersehbarer, zufälliger Folge. Für die Ratte gab es keine Möglichkeit, den Stromschlag abzuwenden. Eine zweite Ratte befand sich in einem etwas anderen Käfig. Die Stromschläge, die diese Ratte trafen, wurden durch ein Signal angekündigt. Durch das Drücken einer Knopfs konnte der Stromschlag unterbunden werden. In manchen Fällen war die Zeit zwischen Signal und Strom aber zu kurz, um reagieren zu können. Oft reichte die Zeit aber aus, um den Strom rechtzeitig abzustellen.

Untersuchungen beider Ratten ergaben, dass die Ratte, die eine Kontrolle ausführen konnte, weniger stressbedingte Symptome zeigte als die Ratte, die zufällig getroffen wurde. Dies galt auch bei Versuchen, in denen die Zahl der tatsächlich erhaltenen Stromschläge bei beiden Tieren gleich war.

Fühlt man sich der Kontrolle über sein Schicksal beraubt, empfindet man das Leben als wesentlich stressiger und anstrengender als bei gleichen Umweltbedingungen, die man aber als (zumindest teilweise) kontrollierbar einstuft. Denken Sie an Ihr eigenes Leben, wann haben Sie besonderen Stress empfunden? Wenn Abgabetermine, Anweisungen vom Chef oder der als unumstößlich angesehene Terminplan den Takt diktierte? Ein ähnlich hohes Arbeitspensum für ein privates Projekt oder eine Vielzahl selbst gewählter Termine verursachen weit weniger Stress

Bewahren Sie sich selbst so oft es geht vor Fremdbestimmungen und insbesondere vor solchen, die nur eingeredet sind – diese Art trifft man im Golf besonders oft an.

Die Guten ins Töpfchen die Schlechten ... – Abspeicherung der golferischen Erfahrungen

Sie wissen nun, dass der Umgang mit Ihren Erlebnissen einen direkten Einfluss auf Ihre Erinnerungen und damit auch auf Ihr golferisches Selbstbild hat. Wenn Sie den nächsten Fehlschlag produzieren, sollten Sie ihn akzeptieren als das, was er ist: nur ein Schlag von vielen ohne besondere Bedeutung ohne höheren Stellenwert. Auch wenn viele Prozesse in unserem Kopf automatisiert ablaufen, so ist es doch eine menschliche Eigenschaft, eine Art Schalter einzubauen, mit dem sich der Automatismus unterbrechen lässt. Achten Sie in Zukunft verstärkt auf Ihren Umgang mit schlechten Schlägen. Gewöhnen Sie sich an, Gedankenketten, die sich nach einem schlechten Schlag bilden wollen, frühzeitig zu unterbrechen. Je früher Sie den schlechten Schlag abgehakt haben, desto weniger Chancen erhält er, Ihre Erinnerungen zu verändern. Oft genügt es schon, sich dieser Mechanismen bewusst zu sein, um zu verhindern, dass man immer wieder den verpatzten Schlag des 15. Lochs durchlebt. Wenn eine solche negative Erfahrung in Ihrem Bewusstsein aufblitzt, sollten Sie aktiv gegensteuern. Denken Sie fest an etwas anderes, zum Beispiel an Ihre Familie. Die aktive Beobachtung eines Gegenstandes in Ihrer Umgebung kann auch eine gute Ablenkung darstellen. Ich selbst verwende eine bestimmte Erinnerung an einen Urlaub. Diese Erinnerung ist sehr stark und sehr schön und lenkt mich schnell von dem unerfreulichen Schlag ab. Probieren Sie aus, was Ihnen am schnellsten Ablenkung verschaffen kann. Ärgern Sie sich nicht über schlechte Schläge, denn sie werden immer Teil des Spiels bleiben. Gewöhnen Sie sich einen neutralen Umgang mit der Mehrzahl Ihrer Schläge an. Viele Golfpros zeigen im Verlauf einer Runde gar keine Reaktion auf ihre Schläge, sie haben gelernt, sie hinzunehmen und zu akzeptieren. Je besser Sie spielen, desto besser werden auch Ihre schlechten Schläge. In Relation zu Ihrem Leistungsstand sind diese dann aber immer noch schlecht, auch wenn es sich dann »nur« um einen Schlag handelt, der zwar das Grün getroffen hat, aber leider auf der falschen Seite. Sie kennen die Szenen aus Golfübertragungen: Der Spieler ärgert sich über seinen Schlag und das Publikum klatscht.

Es ist eine Illusion, der sich viele Golfer gerne hingeben, dass man aufgrund einer schwungtechnischen Weiterentwicklung oder höheren Sicherheit mit seinen Schlägen zufriedener sein wird. Schlechte Schläge sind höchst relativ und bleiben daher immer ein Teil des Spiels. Lernen Sie daher, mit schlechten Schlägen umzugehen und nehmen Sie Ihnen die Macht, über Ihre Erinnerungen zu bestimmen und damit auch Ihre Emotionen zu beeinflussen.

Was für die schlechten Schläge gilt, behält selbstverständlich auch bei den guten Schlägen seine Gültigkeit. Eine aktive Beschäftigung mit den guten Schlägen wird dazu führen, dass sie Spuren im Gedächtnis hinterlassen. Jeder gute Schlag, der bewusst erlebt und später nochmals gedanklich durchlebt wird, führt zu einer winzigen Veränderung. Viele winzige Veränderungen über viele Jahre hinweg machen aber einen großen Unterschied.

Verfahren Sie also ganz nach der Regel: die Guten ins Töpfchen die Schlechten ins Kröpfchen. Wählen Sie in Zukunft bewusster aus, womit Sie sich gedanklich beschäftigen und bedenken Sie die Folgen.

Gedächtnisbilder im Kopf

Eine besondere Aufgabe kommt Ihren Erinnerungen auch noch in einem ganz anderen Bereich zu. Hierzu möchte ich die in Kapitel drei beschriebenen Vorgänge bei der Wahrnehmung noch etwas genauer erläutern.

Bei der Wahrnehmung unserer Umwelt spielen unsere Erinnerungen eine große Rolle. Aufgrund unserer evoluterischen Entwicklung war es schon immer hilfreich, sich schnell ein Bild der vorliegenden Situation zu machen. Schnell ein Gesicht zu erkennen oder einen bekannten Ort, war in früheren Zeiten eine Eigenschaft, die das Überleben sichern konnte.

In unserer modernen Zeit ist dieses schnelle Erkennen immer noch vorhanden, auch wenn es nicht mehr unmittelbar über Leben oder Tod entscheidet. Alles, was wir regelmäßig zu Gesicht bekommen, wird in Form von Netzwerken in unserem Gehirn abgespeichert. Diese Netzwerke werden dann aktiv, wenn man

zum Beispiel ein Fahrzeug oder einen Golfball wahrnimmt. Die Gesamtheit der Neuronen repräsentiert in diesem Fall zum Beispiel den Golfball. Je öfter man einen Golfball gesehen hat, desto gefestigter ist das zugehörige Netzwerk. Um ein schnelles Erkennen der Umwelt zu ermöglichen, genügt es nun, wenn bereits einige wenige Teile des Netzwerks angesprochen werden, um das komplette Bild im Gehirn hervorzurufen. Sie sehen ein kleinen Teil eines Balls im Rough und wissen aber sofort, dass dies ein Ball ist. Einen Schläger muss man nicht komplett betrachten können, um ihn als solchen zu erkennen. Auch komplexere Situationen wie ein Wasserhindernis, ein Bunker oder eine Ausgrenze müssen nicht ausführlich betrachtet werden, um sie zu erkennen.

Aus dieser natürlichen Vorgehensweise der menschlichen Wahrnehmung ergeben sich viele Vorteile für den Golfer, leider auch zwei Nachteile.

Ein Nachteil ergibt sich direkt aus der Tatsche, dass es genügt, einen Teil des Hindernisses zu sehen und im Geist das ganze Hindernis in Form eines Gedächtnisbildes wahrzunehmen. Dies bedeutet, dass selbst ein flüchtiger Blick zur Ausgrenze ein lebhaftes Bild der Ausgrenze liefern wird. Auch eine Ecke des Bunkers, die hinter einer Welle im Fairway zum Vorschein kommt, führt zur Wahrnehmung eines Bunkers.

Das zweite Problem ergibt sich aus der Art und Weise, wie das Gehirn die fehlenden Daten konstruiert. Der fehlende Teil des Bunkers wird nicht durch die Erinnerung an genau diesen Bunker ergänzt, sondern die allgemeine Erinnerung an Bunker wird herangezogen, um das Gedächtnisbild zu erzeugen. Der Bunker entspringt dann also nicht unserer Wahrnehmung sondern einer Rekonstruktion des Gehirns. Es ist wichtig sich dieser Tatsche bewusst zu sein, wenn man seinen Blick vor dem Schlag umherschweifen lässt. Richtet man noch einmal kurz den Blick auf ein Hindernis, so wird es nicht bei dem flüchtigen Eindruck bleiben. Das gesamte Bild »Wasserhindernis« mit allen emotionalen Konsequenzen wird sich aufbauen. Dies dauerte noch nicht einmal so lange, wie Sie benötigen, Ihren Blick wieder auf den Ball zu richten. Aufgrund dieser Zusammenhänge ist es umso wichtiger, auf seine Erinnerungen zu achten und sich gezielt um positive Erinnerungen zu bemühen.

Die Rekonstruktion der Außenwelt aufgrund weniger Eckdaten wird vom Gehirn auch als Selektionsinstrument verwendet. Ein kurzer Blick auf die Szene und es weiß, ob es sich in einer vertrauten Umgebung befindet und ob alles in Ordnung ist.

Wenn Sie nahezu ausschließlich auf Ihrem Heimatplatz spielen, wird ein fremder Platz als unbekannt eingestuft. Der Blick über das Fairway, der Blick zur Fahne oder die Beschaffenheit des Grüns liefern nicht die Eckdaten, die man benötigt, um ein Gefühl der Vertrautheit zu erlangen. Im Gegenteil: Die ungewohnte Situation veranlasst Ihr Bewusstsein genauer hinzusehen. Die neuen Eindrücke müssen erkannt und eingeordnet werden. Bewertungsmechanismen laufen ab und ordnen den Platz in »leicht« oder »schwer« ein. Vergleiche mit Vertrautem werden hergestellt. Die neue Situation muss umfangreich verarbeitet werden. Diese Verarbeitung der neuen Situation bleibt auch nicht ohne Veränderung des emotionalen Zustandes. Oft werden neue Situationen von einem Gefühl der Unsicherheit und Unbehaglichkeit begleitet, weil der Sicherheit spendende Abgleich mit dem bereits vorhandenen Gedächtnisbild fehlt. Es ist daher geradezu obligatorisch, auf einem fremden Platz eine Proberunde zu spielen bevor man dort ein Turnier spielt.

Aber auch auf dem Heimatplatz sollte dieser Mechanismus beachtet werden. Wer immer nur auf dem Putting- oder Chippinggrün trainiert, wird auf dem Platz auch eine Form der Unsicherheit erfahren. Das Grün von Loch zwei ist einfach anders. Der Break nicht vertraut und die gesamte Optik ist auch nicht vergleichbar mit der des Puttinggrüns. Unsicherheiten wirken sich immer negativ auf den Schlag aus. Leider ist es im Verlauf einer Runde relativ schwierig, ein Grün kennen zu lernen. Selbst langjähriges Spiel auf dem Heimatplatz führt nicht automatisch dazu, dass man ein beliebiges Grün richtig gut kennt.

Nutzen Sie wann immer sich die Gelegenheit bietet die Möglichkeit Spielsituationen direkt auf dem Platz zu üben. Nur dieses Üben vor Ort wird Ihnen zu einem Gefühl der Vertrautheit verhelfen.

Oft verleiten diese Besonderheiten unseres Wahrnehmungssystems aber auch zu einem vorschnellen »wegsehen«. Sind einige Eckdaten einer Situation oder eines Ortes als bekannt eingestuft

worden, ist man oft geneigt, alles als bekannt und damit weniger beachtenswert einzustufen. Viele Beispiele sind Ihnen mit Sicherheit aus Ihrem täglichen Leben bekannt. Wie oft hat man schon kleinere oder größere Veränderungen in seinem Haus oder einem vertrauten Zimmer nicht erkannt. »Hast Du das neue Bild im Wohnzimmer gesehen?« Man hat nicht, obwohl es groß genug war um aufzufallen. »Du hast gar nichts zu meinem neuen Kleid gesagt!« Welches neue Kleid, ist mir gar nicht aufgefallen. »Eure neue Lampe gefällt mir gut!«, teilt man seinen Freunden bei einem Besuch mit. Peinlich, wenn diese Lampe schon bei den letzten fünf Besuchen an der gleichen Stelle hing.

Details werden oft nicht mehr wahrgenommen, weil man die Situation anhand der Eckdaten erkannt hat und als vertraut eingestuft hat. Das Bewusstsein kümmert sich nicht weiter um die Details. Wenn man Glück hat, ist einer der Eckdaten verändert worden und die Veränderung fällt sofort auf.

John Kotre, ein amerikanischer Gedächtnisforscher, führte mit vielen Personen einen Test durch. Es bat sie, einen Penny, also das kleinste amerikanische Geldstück, aus dem Gedächtnis zu zeichnen. Diese Aufgabe sollte kein Problem darstellen, da jeder Teilnehmer über Jahrzehnte häufigen Kontakt mit einem immer gleich gebliebenen Penny hatte. Das Ergebnis verlief immer enttäuschend. Es wurden in der Mehrzahl der Fälle höchstens vier der acht wichtigsten Kriterien erkannt. Nur eine Person erkannte alle. Ein Münzsammler, der Münzen mit großem Interesse und erhöhter Aufmerksamkeit betrachtet.

Versuchen Sie doch unser Ein-Euro-Stück zu zeichnen. Wie genau ist Ihre Erinnerung? Sie sollte recht gut sein, denn schließlich ist das Geldstück für uns noch sehr neu und man musste sich vor noch nicht all zu langer Zeit damit vertraut machen. Wahrscheinlich werden Sie nicht viel besser abschneiden als alle anderen. Man beschäftigt sich mit den Details des Geldstücks nur solange, bis man es hinreichend genau abgespeichert hat, um es identifizieren zu können.

Sollten Sie noch nicht überzeugt sein, versuchen Sie aus dem Gedächtnis Ihre Uhr zu zeichnen. Form, Ziffern, Zeiger, Da-

tumsanzeige. Schaffen Sie es, alles an den richtigen Ort zu platzieren beziehungsweise detailgetreu wiederzugeben?

Dieser an sich vorteilhafte Mechanismus hat aber leider eine unangenehme Begleiterscheinung. Im Laufe unseres Lebens beobachten wir vieles nicht mehr genau und aufmerksam. Schnell haben wir ein Bild der Welt in uns erschaffen, das dazu führt, dass wir das Gefühl haben vieles oder gar alles zu kennen. »Kenne ich schon – habe ich schon gesehen« hört man leider viel zu oft. Diese Einstellung führt auch auf dem Golfplatz zu einer verminderten Beobachtungsleistung. Wer achtet bewusst auf das Gleichgewichtsgefühl im Treffmoment, wer achtet schon darauf, wie der Chip beim Landen springt und wen interessiert schon, wie der Ball sich auf dem Grün bewegt, wenn er das Loch passiert hat?

Oft wird die Frage nach der Kunst des Grünlesens gestellt. Wie kann man Putts besser dosieren, wieso habe ich kein Gefühl für manche Schläge? Die Antworten liegen zu einem großen Teil in der verloren gegangenen Beobachtungsgabe. Wer nicht genau beobachtet, ist nicht in der Lage, die vielen kleinen aber wichtigen Details zu erkennen. Wer nicht detailliert beobachtet, wird nicht erkennen, wie sich die Veränderung der eigenen Handlung auf den Ball auswirken wird. In den Kapiteln sechs und sieben werden wir uns intensiv mit der Bedeutung der genauen Beobachtung beschäftigen und den höchst positiven Auswirkungen auf unsere golferischen Fähigkeiten.

An Stelle von neutraler Beobachtung widmen sich viele Golfer lieber der vorschnellen Bewertung ihres Schläges. Theatralisches Wegdrehen nach dem Putt, eine witzige Entschuldigung für den verpatzten Chip und ein Fallenlassen des Schlägers nach dem Drive sind spektakulärer und weniger anstrengend. Leider verstellen sie aber den Blick auf die entscheidenden Sekunden im Golf, dort wo Planen, Handeln und Ergebnis aufeinander treffen und die volle Aufmerksamkeit verlangen.

Im richtigen Moment die richtige Erinnerung – der gezielte Abruf

Fraglich bleibt nun wie die abgespeicherten Erinnerungen wieder in unser Bewusstsein treten. Welche Voraussetzungen müssen

erfüllt sein, um unsere Erinnerungen wieder zum Leben zu erwecken?

Prinzipiell unterscheidet man zwei unterschiedliche Wege, wie Erinnerungen abgerufen werden können.

Beim strategischen Abruf versucht man gezielt auf eine bestimmte Erinnerung zuzugreifen. Man möchte sich eine Telefonnummer ins Gedächtnis rufen oder sich das anzuspielende Grün hinter der Fairwaykuppe vorstellen. Man ist sich bewusst, dass man die Erinnerung in seinem Gedächtnis hat und sucht aktiv nach ihr. Diese Suche muss nicht immer von Erfolg gekrönt sein, eventuell hat man sich die gesuchte Information nicht genau genug eingraviert.

Beim assoziativen Abruf werden die Erinnerungen eher zufällig wachgerufen. Erinnerungen können zum Beispiel durch das Wahrnehmen eines Gegenstandes oder einer Person wieder in unser Bewusstsein treten. Man trifft einen ehemaligen Mannschaftskollegen, den man seit Jahren nicht gesehen hat. Plötzlich tauchen Erinnerungen auf, die seit langer Zeit verschwunden waren. Im Gespräch mit dem Freund aus alten Tagen werden weitere Erinnerungen zum Leben erweckt, und plötzlich fühlt man sich in eine ganz andere Zeit versetzt. Diese Erinnerungen waren die ganze Zeit vorhanden. Man wollte sich aber in der Vergangenheit nicht gezielt an sie erinnern und man hatte auch keinen Kontakt zu einer Person oder einem Gegenstand, der diese Erinnerung hätte hervorrufen können.

Diese beiden grundsätzlichen Abrufoptionen sind auch für den Golfer von Interesse. Der assoziative Abruf kann praktisch jederzeit dazu führen, dass wir mit Erinnerungen konfrontiert werden. Auf dem Golfplatz kann jeder beliebige Gegenstand und jeder Bereich des Platzes zu einer Erinnerung führen. Je nachdem wo der Blick hinwandert, werden die verschiedenen Erinnerungen auftreten. Hindernisse, Ausgrenzen, schräg verlaufende Fairwaybereiche, der Wald. Selbstverständlich verbindet man auf seinem Heimatplatz mit fast jeder Stelle eine Erinnerung positiver oder negativer Natur.

Daraus ergeben sich die folgenden Konsequenzen: Man sollte mit Bedacht die Stellen auswählen, die man unmittelbar vor dem Schlag noch mal in das eigene Blickfeld rücken lässt. Ein flüchtiger Blick zur Ausgrenze kann negative Folgen haben. Der Blick

ruft nämlich nicht nur Erinnerungen hervor, sondern weckt, wie Sie bereits wissen, die zu dieser Erinnerung gehörenden Emotionen. Ein unmittelbar vor dem Schlag auftretendes Beklemmungsgefühl oder eine Verkrampfung werden die bevorstehende Aufgabe nicht einfacher gestalten. Nun lässt sich nicht immer der gefürchtete Bunker völlig ignorieren. Insbesondere wenn Sie damit anfangen, Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Blickfeld bewusst zu lenken. Vermeiden Sie daher jede Form von Hektik. Widmen Sie sich, so lange es Ihnen nicht gelingt diese auszublenden, zuerst den Hindernissen, dann dem Fairway und zuletzt dem Ziel. Dieses Vorgehen hat folgenden Vorteil: Sie verschwenden anfangs nicht zu viel Energie auf das Ausblenden. Die eigene Neugier wird es auch nicht gestatten, gerade in diesem Moment den Bunker zu übersehen.

Durch das gezielte und ruhige Vorgehen geben Sie dem Bunker nicht mehr Aufmerksamkeit als er verdient. Gedankenketten, die Ihnen wieder einige Ihrer Negativerlebnisse zuspielen wollen, lassen sich so am besten kontrollieren. Durch das anfängliche Abarbeiten der Hindernisse bleibt Ihnen auch genügend Zeit dafür. Außerdem erlauben Sie dem Hindernis auf diese Weise nicht, unmittelbar vor dem Schlag doch noch in Ihr Bewusstsein zu dringen und Sie vielleicht zu beeinflussen. Es wird einige Zeit dauern, bis Sie diese Technik zufrieden stellend einsetzen können.

Übungen zur Beobachtung

Beginnen Sie damit, sich selbst zu beobachten und überprüfen Sie, worauf Sie Ihr Blickfeld konzentrieren und welche Erinnerungen beziehungsweise welche Bilder dabei in Ihrem Kopf entstehen. Die folgenden Fragen sollen Ihnen bei dieser Beobachtung helfen.

Welche Punkte ziehen vor einem Schlag Ihre Blicke auf sich?

Sind Sie sehr auf die Fahne oder einen Zielpunkt konzentriert oder verlieren sich Ihre Gedanken in der Umgebung? Befolgen Sie bereits die Regel, von außen nach innen zu blicken, um dem Ziel die notwendige Aufmerksamkeit zu sichern?

Was sehen Sie zuletzt, bevor Sie den Ball ansprechen und schlagen?

Der letzte Blick zum Ziel oder zum Hindernis? Welche gedanklichen Vorgänge spielen sich ab? Sind Sie ruhig und sicher, den Ball gut zu schlagen, oder fühlen Sie sich manchmal gehetzt und einfach noch nicht schlagbereit?

Treten Gedanken und Erinnerungen in Ihr Bewusstsein, wenn Sie Hindernisse oder Ausgrenzen sehen?

Was passiert, wenn Sie sich zum Beispiel den zu überspielenden Bunker genauer betrachten? Erinnern Sie vergangene Schläge? Haben Sie mit Unsicherheiten zu kämpfen oder sehen Sie den Ball sicher auf der gegenüberliegenden Seite landen? Wie gehen Sie mit diesen Gedanken um? Gelingt es Ihnen, diese Gedanken zu kontrollieren und zu beenden, oder schlagen Sie trotz der Gedanken einfach den Ball und hoffen das Beste?

Haben Sie manchmal das Gefühl, den Ball schlecht vorbereitet oder unkonzentriert geschlagen zu haben?

Empfinden Sie manchmal die Zeit vor einem Schlag als zu kurz? Schlagen Sie den Ball, obwohl Sie noch nicht bereit waren? Fragen Sie sich manchmal nach dem Schlag, woran Sie gedacht haben?

Viele unsere ständig auftretenden Verhaltensweisen haben sich so eingeschliffen, dass sie uns gar nicht mehr als etwas Besonderes oder vielleicht sogar Störendes auffallen. Hier liegt die Erklärung für manches Problem oder manchen Unterschied zwischen zwei Spielern. Man ist der Meinung, genau so oft zu trainieren wie ein Bekannter, trotzdem gelingt es ihm besser zu spielen. Eine mögliche Erklärung liegt darin, dass er seine Aufmerksamkeit und seine Gedanken besser kontrollieren kann. Gedankliche Kontrolle ist von außen nicht sichtbar und dadurch nicht vergleichbar. Auch fehlt ein objektiver Bewertungsmaßstab. Was ein Spieler als kontrolliert bezeichnet, wird ein anderer als chaotisch ansehen und umgekehrt. Ein Grund, warum diesem Bereich oft keine besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird.

Beim Golf entscheidet sich vieles innerhalb von Sekunden. Minimale Veränderungen haben hier große Auswirkungen. Eine kleine Verspannung, eine kleine Unaufmerksamkeit oder ein negativer

Gedanke zur falschen Zeit können zu schlechten Schlägen führen, die sich aufgrund der Schlagtechnik nicht erklären lassen. Oft werden diese Probleme nicht erkannt und auch nicht an ihrer Lösung gearbeitet. Diese unsichtbaren Probleme entziehen sich oft einer externen Beobachtung. Weder der Trainer noch der Mitspieler sind in der Lage, Ihre Gedanken zu lesen. Oft ist das eigene Interesse an den gedanklichen Abläufen nicht besonders groß. Dies führt dazu, dass man sich lieber auf den sichtbaren Teil des Spiels konzentriert. Schnell wird der Schwung als Ursache der Probleme ausgemacht und eine neue Korrektur angestrebt. Der übliche Verdächtige muss wieder herhalten. Mehr Unsicherheit ist die Folge und dieser Kreislauf kann prinzipiell lebenslang so weitergeführt werden. Durchbrechen Sie diesen Kreislauf und beobachten Sie sich selbst. Versuchen Sie selbst herauszufinden, was verhindert, dass Sie Ihr Potenzial auf der Runde voll entfalten können.

Die zweite Form der Erinnerung, der strategische Erinnerungsabruf, eröffnet dem Spieler mehr Chancen als Risiken. Aber auch hier sollten Sie eine erhöhte Aufmerksamkeit walten lassen. Die Möglichkeit, etwas bewusst und gewollt zu erinnern kann auch dazu führen, dass man sich in bestimmten Situationen ganz bewusst mit den negativen Erinnerungen an ähnliche Situationen beschäftigt. Es ist manchmal bequem, schon vorher mit Hilfe der passenden Erinnerung von einem negativen Ausgang auszugehen. Sollte der Schlag dann wirklich misslingen, ist man wenigstens nicht enttäuscht. Das Hervorbringen von Entschuldigungen ist eine große und sehr gepflegte Kunst im Golfsport. Misserfolge scheinen besser ertragbar, wenn man sich und sein Umfeld darauf vorbereitet hat. Hier liegt ein Trugschluss vor. Erstens interessieren sich Ihre Mitspieler weitaus weniger für Ihr golferisches Schicksal, als Sie dies vermuten. Zweitens bleiben schlechte Schläge immer ärgerlich. Sie zu erwarten gibt dem ganzen nur noch einen Beigeschmack von Hilflosigkeit. Missbrauchen Sie nicht die Möglichkeit, aktiv Erinnerungen hervorzurufen. Vermeiden Sie negative Erinnerungen als Vorab-Entschuldigung bereitzustellen.

Nutzen Sie Ihre positiven Erfahrungen und helfen Sie ihnen, eine dominantere Stellung gegenüber den negativen Erfahrungen einzunehmen. In aller Regel ist die Überzeugung von der eigenen Spielkunst nur eine Frage der Wahrnehmung. Die Gesamtheit golferischer Erfahrungen unterscheidet sich bei dem von sich

überzeugten Golfer und dem eher zweifelnden Spieler überhaupt nicht. Der eine sieht seine Entwicklung und seine guten Schläge, der andere die Probleme. Wie Sie sich an die guten Erfahrungen besser erinnern können, ist Thema des nächsten Abschnitts.

Elaborierte Kodierung: Hilfreiche Erinnerungen aktiv bilden und erhalten

Jeder Golfer hat eine Menge guter Schläge absolviert. Viele dieser Schläge sind aber, ohne größeren Eindruck zu hinterlassen, vorbeigezogen. Hier ist der Ansatzpunkt! Erleben Sie generell Ihre Schläge bewusster. Erfreuen Sie sich aktiv an Ihren guten Schlägen. Setzten Sie die Maßstäbe nicht zu hoch, gut bedeutet nicht perfekt. Geben Sie der folgenden Empfehlung eine Chance, auch wenn Sie nicht Ihrem üblichen Denken und Handeln entspricht.

Fangen Sie die Erinnerungen an Ihre guten Schläge ein, indem Sie während oder kurz nach dem von nun an bewusster erlebten Schlag etwas Typisches machen. Ballen Sie die Faust, berühren Sie Ihren Handschuh oder einen Teil ihrer Golftasche. Lassen Sie den guten Schlag nicht einfach vorbeiziehen. Begleiten Sie ihn mit einer (wenn Sie wollen unauffälligen) Bewegung. Erinnern Sie sich regelmäßig an Ihre guten Schläge. Auf diese Weise werden Sie Ihr Augenmerk mehr auf die guten Schläge richten. Die guten Schläge erhalten eine bevorzugte Stellung. Durch Ihre persönliche Bewegung können Sie die Erinnerung an diese Schläge unterstützen, wenn Sie vor einem wichtigen Schlag diese Bewegung ausführen.

Denken Sie an Ihre guten Schläge. Eine bessere Vorbereitung auf den Schlag gibt es nicht. Nutzen Sie diese Strategie und speichern Sie Ihre Erinnerungen an gute Schläge sorgfältiger ab, und verwenden Sie diese Erinnerung als Vorbereitung auf den bevorstehenden Schlag.

In der Sprache der Gedächtnisforscher wird ein solcher Vorgang der aktiven Einspeicherung von Fakten oder Erlebnissen elaborierte Kodierung genannt. Das Adjektiv elaboriert unterscheidet diese Form des Einspeicherns von eher zufällig oder automatisch behaltenen Erlebnissen. An Ihr erstes Par, den Tag Ihrer Hochzeit

oder die Geburt Ihres Kindes werden Sie sich automatisch erinnern, ohne die Einspeicherung mit einem bestimmten Prozess zu unterstützen. Emotionen spielen hier eine besondere Rolle und verhelfen der Erinnerung zu einem langen Leben.

Alltäglichere Erlebnisse, zum Beispiel ein guter Schlag auf Bahn fünf, treten so oft auf, dass man weder emotional noch von Seiten des Bewusstseins her besonders damit beschäftigt sein wird. Diese stiefmütterliche Behandlung des Erlebnisses führt zu der schon beschriebenen detailarmen Wahrnehmung. Wenige Details der Außenwelt werden von der Innenwelt ergänzt. Diese Ergänzung ist aber ein schlechter Ersatz für ein bewusstes vollkommen erfasstes Erlebnis.

Neben dem aktiveren Bewusstsein hilft der Erinnerung noch die Verknüpfung mit bereits vorhandenem Wissen, um sich dauerhafter festsetzen zu können. Für uns persönlich bedeutungsvolle Ereignisse erinnern sich ebenfalls leichter.

Möchten Sie sich besser an Ihre guten Schläge erinnern, ist es daher von großer Bedeutung, dass Sie sich über Ihre Schläge aktiv freuen. Erwarten Sie den guten Schlag und freuen Sie sich über ihn, wenn er gelingt. Sollte er misslingen, ärgern Sie sich nicht weiter über ihn, Fehlschläge gehören seit jeher zum Golf. Verknüpfen Sie diese neue Erfahrung des guten Schlags mit denen anderer Schläge, die Sie entweder an gleicher Stelle, mit gleichem Schläger oder in gleicher Situation gespielt haben. Auf diese Weise werden Sie eine verbesserte Sichtweise auf Ihre persönlichen Fähigkeiten erlangen. Es soll nicht darum gehen, sich etwas einzureden, was nicht vorhanden ist.

Diese Methode der aktiven Erinnerung guter Schläge ersetzt auch nicht das Training, aber zwei gewichtige Vorteile können Sie auf diese Weise erreichen: Viele Menschen haben die Tendenz, das Lösen einer Aufgabe oder das Erreichen eines Ziels als etwas Natürliches anzusehen. Genauso werden gute Schläge als etwas Normales hingenommen und schlechte Schläge als etwas Unerwartetes und Ärgerliches. Unerwartete und ärgerliche Dinge beschäftigen uns häufiger, anhaltender und erzielen so eine Stellung, die ihnen nicht gebührt. Drehen Sie den Spieß um, und widmen Sie sich mehr dem erfreulichen Erlebnis im Leben und dem guten Schlag auf dem Platz. Ihre Erinnerungen werden auf diese Weise vermehrt von guten Schlägen dominiert. Sie wissen nun, dass unser

Gehirn vorhandene Erinnerungen verwendet, um Beobachtungen und Erwartungen zu komplettieren. Viele positive Erinnerungen schaffen so eine Basis für weitere positive Ereignisse und einem ge-steigerten Selbstvertrauen.

Beobachten Sie das normale Leben außerhalb des Golfsports und sie werden erkennen, dass diese Mechanismen auch dort wirksam sind.

Vielen Golfern werden diese Empfehlungen zu sehr vom üblichen Denkmuster abweichen. Obwohl sich nichts verändert hat, soll plötzlich alles besser erscheinen und dann auch noch besser werden? Wer sich damit noch schwer tut und sich lieber die Erinnerungen an gute Schläge mit »realen« Verbesserungen verdienen will, wird in den beiden letzten Kapiteln genug Anregungen finden an seinem Schwung und seiner Fähigkeiten im kurzen Spiel zu arbeiten. Trotzdem sollten Sie auch dann Ihr Augenmerk mehrheitlich auf Ihre Erfolge und Ihren Lernfortschritt legen. Blenden Sie auch hier Ihre weniger gelungenen Schläge aus, sie sind Teil des Versuch-und-Irrtum-Prozesses, den alle sich entwickelnden Spieler durchlaufen müssen und nicht mehr. Sie sind es auf keinen Fall wert, sich mit ihnen lange zu beschäftigen und sie auf diese Weise versehentlich tief einzuspeichern.

Was Sie aus diesem Kapitel mitnehmen können

Unser Gedächtnis besteht aus zwei grundlegend verschiedenen Teilbereichen.

Die Unterteilung erfolgt nach den Kriterien des Zugangs zu den dort abgespeicherten Inhalten. Die Inhalte des einen Bereichs lassen sich in Worte fassen und sind dem Bewusstsein zugänglich. Die Inhalte des anderen Bereichs sind nur durch das Unbewusste abrufbar.

Veränderungen des einen Bereichs führen nicht zu Veränderungen des anderen Bereichs.

In der Regel müssen Inhalte auf ganz unterschiedliche Weisen erworben werden. Ein vermehrtes Wissen über den Golfschwung verändert diesen nicht direkt, sondern nur über den Umweg der ei-

genen Bewegung lassen sich die Inhalte des für die Bewegung zuständigen nicht-deklarativen Gedächtnisses beeinflussen.

Ein Bereich des deklarativen Gedächtnisses ist das autobiografische Gedächtnis. Hier befindet sich unsere Lebensgeschichte.

Unsere golferischen Erfahrungen und unser Selbstbild sind dort verankert. Jedes Erlebnis entspricht einem neuen Mosaikstein in diesem Bild. Aufgrund der Konstruktion unseres Gehirns wird aber auch jede Erinnerung an ein Erlebnis zu einem dieser Mosaiksteine und beeinflusst zusätzlich zum realen Erlebnis unser Selbstbild. Eine allgemeingültige Realität gibt es nicht. Die Antwort auf die Frage, wie wir selbst zu uns stehen und was wir uns zutrauen, hängt nicht nur von den persönlichen Erlebnissen, sondern hauptsächlich davon ab, wie wir mit ihnen umgehen.

Pessimisten und Optimisten sehen die gleiche Welt durch eine unterschiedliche Brille.

Diese unterschiedliche Sichtweise bleibt nicht folgenlos. Nutzen auch Sie die Möglichkeit der Selektion. Wenden Sie sich Ihren guten Schlägen zu, freuen Sie sich aktiv an Ihnen. Denken Sie oft an Sie und versuchen Sie den Schlag in Ihrer Erinnerung wieder und wieder zu durchleben. Akzeptieren Sie Ihre schlechten Schläge und vergessen Sie diese sofort. Diese Methode ist Ihnen bereits bestens vertraut, leider in umgekehrter Reihenfolge.

Erinnerungen können spontan auftreten oder, indem man gezielt nach Ihnen sucht.

Spontan auftretende Erinnerungen sind allgegenwärtig und lösen weitere Erinnerungen und Emotionen aus. Aufgrund des spontanen Auftretens lassen sich diese Erinnerungen weniger kontrollieren. Es ist unmittelbar vor dem Schlag auf typische Erinnerungsauslöser wie Hindernisse und Ausgrenzen zu achten, um negative Auswirkungen auf die Schlagvorbereitung zu vermeiden. Der Einfluss gezielt gesuchter Erinnerungen ist selbstverständlich genau so groß. Sie haben allerdings den Vorteil, dass sie sich leichter kontrollieren und bewusster zum Vorteil des Spielers einsetzen lassen.