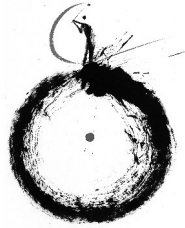




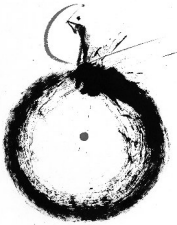
Ulrich Nitzschke: Zen oder wie ein Samurai Golf spielen

ULRICH NITZSCHKE

Zen



oder
wie ein Samurai
Golf spielen



IMPRESSUM

2. Auflage 2011

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon und Fax: (06 61) 6 29 73

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlag: Klaus Holitzka, 64756 Mossautal

Satz: Sebastian Carl

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-092-7



Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 11

Erster Teil: Den inneren Gegner erkennen 17

1. Die Tarnung 21
2. Verräterisches Geschwätz 24
3. Täuschungen und Tricks 27
4. Ablenkungsmanöver 32

Zweiter Teil: Den Krieger in sich entdecken 39

1. Die Herausforderung 41
2. Der Krieger in dir 46
 - Selbstvertrauen 46
 - Gelassenheit 49
 - Präsenz 52
3. Den Weg des Samurai gehen 55

Dritter Teil: Die Kunst, den inneren Gegner zu besiegen 59

1. Wie Sie äußeres und inneres Spiel zusammenbringen 61
 2. Folgen Sie den Goldenen Regeln 65
 3. Training mit Herz und Verstand 74
-



4. So spielen Sie Golf wie ein Samurai 82
5. Die Übungsformel AZTEKE 87

Vierter Teil: Vom Spiel zum Alltag 91

1. Ein Abbild des Lebens 93
2. Zen oder die Mönche am Lagerfeuer 96
3. Präsenz im Alltag 101
4. Golf als Weg 105

Kleines Golf-Glossar 109

Literaturhinweise 113

Weitere Veröffentlichungen des Autors 115



Vorwort

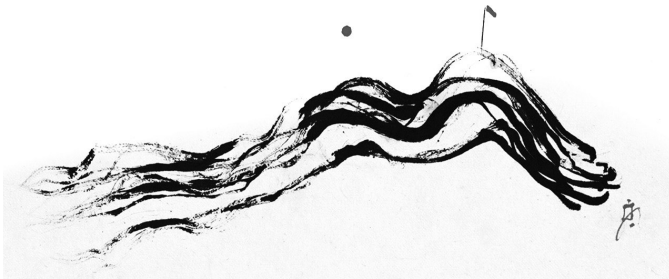
Die Frage, wie man lernen kann, mit seinem Bewusstsein *bewusst* umzugehen, um Lebensqualität und Lebenserfolg (oder was man üblicherweise „Glück“ nennt) näherzukommen, fasziniert mich seit langem. Als erster Anstoß ist mir aus der Schulzeit meine Begegnung mit dem geheimnisvollen „*Erkenne dich selbst*“ in Erinnerung. Die entscheidenden Impulse kamen jedoch erst in der Mitte meines Lebens, als ich die humanistische Psychologie aus eigener Erfahrung kennen lernte und parallel zu meinen naturverbundenen Sportarten (Schilaufen



und Segeln; erst viel später kam Golf hinzu) meditative östliche Übungswege zu praktizieren begann.

So erschloss sich mir im Verlauf vieler Jahre ein weiter, geistig-spirituellem Bogen, der sich von den traditionellen Weisheitslehren Asiens über die moderne Psychologie und Sportpsychologie bis hin zu aktuellen Methoden praktischer Lebenshilfe spannt. Diesen Bogen am Beispiel des Golfsports zu beschreiben und den Leser damit auf einen Weg mitzunehmen, der ihn echter Lebensqualität ein Stück näherzubringen vermag, ist Anliegen und Sinn dieses Buches.

Ich stütze mich dabei auf die Erfahrung und das Wissen zahlloser bedeutender Persönlichkeiten aus vielen Jahrhunderten, von den alten Weisheitslehrern Chinas bis hin zu wichtigen Vertretern der zeitgenössischen Psychologie in Europa und den USA. Ganz besonders verpflichtet fühle ich mich Karlfried Graf Dürckheim, in dessen Bildungszentrum im Schwarzwald ich an die Initiatische Therapie herangeführt wurde, und meinem Zen-Meister Gosung Shin, der mich im „American Zen College“ in Maryland/USA mit Liebe und Strenge in die Meditation eingeführt hat.



Zu den mentalen Aspekten des Golfsports verdanke ich wichtige Erkenntnisse und Anregungen vor allem Tim Gallwey, dessen großartiges Werk „The Inner Game of Golf“ mir die Augen für die psychische Seite dieses Sports geöffnet hat, sowie den inspirativen Golfbüchern „Zen-Golf“ von Joseph Parent und „Jenseits der Scores“ von Oliver Heuler. Bei meinem Versuch, die faszinierenden Parallelen zwischen Golf und den klassischen Kampfkünsten Japans aufzuzeigen, waren mir vor allem Deshimaru-Roshis „ZEN in den Kampfkünsten Japans“ und meine eigene Übungspraxis in Kyu-do, dem japanischen Bogenschießen, hilfreich.



Einleitung

„Meine Mutter ist Buddhistin. Wenn man als Buddhist nach Erleuchtung strebt, muss man meditieren und sich mithilfe seines Bewusstseins weiterentwickeln. Etwas, was sie mir mitgegeben hat, ist die Fähigkeit ruhig zu werden und mein Bewusstsein als meine wichtigste Stütze zu benutzen.“

– Tiger Woods, Golf-Legende –

Ich bin überzeugt, alle wirklich großen Golfspieler wissen, welche überragende Rolle das Bewusstsein spielt, wenn es um sportliche Höchstleistung, um Sieg oder Niederlage geht. Doch scheinen sie dieses Wissen gerne für sich zu behalten. In der Öffentlichkeit äußern sie sich jedenfalls nur selten und, wie es scheint, eher ungern über die mentalen Aspekte ihres Sports. Kein Wunder, dass Freizeitgolfer im Allgemeinen damit wenig im Sinne haben. Mitunter hat man den Eindruck, die meisten von ihnen versuchen alles, was über die reine Spieltechnik



hinausgeht, von vornherein als überflüssig, unsinnig oder sogar suspekt abzutun. Leider ist ihnen dabei nicht bewusst, dass sie damit eine großartige Chance verschenken: die doppelte Chance nämlich, echte Freude an ihrem Spiel zu gewinnen und gleichzeitig ihre Leistung grundlegend zu verbessern.

Gerade Amateure sind ja von den mentalen Herausforderungen, die Golf zu einer so schwierigen und zugleich faszinierenden Sportart machen, nicht frei. Ganz im Gegenteil! Wer sich auf den Golfplätzen landauf und landab die ständigen Erklärungsversuche, Beschönigungen, Ausreden und Selbstbeschimpfungen mit anhört, kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass die allermeisten sogar heftig mit ihnen zu kämpfen haben.

Tatsache ist: Sobald wir einen Golfschläger in die Hand nehmen, spielen wir immer zwei Spiele zugleich, ein körperliches und ein mentales. Das erste ist allen Spielern vom Golfunterricht her vertraut. Man nennt es üblicherweise die Technik des Golfspiels. Dieses Spiel spielen wir bewusst, denn wir versuchen dabei, unter Einsatz unseres Verstands und unseres Willens das Erlernte, so gut wir können, in die Praxis umzusetzen. Das zweite, das mentale Spiel dagegen spielen wir in aller Regel völlig unbewusst. Man nennt es deshalb – im Gegensatz zum sichtbaren, also äußeren Spiel – *das innere Spiel*.



Mit dem *inneren Spiel* ist der Strom unserer Gedanken und Emotionen gemeint, der mit dem Moment beginnt, an dem wir morgens aufwachen, und erst endet, wenn wir abends einschlafen. Denn unablässig lösen unsere Emotionen neue Gedankenketten aus und umgekehrt entstehen aus unseren Gedanken ständig neue Emotionen. Wie ein unsichtbarer Schatten begleitet uns dieses *innere Spiel* deshalb bei allem, was wir tun: beim Arbeiten wie in der Freizeit, im Zusammensein mit anderen ebenso wie im Alleinsein, wenn es uns gut ebenso wie wenn es uns schlecht geht. Je mehr wir psychischen Belastungen ausgesetzt sind, desto stärker macht es sich bemerkbar. Kein Wunder, dass wir ihm gerade auch beim Golfsport besonders ausgesetzt sind.

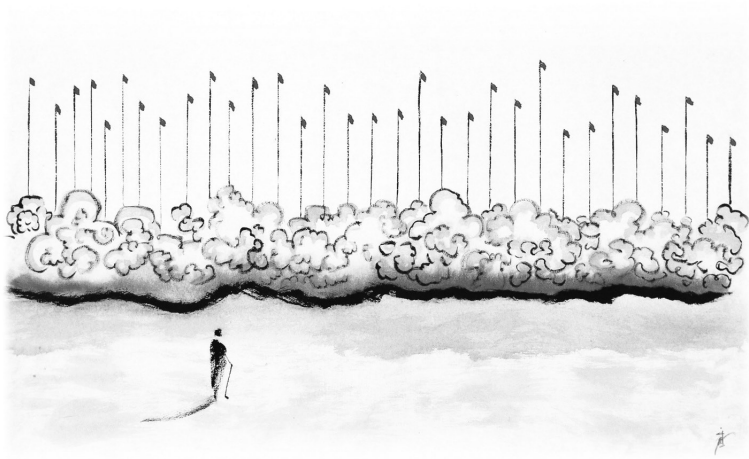
Die Frage, auf die Sie dieses Buch aufmerksam machen möchte, ist, ob Sie Ihr eigenes *inneres Spiel* weiterhin unbewusst spielen oder ob Sie lernen wollen, es bewusst zu spielen.

Spiele Sie es weiterhin unbewusst, werden Sie vermutlich für immer hinter Ihren sportlichen Möglichkeiten zurückbleiben und nie reine Freude am Golfen gewinnen. Lassen Sie sich dagegen auf den Lernprozess des *inneren Spiels* ein, wie ihn dieses Buch beschreibt, haben Sie die große Chance, im Lauf der Zeit nicht nur Ihre persönliche Bestleistung zu erreichen, sondern zugleich auch große Befriedigung aus dem Golfsport zu ziehen. Es kann



sein, dass Sie daraus sogar für Ihr Leben insgesamt nachhaltigen Nutzen ziehen werden.

Dieses Buch mag auch dem einen oder anderen professionellen Spieler noch manches Neue bieten. Es wendet sich in erster Linie jedoch an den ganz normalen Vereins- und Freizeitgolfer. Denjenigen darunter, die sich von den vielen technischen Informationen des Golfunterrichts überfordert fühlen, will es Mut machen, mehr auf die eigene Intuition zu vertrauen. Anderen, die noch immer auf der Suche nach dem Geheimnis des Ideal-Schwungs oder nach dem technisch „optimalen“ Schläger sind, kann es behilflich sein, sich von Illusionen zu befreien. Golfer, die mit Ängsten und Unsicherheiten zu kämpfen haben, werden darin Methoden kennen lernen, die ihnen helfen werden, sie abzulegen. Und schließlich: Alle, die hinter das Geheimnis kommen wollen, weshalb sie trotz aller Enttäuschungen und Rückschläge an diesem Sport weiter festhalten, werden auf diesen Seiten herausfinden, weshalb sie das tun.



Dieses Buch ist eine persönliche Einladung an Sie, sich auf ein Experiment einzulassen. Es ist ein Experiment, bei dem Sie nur gewinnen können. Die Prämien sind: eine echte und nachhaltige Verbesserung Ihrer sportlichen Leistung, mehr Freude am Spiel und am Ende eine tiefe innere Zufriedenheit und Gelassenheit, die auch auf Ihr ganzes übriges Leben ausstrahlen wird.



Erster Teil:

Den inneren Gegner erkennen

Stellen Sie sich vor, Sie begegnen eines Tages auf dem Golfplatz einem Mann, der ohne Schläger und Ball bedächtig und, wie es scheint, hochkonzentriert über den Platz geht. Auf Ihre neugierige Frage, was er hier tue, erhalten Sie die Antwort: „Ich übe die zweihundertsiebenunddreißig Minuten.“ Höchstwahrscheinlich werden Sie den Mann für verrückt halten und sich überlegen, wie man ihn am schnellsten aus dem Club entfernen und psychotherapeutischer Behandlung anvertrauen kann. Doch möglicherweise ist dieser Mann keineswegs so verrückt, wie es auf den ersten Blick erscheint.



Ein durchschnittlicher Golfspieler braucht für ein 18-Loch-Spiel etwa vier Stunden, das sind zweihundertvierzig Minuten. Ein Golf-Schwung dauert etwa zwei Sekunden. Ein guter Durchschnitts-Amateur schlägt während seines Spiels etwa 90 Bälle. Sein tatsächlicher Umgang mit dem Ball beansprucht also gerade 180 Sekunden oder drei Minuten. Was macht er in den verbleibenden zweihundertsiebenunddreißig Minuten?

Beim klassischen Golf-Unterricht befasst sich der Spieler ausschließlich mit diesen drei Minuten. Bei der Methode des *inneren Spiels*, wie sie dieses Buch beschreibt, lernt er, mit allen zweihundertvierzig Minuten umzugehen.



Einer der üblichen Golflehrer wird demjenigen, der bei ihm sein Spiel verbessern will, in der Regel Fragen stellen wie „Was ist Ihr Handicap?“, „Wie lange spielen Sie schon Golf?“, „Wie oft spielen Sie?“, „Welches Handicap, welche Platzierung im Club



möchten Sie gerne erreichen?" usw. Sein Interesse bezieht sich also vornehmlich auf Fakten und Zahlen. Dem Coach des *inneren Spiels* dagegen ist dies alles nicht besonders wichtig. Was ihn interessiert, ist die Befindlichkeit des Spielers. Er will wissen wie der Spieler emotional mit den Schlägen zurechtkommt. Er will wissen, was ihn unmittelbar vor und nach jedem Schlag innerlich umtreibt, auch, was ihm beim Laufen zwischen den Schlägen durch den Kopf geht. Seine Eingangs-Fragen werden deshalb etwa so lauten: „Warum spielen Sie Golf?“, „Macht Ihnen das Spiel Spaß?“, „Möchten Sie gerne Spaß haben *und* besser spielen? und „Was hindert Sie daran?“

Mit diesen Fragen sind wir bereits mitten im Thema dieses Buches.



1.

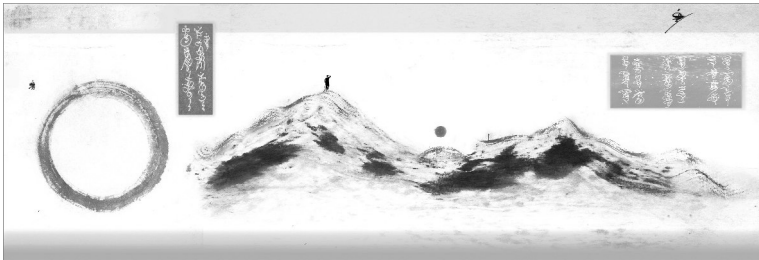
Die Tarnung

Worum geht es beim Golfsport? Es geht darum, auch unter psychischem Druck sein Bestes zu geben. Dies gilt natürlich für alle anderen Sportarten auch. Golf nimmt jedoch eine Sonderstellung ein.

Beim Golf ist jeder Spieler sein eigener Spielmacher. Es gibt keinen Gegner, der ihm den Ballbesitz streitig macht. Auch keine Team-Kameraden, mit denen er ihn zu teilen hat. *Jeder spielt seinen eigenen Ball.* Dabei werden alle charakterlichen Eigenschaften und inneren Fähigkeiten herausgefordert und getestet: Beharrlichkeit und Fleiß, Selbstdisziplin und Geduld, Ehrlichkeit und Fairness, die Fähigkeit zu höchster Konzentration ebenso wie die Fähigkeit, freudig „loszulassen“. Wer zu Selbstüberschätzung neigt, wird immer wieder auf den Boden der Tatsachen



zurückgeholt. Wer von Selbstzweifel geplagt wird, wird diese überwinden müssen oder unerbittlich seinen Preis bezahlen.



Für jeden taktischen Zug, für jede einzelne Entscheidung über Schlag und Schläger, für das gesamte stundenlange oder auch tagelange Spiel trägt der Spieler von der ersten bis zur letzten Minute allein die Verantwortung. Jede gute Leistung, aber auch jedes Misslingen geht nur auf sein eigenes Konto. Daher gibt es eigentlich auch keinen Raum für Ausreden, Erklärungsversuche, Entschuldigungen oder Schuldzuweisungen. Emotionale Ausbrüche des Triumphs oder des Ärgers sind völlig fehl am Platz.



Der Gegner im Golfspiel, das sind wir selbst. Denn wir alle sind mit einem Ego ausgestattet, das das eigene Wohlbefinden über alles liebt und alles hasst, was dieses stören könnte. Ständig ist es darauf bedacht, sich abzusichern. Unentwegt strebt es danach, besser als die anderen dazustehen – und möchte zugleich von ihnen geschätzt und anerkannt werden. Unablässig schwankt es zwischen Erwartung und Enttäuschung, zwischen Genugtuung und Ärger hin und her. Niemals will es die gegebene Situation so annehmen, wie sie ist. Ständig flüchtet es sich deshalb in Beschönigungen, Selbstmitleid oder Groll.

Es ist dieses Ego, der uns hindert, Golf so zu spielen, wie wir es eigentlich spielen könnten. Unser Gegner sitzt im eigenen Kopf!



2.

Verräterisches Geschwätz

Ein besseres Versteck hätte er sich nicht aussuchen können. Denn dort vermuten wir ihn nicht, weil wir üblicherweise zwischen uns und unseren Gedanken keinerlei Unterschied sehen. Deshalb fallen wir immer wieder auf ihn herein. Und so schnappt immer wieder aufs Neue die Ego-Falle zu.

Zum Glück hat unser innerer Gegner auch Fehler. Sein größter Fehler ist seine Geschwätzigkeit. Sein Schwatzen geht uns wie eine ununterbrochener Abfolge von Gedanken, Bildern, Erinnerungen und Fantasien durch den Kopf. Manchmal lenken wir diesen Gedankenstrom in eine bestimmte Richtung; dann nennen wir es Nachdenken oder Überlegen. Diese Art von Denkprozess kann sehr produktiv sein. Wir können damit beispielsweise knifflige technische Probleme lösen oder nach einem schwierigen Rezept ein phantastisches Menü zaubern.