

Wie Psychologie hilft

Wenn Sie ein notorischer Roughplayer bleiben, sich in Grund und Boden ärgern und sich als verdammter und verhexter, nichtswürdiger Versager fühlen wollen, wenn Ihnen das im Leben fehlt – dann spielen Sie Golf so wie bisher! Ihr Leben wird aufregend und interessant bleiben, und über langweilige Tage ohne erfrischenden Ärger werden Sie sich nicht zu beklagen haben.

Wenn Sie aber meinen, Sie hätten es verdient, die vielen Freuden des Golfs noch etwas besser zu genießen, und wenn Sie noch Chancen wittern, mit dem Spiel einigermaßen souverän zurechtzukommen, dann gibt es gute Wege, diesen Zielen näherzukommen.

Die Chancen liegen darin, dass wir aufgrund unserer Intelligenz und Erfahrung menschliche Methoden entwickelt haben, um den aus Urzeiten her noch in uns wirksamen Einflüssen entgegen zu wirken. Dazu gehören Wissenschaften wie die Psychologie. Sie beschäftigt sich mit den verborgenen Ursachen von Leiden, bringt Licht in das Dunkel vermeintlicher Hexereien und damit, wie man sie überwinden und trotz allem zu einem guten Ergebnis kommen kann. Die Psyche ist die Seele des Menschen, Psychologie die Seelenkunde. *Die Namensgeberin Psyche war in der Antike eine Königstochter. Sie war nicht nur überirdisch schön, sondern sie brachte es auch fertig, nach schwierigen verhexten Umwegen mit unlösbaren Aufgaben, Misserfolgen und Selbstmordversuchen dann doch mit Amor das ideale*

Paar zu bilden, mit ihm eine Tochter (Voluptas!) zu bekommen und unsterblich zu werden. Psyche eignet sich also gut als Göttin des Golfspiels, denn Psychisches kann uns sehr stören, aber noch besser kann die Psychologie aufbauen und uns zu Erfolgen verhelfen. Alle aus dem Psychischen kommenden Fehler sind auch mit psychischen Mitteln zu kurieren. Sogar die Rätsel der aus dem Unbewussten kommenden Störungen werden damit lösbar. Hexereien werden durchschaubar und verlieren ihre Macht.

Psyche löst den Hexenbann

Das Wissen der Psychologie ist sehr gut auf Golf anwendbar. Einige Methoden verbessern *Stimmung und Selbstsicherheit*, beides Basis für gutes Golf.

- *Denken Sie positiv*

Es ist schon Allgemeingut geworden: *Wer positiv denkt, der sieht sein Glas als halbvoll und nicht als halbleer an, geht on the sunny side of the road und nicht auf der dunklen, und kann selbst Fehlschlägen und Widrigkeiten immer etwas Positives abgewinnen.* Statt mit den Hexen zu hadern, lobt er sich dafür, was er gut gemacht hat, freut sich über jeden halbwegs guten Schlag und ermutigt sich selbst.

- *Erinnern sie sich an Ihre Erfolge*

ist ein weiterer Tipp, wie man aus eigener Kraft seine gute Stimmung und seine Sicherheit wieder finden kann. *Ein Mitspieler war am Knie operiert und sollte noch nicht Golfspielen. Er tat es auf Mallorca doch, hielt aber aus schlechtem Gewissen die Beine ganz still und schwang, ganz ungewohnt, nur aus den Schultern. Zu seiner Überraschung ging das viel besser als sein normaler Schwung.* Es war eine Drehung nur der Schultern und des Oberkörpers aus leicht gebückter Stellung, weit nach hinten ausholend. Er erlebte es als ein neues Schwungsgefühl, und zwar ein sehr gutes. *Wenn es später auf der*

Runde nicht so lief, griff er auf seinen Mallorca-Schwung, wie er es nannte, zurück, und meist spielte er dann besser.

Denken Sie auf jeder Runde an Ihre golferischen Erfolgserlebnisse und versuchen Sie die damit verbundenen guten Gefühle in Ihrem Körper zu spüren. Erinnern Sie sich daran, dass letzte Woche auf diesem Loch Ihr Abschlag sehr gut lag, Sie eine wunderbare Annäherung über den Bunker hinweg gemacht und wie Sie sich dabei gefühlt haben.

- *Machen Sie aus einer Schwäche eine Stärke*

ist ein gutes Übungsziel. Wenn Ihr Ball aus jeder Lage, Richtung und Entfernung immer wieder im Bunker landet und die Versuche ihn herauszuschlagen, mehrmals in die Steilwand und dann übers Grün und womöglich in den dortigen Bunker führen, so verfügen Sie über ein großes Erfahrungspotential mit Bunkerschlägen. Offenbar ist Sand Ihr Element, aus welchen verhexten Gründen auch immer. Sie sind ein Bunker-Experte und brauchen Ihr Potential nur nutzbar zu machen und eine in Ihrem Körper liegende Methode zu finden, um halbwegs sicher an den Bunkern vorbei, und wenn, dann auch wieder heraus und in die Nähe der Fahne zu kommen. *Das gelang mir früher leicht durch einen kräftigen Schlag mit dem Putter, aber da es jetzt auf meinem Heimatplatz gemeinerweise nur noch Bunker mit Überhängen gibt, muss ich auf meine alten Tage noch einen korrekten Bunkerschlag einüben.* Was weiterhilft, ist die positive Haltung: Ja, ich komm zwar noch oft in den Bunker, aber andere auch, und ich komm da zunehmend besser auch wieder raus! Es funktioniert dann immer öfter, die Bunkerphobie lässt nach und Sie haben die Chance, vom Bunkeropfer zum Bunkerexperten im positiven Sinn zu werden.

- *Golf ist ein Spiel*

Wir betreiben es mit Ernst und Leidenschaft, aber es befreit und entspannt uns doch sehr, wenn wir das Spielerische dabei sehen. Das nimmt den tierischen Ernst und entmachtet die Hexen. Große

Spieler wie Lee Trevino und andere haben beim Golfen immer ihre Späße gemacht und dabei trotzdem Weltklasse gespielt. *Eine gescheite Mitspielerin entschärfte spielerisch unsere gemeinsame Angst vor den Bunkern, indem sie überlegte, ob wir in den rechten oder in den linken Bunker vor dem Grün schlagen sollten? Sie fand die Antwort, am besten den Bunker hinter dem Grün zu nehmen, und das ist für einen, der beim Approach meist zu kurz ist, ein goldener Rat.*

Das sind Methoden, die sich an die bewusste Psyche wenden. Manche Fehler, die uns als Hexenwerk vorkommen, sind aber nicht durch Vernunft auflösbar. Sie entstehen aus verborgenen Widersprüchen, denen nur mit Methoden der Tiefenpsychologie zu begegnen ist.

- *Für das Unbewusste gibt es keine Verneinung*

Das ist eine mentale Regel, die sich beim Golf oft schädlich auswirkt. Wenn wir denken, der Ball soll (nicht) in den Bunker, so versteht die Grammatik des Unbewussten mit dem ihm eigenen Telegrammstil nur *Ball* und *Bunker* und lenkt ihn hinein, auch wenn wir ganz woanders hin zielen. Das „soll“ und „nicht“ wird einfach ignoriert. *Jeder kennt einen Mitspieler, der aus jeder Lage und Richtung immer wieder in den Bunker findet, obwohl (weil) er um keinen Preis dorthin will.*

- *Die Paradoxe Intention*

ist das genau passende Gegenmittel, um dieser verhexten Regel zu begegnen. Die Methode wurde von Viktor Frankl, Paul Watzlawik u. a. entwickelt und besagt, dass man das, was man vermeiden möchte, bewusst ansteuern soll. *Wir ahnen das schon, wenn wir sagen: Mein Ball geht ja doch nie dahin, wohin er soll, also ziele ich am besten gleich auf diesen Baum oder ein sonstiges gefürchtetes Hindernis.* Wir halten das für einen Witz, müssen solche Hexerei aber ernst nehmen. Wenn wir große Angst vor dem rechten Bunker haben, sollten wir diesen versuchsweise gezielt anspielen. Besonders bei langen Schlägen funktioniert das oft, und der Ball liegt auf dem Green,

wenn auch, verhexterweise, nicht immer. Wir haben also nicht nur böse und schädliche Hexen in uns sondern auch gute und nützliche Zauberkräfte, die uns manchmal ungeahnte Fähigkeiten verleihen und zu Erfolgen verhelfen. Mit den Optionen zu spielen, den paradoxen und den vernunftgeleiteten, bringt neue Reize in unser Spiel.

Die Psyche und die nach ihr benannte Wissenschaft kann jedenfalls sehr dazu beitragen, dass aus einem leidenden Rough- und Bunkerplayer ein fröhlicher Durchschnittsspieler wird.

Mit Angst umgehen

Angst ist eine Hauptursache von schlechtem Spiel, aber nicht jede Angst ist behandlungsbedürftig. Lampenfieber schafft die Spannung, die Voraussetzung für gutes Golfspiel ist. Nur wenn die Angst lähmend wird und den Schwung verhindert, muss man etwas dagegen tun.

Angstlösende Medikamente helfen gut, wenn sie gezielt verordnet und sorgfältig dosiert werden. Da alle Psychopharmaka leicht mehr schädlich als nützlich werden können, sollten Sie das mit Ihrem Arzt absprechen.

Entspannungsmethoden sind uneingeschränkt zu empfehlen, um allgemeine Ängstlichkeit zu mindern und um psychische Ausgeglichenheit zu erlangen. Dazu gehören das Autogene Training, die Progressive Muskel-Relaxation und andere. Die Feldenkrais-Methode (Heilung durch Bewegung) verhilft zu einer besseren Wahrnehmung des Gefühls für Bewegungen. Das alles ist zur Vorbereitung eines guten Golfschwungs sehr nützlich.

Suggestion und Selbstsuggestion helfen gut bei klar benennbaren Störungen und Ängsten. So gibt es in der Oberstufe des Autogenes Trainings sogenannte „*Formelhafte Vorsatzbildungen*“, mit denen man seine speziellen Probleme ansprechen kann. *Leider funkt auch hier die oben schon erwähnte Hexerei hinein, dass das Unbewusste die Verneinung*

nicht versteht. Wenn wir die Formel verwenden „Ich slice nicht“, so hört das Unbewusste nur „Slice“ und bemüht sich, uns zu einem Slice zu verhelfen. Die Paradoxe Intention ist deshalb beim Suggestivtraining nicht zu verwenden, sondern wir müssen positive Formulierungen finden, in denen das, wovor wir Angst haben, nicht vorkommt. Also nicht „Ich slice nicht“ sondern „Ich schwinge zügig durch“, „mehr von innen“, auch nicht „Ich habe keine Angst“ (da „keine“ nicht verstanden wird) sondern „Ich fühle mich frei und sicher“.

Bei *bewusster Angst*, die sich auf bestimmte Situationen beim Golf bezieht, ist ein Gespräch mit einem Sportpsychologen angebracht. Übende und verhaltenstherapeutische Maßnahmen können hilfreich sein.

Bei *stärkeren persönlichen Ängsten* kann man versuchen, die Ursachen selbst zu entdecken. Angst- und schambesetzte Erlebnisse aus der Lebensgeschichte wollen sich von selbst in Tagträumen und Träumen in Erinnerung bringen. Leider achten wir nicht darauf. Wer introspektiv begabt ist und das wahrnimmt, kann durchaus etwas herausfinden, was seine Ängste löst.

Kommt man damit nicht weiter, sind eingehendere Gespräche mit psychotherapeutisch kompetenten Ärzten oder Psychologen sinnvoll. Man lernt dabei, seine Ängste wahrzunehmen, zu durchschauen, aus welchen lebensgeschichtlichen oder sonstigen Quellen sie entstehen und Abhilfe zu schaffen.

Das Gegenteil von Angst ist Selbstsicherheit, zuversichtliche Stimmung und *Humor*. Golf kann man, wie das Leben überhaupt, nur mit Humor ertragen. Er ist ein Zaubermittel für alle schwierigen Lagen. *Ein Mitspieler hatte seinen Ball mit Buchstaben gekennzeichnet, die nicht seinem Namen entsprachen. Er erklärte, es seien die Initialen seines von ihm nicht sehr geliebten Chefs, und seitdem schlage er den Ball viel härter und weiter. Er hatte mit Humor eine kreative Lösung für seinen aktuellen Konflikt gefunden.* Das Beispiel zeigt, dass Golf auch Psychotherapie sein kann.

Für Humor gibt es viele Anlässe und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. *Der Regelabend beim Damengolf wurde sehr heiter,*

als sich die Ladies ausgedacht hatten, das Wort „Ball“ durch „Frau“ zu ersetzen. Also „Die Frau muss gespielt werden, wie sie liegt“, „Sie darf nur zum Säubern kurz aufgehoben werden“ usw. Die folgenden Spiele fielen viel entspannter aus.

Das good-enough-Gefühl

Der Roughplayer neigt dazu, sich minderwertig und als looser zu fühlen. Er ist oft charakterlich zaghaft, gehemmt und unsicher und so ist dann auch sein Golfschwung. Die Hexen fühlen sich eingeladen. Wenn das Selbstwertgefühl vom aktuellen Gelingen oder Misslingen eines Schlags übermäßig abhängt und man das nicht regulieren kann, erreicht man nie die gleichmäßige Stimmung, die über die Runde trägt. Ein stabiles Selbstwertgefühl ist alles. Die selbstverständliche Sicherheit, dass der Schlag gelingt, führt zum Erfolg. Aber wie erreichen, wenn es einem nicht von Natur aus gegeben ist?

Die ständige Regulierung unseres Selbstwertgefühls ist eine der wichtigsten Aufgaben.

Der Roughplayer sollte ein Bild von sich verinnerlichen, dass er im Prinzip fähig und gut genug (Fachbegriff: good enough) ist, um eine einigermaßen gleichmäßige Runde ohne größere Katastrophen und in der Nähe seines Handicaps zu spielen.

„Im Prinzip“ heißt, dass bei labilen Spielern, und das sind die meisten, eine bestimmte Technik oder Körperorientierung heute hilft und morgen vielleicht nicht. Es führen viele Wege nach Rom und das gilt auch für den Golfschlag. Wir haben starke und schwächere Tage, aber darauf können wir uns einstellen. Die alleinseligmachende Methode für jeden gibt es nicht, aber was den für heute bestmöglichen Schwung bringt, findet man auf der Range und beim Spielen heraus. Das kann ein besseres Gefühl für den Griff, ein langsames Ausholen oder ein beherzterer Durchschwung zum Ziel hin

sein. Manchmal hilft auch, dass man an eine Melodie denkt und seinen Rhythmus findet.

Wichtig ist, dass sich ein Gefühl von Sicherheit einstellt: Ja, so läuft es heute, so geht es, so werde ich den Ball dorthin bringen, wohin er soll. Jedenfalls ungefähr, denn wir sollten nicht davon ausgehen, dass das immer gelingt und schon gar nicht, dass wir heute gewinnen müssen. Das wäre unrealistisch und führt nur zu Enttäuschung und Stimmungsabfall in die Unwert-Gefühle. Läuft es einmal besonders gut, dann dürfen wir das Glück und die Seligkeit des winner-feelings voll genießen. Aber wir sollten es nicht verbissen anstreben, sondern auch zufrieden sein, wenn es nur einigermaßen lief. Ging es einmal besonders schlecht, so stecken wir das am besten weg und freuen uns mit dem, der an diesem Tag halt mehr Erfolg hatte. Wir können auch sicher sein, dass wir dem einen oder anderen, der heute besser war als wir, damit echt Freude bereiten.

Es ist ja schon eine große Leistung und ein Glück, dass man überhaupt ein Wettspiel mitmachen kann. Besonders für Älterwerdende wird das erste olympische Motto: *Schneller, höher, weiter*, ja immer schwerer erreichbar und das zweite *Dabei sein ist alles* wird wichtiger.

Was im Golf wie im Leben hilft ist Gelassenheit, Selbstsicherheit, positives Denken. Und vor allem: sein Selbstwertgefühl nicht vom Verlauf einer Runde abhängig machen. Ihr Wert als Mensch hängt nicht von Ihren Golfergebnissen ab. Ob Sie in den Himmel kommen, wird, soweit bekannt, nicht nach Ihrem Handicap und auch nicht nach Ihren letzten Scores entschieden (ohne Gewähr).