



# Denksport

Entspannen, fokussieren, Nervosität akzeptieren:  
Wie der Golfer seine Psyche zur Waffe schärfen kann

VON NILS BÜHRING  
(Dipl.-Psych.) Lehrstuhl für  
Sportpsychologie an der TU München

„Golf findet zwischen  
den Ohren statt!“  
oder auch „90 Pro-  
zent des Golfspiels  
sind mental!“

Jeder Golfspieler hat wahrscheinlich diese oder ähnliche Aussagen schon einmal gehört. Was aber macht Golf zu einer Sportart, in der die Psyche eine so große Rolle spielt? Was unterscheidet Golf aus psychologischer Sicht von anderen Sportarten? Und vor allem: Wie kann ich als Golfer lernen, auch den mentalen Teil des Spiels zu meistern?

Die Schläge, aber auch Chips und Putts im Golf sind aus psychologischer Sicht dem Tennisaufschlag, dem Elfmeter im Fußball oder dem Freiwurf im Basketball sehr ähnlich. Der Spieler bekommt in diesen Situationen eine gewisse Zeit zugesprochen, um sich auf die bevorstehende Spielsituation vorzubereiten. Diese Zeit wird für viele Spieler aber oft zum Problem. Man fängt an darüber nachzudenken, was

alles schiefgehen könnte, was der Spielpartner von einem denkt, oder was der Heimtrainer einem in den letzten Wochen über den Schwung beigebracht hat. Die Kontrolle der Gedanken vor dem Schlag, also eine effektive Nutzung der gegebenen Zeit, macht einen wesentlichen Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Spielern.

Beim Golf ist praktisch jeder Schlag ein neuer Aufschlag oder ein Elfmeter. Während des Ballwechsels im Tennis oder im Spielverlauf beim Fußball muss der Spieler schnell eine Entscheidung treffen und intuitiv auf die jeweilige Situation reagieren. Viel Zeit zum Nachdenken bleibt normalerweise nicht. Dabei helfen über die Jahre eingeübte Automatismen. Schlechte Schläge im Tennis treten häufig auf, wenn man mehr Zeit für einen Return oder Schmetterball hat. Man überlegt dann, was die Konsequenzen eines misslungenen Schlags wären, oder versucht, die Bewegung für den Topspin besonders gut auszuführen.

Versucht man in dieser Situation nicht an die Technik zu denken, beim Abschlag nicht an den Bunker rechts oder daran, welcher Score gespielt werden könnte, wenn man am letzten Loch nicht ins Wasser schlägt, passiert oft genau das Gegenteil des beabsichtigten Ergebnisses. Der Versuch, an etwas nicht zu denken, fokussiert die Aufmerksamkeit genau auf dieses Etwas. Bei „Nicht in den Bunker!“

**Vor dem Schlag  
die Aufmerksamkeit  
bewusst auf das  
tatsächliche Ziel  
richten**

wird die Aufmerksamkeit auf ebendiesen gelenkt. Vereinfacht gesagt bleibt im Gehirn hängen: „In den Bunker!“, und prompt trifft man das Hindernis.

Was aber tun, damit der Ball das macht, was ich von ihm will? Wie nutze ich die Zeit vor dem Schlag am effektivsten? Man konzentriert sich darauf, was man vom nächsten Schlag tatsächlich erwartet.

Also statt nicht rechts in den Bunker soll der Ball links aufs Fairway. Suchen Sie sich ein für Ihr Auge prägnantes Ziel auf der linken Fairwayhälfte und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit genau darauf. Klingt einfach und kann – mit einiger Übung – auch einfach werden. Erlauben Sie sich ruhig, den Bunker rechts oder das Wasser vor dem Grün wahrzunehmen, bevor Sie sich für einen Schläger entscheiden. Wichtig ist, dass Sie vor dem Schlag Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihr tatsächliches Ziel richten.

Nicht jedem fällt es leicht, sich während des Schlags nur auf sein Ziel auf dem Fairway oder Grün zu konzentrieren. Dieses kann man aber trainieren: Spielen Sie eine Runde Golf, in der Sie versuchen, während des Schlags ausschließlich an das jeweils ausgewählte Ziel zu denken. Bewerten Sie Ihre Schläge – z. B. auf einer Skala

# STARTER-SET

MITGLIEDSCHAFT & SCHLÄGERSATZ!

**FÜR NUR 399,- EURO!**

Exklusiv nur bei:  
**Golf House**

## ALLES, WAS SIE ZUM GOLFEN BRAUCHEN,

gibt's jetzt auf einen Schlag: Eine Golf-Mitgliedschaft für das Jahr 2011 und einen kompletten Schlägersatz für nur **399,- Euro**. Als Mitglied der Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) gehen Sie weltweit gegen Greenfee auf die Runde. Allein in Deutschland stehen Ihnen als anerkannter Gastspieler rund 700 Anlagen offen. Mehr Spaß macht's mit der richtigen Ausstattung.

Der Komplettsatz der Marke „Kenton“ bietet Ihnen für jede Lage einen passenden Schläger: Driver, Fairwayholz 5, Hybrid 4, Eisen 6-SW und Putter – inklusive Golfbag. Ein ideales Starter-Set für alle Newcomer, Gelegenheitsspieler und Greenfeegolfer! Erhältlich bei allen Golf House Filialen, im Internet auf [www.golfhouse.de](http://www.golfhouse.de) oder telefonisch unter **01805 311200\***

\*14 Cent/Minute aus dem Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Minute.



von 1 bis 10 – nur danach, wie gut es Ihnen tatsächlich gelungen ist, auf das Ziel fokussiert zu bleiben.

Die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt hat noch einen weiteren Effekt. Die bewusste Aufmerksamkeit kann immer nur auf eine Sache gerichtet werden und nicht auf zwei Dinge gleichzeitig. Ein klarer Zielfokus verhindert automatisch Gedanken an den Bunker rechts oder die Technik des Schlags.

Warum es sinnvoll ist, nicht an die Technik zu denken? Versetzen Sie sich einmal zurück in die Zeit, als Sie Ihre erste Fahrstunde hatten. Es erschien wahrscheinlich auch Ihnen anfänglich unheimlich kompliziert, gleichzeitig mit Ihrem rechten Fuß Gas zu geben, mit links langsam die Kupplung kommen zu lassen, dann wieder den Fuß vom Gas zu nehmen, die Kupplung zu drücken und mit der rechten Hand den nächsten Gang zu finden. Zusätzlich sollten Sie noch den Verkehr im Auge behalten und den Anweisungen des Fahrlehrers folgen. Heute denken Sie über all diese Schritte gar nicht mehr nach. Sie achten zwar weiter auf den Verkehr und sind empfänglich für eventuelle Anweisungen Ihres Beifahrers. Um das Auto zu steuern, denken Sie aber nur darüber nach, wohin Sie fahren wollen. Den Rest erledigt Ihr Gehirn von ganz alleine.

Viele Spieler hören nie auf, Golf so zu praktizieren, wie sie in den ersten Monaten Auto gefahren sind. Sie überdenken ganz bewusst all die schwierigen Abläufe eines Schlags, welche sie im Training gelernt haben. Jede noch so diffizile Teilbewegung wird bewusst zu kontrollieren versucht. Und damit verhindert der Spieler, dass vorher erlernte Automatismen und das Gefühl für den nächsten Schlag genutzt werden können.

Dieses Phänomen kann durch die Art und Weise, wie viele Spieler trainieren, verstärkt werden: Das Training besteht häufig ausschließlich aus dem Üben bestimmter technischer Abläufe. Natürlich ist das Techniktraining für die Verbesserung des Schwungs und damit auch des Spiels notwendig und auf gar keinen Fall zu vernachlässigen. Aus sportpsychologischer Sicht ist es aber unabdingbar, dass ein Spieler nicht nur das „Körper- und Schlägerbewegen“ lernt, sondern auch das Spielen mit dem Ball. Dafür muss sich der Spieler aber erlauben, nicht immer an den Schwung zu denken, sondern auch an das, was mit dem Ball passieren soll. Was

dann Ihr Körper genau macht, soll das motorische Zentrum Ihres Gehirns gefälligst alleine erledigen! Damit dies funktioniert, reicht es aber nicht aus, nur auf dem Platz nicht an den Schwung zu denken. Trainieren Sie sowohl mit Ihrem Pro, aber auch alleine auf der Übungsanlage, sich beim Schlagen vorzustellen,

wohin der Ball fliegen soll, mit welcher Geschwindigkeit er wo beim Putten ins Loch fallen soll oder wie sich ein guter Impact beim Chip anfühlt.

Ein weiteres Problem in der Zeit vor dem Schlag ist der Umgang mit der Nervosität. Zur Reduzierung empfehlen sich zwei Ansätze: Zum einen hilft es, die oft negativen Gedanken zu kontrollieren, indem die Aufmerksamkeit – wie oben beschrieben – bewusst auf das gerichtet wird, was passieren soll. Nutzen Sie Ihre Trainingszeit auch, um herauszufinden, welche Gedanken für Ihr Spiel nützlich sind. Wenn Sie nie herausgefunden haben, woran Sie bei Ihren Schlägen idealerweise denken sollten, wird Ihnen das unter Druck erst recht nicht einfallen. Es kann eine Weile dauern, bis Sie tatsächlich in der Lage sind, Ihre Gedanken auf die gewünschte Art zu kontrollieren. Sportpsychologisches Training ist eben auch Training. Und nur wer die mentalen Fertigkeiten übt, wird diese auch verbessern.

Der zweite Ansatz, mit der Nervosität umzugehen: Lernen Sie, die körperlichen Reaktionen auf die Nervosität zu kontrollieren. Ein wichtiger Tipp: Akzeptieren Sie, dass Sie nervös sind. Haben Sie keine Angst davor, es gehört einfach dazu. Von Tiger Woods stammt der Ausspruch: „An dem Tag, an dem ich vor einem Turnier nicht mehr nervös bin, hör ich mit dem Golfspielen auf.“ Er hat wie die meisten seiner Kollegen gelernt, seine Nervosität zu akzeptieren, sie zu beherrschen und sogar zu mögen. Wer sie aber als etwas Negatives interpretiert, fokussiert die Aufmerksamkeit wieder darauf, bloß nicht nervös sein zu dürfen. Und verschlimmert es damit nur. Lernen Sie Ihre Nervosität kennen. Sehr wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass sie gar nicht so schlimm ist, wie Sie immer vermuten. Wenn es gelingt, die Nervosität als eine zusätzliche Herausforderung neben all den anderen auf dem Golfplatz zu sehen, kann man sogar Spaß an ihr entwickeln.

Entspannungstechniken helfen, um Stress und Nervosität entgegenzuwirken. Besonders vielseitig anwendbar, relativ leicht zu erlernen und sehr effektiv ist die Atementspannung. Entsprechende Kurse sind sehr empfehlenswert. Je besser die Atementspannung durch Training beherrscht wird, desto effektiver wirkt sie gegen Nervosität. Integrieren Sie schließlich sowohl die Atementspannung als auch die gezielte Aufmerksamkeitsfokussierung in Ihre Routine. Und trainieren Sie Ihre Routine regelmäßig gemeinsam mit Ihrem Pro und alleine auf der Übungsanlage.

Wie viel Golf nun zwischen den Ohren stattfindet, ist nicht genau zu sagen, aber zum Golf gehört, auch zwischen den Ohren zu trainieren. Fangen Sie damit an, Ihre Aufmerksamkeit bewusster zu kontrollieren, und lernen Sie, gelassener an einen Schlag zu gehen. ◀◀

**Akzeptieren Sie, dass Sie nervös sind**

**Denken Sie daran, was mit dem Ball passieren soll**