

Strategie: Wie man Fehlschläge vermeidet

Angst am ersten Abschlag

Schlimmer geht's nimmer: Ein Hacker am ersten Tee. Doch diese Blamage lässt sich vermeiden

Das Szenario dürfte den meisten bekannt sein: Ein herrlicher Tag, die Sonne lacht. Unser Musterschüler muss nicht arbeiten, sondern kann seiner größten Leidenschaft nachgehen. Auf der Übungswiese klappt es nach einigen Versuchen recht ordentlich, so dass er sich zuversichtlich auf den Weg zum ersten Abschlag macht. Mit jedem Meter, den er sich nähert, bemerkt er, wie sich sein Zustand verändert: Der Puls wird schneller, und er spürt eine innere Unruhe. Er ist an der Reihe. Schweißtropfen perlen über die Stirn, Schwungideen durchpflügen sein Gehirn und blockieren jeden vernünftigen Gedanken. Krampfhaft geht er noch einmal die letzten Anweisungen seines Golflehrers durch.

Doch der erste Schwungversuch lässt den Ball völlig unbeeindruckt. Direkt neben dem Ball saust der Schlägerkopf in den Boden. Auch der nächste Versuch geht schief: Vor den Augen der Mitbewerber und der übrigen Zuschauer rollt der Ball durch die Grasnarbe des ersten Abschlags, um knapp 20 Meter weiter direkt neben dem Damenabschlag liegen zu bleiben. Er spürt das Tuscheln im Hintergrund und sein errötendes Haupt. Welche Blamage!

Doch warum hat unser Musterschüler Angst, wenn er seine liebste Freizeitbeschäftigung beginnt? Stürmt ein Fußballer mit diesen Gedanken auf das Feld? Geht es einem Tennisspieler vor dem ersten Aufschlag beim »Mittwochsdouble«? Was ist das,

was uns scheinbar in derartig existentielle Nöte bringt und wieso haben wir nicht solche Gedanken vorher auf der Driving Range?

Bei genauerer Betrachtung finden wir die Lösung: Auf der Übungswiese sind zwei Phänomene zu beobachten:

- Die einen versuchen, eine möglichst saubere Schwungbewegung zu machen. Die ganze Konzentration und das Handeln sind mit der Ausführung des Schwungs beschäftigt. Das Ergebnis – der Ballflug – interessiert erst in zweiter Linie. Der Ball ist nicht so bedeutend, denn man hat ja noch weitere, die im Ballkorb warten. Wie beruhigend! Klappt ein Schlag nicht so wie gewünscht, ist das nicht weiter tragisch. Um so mehr wird man sich beim nächsten Schlag auf die korrekte Schwungbewegung konzentrieren. Mit den Gedanken bei dem, was man tut, steuert und entwickelt man seine Handlungsmöglichkeiten ganz gelassen.

Aber was passiert am ersten Tee? Plötzlich interessiert nur noch dieser eine Ball. Er muss fliegen! Alles ist egal – Hauptsache der Ball fliegt schön weit und gerade! Nur noch das Ballflugergebnis zählt. Mit dieser Fokussierung auf die Ergebnisse des Tuns verlieren diese Spieler plötzlich die Kontrolle über ihre Handlungen. Die Gelassenheit weicht und der Druck steigt – mit dem bekannten Ausgang.

- Die zweite Gruppe geht auf der Driving Range mit Brachialgewalt vor. Nur die Weite zählt! Wie günstig, dass die Übungswiese gut

doppelt so breit ist wie das breiteste Fairway auf dem Platz. Gezielt wird eigentlich gar nicht. Fehlschläge werden auch nicht bewusst wahrgenommen, wenn nur einige Versuche dem gewünschten Schlagziel entsprechen. Dann sind wir zufrieden.

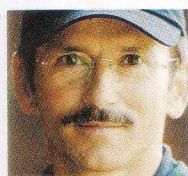
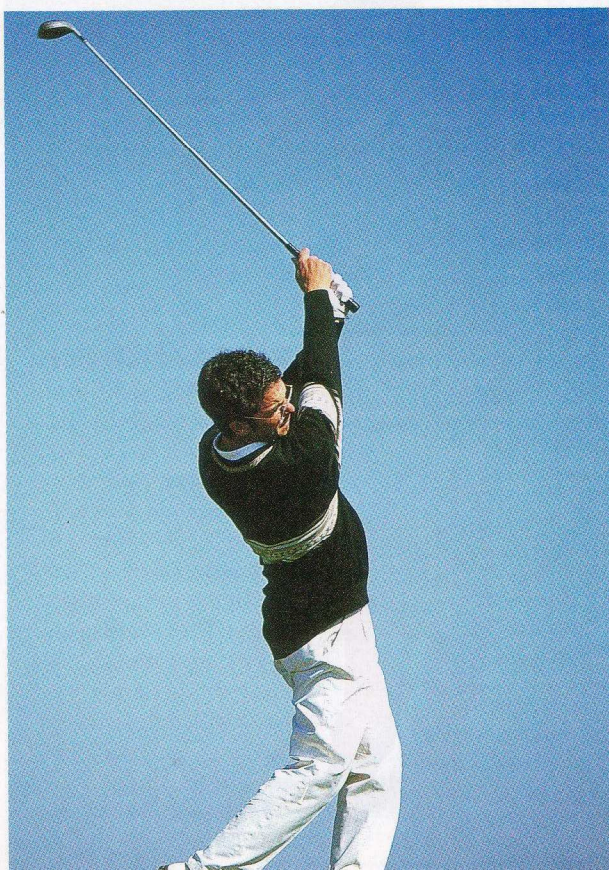
Doch auf dem ersten Abschlag holt uns die Wirklichkeit wieder ein. Unser Unterbewusstsein kennt nämlich genau unsere Trefferquote. Angesichts der schmaleren Spielbahn stockt der sonst dynamische Bewegungsfluss. Wir sehen den Ball schon vorher als Slice rechts im Gebüsch verschwinden, und diese Vorahnung bestätigt sich dann auch meist.

So klappt's:

1. Die Aufmerksamkeit auf die Handlung, nicht auf das Ergebnis lenken; allerdings besteht immer noch die Möglichkeit von Fehlschlägen. Aber das ist nicht weiter schlimm, wenn man sich nur weiter auf sein Tun konzentriert.

2. Schlagroutine aufbauen. Schon auf der Driving Range kann man die Bälle beobachten, fliegen sehen. Nach dem Schwung in sich hineinfühlen: Wie war der Schwung? Endposition ausbalanciert? Rhythmus?

Derart aufmerksam lernt man, die Bälle schon vor dem Schlag auf das Ziel zufliegen zu sehen, den passenden Schwung schon vorher zu fühlen und dann den Schlag einfach geschehen zu lassen. Jetzt nur noch das Ballflugergebnis gelassen zur Kenntnis nehmen. So weicht die Angst am ersten Abschlag einer leichten Anspannung. Natürlich ist noch kein Ball von Gedanken allein bewegt worden. Die (Schwung-)Technik ist natürlich wichtig; aber nicht das einzige Thema! Viel Spaß beim Ausprobieren!



Peter Koenig ist PGA-Masterprofessional, Diplom-Sportlehrer, A-Lizenz-Trainer und hat 1998 die deutschen Amateurinnen zum Vize-Weltmeister-Titel geführt. Kontakt über www.erfolgreich-golfen.de oder 0611/565 76 06

