

## MENTAL-TRAINING

## «ICH SCHAFFE DAS!»

*Wenn auf dem Platz nichts mehr geht, ist möglicherweise eine Blockade im Kopf schuld. Mentaltraining mit dem Pro oder beim Sportpsychologen kann das Handicap verringern. Sportpsychologen helfen nicht nur bei mangelndem Selbstvertrauen oder Angst, sondern auch bei Kommunikations- oder Emotionsregulations-Problemen.*

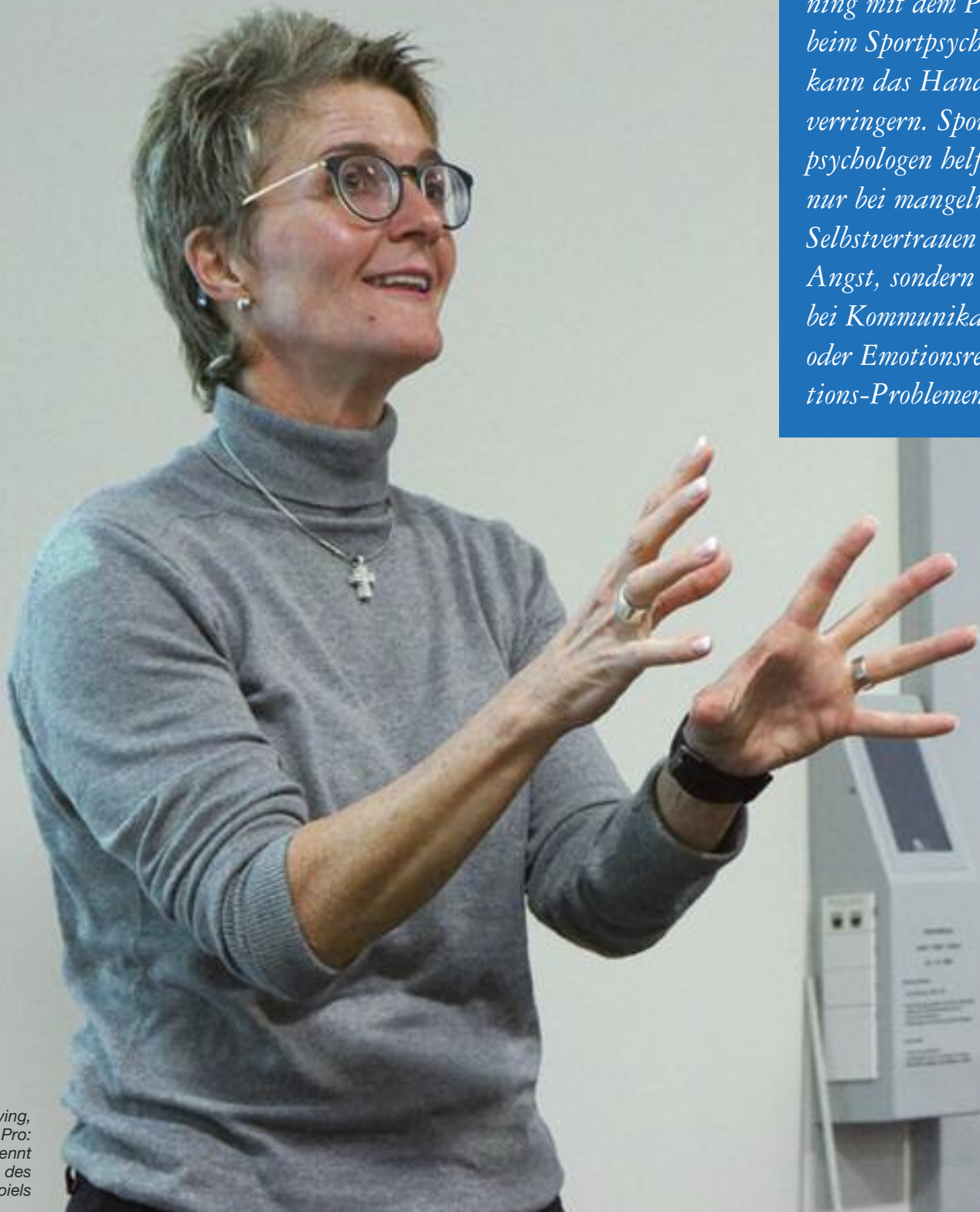


Bild: Inka Grabowsky

Erst Playing, dann Teaching Pro: Jill Kinloch kennt alle Aspekte des Spiels

«Ich bin ein Versager», «Nichts klappt mehr». «Ich bin unendlich nervös bei Turnieren»: Sätze wie diese hört Jill Kinloch häufig. Seit 25 Jahren unterrichtet sie Golfer. Zuvor hat sie einige Jahre auf der Ladies European Tour gespielt. Sie weiss, wovon sie spricht. «Bei meinem ersten grossen Turnier mit 16 war ich extrem aufgeregt. Folglich habe ich an der Eins zehn Schläge gebraucht. Danach habe ich so geweint, dass ich kaum noch den Ball sah.» Das Problem löste sich für die sportbegeisterte Schottin nach einiger Zeit. Sie konnte an der Spitze mithalten, bis eine Verletzung sie zum Aufhören zwang. «Ich hatte jeweils die Winterpausen genutzt, um mich zum Teaching Pro weiterzubilden, aber ich muss ehrlich zugeben, dass ich zum Anfang meiner Trainer-Laufbahn noch nicht wirklich gut war. Ein Schüler sagte mir ganz offen, dass ich viel zu ichbezogen sei.»

Für Romana Feldmann, selbständige Sportpsychologin und Vorstandsmitglied des Berufsverbandes der Schweizer Sportpsychologen (SASP) ist das ein klassischer Fall. «Trainer haben andere Prioritäten: Sie sind Experten für die Schlagtechnik oder die Ausrüstung. Meiner Erfahrung nach sind zum Beispiel Achtsamkeit und Entspannung Tools, über die viele Pros nicht ausreichend verfügen.» Dabei sei Golf eine der mental anspruchsvollsten Sportarten – noch weit vor Tennis, so die Expertin. «Hier geht es meist um Dekonzentration, wohingegen in vielen anderen Sparten Konzentration gefragt ist. Golfspieler müssen unter Druck gelassen bleiben, um die antrainierten Automatismen ungestört ablaufen zu lassen.» Würde sich jeder Golfer einige psychologische Grundkenntnisse aneignen, wäre viel gewonnen. Jill Kinloch hat das nach dem niederschmetternden Feedback ihres Schülers geschafft: «Heute bin ich überzeugt, dass Fachwissen und Tech-

nik nur zwei von zehn Zutaten sind, die einen guten Golflehrer ausmachen. Man braucht ausserdem Hingabe, Zuneigung, Empathie, Motivation, Geduld, emotionale Intelligenz, gute Kommunikation und psychologisches Geschick. Ein guter Trainer muss die soziale Kompetenz haben, die eigenen und die Gefühle des Gegenübers wahrzunehmen und zu beeinflussen.»

**Vorsicht bei Selbstgesprächen**

Die Emotionen eines anderen zu verändern, gehört nicht gerade zur einfachsten Aufgabe, der man sich stellen kann. Nach Erfahrung von Jill Kinloch steht vielen Golfspielern vor allem ein mangelndes Selbstwertgefühl im Weg. Psychologen sprechen vom «pessimistischen Attributionsstil». Man schreibt Erfolge äusseren Einflüssen zu und Misserfolge sich selbst. «Autofahrern kann man das nicht unterstellen. Wenn bei ihnen mal etwas schief geht, sind immer die anderen schuld. Golfspieler dagegen machen sich selbst fertig.» Es sei aufschlussreich, Gesprächen im Clubhaus zu lauschen. Die meisten Spieler erzählten dort, welche Schläge ihnen spektakulär misslungen seien. «Ich sollte für das Herummäkeln an sich selbst fünf Franken für die Kaffeekasse verlangen – es käme schnell eine gewaltige Summe zusammen.» Ähnlich verhält es sich mit den heimlichen Selbstgesprächen auf dem Golfplatz im Stil von: ‚Oh, das ist das Loch mit dem grossen Bunker – da habe ich letztes Mal drei Schläge gebraucht, um wieder herauszukommen‘.

Jill Kinloch setzt Hoffnung dagegen: «Das muss nicht wieder passieren. Besser ist der Gedanke: Es gibt keinen Grund, warum ich nicht Mitte Fairway spielen sollte. Das hilft hundertprozentig – allerdings nicht von heute auf morgen. Man muss es üben, genau wie die Technik.» Umgekehrt klappt auch die negative Programmierung zuver-

lässig. Je häufiger man sich sagt ‚ich komme nie aus dem Bunker‘, desto tiefer setzt sich der Satz im Unterbewusstsein fest. Und irgendwann stimmt er dann tatsächlich. «Macht euch Gedanken über eure Gedanken», fordert die Proette. Romana Feldmann empfiehlt weitergehend einen positiv formulierten Satz wie ‚Der Ball landet Mitte Fairway‘: «Denken Sie mal nicht an eine Tasse Tee. Was passiert? Sie sehen die Tasse vor sich. Wir können Verneinungen nicht verarbeiten. Also machen wir genau das, was wir nicht wollen.»

**Protokollieren für das Selbstvertrauen**

Jill Kinloch rät allen Verzweifelten genau festzustellen, wie schlecht sie wirklich sind. Man möge doch über ein paar Runden jeden einzelnen Schlag notieren und bewerten – von gut über brauchbar bis zu schlecht oder katastrophal. So sieht man, ob die Selbstwahrnehmung der Realität entspricht. «Ich habe das mit einem besonders perfektionistischen Schüler durchexerziert. Er war überrascht, wie viel ihm auf einer schlechten Runde doch gelungen ist. Im nächsten Schritt liess ich ihn nur die guten Schläge aufschreiben – denn wer schreibt, merkt sich Dinge besser. Nach vier Monaten hatte ich einen glücklichen Spieler. Er macht nach wie vor Fehler, aber sie machen ihm nicht mehr soviel aus.» Bunkerschläge kann man als willkommene Zusatz-Herausforderung sehen, die schöne Erfolgserlebnisse ermöglichen.

**Druck verringern, nicht erhöhen**

Eine Sonderrolle räumt die Trainerin den Probeschwingen ein. Sie gelingen bekanntlich oft besser als die echten Schläge. «Das Unterbewusstsein ist nicht dumm. Man weiss ja, dass es nicht darauf ankommt.» Dementsprechend sei es besser, im Normalfall



Charley Hull ist beim Solheim Cup 2015 kurz davor, den Putter zu werfen

ganz darauf zu verzichten. Damit spare man zusätzlich Kraft und Zeit. Richtig dramatisch sind misslungene Probeschwünge. «Trifft man dabei nicht mal den Rasen, ist man oft verunsichert, und der echte Schlag misslingt auf jeden Fall – also besser ohne Vorgeschichte spielen.» Bei verzwickten Lagen im Hang oder bei Menschen, die den Probeschwing in ihrer Preshot-Routine haben, akzeptiert die Proette den Extra-Schwung. «Aber nehmt ihn nicht so ernst.» Auch die Einstellung ‚Jetzt darf nichts schiefgehen‘ ist schon falsch. Sie erhöht die Anspannung. Besser wäre es, jeden Schlag einzeln anzugehen. Die erste Aufgabe wäre zum Beispiel, den Ball ordentlich zu treffen. «Visualisiert das. Konzentriert euch auf den Augenblick.» Vor dem inneren Auge sieht man den Sweetspot des Schlägers genau square am Ball. Die Kugel fliegt in einem wunderschönen Bogen...

### Sich selbst erfüllende Prophezeiungen

Visualisieren bedeutet, sich den Ablauf des Schlags und sein Ergebnis genau vorzustellen. «Man nimmt vor-

weg, wie der Ball am Bunker links vorbeifliegt. Er landet Mitte Fairway, rollt noch ein kleines Stück, bis er endlich ganz liegenbleibt. Je mehr Details man im Kopf hat, desto realistischer wird es.» Das sollte man übrigens auch auf der Driving-Range machen, so Jill Kinloch weiter. «Versetzt euch auf der Range an den ersten Abschlag: Rechts ist das Wasser – das vermeidet man auch schon beim Üben. So entsteht auf dem Platz kein zusätzlicher Druck.»

Visualisieren ist geradezu essentiell, wenn es darum geht, den Schwung umzustellen. «Das ist eine spezifisch mentale Arbeit», sagt Sportpsychologin Romana Feldmann. «Allerdings muss man einiges an Zeit und Geld investieren. Für ein klassisches Mentaltraining braucht man schon fünf bis acht Sitzungen. Swiss Olympic schlägt dabei Tarife von 180 Franken pro Stunde vor. Ein Coaching bringt bleibende Erfolge, die auch eine gute Investition für den Alltag jenseits des Golfplatzes sind. Und es nützt Athleten jeden Alters, jeden Niveaus und jeder Sportart.»

Inka Grabowsky



Bilder: Frank Krüger

Adressen von Sportpsychologen findet man auf der Website der Swiss Association of Sport Psychology (SASP) [www.sportpsychologie.ch](http://www.sportpsychologie.ch). Romana Feldmann erreicht man über [www.romanafeldmann.ch](http://www.romanafeldmann.ch) Jill Kinloch unterrichtet bei John's Golf in Wietzikon. Näheres unter [www.jillgolf.com](http://www.jillgolf.com)

