

Bei diesem PDF handelt es sich um eine Leseprobe des Buches »Spiele Dein bestes Golf — jeden Tag« von Lutz Pelken, dem **GolferCoach**.

Das Dokument steht im Downloadbereich des Internetauftritts des **GolferCoaches** unter

www.DerGolferCoach.de/download

zur Verfügung.

Die Weitergabe des PDFs ist gemäß der Creative Commons BY-NC-ND-Lizenz unter folgenden Voraussetzungen gestattet:

- der Autor wird genannt
- die Verbreitung erfolgt nicht-kommerziell
- das Dokument wird unverändert weitergegeben

Die Lizenzbedingungen können unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

nachgelesen werden.

Das Buch kann direkt beim Autor unter

bestellung@DerGolferCoach.de

oder über amazon.de bezogen werden.

Wer sich für einen Weiterverkauf interessiert, wendet sich bitte unter

bestellung@DerGolferCoach.de

an den Autor.

Inhalt

Danksagung.....	10
Einleitung.....	11
Willkommen im Club.....	13
Was möglich ist.....	14
Du bist nicht allein.....	15
Was auf Dich zukommt.....	16
Ein Arbeitsbuch für Dich.....	17
Ein Caddie fürs Leben.....	19
Wie wir denken.....	20
Wie Relationen in uns entstehen.....	22
Relationen ohne Ende.....	23
Lerne Deinen Caddie kennen.....	25
Der tägliche Unsinn.....	32
Vieles probiert – nichts funktioniert (langfristig).....	33
Unser inneres Erleben werden wir nicht los.....	35
Wie werden wir unser inneres Erleben denn dann los?.....	38
Alte Lösungen für moderne Probleme.....	40
Die gute schlechte Nachricht.....	44
Ein neuer Anfang.....	46
Die theoretische Grundlage.....	48
Nochmal also: Was hat es mit ACT und RFT auf sich?.....	48
Tauziehen mit dem Monster.....	50
Wie kann ich das Seil loslassen?.....	53
Du: ein besserer Golfer.....	57
Eine Gebrauchsanweisung.....	60
Golfen im wichtigsten Moment.....	64
Der wichtigste Moment.....	64
Einmal ist keinmal.....	68
Üben, aber richtig.....	70
Übungen.....	76
Die Routine vor dem Schwung, Teil 2 von 2.....	118
Warum eine neue Routine?.....	119
Ans Werk!.....	122
Die vier Phasen vor dem Schwung.....	122
Wie es bisher gelaufen ist.....	124
Los geht's!.....	126
Warten kann gefährlich sein.....	129
Sich aus den Fesseln des Caddies lösen.....	132
Der Caddie ist nicht Dein Freund.....	133
Der Caddie ist nicht Dein Feind.....	134
Die Realität des Caddies ist nicht die Realität.....	134
Ein zu enger Gurt.....	137
Gründe über Gründe.....	138

Alles wird bewertet.....	142
Spielregeln des Caddies.....	144
Zeitreisen.....	145
Zurück zum Angurten.....	145
Wann ist es notwendig, eine Verstrickung zu lösen?.....	147
Auf den richtigen Schläger kommt es an.....	152
Zitronen und Etiketten.....	153
Übungen.....	158
Meine Antworten zur Übung »Der richtige Schläger?«.....	174
Die Routine vor dem Schwung, Teil I von 2.....	175
Nach dem Schwung ist vor dem Schwung.....	176
Wann überprüfe ich, ob ich verstrickt bin?.....	178
Wie überprüfe ich, ob ich verstrickt bin?.....	181
Auf ein Neues!.....	182
Eine neue Routine.....	185
Ich bin bereit!.....	188
Wortklaubereien.....	189
Der Kampf um die Kontrolle bringt Dich nicht weiter.....	189
Wie kann ich bereit sein – und wie bereit kann ich sein?.....	196
Es ist nicht alles Bereitschaft, was glänzt.....	199
Übungen.....	202
Meine Antworten zu »Habe ich alles unter Kontrolle?«.....	219
Meine Gedanken zu »Ist das schon Bereitschaft?«.....	221
Liefern unter Druck.....	222
Was ist Druck?.....	222
Wie werde ich den Druck los?.....	224
Wie gehe ich also mit Druck auf dem Platz um?.....	226
Warum das alles?.....	228
Was genau sind Werte?.....	229
Und was ist dann ein Ziel?.....	230
Was genau sind Werte nicht?.....	232
Was sind meine Werte?.....	233
Übungen.....	240
Die Routine nach dem Schwung.....	252
Zwischen Schwung und nächstem Schlag.....	252
Mach es Dir nicht schwerer als nötig.....	254
Dann mach mal!.....	258
Aus Werten Ziele machen.....	259
Nicht bloß Ziele – smarte Ziele.....	261
Was steht mir im Weg?.....	263
Du bist nicht nur hinterher schlauer.....	267
Übungen.....	270
Gut geplant.....	279
Was trainiere ich heute?.....	280
Die beste Runde, die Dir möglich ist – jedes Mal.....	282
Nichts dem Zufall überlassen.....	284

Der wichtigste Schritt.....	289
Zwei Schritte voran, einen zurück.....	289
Doch ein Schritt zurück.....	291
Liste der Übungen.....	293
Liste der Downloadmaterialien.....	298
Literatur.....	301
Der Autor.....	305

Einleitung

Warum es dieses Buch gibt

Dass Golf ein Sport ist, bei dem »das Mentale« unglaublich wichtig ist, haben mir schon viele Menschen gesagt – so ziemlich seit ich zum ersten Mal einen Schläger in die Hand genommen habe. Die einen behaupten, die Hälfte der Runde spiele sich im Kopf ab, die anderen sagen, 90% des Spiels sei »mental«.

Was sie denn genau unter »dem Mentalen« verstehen, können jedoch nur die Wenigsten wirklich erklären. Und wie man diesen offensichtlich ja sehr wichtigen Aspekt unseres Sports trainieren kann, vermögen noch weniger von ihnen zu sagen.

Nicht wenige von denen, die behaupten, zu wissen, wie man »mental« trainieren kann, wenden Methoden an, denen gegenüber ich schon immer misstrauisch war. Motivationstrainer, beispielsweise, die mir von einer Bühne entgegenbrüllen, ich müsse bloß zurückbrüllen, dass ich »es« *ganz unbedingt* will, waren und bleiben mir suspekt.

Wenn ich zu meinem Golflehrer gehe, um an meinem Schwung zu arbeiten, erwarte ich ja auch, dass er mir sagt, wo ich einen technischen Fehler mache und was ich üben kann, um diesen auszumerzen. Ein bloßes »Du schaffst das!« oder ein motivierendes Bonmot statt einer Trainerstunde würde hier doch keiner von uns akzeptieren.

Warum aber lassen wir uns so oft beim mentalen Spiel, dem wir immerhin eine 50- bis 90-prozentige Bedeutung für unser Ergebnis zuschreiben, auf genau diese Weise abspesen?

Lange Zeit konnte ich diese Frage nicht beantworten, wusste aber auch nicht, wie man es besser machen könnte. So habe ich diesen Widerspruch hingenommen – und mein »mentales Spiel« weitgehend brachliegen lassen.

Das änderte sich erst, nachdem ich während meiner Weiterbildungszeit in der Psychiatrie mit ganz anderen »mental Fragen« konfrontiert wurde. Unter der Vielzahl von Konzepten, mit denen die Wissenschaft versucht hat, menschliches

Denken und Verhalten zu verstehen und zu erklären, bin ich auch auf die *acceptance and commitment therapy (ACT)* gestoßen.

Ich werde Dir im Kapitel »Der tägliche Unsinn« noch einiges über die Grundlagen dieses Ansatzes erzählen. Das Besondere an dieser Therapieform war für mich, dass Steve Hayes und seine Kollegen sie aus wissenschaftlicher Grundlagenforschung heraus entwickelt haben. Es mag sich für den Außenstehenden seltsam anhören, aber dies ist tatsächlich nicht die Regel in einem Fachgebiet, in dem sich lange Zeit zunächst neue Therapieansätze entwickeln und man dann im Nachhinein erforscht, warum (und ob!) sie denn funktionieren.

Es hat nicht lange gedauert, bis ich bemerkt habe, dass aus der Theorie, die der *ACT* zugrunde liegt, nicht nur eine Therapieform für psychisch Kranke entwickelt werden kann. Sie zeigt auch Wege auf, wie alltäglichere Probleme entstehen, die keinen Krankheitswert haben – und wie man diesen Problemen begegnen kann. Eine beachtliche Zahl von Fachartikeln und Selbsthilfebüchern zu Themen, die von Partnerschaft über Kindererziehung bis hin zum Abnehmen reichen, zeigt, wie breit diese Theorie in unser aller Alltag anwendbar ist.

Der Weg zu einer besseren Antwort auf die Frage, wie ich gezielt und effektiv mein mentales Golfspiel verbessern kann, war da nicht mehr weit.

Es wäre unredlich, zu suggerieren, ich wäre der Erste, der das Potential der *ACT* und der ihr zugrundeliegenden *relational frame theory (RFT)* für die Sportpsychologie oder auch nur für das mentale Golfspiel entdeckt hätte. Diese Lorbeeren gehören Zella Moore und Frank Gardner, die die ersten Bücher dazu geschrieben haben, wie aus der *RFT* ein Weg zu einer nachweislich höheren (vor allem auch sportlichen) Leistungsfähigkeit entwickelt werden kann.

Weitgehend einzigartig in einer Welt, in der sich Motivationstrainer und selbst Sportpsychologen an althergebrachte Sprüche und Methoden klammern, deren Wirksamkeit nicht belegt – und vielfach sogar *widerlegt* – ist jedoch ein umfassendes Arbeitsbuch wie dieses, mit dem Du Dir nicht nur die Grundlagen der *RFT* und *ACT* Schritt für Schritt aneignen kannst, sondern in dem Du auch angeleitet wirst, diese dann auf den Golfplatz zu übertragen.

Falls Du Fragen, Anmerkungen oder Kritik loswerden möchtest, kannst Du das am leichtesten unter der E-Mail-Adresse lutz.pelken@DerGolferCoach.de tun. Solltest Du Interesse an einem Einzel- oder Gruppentraining auf der Grundlage der in diesem Buch vorgestellten Methoden haben, findest Du alle Informationen hierzu auf meiner Homepage www.DerGolferCoach.de – hier kannst Du auch eine große Auswahl an hilfreichen Arbeitsmaterialien zu diesem Buch finden.

Jetzt aber lass uns erst einmal mit unserer Arbeit hier, in und mit diesem Buch beginnen!

Kapitel 1

Willkommen im Club

Auf dieser Welt wird eine Menge
unnötig schlechtes Golf gespielt.

— *Harry Vardon*

Gehörst auch Du zu denen, die sich fragen, warum in aller Welt sie auf wichtigen Runden immer wieder schlechteres Golf spielen, als noch am Tag zuvor auf der Übungsrunde? Warum sie noch bis kurz vor dem ersten Abschlag die Bälle auf der Driving Range schnurgerade schlagen konnten, es aber auf dem Platz an den entscheidenden Stellen dann doch wieder nicht rund lief? Warum sie ihr volles Potenzial wieder einmal genau in dem Moment nicht entfalten konnten, als es wirklich darauf ankam? Kennst Du Gedanken wie diese:

»Wenn ich bloß nicht ständig die kurzen Putts danebenschieben würde!«

»Wenn ich bloß meinen Schwung von der Range mit auf den Platz nehmen könnte!«

»Wenn ich mich bloß besser zum Training motivieren könnte!«

»Wenn ich bloß nicht dauernd von den Blicken der Anderen abgelenkt wäre!«

Da Du dieses Buch in die Hand genommen hast und zumindest darüber nachdenkst, es weiterzulesen, vermutlich schon. Möglicherweise bist Du auch davon überzeugt, dass Du recht alleine mit dieser Art von Schwierigkeiten bist.

Doch das Gegenteil ist der Fall! Problematische Gedanken, wie ich sie oben angerissen habe, beschäftigen uns alle. Und das meine ich, wie Du bald sehen wirst, durchaus wörtlich. Es ist nicht die Frage, *ob* solche Gedanken auftauchen oder nicht, die den Unterschied zwischen gutem und einem großartigem Golf ausmacht – es ist die Frage, wie wir mit diesen Gedanken *umgehen*, die über unseren Erfolg auf dem Golfplatz entscheidet!

Der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe – und der Grund, warum Du es bis zu Ende lesen solltest – ist, dass es möglich ist, einen anderen Umgang mit unseren Gedanken zu lernen, der uns befähigt, unser volles Potenzial auf dem Golfplatz auszuschöpfen.

Nicht jeder von uns kann Spitzengolf spielen. Dazu fehlen den allermeisten von uns allein schon die notwendigen körperlichen Voraussetzungen. Dennoch wir alle lernen, zumindest das beste Golf zu spielen, das uns rein technisch oder körperlich möglich ist – indem wir lernen, mit problematischen Gedanken (und Gefühlen und so weiter) auf eine andere Art als bisher umzugehen.

Was möglich ist

Um Dir eine Vorstellung davon zu geben, wovon ich spreche, eine Vorstellung davon, was auch Dir möglich ist, möchte ich Dir die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie aus Frankreich zusammenfassen, die 2009 veröffentlicht wurde¹.

Hierbei mit jugendlichen Spitzengolferinnen und -golfern an deren mentalem Spiel gearbeitet. Dafür wurden diese in zwei Gruppen eingeteilt, wobei die eine Gruppe mit traditionellen sportpsychologischen Methoden trainiert wurde. Die andere Gruppe erhielt ein Training auf Basis der gleichen Theorien, wie Du sie auch in diesem Buch kennenlernen wirst.

Nach einer Saison hatten *alle* sieben Probanden der zweiten Gruppe ihren Platz in der nationalen Rangliste verbessert. In der ersten Gruppe gelang dies lediglich einem Drittel.

Dies ist aus zwei Gründen bemerkenswert. Zum einen ist es oftmals sehr schwierig, die allzu oft »weichen« Effekte eines mentalen Trainingsprogramms greifbar zu machen. Meist zeigen sich Unterschiede in der Auswertung strukturierter Fragebögen, ohne dass sich diese in eine sichtbare Leistungssteigerung übersetzen lassen.

¹ Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333)

Zum anderen handelte es sich bei den Teilnehmern um Golferinnen und Golfer, die bereits vor diesem Trainingsprogramm auf sehr hohem Niveau spielten. Sie müssen bereits vorher gelernt haben, auf die eine oder andere Weise mit mentalen Problemen auf dem Platz umzugehen. Dass es ihnen dennoch möglich war, ihre Ergebnisse so nachhaltig zu verbessern, spricht dafür, dass sie Dinge gelernt haben, die deutlich effektiver sind, als die »alten Tricks«. Dinge, von denen *wir alle* profitieren können!

Dieses Buch kann und soll nicht das Training auf der Driving Range oder dem Übungsgrün – und erst recht nicht die Übungsstunden mit Deiner Trainerin oder Deinem Trainer ersetzen. Was es Dir aber ermöglichen soll, ist zu lernen, *das beste Golf* zu spielen, zu dem Du momentan mit Deinen körperlichen und technischen Fähigkeiten in der Lage bist – und zwar *an jedem Tag*.

Das klingt zunächst vielleicht wie ein unredliches Versprechen. Lass mich deswegen klarstellen: Du wirst weiter gute und schlechte Tage haben, gute und schlechte Runden spielen – so wie alle von uns! Was wir aber gemeinsam lernen können, ist, wie du *an jedem Tag* das beste Golf spielen kannst, zu dem Du *an diesem Tag* in der Lage bist.

Du bist nicht allein.

Ich habe weiter oben behauptet, dass so ziemlich alle, die Golf spielen, mit ähnlichen mentalen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, wie Du und ich. Deswegen werden ja auch die meisten von uns nicht müde, die Bedeutung des »mentalen« Aspektes im Golf zu betonen.

Dies hat im Wesentlichen zwei Gründe. Zum einen ist der Golfschwung ein hochkomplexer Bewegungsablauf – komplexer vielleicht, als viele andere Bewegungen im Sport. Das macht ihn anfällig gegenüber jeglicher Störung. Und wenn es uns nicht gelingt, diese Störungen »mental abzufedern« oder »das Mentale« gar selbst zum Störfaktor wird, fliegen unsere Bälle bald in den Bunker statt aufs Grün.

Bei dem zweiten Grund handelt es sich, zumindest in diesem extremen Ausmaß, um eine Besonderheit des Golfsports. Mehr als in den allermeisten anderen Sportarten sind wir gefordert, all unsere Fähigkeiten punktgenau zum Tragen zu bringen. Gleichzeitig gibt es auf jeder Runde viele langen Phasen, in denen nicht nach dem Ball geschlagen wird.

Auch das ist zwar nicht nur beim Golf so – zwei Aspekte sind aber dennoch außergewöhnlich. Erstens muss dieser Wechsel zwischen einer langen Pause und einer punktuellen hohen Konzentrationsleistung nicht bloß einige wenige Male vollzogen werden. In der Leichtathletik hat man eine vorgegebene, eher geringe

Zahl von Versuchen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, beispielsweise in den Sprung- oder Wurfdisziplinen. In den Laufdisziplinen muss einige wenige Vorläufe und dann das Finale bestritten werden – doch selbst die Allerbesten auf dem Golfplatz muss der Wechsel von nahezu Null auf Hundert zwischen 60- und 70-mal pro Runde gelingen.

Zweitens ist das Verhältnis der Zeiten, in denen wir tatsächlich nach dem Ball schlagen, im Vergleich zu den Zwischenphasen extrem kurz – bei einem 36er-Handicap verbringen wir auf einer Runde von vier Stunden kaum mehr als zwei Minuten – oder neun Promille – unserer Zeit damit, tatsächlich nach dem Ball zu schlagen.

Beides zusammen führt dazu, dass wir uns über einen vergleichsweise *langen* Zeitraum sehr *häufig* und *punktgenau* konzentrieren müssen. Gelingt uns das auch nur ein einziges Mal nicht, können die Auswirkungen schnell und deutlich auf der Scorekarte spürbar werden. Gleichzeitig müssen wir lange Zwischenphasen aushalten, in denen wir keinen Einfluss auf das Ergebnis nehmen und beispielsweise einen soeben gemachten Fehler direkt wieder korrigieren können.

Gerade diese Zeiten zwischen den Schlägen sind es, die dazu einladen, zu grübeln, an sich und seinen Plänen zu zweifeln und manchmal auch am letzten Schlag zu *verzweifeln*.

Was auf Dich zukommt

Wir werden uns im nächsten Kapitel im Detail ansehen, warum es nicht nur so ist, dass Du mit dieser oftmals kontraproduktiven Grübelelei nicht alleine bist, sondern warum es sich dabei sogar um eine im Kern zutiefst menschliche und gesunde Art zu denken handelt.

Danach beschäftigen wir uns mit der Frage, warum die von allen, aber auch wirklich *allen* Seiten hochgehaltenen Ratschläge wie »Reiß Dich zusammen!« oder »Du musst positiv denken!« langfristig nicht bloß nicht funktionieren, sondern sogar nicht funktionieren *können*.

Mir ist klar, dass diese Idee vermutlich allem widerspricht, was Du bisher über »das mentale Spiel« gehört hast. Bedenke dabei aber, wie gut Dir solche Tricks bisher geholfen haben – und auch, dass die meisten der Jugendlichen aus der französischen Studie, von denen ich Dir oben berichtet habe, solche klassischen Methoden der Sportpsychologie eben nicht in greifbare Ergebnisse auf dem Platz umsetzen konnten.

Tatsächlich werde ich Dich mit einigen Ideen und darauf basierenden Übungen konfrontieren, die Deiner Vorstellung davon, wie man seine mentalen Probleme »in den Griff bekommt«, widersprechen. Aber seien wir doch einmal ehrlich:

wenn sich die Lösung für die Schwierigkeiten in Deinem mentalen Spiel intuitiv aufdrängen würde, hätte ich es mir sparen können, dieses Buch zu schreiben – und vor allem könntest Du Besseres mit Deiner Zeit anfangen, als es zu lesen!

Vielleicht ist es also tatsächlich auch für Dich an der Zeit, etwas Neues auszuprobieren – etwas, das nicht »intuitiv richtig« erscheint.

Ein Arbeitsbuch für Dich

Lies die Überschrift zu diesem Abschnitt noch einmal – sie enthält zwei Aspekte, die für Deinen Erfolg mit diesem Buch unerlässlich sind!

Zum ersten hältst Du ein Buch in der Hand, mit dem Du arbeiten musst. Nicht »kannst«, *musst!*

Du lernst nicht, zu putten, einen Ball aus dem Bunker zu schlagen, oder einen Draw zu spielen, indem Du darüber etwas liest oder hörst. Es genügt nicht einmal, es Dir anzusehen, und auch nicht, es ein einziges Mal auszuprobieren. Du musst es wieder und wieder üben.

Mit den Dingen in diesem Buch ist es nicht anders. Es genügt nicht, ein Kapitel nach dem anderen zu lesen, gelegentlich zu nicken, wenn Dir etwas plausibel erscheint, und das Buch dann zur Seite zu legen.

Du wirst die Übungen, die ich Dir vorstelle, wieder und wieder durchführen müssen, wenn Du Dein bestes Golf spielen willst. Das kostet zwar weniger Zeit, als Du jetzt vielleicht glaubst, da sich viele Übungen in Deinen Alltag auf dem Golfplatz und jenseits davon integrieren lassen. Aber so oder so wirst Du nicht darum herumkommen, Zeit zu investieren.

Zum zweiten ist es wichtig, dass Du die Dinge, die es zu lernen gibt, konkret auf Dich und Deine Situation anwendest. Ich kann versuchen, mit Beispielen zu illustrieren, was mich oder andere auf dem Golfplatz häufig beschäftigt. Doch wirst Du Dir selbst immer wieder klarmachen müssen, worum es *Dir* in unserer gemeinsamen Arbeit gehen soll.

Dafür sollst Du in der folgenden Übung »Was will ich hier?« eine Liste mit den großen und kleinen Problemen aufstellen, die Dich davon abhalten, Dein Potenzial auf dem Golfplatz voll auszuschöpfen. Bitte schließe diese Übung ab, bevor Du Dich in das zweite Kapitel stürzt, da wir im Verlauf des Buches immer wieder auf diese Liste zurückkommen werden.

Für viele Übungen stelle ich Downloads auf meiner Homepage zur Verfügung. Manchmal handelt es sich um mp3-Dateien, in denen ich Dich akustisch durch eine Übung leite. Für andere Übungen findest Du Arbeitsblätter, die Du ausdrucken und ausfüllen kannst. Bei jeder dieser Übungen habe ich im Text einen QR-

Code eingefügt, der Dich direkt zu der jeweiligen Datei führt. Im Anhang II findest Du zusätzlich den Link zur Liste mit allen Downloads.

Mit welchem Material Du auch immer arbeitest, ich empfehle Dir, Deine Arbeitsblätter beispielsweise in einem Hefter zu sammeln, da wir auf die Ergebnisse vieler Übungen immer wieder einmal zurückgreifen werden.

Was will ich hier?

Materialien: ein leeres Blatt, ein Stift

Download: Arbeitsblatt



Nimm Dir ein paar Minuten Zeit, um einmal darüber nachzudenken, was Dich eigentlich dazu motiviert hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen und darin zu lesen. Schreibe dann die Antworten auf folgende Fragen auf einen Zettel und hebe ihn gut auf.

Was bedeutet es für Dich, »erfolgreicher« Golf zu spielen?

Woran würdest Du merken, dass Du »besser« Golf spielst?

Was würdest Du gerne »besser« oder zumindest anders machen oder machen können?

Was hindert Dich konkret daran, »erfolgreicher« zu sein – wie auch immer Du das definierst? Versuche hier mindestens drei Dinge aufzuschreiben!

Du hast alle vier Fragen beantwortet und Deine Antworten auf einem Zettel notiert, den Du gut aufhebst? Wenn nein, tu uns beiden bitte den Gefallen und gehe zu der Übung zurück und hole das jetzt nach! Wie gesagt: ohne Arbeit zu investieren, wirst Du keinen Erfolg haben.

Fertig mit der Übung? Gut, dann lass uns so richtig loslegen!

Kapitel 2

Ein Caddie fürs Leben

»Beim Golf kommt es auf Zentimeter an.
Die wichtigsten sind die 15 Zentimeter zwischen Deinen Ohren.«

— *Arnold Palmer*

»Golf ist ein Spiel, bei dem man einen zu kleinen Ball
in ein viel zu kleines Loch schlagen muss,
und das mit Geräten, die für diesen Zweck denkbar ungeeignet sind.«

— *(angeblich) Winston Churchill*

Im letzten Kapitel habe ich behauptet, dass niemand von problematischen Gedanken und Gefühlen auf dem Golfplatz verschont bleibt. Und bei vielen von uns führen diese immer wieder zu einem schlechteren Score, als er uns eigentlich möglich sein sollte.

Das steht in einem überraschenden Gegensatz dazu, dass die meisten von uns beispielsweise im Berufsleben sehr erfolgreich dastehen – »nur auf dem Golfplatz will es einfach immer wieder nicht funktionieren!«

Dieser Widerspruch ist meiner Meinung nach in den beiden obigen Zitaten gut zusammengefasst. Unser Gehirn – die 15 Zentimeter zwischen den Ohren – besser noch, unsere Art zu denken, ist normalerweise ein ganz wunderbares Werkzeug, dem wir viel zu verdanken haben. Nicht zuletzt auch unseren beruflichen Erfolg. Gleichzeitig gehört unsere Art zu denken und Probleme zu lösen oft zu den »denkbar ungeeigneten Geräten«, wenn es darum geht, eine erfolgreiche Runde Golf zu spielen.

Um zu verstehen, warum dies zu den vielleicht wenig intuitiven, aber dennoch richtigen Behauptungen in diesem Buch gehört, werden wir uns zunächst ansehen, wie Sprache und darüber auch menschliches Denken funktionieren. Dabei werden wir in diesem Kapitel viel darüber lernen, warum Sprache und das durch Sprache strukturierte Denken für uns so nützlich sein können. Im nächsten Kapitel werden wir uns dann ausführlich damit beschäftigen, warum dennoch genau diese Art, Probleme zu lösen, auf dem Golfplatz oftmals zum Scheitern verurteilt ist.

Wie wir denken

Hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie wir Menschen es schaffen konnten, uns innerhalb von ein paar zehntausend Jahren über den ganzen Planeten auszubreiten? Und das obwohl wir gemessen an unserer tierischen Konkurrenz weder besonders schnell, noch besonders stark sind? Wir Menschen können nicht ausgesprochen gut klettern oder schwimmen – hier gibt es tierische Spezialisten, mit denen wir es niemals aufnehmen könnten. Unser Körper ist ebenso verletzlich wie seine Waffen schwach sind. Und doch sind wir (zum Guten wie zum Schlechten) unangefochten in unserer Vormachtstellung auf der Erde.

Wenn Du nach Gründen hierfür suchst, fallen Dir vermutlich Dinge ein wie der Gebrauch von Werkzeugen und Feuer, unsere sozialen Strukturen oder die Fähigkeit zur Kooperation. Jede dieser Errungenschaften hat sicher einen wesentlichen Teil zu unserem Erfolg als Spezies beigetragen. Ihnen allen zugrunde liegt aber unsere einzigartige Art zu denken und Probleme zu lösen – und eng damit verbunden die Nutzung von Sprache.

Menschliches Denken – und darüber auch unser Verhalten – wird durch Netzwerke von Beziehungen bestimmt, die sich in unseren Köpfen zwischen verschiedenen »geistigen Objekten« bilden. Mit diesen »geistigen Objekten« sind nicht nur Abbilder der Dinge gemeint, die uns in der realen Welt begegnen, auch wenn diese dazu gehören. Jedes (reale) Objekt, das wir um uns herum wahrnehmen, wird als (geistiges) Objekt in unserem Kopf abgebildet. Ebenso werden aber auch Gedanken, Gefühle, Empfindungen und anderes mehr als (geistiges) Objekt in unserem Kopf dargestellt.

Um das Verständnis zu erleichtern, werde ich ab sofort für die Beziehungen zwischen solchen Objekten den technischen Begriff »Relation« verwenden. Damit soll klargemacht werden, dass nicht von unseren Beziehungen beispielsweise zu anderen Menschen, sondern über die in unserem Kopf abgebildeten Beziehungen zwischen verschiedensten in unserem Kopf abgebildeten Objekten die Rede ist.

Die Bildung dieser Relationen ist Grundlage menschlicher Sprache und damit letztlich auch all unserer Erkenntnis, unseres Denkens und Lernens. Nun sind Denken (im Sinne des Lösen von Problemen) und Lernen keine exklusiv menschlichen Fähigkeiten. Selbstverständlich sind auch Tiere in der Lage, zu lernen. Beispielsweise kann eine Katze lernen, dass es gesünder ist, eine heiße Herdplatte nicht zu berühren. Allerdings muss sie dafür wenigstens einmal die Erfahrung gemacht haben, dass das Berühren heißer Herdplatten sehr schmerzhaft sein kann.

Menschenkindern kann jedoch über den Einsatz von Sprache bereits sehr früh beigebracht werden, dass es schmerzhaft ist, heiße Herdplatten zu berühren. Lass uns einen Blick darauf werfen, wie dieser Prozess im Kopf des Kindes abläuft.

Das Leben bringt es mit sich, dass schon früh die Empfindung »Schmerz« zu einem geistigen Objekt in unseren Köpfen wird. Die Tatsache, dass diese Empfindung höchst unangenehm ist, macht sie zu einem Erlebnis, das wir gerne vermeiden möchten. So entsteht also die Relation »Schmerz« ↔ »zu vermeidendes Erlebnis«.

Vermutlich wird im Laufe der Zeit bei dem Kind auch bei der Empfindung »heiß« die Relation »heiß« ↔ »Schmerz« entstanden sein. Dass es für uns Menschen selbstverständlich ist, dass hierüber auch die Relation »heiß« ↔ »zu vermeidendes Erlebnis« entsteht, werden wir uns im nächsten Abschnitt noch ganz genau ansehen.

Uns Eltern ist es ab einem gewissen Alter und Sprachverständnis der Kinder nun möglich, allein über den Einsatz von Sprache die Relation »Herdplatte« ↔ »heiß« im Kind entstehen zu lassen. Und darüber auch, wie wir im folgenden Abschnitt sehen werden, letztlich die Relation »Herdplatte [anfassen]« ↔ »zu vermeidendes Erlebnis«.

In der Summe wird dies nun in der Regel dazu führen, dass das Kind eine Herdplatte nicht absichtlich anfassen wird. Zumindest wird es sich ihr sehr vorsichtig nähern – und all das, obwohl es nie die für die Katze unabdingbar notwendige, schmerzhaft Erfahrung machen musste, eine heiße Herdplatte tatsächlich zu berühren.

Je erfahrener unsere Kinder im Gebrauch von Relationen sind, umso mehr können wir darauf vertrauen, dass sie die von uns gelehrt Relationen erweitern und beispielsweise auch einen heißen Kaminofen nicht berühren. Genau diese Art, Gelerntes maximal auszuweiten und für die Lösung oder Vermeidung anderer Probleme zu nutzen, ist typisch menschlich und Grundlage unseres Erfolges sowohl als Spezies als auch als Individuen.

Wie Relationen in uns entstehen

Schauen wir uns also genauer an, wie Relationen in unseren Köpfen entstehen und wie wir mit ihnen umgehen. Stellen wir uns dafür ein Kind vor, das gerade begonnen hat, sprechen zu lernen. Zeigen wir ihm Bildkarten und benennen die darauf abgebildeten Dinge, so entstehen in seinem Kopf zunächst einmal die beiden geistigen Objekte, die das jeweilige Bild und das dazu gesprochene Wort darstellen. Gleichzeitig entsteht auch eine Relation zwischen diesen Objekten – meist eine Relation wie »heißt«, insbesondere, wenn wir dem Kind zu dem Bild eines Hundes so etwas sagen wie »Das ist ein Hund, kannst Du ›Hund‹ sagen?«. Wir können aber auch eine Relation wie »macht den Laut« im Kind entstehen lassen, wenn wir beispielsweise sagen »Der macht ›Wuff‹, kannst Du auch ›Wuff‹ machen?«.

Das wird selbstverständlich auch funktionieren, wenn wir dem Kind das Bild eines Phantasiewesens zeigen, dem es sonst nirgendwo begegnet. Wird ihm also nun dieses Bild gezeigt und ihm gesagt, »Das ist ein ›Bambam‹, kannst Du ›Bambam‹ sagen?« und »Das macht ›Wupp‹, kannst Du auch ›Wupp‹ machen?«, so entstehen die gleichen Arten geistiger Objekte und Relationen im Kopf des Kindes wie beim Lernen mit dem Bild eines Hundes.

Niemand, der einmal ein ähnliches Spiel mit kleinen Kindern gespielt hat, wird daran zweifeln, dass Kinder bereits vor ihrem ersten Geburtstag beginnen, diese Relationen – zwischen dem Bild und dem Namen einerseits und dem Bild und dem Laut andererseits – zu verstehen. Bald darauf sind sie dann in der Lage, wenn ihnen das entsprechende Bild gezeigt wird, die Frage »Was ist das?« mit »Bambam« oder die Frage »Wie macht dieses Tier?« mit »Wupp« richtig zu beantworten.

Bis hierher handelt es sich um Fähigkeiten, die in ganz ähnlicher Form beispielsweise auch Menschenaffen antrainiert werden können. Einem Schimpansen ist es dabei zwar anatomisch nicht möglich, die menschliche Sprache zu imitieren, ihm kann aber statt unserer Lautsprache eine Gebärdensprache beigebracht werden. Damit kann das Prinzip der Bildung von Relationen zwischen Bildern und den dazugehörigen Gebärden auch bei einigen Menschenaffen nachgewiesen werden.

Aber bereits ein halbes Jahr später gelingt Menschenkindern ganz selbstverständlich etwas, was Schimpansen offenbar nicht einmal durch ausgiebiges Training beizubringen ist. Mit ungefähr vierzehn bis sechzehn Monaten sind Menschen nämlich in der Lage dazu, die zuvor gelernten Relationen umzukehren – ohne dass dies jemals mit ihnen geübt wurde. Zeigt man ihnen nun die Bilder verschiedener Phantasietiere und fragt, »Wo ist das ›Bambam‹?« oder auch, »Wer

macht ›Wupp‹?«, sind sie im Gegensatz zu unseren tierischen Verwandten in der Lage, auf das richtige Bild zu zeigen.

Nur wenige Monate zuvor bestand für das Kind nur die Relation vom Bild hin zum Namen und vom Bild hin zum Laut. Seitdem haben sich im Kopf des kleinen Menschen ohne weiteres Training (und da es sich um Phantasiewesen, -namen und -laute handelte, ist ausgeschlossen, dass ein unbeabsichtigtes Üben im Alltag stattfand) auch die Relationen vom Namen zum Bild und vom Laut zum Bild entwickelt.

Diese Fähigkeit ist für uns Menschen so natürlich, dass sie kaum erwähnenswert erscheint. Vielen von uns wird auf den ersten Blick nicht einmal klar gewesen sein, dass es überhaupt *möglich* ist, dass das Üben einer Relation in die eine Richtung nicht gleichzeitig auch die Entwicklung einer Relation in die andere Richtung nach sich zieht. Allerdings scheint genau hier einer der Unterschiede, wenn nicht sogar *der fundamentale* Unterschied zwischen menschlichem und tierischem Denken zu liegen.

Kurz vor unserem zweiten Geburtstag sind wir Menschen dann darüber hinaus in der Lage, noch einen Schritt weiter zu gehen. Ab dann gelingt es uns nämlich, auch die verbleibenden beiden Relationen selbständig zu bilden. Die Fragen »Wie macht das ›Bambam‹?« und »Wer macht ›Wupp‹?« werden nun von Menschenkindern richtig mit »Wupp«, beziehungsweise »das Bambam« beantwortet, obwohl *keine* Richtung dieser Relationen dem Kind zu irgendeinem Zeitpunkt beigebracht wurde.

Wir Menschen sind also bereits sehr früh dazu in der Lage, aus zwei erlernten Relationen zwischen drei (geistigen) Objekten alle sechs möglichen Relationen zwischen diesen Objekten zu bilden. Dies ermöglicht es uns, weit über das Niveau anderer Tiere hinaus zu planen, mögliche Konsequenzen unseres vorgestellten Handelns abzuschätzen und die zu erwartenden Ergebnisse zu bewerten. Während unseren tierischen Verwandten jede Relation einzeln beigebracht werden muss, sind wir Menschen nicht mehr auf unsere unmittelbaren Erfahrungen in der realen Welt angewiesen, um verschiedenste geistige Objekte in Relation zueinander zu setzen – und damit Vorhersagen über die reale Welt zu treffen. Wir können also beispielsweise die Vorhersage treffen, dass uns eine heiße Herdplatte Schmerzen bereiten wird, und dadurch uns und auch unseren Kindern den Umweg über die direkte Erfahrung ersparen, sie auch nur ein einziges Mal anfassen zu müssen.

Relationen ohne Ende

Es ist übrigens nicht nur so, dass es uns *möglich* ist, aus zwei Relationen zwischen drei Objekten sechs Relationen zu machen – es ist ein Automatismus, der es uns geradezu *unmöglich* macht, dies *nicht* zu tun.

Es hat sich außerdem gezeigt, dass wir Menschen in der Lage sind, zwischen wirklich allem, was durch ein geistiges Objekt in unserem Kopf abgebildet ist, Relationen zu bilden. Egal, ob es sich um Abbilder von Objekte aus der äußeren Welt, um Gedanken, Gefühle, Erinnerungen oder Handlungsimpulse handelt: all diese (geistigen) Objekte kann unser Verstand in *beliebige* Relation setzen.

Da ich aber nicht möchte, dass Du bloß meinen Worten, sondern vielmehr Deiner Erfahrung traust, probieren wir das jetzt einmal aus.

Beziehe irgendetwas auf irgendetwas anderes

Materialien: ein Blatt Papier, ein Stift

Bitte sieh Dich um und wähle irgendein Objekt – einen Gegenstand oder ein Tier – aus Deiner Umgebung. Und dann bitte noch eins. Nun schreibe auf:

»Auf welche Art und warum gleicht das erste Objekt dem zweiten?«

»Auf welche Art und warum ist das erste Objekt schöner als das zweite?«

»Auf welche Art und warum ist das erste Objekt ein Vorgänger des zweiten?«

Wenn Du Dir zu allen Fragen eine Antwort notieren konntest, drehe die letzten beiden Fragen um – überlege also auch, warum das zweite Objekt schöner ist als das erste und warum es ein Vorgänger des ersten ist.

Die Frage nach dem Vorgänger wird Dir dabei vielleicht zunächst Schwierigkeiten machen, aber mit ein bisschen Geduld, wird Dir bestimmt bald etwas einfallen!

Wer mag, kann dieses Spielchen gerne noch mit anderen Relationen ausprobieren. Ich verspreche Dir, wenn Du Dir nur ein wenig Zeit lässt (doch meist wirst Du gar nicht viel Zeit benötigen), wird Dein Verstand *immer* eine Relation bilden können und vor allem wird er immer einen Grund finden, *irgendeine beliebige* Relation zwischen zwei Objekten zu rechtfertigen.

Es ist zwar offensichtlich, dass es nicht richtig sein kann, dass irgendein beliebiges Objekt der Vorgänger jedes anderen ist – und umgekehrt! Und doch erscheinen auf einmal diese völlig willkürlichen Relationen zwischen den beiden von Dir gewählten Objekten wie natürliche Eigenschaften dieser Objekte. Denke noch einmal an den Moment zurück, als Dir (endlich!) einfiel, warum das erste Objekt der Vorgänger des zweiten war. War es nicht so, dass diese Relation ganz plötzlich selbstverständlich schien, dass sie einfach »wahr« sein *musste*? Und war es nicht auch so, dass Dir kurz darauf auch die entgegengesetzte Relation ebenso gut begründet erschien?

Wirf auch einmal den umgekehrten Blick auf dieses Phänomen und versuche, eine Relation zwischen zwei von Dir gewählten Objekten zu finden, für die Dir Dein Verstand keine Begründung anbieten kann. Ich bin überzeugt, wenn Du Dich wirklich darauf einlässt und Deinem Verstand die Gelegenheit gibst, wird Dir das nicht gelingen!

Lerne Deinen Caddie kennen

Für die Zwecke dieses Buches ist es oft hilfreich, sich den Teil unseres Verstandes, der sich dieser Bildung von Relationen bedient, als eine von uns losgelöste Person vorzustellen. Als eine Art Assistent, der uns diese Arbeit abnimmt und nur deren Ergebnisse präsentiert – oder, wie ich ihn gerne nenne, unseren Caddie fürs Leben.

Dieser Caddie ist immer an unserer Seite – nur trägt er uns nicht die Schläger hinterher, harkt den Bunker und hilft uns, das Grün zu lesen, sondern er nutzt das Werkzeug der Bildung von Relationen für den einen Zweck, für den ihn die Evolution trainiert hat: er beschützt uns vor Gefahr.

Als sich bei den frühen Menschen unsere besondere Art zu Denken entwickelt hat, wir also bildlich gesprochen unseren Caddie an die Seite gestellt bekommen haben, lebten wir in einer bedrohlichen Welt. Nahrung war knapp und sie zu beschaffen oftmals entbehrensreich. Dafür drohten wir selbst immer wieder zur nächsten Mahlzeit für eine große Zahl von Tieren zu werden, die schneller und

stärker waren als wir selbst. Es waren also buchstäblich existenzielle Probleme, die unsere Caddies tagtäglich für uns zu lösen hatten.

Erst in der jüngsten Geschichte verschwanden (zumindest in unserer Gesellschaft) diese Sorgen nahezu vollständig aus unserem Alltag. Und das, was uns heute existenziell erscheint, hat zunehmend weniger mit der Welt außerhalb unseres Körpers zu tun, sondern viel mehr mit unserem inneren Erleben. Und doch bleibt die vordringlichste Aufgabe unserer Caddies dieselbe.

Erstes Gesetz unserer Caddies

Beschütze Deinen Menschen vor jeglicher Gefahr!

Um diese Aufgabe erfüllen zu können, müssen sich unsere Caddies ein Bild von der Welt machen. Dies geschieht, wie wir schon gelernt haben, über die Abbildung der beobachteten Welt in geistigen Objekten und die Bildung von Relationen zwischen diesen Objekten. Wir haben auch gesehen, dass hierbei in nahezu unbegrenzter Zahl neue Relationen entstehen können, die zunächst einmal alle plausibel erscheinen.

Dennoch habe ich natürlich vorhin geschummelt, als ich unterschlagen habe, dass nicht alle dieser Relationen bestehen bleiben. Ansonsten würden wir ja in einem Meer aus Beliebigkeiten ertrinken. Denn so wie jedes Objekt »Vorgänger« jedes anderen sein könnte, würde uns plötzlich ein Plan genauso gut erscheinen wie der andere und wir würden handlungsunfähig.

Nein, die Bildung von Relationen ist zwar zunächst nicht begrenzt – das ist die Quelle aller Kreativität – aber die Frage, was *in diesem Moment* wirklich von Bedeutung für uns ist, beantwortet unser Caddie. Und zwar indem er zu allen Relationen Bewertungen abgibt – sei es darüber, ob eine Relation korrekt ist (»Beere ↔ ist giftig«), oder darüber, welche von mehreren korrekten Relationen momentan von größerer Bedeutung für uns ist (»Säbelzahniger ↔ hat kuscheliges Fell« versus »Säbelzahniger ↔ ist gefährlich«).

Zweites Gesetz unserer Caddies

(Vorabversion)

Mach Dir ein Bild von der Welt und bewerte alles, aber auch wirklich alles, was Dir dabei begegnet!

Dabei haben unsere Caddies im Laufe der Zeit eine ausgesprochen negative Sicht auf die Dinge um uns herum entwickelt. Das ist aber nur allzu verständlich, wenn man bedenkt, unter welchen Umständen sie ihre außergewöhnlichen Fähigkeiten entwickelt haben.

Stellen wir uns dazu zwei frühe Menschen vor, nennen wir sie Urgh und Argh. Beiden hatten ihren Caddie, diese hatten allerdings ein sehr unterschiedliches Temperament: Urghs Caddie sah die Dinge nicht so verbissen, war entspannt und richtete den Blick seiner Bewertungen eher auf die schönen Dinge um sich herum. Arghs Caddie hingegen war ein misstrauischer Geselle und seine Bewertungen ließen kaum ein gutes Haar an den Dingen, die er um sich herum wahrnahm.

Argh und Urgh hatten Hunger und so machten sie sich auf, etwas Essbares zu finden. Am ersten Tag fanden sie auf einer Lichtung im Wald zwei große Büsche, die hingen voller Brombeeren. Und während sie begannen, die Beeren zu pflücken, sah sich Argh immer wieder um. Dabei sah er bald eine Bewegung im Wald und ganz im Sinne der negativen Bewertungen seines Caddies sagte er: »Urgh, da schleicht etwas im Wald herum. Vielleicht ist es ein Säbelzahniger, der uns fressen will. Lass uns lieber in die Höhle zurückkehren«.

Urgh aber, dessen Caddie sich weniger sorgte, antwortete, »Das ist bestimmt bloß ein Reh, Du musst keine Angst haben«.

Doch Argh hatte so große Angst, dass er in die Höhle zurückkehrte. Urgh hingegen schlug sich den Bauch voll und legte sich dann unter einen Baum, um in der Sonne zu schlafen. Und während er dort schlief, trat ein Reh auf die Lichtung und begann, auch zu fressen.

Am nächsten Tag hatte Argh immer noch Hunger, denn Urgh hatte ihm nur eine Handvoll Beeren mitgebracht. Und auch Urgh hatte wieder Hunger, so dass sie sich auf die Suche nach etwas Essbarem machten.

Dabei fanden sie am Waldrand zwei große Büsche, die trugen Haselnüsse. Und während sie begannen, die Nüsse zu pflücken, sah Argh sich immer wieder um. Dabei sah er bald eine Bewegung im Wald und wieder sagte er, was ihm sein Caddie einflüsterte: »Urgh, da schleicht etwas im Wald herum. Vielleicht ist es ein Säbelzahniger, der uns fressen will. Lass uns lieber in die Höhle zurückkehren«

Urgh aber antwortete wie sein unbesorgter Caddie: »Das ist bestimmt bloß ein Reh, Du musst keine Angst haben«.

Doch Argh hatte so große Angst, dass er in die Höhle zurückkehrte. Urgh hingegen schlug sich den Bauch voll und legte sich dann unter einen Baum, um in der Sonne zu schlafen. Und während er dort schlief, trat ein Säbelzahniger aus dem Wald und fraß Urgh auf.

Ende.

Es ist nicht schwer vorstellbar, dass sich in ferner Vergangenheit ähnliche, wenn auch nicht ganz so pointierte, Szenen abgespielt haben mögen. Aber die wirklich wichtige Frage ist doch: Wer wird in den folgenden Jahren seine Gene weitergeben und die jungen Höhlenmenschen unterrichtet haben?

Ist es unter diese Voraussetzungen wirklich überraschend, dass unsere Caddies im Laufe der Jahrtausende die Lektion verinnerlicht haben, dass es besser ist, zu vorsichtigen und kritischen Bewertungen der Umwelt zu tendieren? Formulieren wir also lieber:

Zweites Gesetz unserer Caddies

Mach Dir ein Bild von der Welt und bewerte alles, aber auch wirklich alles, was Dir dabei begegnet!

Bist Du im Zweifel, gib die kritischere Bewertung ab!

Wir können also getrost davon ausgehen, dass unsere Caddies mit dieser Welt-sicht regelmäßig Probleme wahrnehmen, vor denen sie uns bewahren möchten – ja, bewahren *müssen*. Dafür müssen sie für uns einen Plan entwickeln, wie das Problem aus der Welt zu schaffen ist. Das gelingt ihnen, indem sie sich, mit Hilfe zunächst weitgehend ungehemmter Bildung von Relationen, Lösungsmöglichkeiten für das Problem vorstellen. Diese Lösungsansätze werden von ihnen dann bewertet und mit einem erstrebenswert(er)en Zustand verglichen.

Haben wir also Hunger und am Horizont zieht eine Mammutherde vorbei, könnte in unserem Caddie der Plan entstehen, eines dieser Tiere zu erlegen und über dem Lagerfeuer zu rösten.

Da diesem Vorgehen der Caddies zur Lösung unserer Probleme keine prinzipiellen Grenzen gesetzt sind, kann ein zunächst grober Plan Schritt für Schritt immer weiter verändert und verfeinert werden. Und das, wie gesagt, ohne die Notwendigkeit möglicherweise kostspieliger oder gefährlicher realer Versuche, sondern ausschließlich im Geiste.

Dies hat dazu geführt, dass wir nicht alleine, vielleicht gerade einmal mit einem Speer in der Hand, auf die Mammutherde zugelaufen sind. Stattdessen haben unsere Caddies einen Plan entwickelt, wie wir gemeinsam ein geschwächtes Tier von der Herde isolieren, es erlegen und in die Höhle schaffen können.

Drittes Gesetz unserer Caddies

Wenn Du ein Problem findest, suche nach einem Weg, es loszuwerden und schlage vor, welche Schritte zu gehen sind!

Natürlich gibt es immer wieder einmal Situationen, in denen auch ein kritischer Caddie keine schwerwiegenden Probleme im gegenwärtigen Moment erkennt. Doch würde er sich wie ein schlechter Helfer vorkommen, wenn er deswegen nun die Hände in den Schoß legen würde. Schließlich zeigt ihm seine Erfahrung, dass immer und überall Probleme lauern, da wäre es doch viel effizienter und für uns hilfreicher, wenn er überlegen würde, welche Probleme auf uns zukommen *könnten*, um diese gleich im Keim ersticken zu können.

Und wieder kommt das Werkzeug der nahezu ungehemmten Bildung von Relationen zum Einsatz. Hiermit können sich unsere Caddies eine Vielzahl möglicher, nicht einmal unbedingt wahrscheinlicher, aber *möglicher*, zukünftiger Probleme vorstellen.

Mit der Zeit entwickelten sich so aus den Problemen »wenn ich Jahr für Jahr die gleiche Frucht auf meinem Feld anbaue, sinkt der Ertrag immer weiter« oder »im Winter wächst kein Korn auf meinen Feldern« die Problemlösungen Vierfelderwirtschaft und Lagerhaltung. Letztlich könnte man mit einigem Recht sagen, dass die ganze Versicherungswirtschaft auf der Sorge unserer Caddies davor fußt, was die Zukunft an Katastrophen für uns bereithalten könnte.

Viertes Gesetz unserer Caddies

Gibt es kein aktuelles Problem zu lösen, überlege, welche Probleme sich in Zukunft ergeben können und suche jetzt schon nach Lösungen für diese Probleme!

Auch unsere Caddies wissen, dass es sich nicht vermeiden lässt, Fehler zu machen, und dass dies auch ihnen passieren wird. Da sie stets bemüht sind, ihre Arbeit zu optimieren, bedeutet diese Einsicht auch, dass sie aus Fehlern lernen müssen. Und wie könnte ihnen das besser gelingen, als wenn sie sich mit vergangenen Problemen, deren damaligen Lösungen und den dabei auftretenden Schwierigkeiten beschäftigen?

Wenn also bei der letzten Jagd das Reh davongelaufen ist, weil es Urgh gerochen hat, wird er sich möglicherweise bei der nächsten Gelegenheit gegen den Wind anschleichen.

Fünftes Gesetz unserer Caddies

Verbessere Deine Problemlösungen, indem Du alte Probleme, die unzureichend gelöst wurden, und die damals angewendeten Lösungsstrategien durchdenkst und überarbeitest!

Unsere Caddies bemühen sich nicht nur, aus alten Fehlern, sondern auch aus ihren Erfolgen zu lernen. Um uns und sich selbst die Arbeit zu erleichtern, neigen unsere Caddies deshalb dazu, erfolgreiche Handlungsabläufe so gut es geht zu automatisieren, indem sie Regeln aufstellen. Diese Regeln können uns dann wie der Autopilot eines Flugzeugs auf dem richtigen Kurs halten und die Kapazitäten unseres Caddies für die Erfüllung ihrer anderen Gesetze freihalten.

So wurde für Argh und Urgh aus der durch Erfahrung gewonnenen Relationen »grüne Beere ↔ unreif« und »unreife Früchte ↔ ungenießbar« die Regel »Iss keine grünen Beeren!«.

Sechstes Gesetz unserer Caddies

Wenn ein Handlungsablauf sich als erfolgreich erwiesen hat, mache ihn zu einer Regel!

Nun bleibt unseren Caddies nur noch ein letztes grundsätzliches Problem – nämlich, dass ihre ganze Arbeit unnütz ist und wir weiter von all den wahrgenommenen und vorgestellten Problemen bedroht bleiben, solange wir nichts von diesen wissen oder uns nicht an wohldurchdachten Ratschläge unserer Caddies halten. Damit wir auch ganz sicher von den Früchten ihrer harten Arbeit profitieren können, flüstern sie uns also unablässig ihre Wahrnehmungen, Bewertungen und nach Möglichkeit auch gleich die passenden Lösungen ein.

Und weil unsere Caddies aufgrund ihrer Art zu denken davon überzeugt sind, dass wir ihren Ausführungen mehr Glauben schenken, wenn sie sie gut begründen, liefern sie diese Gründe gleich mit.

Falls Du noch nicht davon überzeugt bist, dass Dir Dein Caddie jederzeit und für alles eine Begründung liefern kann, bitte ich Dich, kurz zur Übung »Beziehe irgendetwas auf irgendetwas anderes« (Seite 24) zurückzugehen. Beobachte noch einmal, mit welcher Leichtigkeit Dein Caddie Dir nicht nur begründen kann, dass ein Objekt der Vorgänger des anderen ist – er ist auch in der Lage, Dir genauso stichhaltige Gründe zu nennen, warum das umgekehrt auch gilt!

Siebtes Gesetz unserer Caddies

Teile Deine Wahrnehmungen, Bewertungen und Analysen so oft es geht und begründe Deine Einschätzungen!

Mit diesen Caddies an der Seite haben wir Menschen also eine zuvor nie dagewesene Vormachtstellung auf der Erde erworben, indem wir uns in die Lage versetzten, Probleme (ob schon existent oder nur vorausgeahnt) und mögliche Lösungsstrategien dafür zu analysieren. Weder müssen wir darauf hoffen, uns zufällig »richtig« zu verhalten, noch müssen wir jede denkbare Strategie tatsächlich ausprobieren – was im besten Fall kostspielig und im schlechtesten Fall lebensgefährlich wäre. Stattdessen kann der Caddie sie zunächst verfeinern, vergleichen und bewerten, bevor wir uns schließlich für eine von ihnen entscheiden.

Was für ein wunderbarer und mächtiger Helfer uns hiermit zur Verfügung steht! Beim Umgang mit Problemen, die denjenigen unserer Vorfahren ähneln – also solchen, die in der Welt außerhalb unseres Körpers liegen – führt die Arbeit unserer Caddies immer wieder zu überwältigenden Erfolgen. Dort ist es sicher möglich 99,9% aller Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen oder gleich im Keim zu ersticken, indem Probleme erkannt und Mittel und Wege erdacht werden, sie zu beseitigen.

Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass die Arbeit Deines Caddies für einen großen Teil der Erfolge in Deinem Leben direkt verantwortlich ist – vor allem für diejenigen in Ausbildung und Beruf.

Der Frage, warum er gleichzeitig eine große Verantwortung für viele Deiner Schwierigkeiten auf dem Golfplatz trägt, wenden wir uns im nächsten Kapitel zu.

Kapitel 3

Der tägliche Unsinn

Niemand irrt für sich allein.
Er verbreitet seinen Unsinn auch in seiner Umgebung.

— *Seneca d.J.*, Vom glücklichen Leben

In diesem Kapitel werden wir über eine überraschende Erkenntnis reden müssen. Über etwas, was Dir tief in Deinem Inneren wohl schon klar ist, was aber allein deswegen so unglaublich erscheint, weil so ziemlich jeder das Gegenteil zu behaupten scheint:

**Es gibt keine »schlechten« Gedanken und Gefühle,
die Du erst loswerden musst,
bevor Du besseres Golf spielen kannst.**

Das klingt deswegen so seltsam, weil uns Freunde, Sportpsychologinnen, Motivationstrainer, ja eigentlich *alle Welt* üblicherweise eintrichtern, wir könnten unser Golfspiel verbessern, wenn wir unser Denken (und Fühlen, etc.) »verbessern«.

Aber ist das wirklich wahr? Lass uns auf den nächsten Seiten gemeinsam einen Blick darauf werfen, was genau hinter dem steckt, was uns so ziemlich jeder empfiehlt. Und vor allem auch darauf, warum so ziemlich jeder mit dieser Empfehlung irrt, weil diese Strategien langfristig fast immer ihren Erfolg schuldig bleiben.

Vor allem lass uns aber auch darauf schauen, welche anderen Wege wir gehen können, um erfolgreicher mit dem umzugehen, was uns bisher von unserem besten Golf abgehalten hat.

Vieles probiert – nichts funktioniert (langfristig)

Nimm Dir noch einmal den Zettel aus der Übung »Was will ich hier?« (Seite 18) zur Hand. Lies Dir durch, welche Dinge Dich davon abhalten, Dein bestes Golf zu spielen, und frage Dich:

»War das schon im letzten Monat ein Problem für mich?

Vor sechs Monaten?

Vor einem Jahr?

Vor fünf Jahren?«.

Vielleicht musst Du Dir – wie die meisten in Deiner Lage – eingestehen, dass Du Dich seit Monaten, vielleicht sogar seit Jahren im Prinzip immer wieder mit den gleichen Problemen herumschlägst.

Stelle Dir vor, es handelte sich nicht um eine Liste von Schwierigkeiten mit dem »mental Spiel«, sondern um Probleme, die ausschließlich in der Welt außerhalb Deines Körpers bestehen würden. Sagen wir, das Dach Deines Hauses leckt oder Dein Fahrrad hat einen platten Reifen. Nach unser aller Erfahrung gäbe es doch eigentlich nur zwei mögliche Erklärungen dafür, wenn Du und Dein Caddie – nach Monaten oder gar Jahren, in denen Du nicht mit dem Fahrrad fahren konntest oder es Dir im Wohnzimmer auf den Kopf geregnet hat – immer noch keine Lösung für Dein Problem hättest. Entweder Du hättest Dich nicht ausreichend um eine Lösung bemüht oder Du und Dein Caddies wäret zu unfähig, zu dumm oder zu faul, um eine Lösung zu finden!

Aber ist das wirklich die Erfahrung, die Du mit den Schwierigkeiten auf Deiner Liste gemacht hast?

Ich bin sicher, dass Du Dir *nicht* zu wenig Mühe gegeben hast – ganz im Gegenteil! Du hast vieles ausprobiert, warst aber nicht so recht erfolgreich. Und so hast Du sogar noch mehr ausprobiert: Du hast Dir die gut gemeinten Ratschläge von Freundinnen, Mitbewerbern und Deiner Proette angehört. Vielleicht hast Du auch schon das eine oder andere Buch über Motivation oder Sportpsychologie gelesen und versucht, deren Rezepte umzusetzen. Und jetzt hältst Du sogar noch dieses Buch in den Händen! Nein, zu wenig Mühe hast Du Dir sicher nicht gegeben!

Bisher wurdest Du vermutlich mit Ratschlägen wie, »Du musst positiv denken!«, »Entspann Dich!« oder »Reiß' Dich zusammen!« überhäuft.

Wenn ich mir diese Art von Ratschlägen so ansehen kann ich nur zu einem Schluss kommen: alle Welt scheint davon auszugehen, dass wir unsere Gedanken

und Gefühle, unser ganzes inneres Erleben nach Belieben kontrollieren können. Und dass – wenn wir diesen Kontrolltrick erst einmal beherrschen – all unsere Probleme mit dem mentalen Spiel verschwinden werden!

Darf ich dennoch vermuten, dass sich – trotz dieser Ratschläge und trotz Deiner ganzen Bemühungen, sie umzusetzen – an Deinen Schwierigkeiten langfristig nicht so wahnsinnig viel verändert hat?

Kann es sein, dass trotz all Deiner Anstrengungen die »schlechten« Gedanken und Gefühle immer wieder auftauchen – sich wie ungebetene Gäste in Deinem Kopf festsetzen und störend in die Ruhe eindringen, die Du so dringend für Dein Golfspiel bräuchtest?

Halten wir fest: zu wenig ausprobiert, Dir zu wenig Mühe gegeben hast Du sicher nicht! Bedeutet das also, Du und Dein Caddie seid tatsächlich »zu dumm«, um Deine Probleme zu lösen? Wäre es also somit besser, gleich aufzugeben?

Möglicherweise. Dieser Vermutung steht aber entgegen, dass Du in so vielen anderen Bereichen Deines Lebens erfolgreich und so ganz und gar kein Versager bist.

Ich behaupte vielmehr, der wesentliche Grund, warum Dich Deine ganzen Bemühungen nicht an Dein Ziel gebracht haben, ist, dass die Ratschläge, die Du bisher versucht hast umzusetzen, *grundsätzlich nicht funktionieren*. Dass sie nicht funktionieren *können*!

Damit meine ich gar nicht, dass diese Art Tricks in vereinzelt Situationen nicht vielleicht doch einmal funktionieren. Jedoch ist es uns leider nicht möglich, vorherzusagen, wann diese Art von Kontrolle funktioniert und wann nicht. Und schlimmer noch: der Kampf um die Kontrolle führt nicht dazu, dass das zugrundeliegende Problem verschwindet. Ganz im Gegenteil ist es so, dass es mehr und mehr an Bedeutung für uns und unsere Caddies gewinnt.

Da jedoch der Rat, sich die Kontrolle über Gedanken und Emotionen zu erkämpfen, von nahezu jedermann verbreitet wird, erscheint meine Behauptung, dass dies gar nicht notwendig ist, auf den ersten Blick sehr gewagt. Schließlich scheinen alle um Dich herum – auch die traditionellen Bücher der Sportpsychologie – davon auszugehen, dass wahre Höchstleistung nur dann zu erbringen ist, wenn wir die »richtigen« Gedanken denken und (dadurch) die »richtigen« Gefühle haben. Oder anders ausgedrückt, wir sind erfolgreich, wenn wir die falschen Gedanken *nicht* denken und die falschen Gefühle *nicht* fühlen.

Und welche Gedanken und Gefühle wären nach dieser Vorstellung die »falschen«? Genau: die, die *Du* bisher hattest und die *Du* nicht auf Dauer loswerden kannst!

Golfer wie Jack Nicklaus, Tiger Woods oder Arnold Palmer müssten somit entweder große Glückspilze sein, weil ihnen ein solches Erleben grundsätzlich fremd ist. Oder es gelingt ihnen mit rigoroser Disziplin und geheimen Tricks, auf dem Golfplatz ständig und *vollständig* ihre Gefühle, Gedanken und was sonst noch in ihnen geschieht, zu kontrollieren.

Das wäre dann allerdings eine schlechte Nachricht für den Rest von uns, denen das ganz offensichtlich nicht gelingen mag!

Ich glaube das nicht – und wer beispielsweise Tiger Woods einmal nach einem »schlechten Schlag« gesehen hat, wird mir zustimmen, dass er seine Emotionen nicht in *jedem* Moment unter Kontrolle hat.

Ich sage, *alle* Menschen, die sportliche (oder anderweitige) Höchstleistung bringen, haben dabei Gedanken und Gefühle, die für sie problematisch sind. Und ich behaupte weiterhin, die wirklich wichtige Frage ist gar nicht, *ob* man solche Gedanken hat, sondern wie man mit ihnen umgeht. Ob man sich auf einen Kampf mit ihnen einlässt, den man nicht gewinnen *kann*, oder ob man seine Kraft statt in diesen Kampf lieber in sein Golfspiel steckt.

Unser inneres Erleben werden wir nicht los

In einem Buch, in dem es darum gehen soll, *Dir* zu helfen, besseres Golf zu spielen, sind jedoch weder meine persönliche Überzeugung, noch wissenschaftliche Forschungsergebnisse der wichtigste Maßstab dafür, ob irgendetwas, was hier steht, nun »richtig« ist oder nicht.

Alles, was ich schreibe, muss sich an Deiner eigenen Erfahrung messen lassen können. »Richtig« ist in diesem Sinne nur das, was sich mit Deiner persönlichen Erfahrung in Einklang bringen lässt! Wir werden noch mehr darüber erfahren, warum meine Behauptungen aus theoretisch-wissenschaftlicher Sicht zwar durchaus Sinn ergeben. Jetzt möchte ich Dich aber erst einmal bitten, sie an Deiner Erfahrung zu messen.

Dafür schlage ich vor, dass wir uns zwei Kernstrategien näher ansehen, die fast überall propagiert werden: das Unterdrücken ungewollter Gedanken und Gefühle auf der einen Seite und das »positive Denken«, also das Austauschen »schlechter / schädlicher« durch »gute / förderliche« Gedanken auf der anderen Seite.

Wenn ich dabei von Gedanken rede, steht das nur beispielhaft für verschiedene Formen unseres inneren Erlebens. Auch ein Gefühl oder der Impuls, eine bestimmte Handlung durchzuführen (oder eben nicht), kann Ziel dieser Techniken sein.

Kümmern wir uns mit der Übung auf der nächsten Seite als erstes um das Unterdrücken unliebsamer Gedanken.

Stelle Dir einen Golfer vor

Materialien: eine Stoppuhr, ein Zettel, ein Stift

Denke bitte an einen berühmten Golfer. Es wäre für die Übung von Vorteil, wenn es sich um einen Mann handelt, berühmte Golferinnen sind aber auch möglich.

Stelle Dir diesen Golfer nun vor, wie er in Augusta bei der Siegerehrung steht und gleich das Grüne Jackett übergestreift bekommt. So weit, so gut – hast Du das vor Augen?

Nun stelle Dir bitte vor, dass dieser Golfer dort im rosa Ballettkleid steht, während er auf die Ehrung wartet. Ein richtig schön enges rosa Tutu mit viel weißer Spitze um die Taille. Hast Du auch das vor Augen?

Wunderbar! Nun nimm die Stoppuhr zu Hand. Für die nächsten fünf Minuten ist es Deine Aufgabe, an alles Mögliche zu denken, aber bloß nicht an einen Golfer im rosa Ballettkleid! Das ist *ganz wichtig* und Du musst Dich wirklich anstrengen, nicht auch nur *einen* Gedanken an einen Golfer im rosa Tutu zu verlieren! Achte gut darauf!

Wenn die fünf Minuten vorüber sind, notiere bitte, wie oft Du an einen Golfer im rosa Tutu gedacht hast – und sei es auch nur flüchtig gewesen.

Nimm nun ein zweites Mal die Stoppuhr und denke während der nächsten fünf Minuten an das, was Dir gerade in den Sinn kommt, was auch immer das sei!

Wenn das ein Golfer im rosa Tutu ist, ist das in Ordnung, wenn andere Gedanken kommen, ist das auch in Ordnung.

Wenn auch diese fünf Minuten vorüber sind, notiere bitte, wie oft Du diesmal an einen Golfer im rosa Tutu gedacht hast – und sei es auch nur flüchtig gewesen.

Außerdem bitte ich Dich, zu notieren, wie oft Du in den letzten drei Tagen an Golfer im rosa Tutu gedacht hast.

Ich gehe davon aus, dass die meisten meiner Leser in den vergangenen Tagen und Wochen eher nicht an einen Golfer im rosa Tutu gedacht haben, so dass diese Zahl meist bei (oder zumindest sehr nahe) Null liegen dürfte.

Darüber hinaus machen die meisten Menschen die Erfahrung, dass ihnen der Versuch, einen speziellen Gedanken *nicht* zu denken, zwar kurzzeitig gelingt, die Häufigkeit dieses Gedankens dann aber rasch zunimmt. Erlaubt man sich hingegen, alles Mögliche zu denken, nimmt bei den meisten Menschen die Häufigkeit der Gedanken, die man sich gerade noch verbieten wollte, nach kurzer Zeit ab.

Wenn Du Dir nun noch vor Augen hältst, dass sich Gedanken, die uns negativ bewerten, deutlich hartnäckiger halten als solche, die wir als neutral einstufen, dürfte Dir diese Übung eine Ahnung davon geben, warum Dir das Unterdrücken Deines inneren Erlebens bestenfalls punktuell gelingt. Es war uns ja schon bei einem recht harmlosen Bild vor unserem geistigen Auge kaum möglich, dieses zu unterdrücken. Wie soll es uns da gelingen, zuverlässig und auf Dauer Gedanken loszuwerden, für unser Spiel und unser Selbstvertrauen viel bedrohlicher sind? Wie wollen wir durch Unterdrücken ernsthaft Gedanken wie »Hier schlage ich immer in den Teich!« oder »Den Putt bloß nicht rechts vorbei schieben!« oder gar »Ich bin eine Niete im Bunker!« auf Dauer loswerden?

Aber vielleicht funktioniert ja »positives Denken« besser? Dabei geht es schließlich darum, einen ungewollten Gedanken durch einen anderen zu ersetzen. Man könnte sich durchaus auf den Standpunkt stellen, dass das Unterdrücken von Gedanken nur ein Extremfall des »positiven Denkens« ist – das Ersetzen eines Gedankens durch »nichts«. Dass sich der alte Gedanke in diesem Vakuum wieder ausbreitet, scheint ja klar zu sein – aber was ist, wenn wir diesen Raum anderweitig füllen? Könnte das nicht besser funktionieren?

Wenn Du diese Methode schon einmal ausprobiert hast und ehrlich mit Dir und Deiner Erfahrung bist, wirst Du die Antwort schnell geben können: Nein, es

funktioniert, zumindest auf lange Frist, nicht. Vielmehr scheint der Gedanke, den Du ersetzen möchtest, noch hartnäckiger geworden zu sein.

Solltest Du skeptisch sein, ob ich wirklich recht habe, ist das eine gute Sache – nur Deine eigene Erfahrung kann Dir wirklich sagen, was für Dich funktioniert und was nicht. In diesem Fall bitte ich Dich, »Stelle Dir einen Golfer vor« (Seite 36) ein weiteres Mal durchzuführen. Lege Dir dafür einen anderen, »besseren« Gedanken zurecht und versuche die Gedanken an den Golfer im rosa Tutu zu reduzieren, indem Du Dich auf den neuen Gedanken fokussierst. Wenn es Dir so geht, wie den meisten von uns, wirst Du vermutlich merken, dass diese Methode recht viel Energie kostet und auch keine besseren Ergebnisse bringt (denke dabei daran, dass auch die innere Überprüfung, »Habe ich gerade auch wirklich nicht an einen Golfer im rosa Tutu gedacht?«, ein Gedanke an einen Golfer im rosa Tutu ist).

Ich möchte mich hier nicht weiter mit all den anderen Strategien, die uns in der Vergangenheit angeraten wurden, um mit unseren sportlichen Problemen umzugehen. Wer sich dafür interessiert, was alles nicht funktioniert (obwohl es uns von aller Welt geraten wird), kann alles darüber in dem 2005 erschienenen Buch von Frank Gardner und Zella Moore lesen (siehe »Anhang III«)

Wie werden wir unser inneres Erleben denn dann los?

Solltest Du nun glauben, Dein »Scheitern« bei den Übungen mit dem Golfer im Ballettkleid liegt daran, dass Du bisher etwas falsch gemacht hast und nun *endlich* den Trick lernen wirst, mit dem Dir dieses Kunststück in Zukunft gelingen wird, muss ich Dich enttäuschen.

Im Gegenteil: ich werde Dir nun verraten, warum die Art wie Dein Caddie denkt dazu führen *muss*, dass Teile unseres inneren Erlebens nicht dauerhaft zu ersetzen sind – zumindest nicht willentlich oder durch irgendwelche Übungen oder Tricks; lediglich neue Erfahrungen können dies auf längere Sicht erreichen. Dabei will ich gar nicht abstreiten, dass diese klassischen Methoden der Sportpsychologie punktuell gut funktionieren können. Das Problem ist nur, dass wir auf einer Golfrunde dieses Kunststück über mehrere Stunden hinweg ungefähr siebzigmal, einige von uns vielleicht hundertmal oder öfter, vollbringen müssten. Und das bereit dann, wenn wir bloß während des Schlages »unsere Ruhe« haben wollen!

Wie wir ja im letzten Kapitel erfahren haben, denken wir und vor allem auch unsere Caddies über das Herstellen von Relationen. Jedes unserer geistigen Objekte ist so mit einer Vielzahl anderer Objekte verbunden und es gelingt uns mühelos und ohne merklichen Zeitverlust, nahezu beliebige neue Relationen herzustellen

(wie war das mit der Übung »Beziehe irgendetwas auf irgendetwas anderes!« auf Seite 24?).

Ein solches Objekt ist auch der Gedanke, den wir zu ersetzen versuchen. Wie sollte es uns aber gelingen, aus dem höchst komplexen Spinnennetz unserer geistigen Relationen ein einzelnes Objekt herauszuschneiden und durch ein anderes zu ersetzen, ohne dass dies bemerkt wird – denn das ist es ja, was wir eigentlich versuchen: wir wollen hinter dem Rücken unserer Caddies, hinter dem Rücken unseres eigenen Verstandes einen Gedanken entfernen und durch einen anderen ersetzen. Wie soll das bei der Vielzahl anderer geistiger Objekte, die mit diesem Gedanken über Relationen verknüpft sind, funktionieren ohne dass es zu offensichtlichen Widersprüchen in unserem geistigen Gefüge kommt?

Wir werden uns an den Gedanken gewöhnen müssen, dass all unsere Erfahrungen und das, was wir und unser Caddie daraus gemacht haben, dass all diese Bewertungen und Regeln Teil unseres Selbst sind – und auf absehbare Zeit auch bleiben werden!

Zwar können wir neue Erfahrungen machen und unser Caddie wird dadurch irgendwann auch beginnen, seine Bewertungen und Regeln zu verändern. Aber er wird dabei auch immer ein kritischer Beobachter bleiben und vor allem wird er es nicht auf Zuruf tun, sondern *nur* aufgrund neuer Erfahrungen.

Damit bleibt das Beste, was wir uns von den Strategien erhoffen können, die unser inneres Erleben bekämpfen wollen, die Möglichkeit, einen Gedanken für eine gewisse Zeit mehr oder weniger gewaltsam zu unterdrücken. Wie einen Wasserball können wir ihn für eine gewisse Zeit unter der Oberfläche halten – bis er dann irgendwann wieder hochschießt. Und das alles um den Preis, dass wir diesem Gedanken viel Aufmerksamkeit geschenkt haben. Genau das jedoch ist eine Art der Aufwertung, die unsere Caddies motivieren wird, einer Sache, die wir eigentlich lieber loswerden würden, noch mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Was ich hier so theoretisch anhört, ist an einem kleinen Beispiel gar nicht so schwer zu verstehen. Nehmen wir an, Du hättest in letzter Zeit viele kurze Putts vorbei geschoben und hättest nun auf dem Grün ständig mit dem Gedanken an diese vergebenen Putts zu kämpfen. Nennen wir diesen Gedanken einmal »ängstlich«. Es ist nur zu verständlich, dass Du diese Angst lieber – zumindest, wenn Du Dich auf den nächsten kurzen Putt vorbereitest – unterdrücken und am besten in dieser Zeit durch einen Gedanken, den wir »zuversichtlich« nennen wollen, ersetzen möchtest.

Was aber passiert in unserem Kopf? Es entsteht spätestens zu dem Zeitpunkt, an dem Du mit dem »positiven Denken« anfängst, die Relation »ist das Gegenteil von« zwischen den beiden Objekten »ängstlich« und »zuversichtlich«. Es wird Dir

also ab jetzt nicht mehr möglich sein, »zuversichtlich« zu denken ohne gleichzeitig nur noch einen kleinen relationalen Schritt von »ängstlich« entfernt zu sein. Dieses Problem wird noch dadurch verschärft, dass wir den Erfolg des Versuchs, »zuversichtlich« statt »ängstlich« zu denken, nur dann überprüfen können, indem wir an das unerwünschte Objekt denken (»Ich soll ›zuversichtlich‹ denken. Mache ich das auch richtig? Ja, ich denke gerade nicht ›ängstlich‹... Mist!«).

Mit Übung und Willenskraft wird es Dir vielleicht in vielen (aber sicher auch nicht allen) Fällen gelingen, diesen Schritt *nicht* zu gehen, also erfolgreich »positiv zu denken«. Und dennoch ist Zuversicht im Zusammenhang mit dem Putten nun immer auch auf kürzestem Wege – über nur eine Relation – mit Angst verbunden. Die Bedeutung der Angst vor dem nächsten kurzen Putt als für den Caddie zu bekämpfendes Problem und die Häufigkeit, mit der Du zumindest indirekt an sie denkst, nehmen unweigerlich zu – ein Teufelskreis!

Alte Lösungen für moderne Probleme

Nun habe ich im letzten Kapitel viel Zeit damit verbracht, zu erklären, warum unsere Caddies als Problemlösungsmaschine so wunderbar funktionieren. Ich habe erklärt, warum wir uns alle glücklich schätzen können, sie zur Verfügung zu haben. Da könnte es doch naheliegen, zu versuchen, Deinen Caddie auf die Aufgabe anzusetzen, Deine Schwierigkeiten im mentalen Spiel zu lösen.

Bei Deinem Caddie wirst Du mit diesem Vorschlag offene Türen einrennen. Ist das auch verwunderlich angesichts seines überwältigenden Erfolges bei Problemen in der Welt außerhalb unseres Körpers? Wie könnte es ihm da auch nur für eine Minute in den Sinn kommen, dass es vielleicht *keine* gute Idee wäre, seine Gesetze auch auf unser inneres Erleben anzuwenden?

Bevor wir diesen Plan jedoch weiterverfolgen, müssen wir uns noch einmal klarmachen, unter welchen Umständen sich unsere Caddies entwickelt haben. Vor einigen zehntausend Jahren waren so ziemlich alle unsere Probleme buchstäblich existenzieller Natur. Wir wollten essen, es warm haben, Kinder in die Welt setzen und dabei nicht selbst gegessen werden. Dies waren keine Zeiten, um eine intensive Nabelschau zu betreiben oder sich darum zu kümmern, sich »gut zu fühlen«. Überleben war angesagt, nicht mehr und nicht weniger.

Heute leben wir in einer Welt, in der der größte Teil dieser Probleme gelöst ist oder aber zumindest nicht rund um die Uhr unserer Aufmerksamkeit bedarf. Wir haben also mehr Zeit, uns um die Meinung der Menschen zu sorgen, die uns auf dem Abschlag beobachten, oder darum, ob wir den nächsten Ein-Meter-Putt »schon wieder« vorbei schieben werden.

Diese Änderungen in unserer Lebenswirklichkeit erfolgten aber viel zu schnell, als dass sich unsere Caddies daran hätten gewöhnen können. Für sie ist der Fall klar: es handelt sich um ein Problem, das gelöst werden muss. Und Probleme lösen können sie wie kein zweiter! Zu hinterfragen, ob Methoden, die für externe Probleme längst vergangener Zeiten entwickelt wurden, auch geeignet sind für die Lösung unserer heutigen *inneren* Probleme, käme ihnen nicht in den Sinn. Das ist für sie schlicht keine Frage – Probleme sind Probleme und die werden gelöst. In dieser Beziehung leben unsere Caddies buchstäblich noch in der Steinzeit.

Werfen wir einmal einen genaueren Blick darauf, wie Dein Caddie vorgeht, um ein Problem zu lösen:

1. Das Problem wird als solches erkannt.
2. Eine Ursache wird gesucht.
3. Es werden Vorhersagen gemacht, was geschehen könnte, wenn wir nichts unternehmen.
4. Eine Lösung wird gesucht und in die Tat umgesetzt.
5. Das reale Ergebnis wird mit dem vorhergesagten Ergebnis verglichen.
6. Es wird überprüft, ob sich eine Lehre für die Zukunft ziehen lässt.

Probleme in der Welt außerhalb des Körpers hilft Dir Dein Caddie so, meisterhaft zu lösen. Ein einfaches Beispiel:

1. Es ist plötzlich dunkel.
2. Die Birne ist kaputt.
3. Du kannst dieses wunderbare Buch nicht weiterlesen.
4. Eine neue Birne wird aus dem Keller geholt und die alte wird ersetzt.
5. Jetzt ist es wieder hell genug zum Lesen.
6. Damit Du Dir beim nächsten Mal auf der Suche nach einer neuen Birne die Knie nicht anstößt, solltest Du eine Taschenlampe zur Hand haben.

So weit, so einfach. Was aber passiert, wenn unser Caddie seine Werkzeuge auf unser inneres Erleben anwendet?

Nimm noch einmal die Liste, die Du in unserer ersten Übung, »Was will ich hier?« (Seite 18), erstellt hast, zur Hand und suche Dir eine der dort beschriebenen Schwierigkeiten aus, die Dir schon lange das Golfen vermiesen.

Um Dir das Vorgehen besser illustrieren zu können, werde ich ein wenig über mein Problem reden, dass ich mich unter Druck gesetzt fühle, wenn mir viele Leute auf dem Abschlag zusehen. Dich bitte ich, beim Lesen gleichzeitig immer Dein eigenes Problem im Hinterkopf zu behalten und Deine Erfahrungen mit meinen zu vergleichen.

Ich mag es nicht, wenn mir viele Leute zusehen. Besser gesagt, ich mag die Vorstellung nicht, dass sie sehen könnten, wie ich meinen nächsten Abschlag ins Rough oder sogar gleich ins Aus schlage.

Zuweilen setzte mich das so sehr unter Druck, dass ich mich nicht richtig auf meinen Schlag konzentrieren konnte. Ich war so sehr von meinen Gedanken an die Umstehenden abgelenkt, dass ich viel öfter einen Ball neben das Fairway schlug, als man es angesichts meiner Drives auf einsamen Privatrunden oder auf der Range erwartet hätte. Für mich war es manchmal schon schlimm genug, wenn mein Flight zusah, doch je mehr Menschen um mich herumstanden, umso bedrohlicher fühlte es sich an! So kam es, dass ich tatsächlich darüber nachgedacht habe, mich zu Turnieren, die ich früher eigentlich gerne gespielt hatte, erst gar nicht mehr anzumelden.

Für meinen Caddie (war und) ist das Problem offensichtlich: ich habe Gedanken, die mich daran hindern, so gut Golf zu spielen, wie ich das eigentlich könnte (und in den Augen meines Caddies gefälligst auch sollte, denn der kennt ja nur Idealbilder als Maßstab).

Auch die Ursache des Problems ist für den Caddie schnell ausgemacht: wer hat denn schließlich diese Gedanken und lässt sich von ihnen ablenken? Und wie es so seine Art ist, spart der Caddie natürlich nicht mit Bewertungen. Wie, denkst Du wohl, beurteilt er meine Schwierigkeiten?

Und was bekommst Du bezüglich Deines Problems eigentlich von Deinem eigenen Caddie zu hören? Kommen Dir solche oder ähnliche Sätze bekannt vor:

- »Jeder schlägt hier in die Mitte des Fairways, nur Du nicht!«
- »Du bist ein schlechter Golfer!«
- »Andere schlagen kerzengerade, egal wie viele zuschauen!«
- »Andere können sich auch auf ihre Schläge konzentrieren – warum nur Du nicht!?!«
- »Gleich werden wieder alle sehen, wie Du den Ball ins Aus schlägst!«

Ja? Nun, dann kannst Du Dir zumindest sicher sein, dass Dein Caddie seine Aufgabe perfekt erfüllt. (Und wir haben ja schon gesagt, dass das zunächst einmal eine gute Sache ist, weil er Dich so bei der Lösung vieler Probleme in der Welt jenseits Deiner Haut unterstützen kann.)

Das alles können unsere Caddies ohnehin im Schlaf, aber wir haben es ihnen mit der Wahl unseres Sports auch noch besonders einfach gemacht. Selbst die besten Spieler der Welt schieben auf den allerbesten Runden ihres Lebens an der einen oder anderen Stelle einen Putt daneben, den sie durchaus auch hätten lochen können. Dann ist natürlich das, was *wir* Runde für Runde auf dem Platz bringen, ein gefundenes Fressen für jemanden wie unsere Caddies, die nur Idealzustände als Maßstab nehmen.

Und so sind die Vorhersagen unserer Caddies über die Zukunft oft nicht weniger drastisch:

»Aus Dir wird nie ein guter Golfer!«

»Warte nur, wie schnell es sich herumsprechen wird, wenn Du auch noch den zweiten Abschlag hackst!«

»Keiner der jemals mit Dir gespielt hat, wird das noch einmal tun wollen!«

Die Lösungsmöglichkeiten, die unsere Caddies für Probleme mit unserem inneren Erleben anbieten können, haben sich zu einer Zeit entwickelt, in der eine der größten Gefahren darin bestand, aufgefressen zu werden. Auf solch eine Bedrohung kann man auf genau zwei Arten reagieren: entweder mit Flucht oder mit Kampf.

Bezogen auf unser inneres Erleben wäre das entweder der Versuch vor diesem Erleben zu fliehen – es also möglichst zu vermeiden.

Ich hätte mich ja beinahe dafür entschieden, mich dem Stress, am Abschlag unter Beobachtung zu stehen, nicht mehr auszusetzen und auf Turniere und auch auf Privatrunden am Wochenende, wenn der Platz zu voll ist, zu verzichten.

Das Problem ist, dass wir entgegen der Auffassung unserer Caddies durch diese Art, Probleme zu »lösen«, nicht die Kontrolle zurückerlangen. Wie schon gesagt, gewinnen die Schwierigkeiten für unseren Caddie und uns dadurch nur an Bedeutung.

Ich hätte also vermutlich nicht bloß eine kurze Auszeit von der Turnierteilnahme genommen, sondern dauerhaft darauf verzichten müssen. Vielmehr hätte ich damit rechnen können, dass ich mich durch die zunehmende Bedeutung, die das Lampenfieber und die damit verbundenen Vermeidungsstrategien gewonnen hätten, immer weiter hätte einschränken müssen.

Es ist ein hoher Preis, den wir für die Flucht vor innerem Erleben zu zahlen haben! Denn wir fliehen eben nicht nur vor unserem inneren Erleben, sondern lau-

fen auch gleichzeitig vor Dingen davon, die wir eigentlich gerne erleben würden. Das besonders perfide an dieser Situation ist, dass wir am Ende tatsächlich sehr erfolgreich geflohen sind. Allerdings vor Dingen, die uns eigentlich am Herzen liegen. Unsere Gedanken und Gefühle hingegen sind immer noch bei uns – wie sollten wir auch vor etwas davonlaufen können, das wir in uns tragen und darum unweigerlich überallhin mitnehmen?

Und nicht nur das – wir haben es auch noch mit den Bewertungen unseres Caddies zu tun, der getreu seinen Gesetzen 2 («... bewerte alles, was Dir ... begegnet ... im Zweifel, gibt die kritischere Bewertung ab.») und 7 («Teile Deine Wahrnehmungen, Bewertungen und Analysen so oft es geht.») nicht müde wird, uns daran zu erinnern, wie unzulänglich wir eigentlich sind.

Nun hast Du Dir aber die Mühe gemacht, dieses Buch zumindest bis hierher zu lesen. Du scheinst also ohnehin eher ein Mensch zu sein, der seine Probleme angehen will, statt vor ihnen davonzulaufen. Ein Mensch, der handelt, statt zu vermeiden. Wäre also eine eher kämpferische Strategie das Richtige für Dich?

Es stimmt: wir könnten auf Geheiß unseres Caddies den Kampf mit unseren Gedanken und Gefühlen aufnehmen. Das entspricht noch am ehesten der sozial akzeptierten Einstellung, die in den uns so wohlbekannten Ratschlägen wie »Reiß Dich zusammen!« und »Denke etwas Anderes (nämlich positiv)!« ihren Ausdruck findet. Doch dass es mit der Variante »Kampf« nicht besser aussieht, konnten wir eben bereits am eigenen Leibe erfahren. (Wie war das nochmal mit dem Golfer im Tutu und dem ach so positiven Denken?)

Das einzige, was wir wirklich tun, ist, dass wir durch die wachsende Bedeutung, die wir mit unserem Kampf den unliebsamen Gedanken und Gefühlen zumessen, mehr und mehr Ressourcen binden, die wir nicht mehr konstruktiv für unser Spiel einsetzen können.

Die gute schlechte Nachricht

Um es einmal zusammenzufassen: weder die Ratschläge unserer eigenen Caddies, noch die unserer Freunde, unserer Mitgolferinnen und noch nicht einmal die der meisten Sportpsychologen können uns auf Dauer helfen, wenn es beispielsweise darum geht, mit zittrigen Knien entweder zum nächsten Ein-Meter-Putt oder vor großem Publikum auf den ersten Abschlag zu gehen!

Das klingt zunächst wie eine wirklich schlechte Nachricht. Schließlich haben wir gerade eben (und sicher auch schon oft genug vorher auf dem Golfplatz) am eigenen Leib den Grund dafür erlebt, warum Ratschläge, die Flucht vor oder Kampf mit unserem inneren Erleben beinhalten, auf Dauer nicht funktionieren. Nicht funktionieren *können*.

Aber: bedeutet das nicht auch, dass gar nicht *Du* dafür verantwortlich bist, wenn die ganzen gut gemeinten Ratschläge, die uns unsere Freunde, ja die ganze Gesellschaft und sogar unser eigener Caddie gegeben haben, nicht zum Erfolg geführt haben? Nicht, weil Du unfähig, dumm oder faul bist? Nicht, weil Du Dich nicht genug angestrengt hast, sondern einfach bloß deshalb, weil sie nicht funktionieren *konnten*?

Ich finde, das klingt doch eher befreiend.

Und vielleicht macht es ja auch Mut, etwas Neues auszuprobieren.

Vielleicht sogar etwas Neues, das dem »gesunden Menschenverstand« widerspricht. Möglicherweise gerade deswegen, weil dieser eigentlich nur Dein Caddie in Verkleidung und diesbezüglich eben doch gar nicht so gesund ist.

Bevor wir auf diesem Weg weitermachen, ist es sinnvoll, wenn wir uns die konkreten Strategien, die Du bisher verwendet hast, einmal näher ansehen.

Was will ich hier? – Teil 2

Materialien: die Liste aus dem ersten Teil der Übung (Seite 18), ein Stift

Download: Arbeitsblatt



Für jedes der Probleme, die Dich davon abhalten, so gut Golf zu spielen, wie Du gerne möchtest (aus der vierten Frage des ersten Teils dieser Übung), schreibe auf, welche Bewältigungsstrategien Du bisher angewendet hast.

Für jede Strategie notiere, wie erfolgreich sie kurzfristig beziehungsweise langfristig auf einer Skala von 1 bis 10 war und ob sie mit Kampf oder Flucht zu tun hatte.

Dabei soll »kurzfristig« bedeuten, wie gut Du Dein problematisches Erleben in der jeweiligen Situation unter Kontrolle bekommen konntest; »langfristig« bedeutet, ob Deine Bewältigungsstrategie dazu geführt hat, dass das Problem in der folgenden Zeit nicht mehr oder zumindest viel seltener auftrat.

Es ist gut möglich, dass es Dir gar nicht so leichtfällt, diese Liste aus dem Stand heraus auszufüllen. Wenn Du also unsicher bist, ob Du wirklich alle Strategien bedacht hast, könnte es nützlich sein, einen Zettel mit auf die nächste Runde zu nehmen und dort die Situationen, in denen Du Dein inneres Erleben problematisch empfindest, die dadurch entstehende Belastungen, Deine Bewältigungsstrategien und deren kurzfristige und langfristige Wirksamkeit einträgst. Wenn Du magst, kannst Du auf meiner Homepage eine solche Scorekarte herunterladen.



Download:
Scorekarte

Wenn es Dir so geht wie den meisten Menschen, beschäftigt sich ein großer Teil der Bewältigungsstrategien, die Du nun aufgeschrieben hast, damit, vor Deinem inneren Erleben zu fliehen oder es zu bekämpfen. Vermutlich wird der Wert für den kurzfristigen Erfolg dabei immer wieder einmal recht hoch sein, manchmal aber auch niedrig. Der Wert für den langfristigen Erfolg dürfte hingegen eher durchgehend niedrig sein.

Das ist deswegen besonders problematisch, da bekannt ist, dass uns kurzfristiger Erfolg viel stärker dazu motiviert, Verhaltensweisen beizubehalten, als langfristiger Erfolg. Beispielsweise ist ungesundes Essen oftmals *jetzt* sehr lecker, so dass ich es herunterschlinge, obwohl ich weiß, dass es *später* zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen kann. Auch fühlt es sich besser an, ein paar knackige Drives auf der Range zu schlagen, statt Bunkerschläge oder lange Putts zu üben, was mir jedoch auf der nächsten Runde vielleicht mehr Schläge sparen könnte.

Ein neuer Anfang

Wollen wir jetzt also beginnen, gemeinsam neue und bessere Strategien zu erlernen, wie wir unser inneres Erleben unter Kontrolle bringen und es nach unserem Willen steuern können?

Wenn Deine Antwort auf diese Frage ein lautes »Ja!« ist, möchte ich Dich bitten, das Buch zur Seite zu legen, eine Weile über das bisher Gelesene nachzudenken und dann vielleicht noch einmal ein paar Seiten zurück zu blättern, um sie noch einmal zu lesen.

Ich werde Dir nämlich *keine* neuen und besseren Strategien zur Kontrolle und zum Vermeiden Deines inneren Erlebens beibringen *können*.

**Weil es keine langfristig erfolgreichen Strategien
zum Bekämpfen unseres inneren Erlebens gibt!**

Das wäre ein Weg, von dem ich überzeugt bin, dass er von Anfang an zum Scheitern verurteilt ist. Jeder neue Versuch wäre nur ein Aufguss der alten Tricks, die Dich am Ende doch nie wirklich weitergebracht haben.

Nein, es ist Zeit, etwas Neues, etwas ganz Anderes auszuprobieren!

**Auch wenn alle Welt etwas Anderes zu behaupten scheint,
ist es nicht notwendig, erst den Kampf mit seinen
Gedanken, Empfindungen und Gefühlen zu gewinnen,
bevor man seinen besten Score abliefern kann!**

Ich gebe zu, der Weg, der damit vor uns liegt wird nicht immer leicht sein. Gar nicht unbedingt, weil es ein so schwieriges Konzept ist, das Du erlernen sollst – vielmehr, weil es so ungewohnt und neu ist. Und weil Dein Caddie sich dagegen wehren wird. Das ist seine Aufgabe, sodass wir ihm dankbar für die Gegenwehr sein sollten, denn er will Dich nur beschützen. Wir werden versuchen, auf eines seiner wichtigsten und besten Werkzeuge zu verzichten, und das kann von seiner Warte aus nur Gefahr für uns bedeuten. Und uns genau davor zu bewahren, ist doch seine wichtigste Aufgabe.

Auch wird es deswegen nicht leicht werden, weil viele der Prozesse, mit denen wir uns selbst im Weg stehen, nicht bewusst ablaufen. Bedenke nur, wie es vielen und vielleicht auch Dir schwerfällt, überhaupt aufzuschreiben, welche Bewältigungsstrategien sie einsetzen, um psychischen Belastungen auf dem Golfplatz entgegen zu treten. Deswegen werden wir zunächst lernen müssen, unsere Umgebung und unser inneres Erleben aufmerksamer zu beobachten. Wenn es uns dadurch besser möglich wird, zu erkennen, welche Gedanken und Gefühle uns einengen, werden wir üben, mehr geistige Flexibilität zurückzuerlangen. Diese können wir dann in den Dienst dessen stellen, was uns wirklich wichtig ist.

Deswegen wird es sich lohnen, dabei zu bleiben, auch wenn es schwierig oder unangenehm werden sollte.

Man kann natürlich nicht davon ausgehen, dass *alles*, was Du auf den nächsten Seiten lesen wirst, dazu führen wird, dass sich Dein Handicap verbessert. Einige Dinge werden dem Einen helfen, andere Dinge dem Anderen; aber es gibt harte wissenschaftliche Daten, die zeigen, dass sich die Ideen, die diesem Buch zu Grunde liegen, in einem deutlich besseren Golfspiel niederschlagen.

Ab jetzt wird dieses Buch also davon handeln, wie jeder von uns, statt seine Kraft an einen aussichtslosen Kampf zu verschwenden, bereits *jetzt* seine beste

Leistung bringen kann – *mit* »mentalenen Problemen« und nicht *trotz* ihres Vorhandenseins.

Wenn Du an die Vorstellung zurückdenkst, Du hättest begonnen, Angst vor kurzen Putts zu empfinden, geht es ab jetzt also darum, ängstlich zu sein und *gleichzeitig* zuversichtlich zu putten.

Die theoretische Grundlage

Das klingt jetzt wenig spannend: »Die theoretische Grundlage«! Solltest Du also das Bedürfnis verspüren, schnell zu den Kapiteln vorzudringen, in denen es ans Eingemachte geht, kann ich das verstehen. Überspring meinetwegen die nächsten Seiten, wenn Du unbedingt musst. Spätestens aber beim »Tauziehen mit dem Monster« auf Seite 50 solltest Du aber wieder mitlesen.

Nochmal also: Was hat es mit ACT und RFT auf sich?

Die Idee, die ich im letzten Kapitel vorgestellt habe, dass unser Denken im Kern auf der Bildung von Relationen beruht, ist das Ergebnis psychologischer Grundlagenforschung, die in den frühen 1980er Jahren durchgeführt wurde und in der *relational frame theory*, *RFT*, mündete, die im Deutschen etwas sperrig »Bezugsrahmentheorie« heißt.

Auf dieser Basis wurde in den 1990er Jahren die *acceptance and commitment therapy*, *ACT*, entwickelt, die auf Deutsch kaum weniger sperrig als »Akzeptanz- und Commitment-Therapie« übersetzt wurde. In den folgenden Jahren zeigte sich, dass auf der Basis der *ACT* darüber hinaus eine Vielzahl allgemeiner und problemspezifischer Methoden entwickelt werden konnte, um Menschen zu helfen, mit alltäglichen Schwierigkeiten, die unterhalb eines krankhaften Niveaus liegen, besser fertig zu werden. In dieser Tradition sehe ich auch die Arbeit, die uns noch bevorsteht. Einige dieser Bücher habe ich ins Literaturverzeichnis im Anhang III aufgenommen. Es handelt sich um Empfehlungen in dem Sinne, dass sie *mir* gut gefallen haben, was natürlich nicht heißt, dass sie auch für Dich nützlich sein müssen oder andere Bücher Dir nicht besser liegen könnten.

Dass ich Dich im Laufe dieser Arbeit immer wieder mit Ideen und Lösungsweegen konfrontieren werde, die den meisten von uns ungewöhnlich und wenig intuitiv erscheinen, habe ich ja schon angedroht. Die Wirksamkeit der Grundlagen dieses Vorgehens ist jedoch durch wissenschaftliche Studien belegt. Mehr noch, *ACT* ist insofern eine außergewöhnliche Therapie, als sie nicht zuerst erdacht wurde und dann versucht wurde, zu erklären, warum sie funktioniert (wie beispielsweise die Psychoanalyse). Bei ihr war der Weg anders herum: zunächst wurde eine Theorie über das menschliche Denken entwickelt und wissenschaftlich getestet, um da-

nach zu überlegen, auf welche Weise man die daraus gewonnenen Erkenntnisse therapeutisch – *oder in unserem Fall: im Golferalltag* nützlich – anwenden kann.

Auch dass ich dabei nicht erwarte, dass Du meinen Worten blind glaubst, hatte ich bereits gesagt. Was ich allerdings von Dir erbitte, ist Deine Offenheit dafür, Dir angesichts der offensichtlichen Erfolglosigkeit der bekannteren Lösungsstrategien meine Ideen anzuhören und sie auszuprobieren. Nur wenn Du für zuerst ungewöhnlich anmutende Vorschläge offen bleibst, kannst Du erfahren, ob ich nicht möglicherweise doch recht habe. Schließlich müsstest Du dieses Buch gar nicht lesen, wenn die darin vorgestellten Methoden bereits allgemein bekannt oder die allgemein gepredigten Methoden erfolgreich wären!

Um Dich schon einmal dafür zu wappnen, was ich Dir auf den nächsten Seiten »zumuten« werde, findest Du hier eine Stichprobe solch ungewöhnlicher Auffassungen. Einige werden Dir inzwischen bekannt vorkommen – und wenn Du diesen schon jetzt vorsichtig zustimmen kannst, mögen es ja vielleicht auch die anderen Ideen wert sein, ausprobiert zu werden...

Provokante Ideen

Emotionale Belastung, problematische Gedanken und Gefühle, etc. sind auf dem Golfplatz, wie im übrigen Leben, normal und jeder hat sie.

Es ist unmöglich, diese Gedanken, Gefühle und Empfindungen absichtlich loszuwerden.

Eine unnötige Verschlimmerung der Situation, ein »Hereinsteigern«, kann jedoch vermieden werden.

Die Gedanken, die Dir auf dem Golfplatz Probleme machen, sind nicht Ausdruck absoluter Wahrheiten und Du musst Dich nicht mit ihren Aussagen identifizieren.

Das Annehmen der Tatsache, dass es die problematischen Gedanken gibt, ist ein erster Schritt zu besser Leistung.

Du kannst Deine Ergebnisse auf dem Golfplatz deutlich verbessern – und zwar sofort (zumindest kann es nach dem fünften Kapitel »Golfen im wichtigsten Moment« beginnen) – aber dazu musst Du die Fallen, die Dir Dein Caddie ungewollt stellt, befreien.

Die ACT-basierten Therapien und Kurse sind reich an bildhaften Geschichten und Metaphern, weil diese oftmals denjenigen, der sie hört, viel besser ansprechen, als »kluge Worte« dies tun könnten. Schließlich kann die sprachorientierte Lösungsstrategie unserer Caddies bei der Art Probleme, die wir gerade zu überwinden versuchen, unser ärgster Feind sein. Daher hilft es oft nicht, mit den Waffen unserer Caddies zu kämpfen und zu versuchen, nur mit Argumenten zu überzeugen. Manchmal muss die Erkenntnis den Weg durch die Hintertür nehmen. Und weil sich Metaphern durch solche Hintertüren einschleichen können, werde auch ich immer wieder einmal auf sie zurückgreifen. Und nun also Bühne frei für unsere erste Geschichte dieser Art.

Tauziehen mit dem Monster

Stell Dir vor, Du unternimmst an einem schönen warmen Frühlingstag eine Wanderung. Hierbei gelangst Du auf eine große blumenübersäte Wiese und beschließt, eine Weile hier zu bleiben und die Blumen zu betrachten.

Während Du Dich zu den Blüten herabbeugst, merkst Du, dass Du ein kräftiges Tau in der Hand hältst und wenn Du daran entlang blickst, siehst Du am anderen Ende ein großes hässliches Monster stehen. Glücklicherweise klafft zwischen Euch beiden ein großer Abgrund, denn sonst wäre dieses üble Wesen sicher schon längst herüber gelaufen gekommen, um Dich mit einem Happs aufzufressen.

Eigentlich würdest Du Dich ja lieber wieder den Blumen und den Schmetterlingen zuwenden. Oder zumindest Deine Wanderung wiederaufnehmen. Aber auf einmal beginnt das Monster an dem Seil zu ziehen. Auch wenn Dir noch nicht ganz klar ist, ob Du am Ende im Magen des Ungeheuers oder nur auf dem Boden des Abgrundes landen wirst – auf jeden Fall aber wirst Du Dich wehren müssen!

Anfangs zieht das Monster noch sanft und es genügt, die Beine fest auf den Boden zu stellen und selbst ein wenig fester am Seil zu ziehen. Momentan hast Du sogar noch die Gelegenheit, Dich nebenbei wieder umzusehen und festzustellen, wie schön es hier in der Sonne

doch eigentlich ist – wenn man nicht gerade zum Monster und dem Abgrund blickt.

Dann aber beginnt das Monster, stärker gegen Deinen Widerstand anzugehen und selbst fester und immer fester zu ziehen. Und wenn Du zunächst auch noch mithalten kannst, so wird Dein Blickfeld doch immer mehr von dem Monster und dem vor ihm liegenden Abgrund eingenommen. Und so langsam merkst Du auch, dass Deine Kraft bald nicht mehr ausreichen wird, um dem Ungeheuer zu widerstehen...

Ich bitte Dich, an dieser Stelle einmal inne zu halten und zu überlegen, ob die Schwierigkeiten, die Du in der Übung »Was will ich hier?« (Seite 18) notiert hast, nicht diesem Monster ähneln.

Die meisten Menschen, die das Gefühl haben, dass ihr wahres Leistungsvermögen immer wieder von ihren problematischen Gedanken und Gefühlen beschränkt wird, wissen, was es bedeuten muss, nahezu alle seine Kraft in den Kampf mit einem so übermächtig erscheinenden Gegner stecken zu müssen.

Das, was traditionelle Ansätze versprechen – gerade in der Sportpsychologie oder im Motivationstraining – ist wie ein Muskeltraining, um stärker an dem Seil des Monsters ziehen zu können. Oder vielleicht sollen Dir auch Schuhe mit extra starken Spikes verkauft werden, mit denen Du versuchen kannst, Dich im Boden festzukrallen.

Wenn Du aber in Dich hineinhörst, wirst Du vermutlich spüren, dass all das nur wenig helfen wird, weil das auch Monster wie durch böse Magie immer stärker werden wird.

Statt einer neuen Wunderpille, die Deine Muskeln explodieren lässt, oder einem zweiten Seil, mit dem Du versuchen kannst, Dich an einem Felsen festzubinden, möchte ich Dir einen ganz anderen Ansatz anbieten. Einen, der bei einer phantastischen Geschichte wie der mit dem Monster geradezu lächerlich offensichtlich erscheint, der uns im »wahren Leben« aber nie in den Sinn zu kommen scheint.

**Was, wenn es nicht Deine Aufgabe ist,
mit dem Monster am Tau zu ziehen?**

Was, wenn Du das Tau einfach *loslassen* könntest?

ACT – und somit auch dieses Buch – versucht, Dich zu einem Perspektivwechsel anzuregen, damit Du Dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst.

Es kommt nicht darauf an, ob das Monster stetig oder ruckartig am Seil zieht; ob es dabei knurrt, brüllt oder einfach nur schwer atmet; ob es droht, Dich in den Abgrund zu zerren oder ob es Dich zu sich herüberziehen will, um Dich zu verschlingen.

Wichtig ist nur, dass es Dich mit diesem Gezerre vom Wesentlichen abhält: den Blick auf das zu richten, was Du eigentlich sehen wolltest. Das Monster hat begonnen, Dich von Deiner Wanderung und der Blumenwiese abzulenken, und wie den allermeisten von uns ist Dir in dieser Situation nichts Anderes eingefallen, als Dich auf das Tauziehen mit ihm einzulassen.

Anders formuliert: das Wesentliche auf dem Weg zu Deinem besten Golf ist nicht der Inhalt Deiner problematischen Gedanken. Und noch viel weniger ist es der aussichtslose Versuch, mit ihnen zu kämpfen oder vor ihnen davonzulaufen.

Das Wesentliche ist doch an Ende, welche Auswirkungen diese Gedanken und der Kampf mit ihnen auf Dein Golfspiel haben!

Ich möchte Dir in diesem Buch auf verschiedene Weise beibringen, nicht mehr und nicht weniger zu tun, als die Hände zu öffnen, das Tau fallen zu lassen und Dich wieder Deiner Umgebung zuzuwenden. Und dann auch noch, wie Du dem absolut menschlichen Bedürfnis widerstehen kannst, es bei der nächstbesten Gelegenheit wieder aufzuheben.

Das Monster wird dabei auf der anderen Seite des Abgrunds vermutlich weiter toben und brüllen – immer in der Hoffnung, dass Du doch wieder das Seil in die Hand nimmst.

Ich werde nicht behaupten, dass es völlig gleichgültig ist, ob das Ungeheuer letztlich aufgibt und verschwindet oder Dir weiter droht. Natürlich wäre die Wiese und Deine weitere Wanderung friedlicher, wenn es sich irgendwann verziehen würde. Für die Frage, ob Du Dich wieder den Blumen zuwenden kannst, ist die bloße Anwesenheit des Monsters aber tatsächlich nicht übermäßig wichtig – solange Du nicht das Tau in Händen hältst.

Und wirklich zeigt die Erfahrung, dass es für die Frage, wie gut wir Golfen können, auf einmal fast schon nebensächlich wird, welche Form unsere problematischen Gedanken und Gefühle annehmen – wenn wir in der Lage sind, unseren Blick ein wenig von diesem inneren Erleben abzuwenden und den Kampf mit ihm aufzugeben.

Zumindest werden wir Dinge tun können, von denen wir bisher geglaubt haben, sie sind uns nicht möglich, bevor sich nicht an unserem Erleben etwas grundsätzlich geändert hätte!

Wir haben ja bereits direkt nach der Übung »Was will ich hier?« (Seite 18) feststellen müssen, dass viele unserer Schwierigkeiten nicht neu für uns sind, sondern uns ganz im Gegenteil oft schon recht lange begleiten. Während dieser Zeit hast Du viel ausprobiert, hast Dir viele Ratschläge angehört und versucht, sie zu befolgen.

Du hast also gezogen und immer stärker gezerrt – und doch hat das Monster im günstigsten Fall immer dagegeengehalten und Dich im ungünstigeren Fall Schritt für Schritt näher an den Abgrund gezogen.

Ich möchte auf keinen Fall, dass Du dies als Vorwurf verstehst! Du hast zweifellos stets Dein Möglichstes gegeben und Du hast getan, was alle Welt Dir raten würde (was sie ja gefragt oder ungefragt vermutlich auch zur Genüge getan hat). Dafür hast Du zunächst einmal Anerkennung verdient, denn Du hast nicht nur nicht aufgegeben, sondern müht Dich jetzt auch noch mit diesem Buch ab.

So offensichtlich es in unserer Phantasiegeschichte erscheinen mag, das Tau einfach loszulassen, so unnatürlich erscheint es uns, unser inneres Erleben stets anzunehmen und uns auch gegenüber als problematisch bewerteten Gefühlen und Gedanken offen zu zeigen, statt gegen sie anzukämpfen.

Als einen ersten Schritt dahin, uns stärker für das zu öffnen, was uns nicht gefällt, schlage ich Dir vor, Deine bisherigen Misserfolge mit dem mentalen Spiel in einem neuen Licht zu betrachten. Siehe sie als wichtige Verbündete auf unserem weiteren Weg! Denn wenn wir uns daran erinnern, was für uns in der Vergangenheit schlecht funktioniert hat, kann uns das offener für neue Vorschläge sein lassen, auch wenn diese unserer Intuition vielleicht zunächst zuwiderlaufen.

Wie kann ich das Seil loslassen?

Selbstverständlich ist es gar nicht so einfach, außerhalb der Metapher »das Seil loszulassen«. Und nicht weniger schwierig ist es oftmals, es nicht wieder aufzuheben! Das Monster fordert unsere Aufmerksamkeit, es brüllt, es droht uns – und plötzlich halten wir dieses blöde Tau wieder in Händen.

Unsere Arbeit in diesem Buch wird darauf abzielen, Deine Möglichkeiten zu erweitern, auf solch schwierige Situationen zu reagieren. Statt bei jedem Monster, das Deine Aufmerksamkeit fordert, damit zu reagieren, dass Du das Seil in die Hand nimmst und beginnst, daran zu ziehen, wirst Du in der Lage sein, rechtzeitig zu erkennen, was gerade vor sich geht. Du wirst merken, dass es auch möglich

ist, das Seil loszulassen, sollte das Deinen Zielen eher dienlich sein – was es in aller Regel ist.

Dafür werden wir uns mit zwei wesentlichen Konzepten beschäftigen: Achtsamkeit und Wertorientierung.

Einige der Bestandteile dessen, was wir gemeinsam erlernen werden, werden in der einen oder anderen Form seit Jahrhunderten praktiziert. Andere Details sind neu und wurden anhand der Erkenntnisse der *RFT* und der daraus entstandenen Techniken ergänzt.

»Achtsamkeit« wird in fernöstlichen Kulturen seit Jahrhunderten angewendet, vorwiegend in Form verschiedener Meditationstechniken. Die moderne psychologische Forschung im Westen konnte belegen, dass die Anwendung von Achtsamkeit einen beachtlichen Nutzen für die seelische Gesundheit und auch für unsere Leistungsfähigkeit haben kann.

Das wiederum hat dazu geführt, dass Achtsamkeit in den letzten Jahren in aller Munde zu sein scheint. Jeder hat offenbar eine Idee dazu, was Achtsamkeit ist und wie sie anzuwenden ist. Dabei war es wohl unvermeidlich, dass der Begriff inzwischen recht unscharf geworden ist. Die Art von Achtsamkeit, die ich mit Dir zusammen anwenden möchte, basiert im Wesentlichen auf den Ergebnissen der Forschung zur *RFT* und besteht aus drei für uns wichtigen Aspekten: Gegenwärtigkeit, Akzeptanz und Bereitschaft, sowie dem Lösen von Verstrickungen.

Wer über Achtsamkeit redet, denkt hierbei vermutlich am ehesten an **Gegenwärtigkeit**. Vereinfacht gesagt, handelt es sich hierbei um die Fähigkeit, den Moment so vollständig wie möglich wahrzunehmen – während er geschieht, so wie er ist und ohne von Gedanken an Vergangenheit und Zukunft abgelenkt zu sein.

Nichts von dem, was wir in den späteren Kapiteln lernen werden, wäre möglich oder effektiv, wenn wir nicht in der Lage wären, dies im gegenwärtigen Moment zu tun. Schließlich ist dies buchstäblich der einzige Moment, den wir aktiv beeinflussen können.

Gegenwärtigkeit versetzt uns gewissermaßen in die Lage, überhaupt zu erkennen, dass wir ein Tau in der Hand halten, an dem ein Monster zieht – die offensichtliche Grundvoraussetzung dafür, mit dem Loslassen überhaupt zu beginnen. Und sie ist auch die Voraussetzung dafür, zu bemerken, dass wir das Seil wieder aufgehoben haben – oder, wenn wir etwas mehr Übung haben, dass wir im Begriff sind, uns danach zu bücken. Es ist also naheliegend, uns mit diesem Aspekt der Achtsamkeit bereits im nächsten Kapitel zu beschäftigen.

Ein neuer Ansatz, den *ACT* der bisherigen Sicht auf die Sportpsychologie hinzufügen kann, ist **Akzeptanz und Bereitwilligkeit**. Anders als der Begriff der »Achtsamkeit« ist das Wort »Akzeptanz« durch seinen alltäglichen Gebrauch mit

einem allzu negativen Beigeschmack versehen. Bezogen auf die Bewältigung von Schwierigkeiten könnte einem hier schnell in den Sinn kommen, dass es um Resignation und das Erdulden aussichtsloser Situationen geht – was ausdrücklich nicht der Fall ist. Wir werden unsere besondere Art des aktiven Annehmens dessen, was gerade in uns und um uns herum geschieht, sehr viel näher im neunten Kapitel »Ich bin bereit!« beleuchten.

Dabei werden wir lernen, zwischen unserem inneren Erleben – den »unerwünschten« und problematischen Gedanken und Gefühlen – auf der einen Seite und deren Auswirkungen auf unser Leben auf der anderen Seite zu unterscheiden. Insbesondere wird es dabei letztlich um die Zahl ganz unten auf unserer Scorekarte gehen.

Das ist deshalb zum einen sehr wichtig und zum anderen so ungewohnt, weil die Strategie unserer Caddies, einen problematischen Umstand zu erkennen und ihn dann zu beseitigen, in der Welt außerhalb unseres Körpers ja so wunderbar funktioniert. Und weil diese Strategie dummerweise, wie wir weiter oben ja schon gesehen haben, in Bezug auf unser inneres Erleben nur sehr unzureichend funktioniert. Unsere persönliche Geschichte, die Teil unseres heutigen Erlebens und Verhaltens ist, können wir nun einmal nicht loswerden.

Es wird also um ein Annehmen dessen gehen, was momentan (in uns) geschieht – als Ausgangspunkt für Wandel. Dieser kann aber nicht durch eine Veränderung unseres inneren Erlebens, sondern nur durch einen geänderten Umgang mit diesem Erleben entstehen. Wir haben eben keine Möglichkeit, das Monster zu verscheuchen oder es in ein fluffiges Kaninchen zu verwandeln – es wird hinter seinem Abgrund wüten, egal was wir tun. Wir können lediglich beeinflussen, ob wir das Seil in die Hand nehmen und unsere Zeit und Kraft in das Gezerre daran investieren oder nicht.

Ich kann gut verstehen, wenn Du gerade dieser Idee im Moment immer noch skeptisch gegenüberstehst. Skepsis ist gut, bewahre sie Dir! Schließlich hat kaum jemand von uns Erfahrung mit dieser aktiven Form des Annehmens machen können. Daher möchte ich Dich für den Moment um Geduld bitten, bis ich Dir die Hintergründe von »Akzeptanz« noch näher erläutern kann. Außerdem bitte ich bei aller Skepsis weiter um Offenheit für seltsam anmutende Ideen – Du hast schon einiges ausprobiert, was nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat. Ob Dich die in diesem Buch vorgestellten Wege in die richtige Richtung führen, kannst Du erst feststellen, wenn Du Dich auf sie wagst.

Wenn wir uns mit dem **Lösen von Verstrickungen** beschäftigen, dann vor allem deswegen, weil die gute und erfolgreiche Arbeit unserer Caddies in vielen Bereichen unseres Lebens natürlicherweise dazu führt, dass bestimmte, »bewährte« Einstellungen und Handlungsmuster automatisiert werden. Das ist, wie vieles,

was unser Caddie tut, durchaus sinnvoll. Wenn wir für immer wiederkehrende Probleme eine effektive Lösung haben, ist es gemäß dem sechsten Gesetz unserer Caddies geboten, diese Strategie quasi auf Autopilot einzusetzen.

Es kann beispielsweise überlebenswichtig sein, ohne darüber aktiv nachdenken zu müssen, beim Überqueren einer Straße nach links und rechts zu sehen. Auch wäre es bei alltäglichen Handlungen eine gigantische Verschwendung unserer Ressourcen und gelegentlich durchaus gefährlich, würden wir jedes Mal jeden einzelnen Handlungsschritt beim Abwasch des Geschirrs oder beim Bedienen unseres Autos durchdenken müssen.

Im siebten Kapitel, »Sich aus den Fesseln des Caddies lösen«, werden wir uns näher damit beschäftigen, was passiert, wenn die Strategien unserer Caddies, die für das innere Erleben ungeeignet sind, dennoch ebenfalls auf Autopilot ausgeführt werden. Und wir werden damit befassen, wie wir diesen Automatismus unterbrechen können. Wir werden also lernen, welche Alternativen es zum reflexhaften Aufheben des Seils und dem Gezerre daran für uns geben kann.

Wenn Du an dieser Stelle des Buches angekommen bist, solltest Du in der Lage sein, flexibler auf die mentalen Herausforderungen auf dem Platz (und der Range) umzugehen. Das ist schön und gut – und für sich schon ein großer Schritt in die richtige Richtung, was viele Probleme während des Spiels angeht. Dennoch kann es manchmal noch unklar sein, wofür wir diese Flexibilität einsetzen wollen. Im elften Kapitel, »Warum das alles?«, kommt Frage nach **Werten** ins Spiel – die Wanderung und die Blumenwiese also, um die es uns je eigentlich ging, bevor wir dem Monster begegnet sind.

Bis zu diesem Punkt werden wir uns vorwiegend damit beschäftigt haben, was ein Spieler, der immer wieder Putts danebenschiebt, die er eigentlich lochen müsste, oder einer, der meistens zwei Schläge aus dem Bunker heraus benötigt, dafür tun kann, diese Situation nicht durch die Anwendung wenig Erfolg versprechender Strategien seines Caddies zu verschlimmbessern.

Das allein kann zwar schon einen gewaltigen Fortschritt für Deinen Score bringen – was ist aber mit der konventionelleren langfristigen Lösung dieses Problems? Was ist mit effektivem Training? Wenn ich ein Problem mit einem gewissen Teil meines Spiels habe, wäre es doch ganz logisch, diesen Teil besonders zu üben. Ich bin mir sicher, dass auch Du das oft tust. Ich bin aber auch überzeugt, dass wir alle immer wieder Tage haben, an denen wir eigentlich das Eine Üben sollen, aber dann doch das Andere trainieren. Oder gar nicht trainieren. Auch dies will ich niemandem zur Vorwurf machen – auch dies ist ein zutiefst menschliches Verhalten. Wirklich vorwärts bringt es uns aber nicht. Hier kann uns die konsequente Orientierung an dem, was wir für wirklich wichtig erachten, helfen, auf Kurs zu bleiben.

Im dreizehnten Kapitel, »Dann mach mal!«, wird es daher schließlich darum gehen, wie wir **konsequent handeln** können, um unseren Werten Geltung zu verschaffen.

Zu erkennen, dass wir mit dem Monster kämpfen, das Seil loszulassen, es nicht wieder aufzuheben und uns dem zuzuwenden, was unseren Werten und Zielen entspricht, ist ein wichtiger, in vielen Situationen vermutlich sogar *der wichtigste*, Schritt zu einem besseren Score.

Doch die von unseren Caddies aufgestellten Regeln sind mächtig – ungeachtet ihrer manchmal mangelnden Effektivität. Daher bedarf es für die meisten von uns eines strukturierten und geplanten Vorgehens, um in schwierigen Situationen nicht wieder in die alten, eigentlich ja wenig hilfreichen Muster zu verfallen und um neue, nützlichere Strategien stabil aufzubauen.

Du: ein besserer Golfer

All diese Fertigkeiten sind grundsätzlich nicht bloß dafür geeignet, besser Golf zu spielen, auch wenn ich mich bemüht habe, mich in der Auswahl der Übungen und der Schwerpunkte der einzelnen Kapitel auf Dinge zu konzentrieren, die für Dein Spiel vermutlich wesentlich sein werden. Ganz im Gegenteil würde ich mich freuen, wenn es Dir gelingt, die eine oder andere hier vermittelte Strategie auch auf ein Problem jenseits des Golfplatzes anzuwenden.

Dennoch soll es hier natürlich vornehmlich darum gehen, Dich zu einem »besseren Golfer« zu machen – was auch immer Du unter »besser« genau verstehst. Jeder der oben aufgeführten Aspekte kann für sich genommen bereits einen Beitrag dazu leisten. Daher habe ich im Anschluss an die allgemeineren Kapitel jeweils ein für Golf spezifisches Kapitel angeschlossen, in dem ich aufzeige, wie Du beginnen kannst, Deine neuen Fertigkeiten auf dem Platz in die Tat umzusetzen.

Ich hoffe, Du wirst schnell erkennen, dass es sich hierbei nur um eine kleine Auswahl der Möglichkeiten handelt, die sich Dir mit diesem Programm eröffnen. Gerade *Deine* individuellen Schwierigkeiten mögen vielleicht gar nicht angesprochen sein oder nur im Nebensatz gestreift werden. Mehr ist aber auch meist nicht notwendig, da ich Dir mit diesem Buch viel mehr eine neue Herangehensweise nahebringen möchte, mit mentalen Schwierigkeiten umzugehen, als eine Sammlung von Rezepten für konkrete Probleme zu präsentieren.

Du siehst also: die allgemeineren Kapitel, die ich zuerst vorgestellt habe, sind nicht schmückende Beiwerk für das, worum es eigentlich geht. Sie sind das Herzstück unserer Arbeit und die unabdingbare Grundlage Deines Weges zum besten Dir möglichen Golf.

In den golfspezifischen Kapiteln werde ich Dir also verschiedene Wege zeigen, Deine neuen Fertigkeiten direkt für ein besseres Golfspiel einzusetzen. Dazu zählt insbesondere die Entwicklung einer neuen **Routine zur Vorbereitung des Schlags** (Kapitel acht, »Die Routine vor dem Schwung, Teil 1« und sechs, »[...] Teil 2«). Sie soll den besonderen Herausforderungen gerecht werden, wenn von uns im Laufe einer Runde zigfach hohe Konzentration verlangt wird, die dann wieder von langen anspannungsfreien Phasen unterbrochen wird, welche wiederum Sorge und Zweifel Tür und Tor öffnen können.

Auch möchte mit Dir im zwölften Kapitel, »Die Routine nach dem Schwung«, eine neue **Routine für den Moment direkt nach Ausführung des Schlags** erarbeiten, die die automatischen Bewertungen Deines Caddies und die damit verbundenen Autopilot-Reaktionen insbesondere dort abschwächen sollen, wo sie Deiner weiteren Runde nicht zuträglich sind.

Das zehnte Kapitel, »Lieferrn unter Druck«, wird sich näher mit der Frage beschäftigen, wie wir die beste uns momentan körperlich möglich **Leistung** auch dann **abrufen** können, wenn wir **unter großem mentalen Druck** stehen. Die Ursache dieses Drucks kann dabei viele Ursachen haben und ist sehr individueller Natur. Wir werden uns damit beschäftigen, wie Du im Allgemein die Früchte unserer gemeinsame Arbeit sinnvoll in Drucksituationen nutzen kannst, und auch im Speziellen damit, wie Du Deine spezifischen Schwierigkeiten konkret angehen kannst.

Wir werden im vierzehnten Kapitel, »Gut geplant«, zum einen darüber reden, wie Du einen für Dich sinnvollen **Trainingsplan** erarbeiten kannst. Und darüber, wie Du sicherstellst, dass Du diesen auch dann einhalten wirst, wenn Dein Caddie einen Grund nach dem anderen liefert, warum Du Dich gerade heute nicht an den Plan halten musst oder gar kannst.

Zum anderen werden wir uns in diesem Kapitel damit beschäftigen, wie Du Dich auf **eine Dir wichtige Runde optimal vorbereiten** kannst und wie Du, wenn es dann soweit ist, vermeidest, einen guten Plan in einer Kurzschlussbehandlung über Bord zu werfen.

Das fünfzehnte Kapitel, »Der wichtigste Schritt«, wird sich zum Abschluss dann damit beschäftigen, wie Du dafür sorgen kannst, dass Du nach der ganzen Arbeit, die Du bis dahin mit diesem Buch in Dein Golfspiel investiert hast, auch **langfristig von dem hier Gelernten profitieren** kannst, statt in alte, weniger nützliche Verhaltensweise zurückzufallen.

Bevor wir mit all dem auch wirklich loslegen, habe ich noch vier Bitten an Dich, die mir so wichtig erscheinen, dass sie ein eigenes (aber nur kurzes) Kapitel verdient haben.

Kapitel 4

Eine Gebrauchsanweisung

Ursprünglich wollte ich die nächsten paar Seiten als Übergang zu den Kapiteln, in denen wir mit unserer Arbeit so richtig beginnen, ans Ende des dritten Kapitels stellen. Diese Hinweise sind aber für Deinen Erfolg aber so wichtig, dass sie ein eigenes Kapitel verdienen!

Die Ideen, die ich Dir in diesem Buch vorstelle, mögen an der einen oder anderen Stelle ungewöhnlich, vielleicht sogar provokativ erscheinen. Das ist aber vermutlich gut so, denn die gewöhnlichen und naheliegend erscheinenden Tipps hast Du ja schon ausprobiert.

Nun ist es aber so, dass wir Dinge, die unser »gesunder Menschenverstand« nicht rasch nachvollziehen kann, oftmals intuitiv ablehnen. Nur, wer ist denn unser gesunder Menschenverstand, wenn nicht unsere Caddies, die versuchen, eine Situation oder eine Idee blitzschnell anhand ihres jahrtausendealten Trainings und ihrer daraus abgeleiteten Regeln zu analysieren?

Wenn wir nun aber glauben, dass unsere Caddies unsere Schwierigkeiten zumindest mit unterhalten, müssen wir auch vorsichtig mit dem sein, was sie im Gewand des gesunden Menschenverstandes vom Tisch zu wischen versuchen. Damit unsere gemeinsame Arbeit gelingen kann, bitte ich Dich also um vier Dinge:

1. Sei offen für neue Ideen.
2. Beschäftige Dich mit dem Text.
3. Hetze Dich nicht.
4. Sei ehrlich mit Dir selbst.

Die erste und wichtigste Bitte ist, dass Du offen für das bist, was ich Dir vorschlage. Ziehe zunächst einmal die Möglichkeit in Betracht, dass das was ich Dir jeweils gerade beibringen möchte, Dein Golfspiel von Grund auf verbessern *kann* – unabhängig von dem, was Dein Caddie gerade sagt. Dabei sollst Du im Vorhinein noch gar nicht überzeugt sein, dass das so sein *wird* – ganz im Gegenteil erhoffe ich mir eine kritische und abwägende Haltung bei meinen Lesern (siehe auch meine vierte Bitte). Ich bitte Dich aber am Anfang jedes neuen Schrittes: sei offen gegenüber *der Möglichkeit*, dass er Dich in genau die lange ersehnte Richtung führen wird!

Wenn Du Dich hierauf einlassen kannst, bist Du bereit, mit der Arbeit zu beginnen – und »Arbeit« ist dabei ganz wörtlich gemeint. Denn dies ist kein Buch, dass Du von vorne bis hinten einfach durchlesen kannst. Jedenfalls nicht, wenn Du erwartest, dass sich dann etwas ändern wird. Veränderung erfordert Arbeit – und auch wenn ich versucht habe, Dir diese mit einem guten Text so leicht wie möglich zu machen, bist doch Du es, der sich verändern will. Und das erfordert Arbeit von *Dir*.

Du würdest nie auf die Idee kommen, Golfneulingen das Putten ausführlich zu erklären und dann erwarten, dass sie, ohne auch nur einmal auf dem Übungsgrün gestanden zu haben, auf dem Platz den Ball ins Loch (oder auch nur die Nähe davon) schlagen werden. So ist es auch mit den Übungen in diesem Buch, von denen es zwei Sorten gibt.

Die Übungen, die Dir während des Lesens in den Kapiteln begegnen, habe ich dort eingebaut, weil ich denke, dass sie Dir helfen, zu verstehen, worum es mir in diesem Moment geht. Entweder, weil sie zeigen sollen, ob das Gesagte auch mit Deiner Erfahrung übereinstimmt (meine vierte Bitte). Oder, weil Du Dinge über Dich und Dein Spiel erfährst, auf denen wir später aufbauen können. Wenn Du diese Übungen überspringst, weil Du glaubst, das Wichtigste sei das Lesen, nicht das Handeln, wirst Du unweigerlich einen großen Teil der Dir möglichen Verbesserung über Bord werfen.

Als ich begonnen habe, mich mit *ACT* zu beschäftigen, habe ich genau diesen Fehler gemacht. Ich war begeistert von den Ideen, die mir neu und aufregend erschienen, und konnte es nicht abwarten, sie für mich zu nutzen. Also habe ich versucht, so schnell wie möglich ans Ende des Buches zu kommen, das ich gerade in der Hand hielt, um am besten morgen schon davon profitieren zu können.

Natürlich hat das nicht funktioniert – es war als wäre ich in der Lage gewesen, ein Referat über das Putten und die Physik des über das Grün rollenden Balls zu halten. Nur ein Gefühl dafür, wie stark ich die Kugel hätte anstupsen muss, um sie ins Loch zu bugsieren, hätte ich nicht gehabt.

Diese Art des praktischen Wissens kann ich mir nicht durch reines Lesen aneignen; dafür muss ich immer wieder üben.

Willst Du also Dein Spiel mit meinen Methoden verbessern, musst Du über kurz oder lang beginnen, von Deinem geistigen Sofa aufzustehen und Dich an die Arbeit zu machen, die Übungen, die ich für Dich aufgeschrieben habe, auszuprobieren. Und dann wirst Du sie wieder und wieder anwenden müssen.

Etwas anders ist es mit den Übungen, die Du in einem eigenen Abschnitt am Ende vieler Kapitel aufgelistet findest. Hier habe ich eine Auswahl unterschiedlicher Übungen zusammengestellt, die alle geeignet sein können, Dein Spiel zu verbessern. Ich schlage vor, Du probiert möglichst viele (alle!?) aus und konzentrierst Dich im Weiteren auf die zwei oder drei Übungen pro Kapitel, die Dir am meisten liegen.

Du liest es schon zwischen den Zeilen: Du wirst auch die Übungen, für die Du Dich dabei entscheidest, regelmäßig durchführen müssen – um sie dann, wenn Du sie wirklich brauchst, auch effektiv einsetzen zu können.

Es bringt eben nur wenig, einmal aufs Übungsgrün zu gehen und dann zu glauben, man habe das mit dem Putten ein für alle Mal gelernt. Was Du auf dem Übungsgrün oder der Range machst, ist, einen Bewegungsablauf immer und immer wieder zu trainieren, bis er so natürlich geworden ist, dass Du ihn bei Bedarf jederzeit abrufen kannst. Das gleiche muss mit den Fertigkeiten passieren, die ich Dir in diesem Buch beibringe. Sie sollen ja gerade dafür da sein, Dich in besonders schwierigen Situationen auf dem Platz zu unterstützen – dafür müssen sie aber vorher in Fleisch und Blut übergegangen sein.

Meine dritte Bitte ist, dass Du Dir Zeit für den Text und die Übungen nimmst. Lege das Buch immer wieder einmal zur Seite und lasse die neuen Gedanken auf Dich wirken. Mache eine Übung und gestatte Dir dann eine Pause. Wiederhole sie vielleicht später am Tag noch einmal, aber überfrachte Dich nicht mit dem Neuen. Ein Tag Lesepause kann Dich weiter bringen, als das Buch von vorne bis hinten zu verschlingen. Vielleicht hilft es Dir, die Arbeit mit diesem Buch wie eine Reise zu betrachten, bei der es nicht das Ziel sein kann, alle Sehenswürdigkeiten an einem Tag abzuhaken, sondern bei der es darum geht, die Dinge mit ausreichend Zeit auf sich wirken zu lassen. Oder wie hartes körperliches Training, bei dem es Dir keinen Fortschritt, sondern vielleicht nur eine Verletzung einbringt, wenn Du Dich bis zur Erschöpfung und darüber hinaus anstrengst.

Die letzte Bitte, ehrlich mit Dir selbst zu sein, hat zwei Seiten. Zum einen kannst Du mit Deinem Vorhaben, mental besser zu Golfen, nicht wirklich weiterkommen, wenn Du Dir etwas vormachst. Wenn Du unbequeme Wahrheiten aus-

blendest – beispielsweise darüber, was Dir Deine bisherigen Versuche, das Tauziehen zu gewinnen, gebracht haben – verschwinden sie dadurch nicht.

Ehrlich zu sein, bedeutet aber auch, meinen Worten nicht blind zu vertrauen. Ich bin aufgrund vieler Bücher, die ich zur *ACT* gelesen habe, und vor allem wegen meiner persönlichen Erfahrung überzeugt, dass das, was ich hier aufgeschrieben habe, für die allermeisten von uns richtig ist. Ob es aber auch für *Dich* richtig ist, kannst Du nur anhand Deiner eigenen Erfahrung beurteilen. Mache Dich also frei von dem, was die Menschen um Dich herum denken. Mache Dich auch frei von dem, was ich behaupte, sondern prüfe, ob das, was Dir (von wem auch immer) gesagt wird, vor dem Hintergrund *Deiner persönlichen Erfahrung* Bestand haben kann.

Bedenke dabei auch, dass das, was Dir Dein Caddie als »Wahrheit« zu verkaufen versucht, nicht unbedingt »wahr« sein muss! Wenn eine Idee, woher auch immer sie stammt, im Widerspruch zu Deiner Erfahrung steht, dann ist etwas faul!

Ich werde dieses Hinterfragen von Ideen immer wieder anregen. Das heißt aber nicht, dass Du Dich zwischendurch zurücklehnen kannst und alles für bare Münze nehmen sollst – sei *immer* kritisch mit Ratschlägen, die Dir gegeben werden und miss ihren Nutzen an Deiner Erfahrung! Sei gerne mit meinen Ratschlägen besonders kritisch. Nur so kannst Du für Dich das Beste aus diesem Buch ziehen!

Kapitel 5

Golfen im wichtigsten Moment

Die wichtigste Stunde im Leben
ist immer der gegenwärtige Augenblick

– Leo Tolstoi

Bei der Frage, was der wichtigste Moment in ihrem Leben ist, werden viele sicher an ihre Hochzeit oder die Geburt der Kinder, vielleicht auch ein herausragendes berufliches Ereignis denken.

Und auch wenn ich weder die Bedeutung Deiner, noch meiner Hochzeit und Kinder oder Deine beruflichen Erfolge schmälern möchte, finde ich doch, dass die Antwort Leo Tolstois der Wahrheit sehr viel näher kommt.

In meinen Augen trifft Tolstoi den Nagel deswegen auf den Kopf, weil es ausschließlich der gegenwärtige Moment ist, in dem wir wirklich die Kontrolle über unser Leben haben. Damit meine ich nicht, dass unsere Möglichkeiten in jedem Augenblick unbegrenzt sind – natürlich sind sie das nie! Aber ebenso wenig ist es so, dass wir keinen Einfluss haben – »keine Wahl« haben wir erst, wenn wir tot sind. Wählen, wie wir denken und handeln wollen, können wir allerdings nur in diesem einen, dem gegenwärtigen Augenblick.

Der wichtigste Moment

Die Vergangenheit ist unabänderlich, auch wenn sie uns natürlich im Guten wie im weniger Guten geprägt hat und unsere Caddies uns immer wieder an sie erinnern werden. Die Zukunft steht noch nicht fest, auch wenn unsere Caddies sich ständig um sie sorgen und Pläne für sie schmieden. Der einzige Zeitpunkt, an dem wir einen Schritt in Richtung Zukunft gehen können, an dem wir beeinflussen können, in welche zukünftige Richtung wir uns wenden wollen, ist jedoch *ausschließlich der gegenwärtige Augenblick*.

Eine unabdingbare Voraussetzung, diesen besonderen Moment nicht ungenutzt verstreichen zu lassen, ist, sich seiner so vollständig wie möglich gewahr zu sein. Nur wenn wir Hier und Jetzt sind und den Augenblick in seiner Gänze wahrnehmen, haben wir auch die Gelegenheit, selbstbestimmt auf ihn zu reagieren – statt uns wie auf Autopilot bloß an den Einflüsterungen unserer Caddies zu orientieren.

Unsere Caddies werden immer wieder versuchen, uns ins Dort und Dann von Vergangenheit und Zukunft, so sie sie sich vorstellen, mitzunehmen. Das ist auch richtig so, denn sich um Vergangenheit und Zukunft zu sorgen ist ihre Aufgabe. Wir sollten ihnen dankbar sein, dass sie diese so gewissenhaft ausüben und uns schon unzählige Male damit einen guten Dienst geleistet haben. Was die Caddies aber nicht verstehen, nicht verstehen *können*, ist, dass wir ihre nützlichen Erkenntnisse nur dann sinnvoll nutzen können, wenn wir dies Hier und Jetzt tun, statt in ihrem vergangenen oder erdachten Dann und Dort.

Als wir noch Kinder waren und unsere Caddies noch nicht so mächtig, gelang es uns noch mühelos, uns im gegenwärtigen Augenblick zu verlieren. Jeder, der selbst Kinder hat, wird die für uns Eltern manchmal frustrierenden Situationen kennen, in denen der Nachwuchs durch kein Rufen und Drängen aus seinem Spiel gerissen werden kann. Ein Streit auf dem Schulhof oder das Abendessen, das in (oder seit) fünf Minuten fertig ist, haben dann keine Bedeutung für sie.

Erst mit dem Älterwerden und der zunehmenden Bedeutung der Sprache in ihrem Leben gewinnen auch die Caddies unserer Kinder an Einfluss – und die Leichtigkeit, mit der sie in der Gegenwart leben können, geht ihnen verloren.

Ich werde Dir nicht versprechen können, dass Du diese kindliche Leichtigkeit zurückgewinnen wirst – und letztlich wäre das angesichts der oftmals so guten Dienste Deines Caddies, auf die Du dann verzichten müsstest, auch nicht erstrebenswert. Was wir jedoch gemeinsam lernen können, ist die Fähigkeit, stärker und häufiger den Kontakt mit der Gegenwart aufzunehmen, als das heute der Fall ist.

Wie bei jeder neuen (oder schon lange nicht mehr genutzten) Fähigkeit braucht es hierfür einiger Übung. Die gute Nachricht ist, dass das entgegen aller Beteuerungen unserer Caddies ein durchaus spannendes Unterfangen ist. Außerdem kann Gegenwärtigkeit immer und überall geübt werden, auch zwischendurch und auch in Momenten, in denen Du sonst ohnehin nichts Besseres zu tun hättest (in der Schlange am Supermarkt oder während der Vorflight noch auf dem Grün steht, beispielsweise).

Damit Du nach langer Vorrede im wahrsten Sinne des Wortes einen ersten Geschmack davon bekommst, wovon ich überhaupt rede, bitte ich Dich, jetzt die fol-

gende Übung auszuprobieren. (Und denke daran: ich meine tatsächlich, Du sollst sie *jetzt* durchführen!). Sie heißt zwar, »Eine Rosine essen«, wenn Du aber Rosinen nicht magst, kannst die Übung beispielsweise auch mit der Scheibe einer Mandarine oder einem Stück Schokolade durchführen. Was auch immer Du wählst, Du solltest es problemlos im Ganzen in den Mund nehmen können.

Eine Rosine essen

Materialien: ein paar wenige Rosinen

Download: Anleitung als mp3



Es ist bei der Rosinenübung nicht notwendig, sie vor der Durchführung vollständig gelesen zu haben. Ich würde Dir sogar empfehlen, das nicht zu tun, sondern gleich mit ihr zu beginnen, wenn Du eine kleine Handvoll Rosinen bereitgelegt hast.

Es wird Dir guttun, bei der Übung immer wieder einmal eine Pause von fünf bis zehn Sekunden einzulegen und im jeweiligen Augenblick zu verweilen. Niemand hetzt Dich. Genieße diese besondere, vermutlich für die neuartige Erfahrung so lange Du möchtest!

Ich möchte Dich einladen, eine Rosine zu essen. Wenn es Dir so geht wie so ziemlich jedem anderen, hast Du kaum jemals *eine* Rosine gegessen, sondern gleich einen ganzen Haufen auf einmal. Jetzt wollen wir uns aber mit einer einzelnen Rosine beschäftigen. Stelle Dir vor, Du müsstest Deine Erfahrungen jemandem beschreiben, der noch nie in seinem Leben eine Rosine gesehen, geschweige denn eine gegessen hat.

Nimm die Rosine in die Hand und sieh sie Dir an. Wie ist ihre Oberfläche beschaffen? Ist sie eher glatt oder voller Falten? Welche Farben kannst Du an ihren Oberflächen wahrnehmen und welche im Inneren vielleicht nur erahnen? Beobachte, wie viele Farbtöne Du wahrnehmen kannst, wenn Du die Rosine zwischen den Fingern drehst. Halte die Rosine gegen das Licht und sieh Dir an, wie sich das Farbspiel verändert.

Lege die Rosine auf Deinen Handteller und versuche einen Eindruck von ihrem Gewicht zu bekommen.

Nimm sie nun zwischen Daumen und Zeigefinger und drücke sie vorsichtig zusammen, ohne ihre Haut zu verletzen. Spüre den Widerstand – ist er eher hart oder elastisch? Wie verändert sich die Oberfläche der Rosine, wenn Du sie drückst, wie die Durchsichtigkeit, wenn Du sie gegen das Licht hältst?

Vermutlich sind Deine Finger nun etwas klebrig geworden. Lege die Rosine in Deiner anderen Hand ab und spüre, wie Daumen und Zeigefinger der ersten Hand aneinanderkleben. Wieviel Kraft benötigst Du, um sie voneinander zu trennen?

Nimm nun die Rosine und rieche an ihr. Merkst Du, wie Dir buchstäblich das Wasser im Munde zusammenläuft? Fühle den Speichel im Mund und wie es sich anfühlt, ihn hinunterzuschlucken. Entsteht in Dir der Drang, die Rosine nun in den Mund zu stecken und hineinzubeißen? Spüre wie sich dieser Drang anfühlt – und wie es sich anfühlt, ihm nicht sofort nachzugeben. Führe die Rosine an die Lippen und betaste sie mit diesen. Fühlt sich das anders an als mit den Fingern?

Nimm die Rosine nun auf die Zunge, aber zerbeiße sie noch nicht. Spüre, wie sich der erste Geschmack im Mund verbreitet. Wenn der Drang in Dir aufkommt, die Rosine endlich zu zerbeißen, spüre auch diesen – und wie es sich anfühlt, ihm immer noch nicht nachzugeben. Rolle die Rosinen zwischen Zunge und Gaumen herum. Was fühlt sich anders an als bei den Fingern oder den Lippen?

Nimm die Rosine nun zwischen die Schneidezähne und zerbeiße sie in Zeitlupe. Nimm die beiden Hälften wieder auf die Zunge und spüre, wie sich ein neuer Geschmack in Deinem Mund ausbreitet.

Beginne nun, die Rosine langsam zu zerkauen. Nutze dabei verschiedene Teile Deines Kiefers. Spüre, wie sich Geschmack und Kon-

sistenz der Rosine beim Kauen verändern. Nimm wahr, wie sich die Muskeln in Deinem Gesicht und Kiefer beim Kauen bewegen. Höre auf die Geräusche, die beim Kauen entstehen. Entsteht der Drang, die Rosinen hinunter zu schlucken? Wie fühlt sich das an – und wie fühlt es sich an, dem Drang noch zu widerstehen?

Während Du schließlich die Rosine herunterschluckst, spüre, wie die Muskeln in Deinem Hals arbeiten. Kannst Du vielleicht sogar wahrnehmen, wie die Rosine die Speiseröhre herunterrutscht? Bemerke, wie Du den Geschmack der Rosine zunächst noch im Mund hast und dieser nun langsam nachlässt.

Nimm Dir nun eine Handvoll Rosinen und iss sie so, wie Du das sonst tun würdest, und bemerke den Unterschied zum Rest der Übung.

Einmal ist keinmal

Wie ich schon im vierten Kapitel, »Eine Gebrauchsanweisung«, gesagt habe, wird es notwendig sein, für den größtmöglichen Erfolg auf dem Weg, Dein Spiel zu verbessern, möglichst viele Übungen auszuprobieren. Dabei sollst Du diejenigen identifizieren, die Dir am besten liegen – und diese dann *jeden Tag* anzuwenden. Ich würde folgendes Programm empfehlen:

Täglich zehn bis zwanzig Minuten einer körperbezogenen Übung wie »Deinen Atem wahrnehmen« (Seite 80) oder »Bestandsaufnahme« (Seite 105); diese haben den Vorteil, dass ein größeres Maß Gewahrsein des eigenen Körpers jedem Sportler guttut und die Übungen gleichzeitig von den meisten Anwendern als angenehm empfunden werden. Letzteres ist zwar nicht bedeutsam für die Effektivität einer Übung, kann Dir aber gerade zu Anfang helfen, »am Ball zu bleiben«.

Bei jeder Gelegenheit eine Übung wie »Zweimal fünf Atemzüge« (Seite 82). Für diese sehr kurzen Übungen findet sich im Alltag immer wieder Zeit, so dass Du rasch eine recht solide Routine entwi-

ckeln kannst; zudem wirst Du im sechsten Kapitel, »Die Routine vor dem Schwung Teil 2 von 2«, eine solche Übung als Teil Deiner neuen Routine auswählen müssen, so dass es nützlich sein wird, mindestens eine kurze Übung dieser Art zu beherrschen.

Wenn Du das alltägliche Abschweifen Deiner Gedanken bemerkst kannst Du eine Übung wie »Fester Boden« (Seite 79) einsetzen, um zu trainieren, wie Du trotz der Aufforderungen Deines Caddies, Dich gedanklich in Vergangenheit oder Zukunft zu begeben, im Hier und Jetzt bleibst.

Mir ist klar, dass es auf den ersten Blick so aussieht, als ob es »unmöglich« wäre, jeden Tag so viel Zeit zu investieren – das ist es doch, was Dein Caddie Dir gerade einflüstert, nicht wahr!? Letztlich musst Du jedoch anfangs gerade einmal zehn Minuten täglich für die erstgenannten Übungen reservieren. Deren Dauer kannst Du dann alle paar Tage ein wenig verlängern, bis Du bei einem Zeitraum von zirka zwanzig Minuten pro Tag angekommen bist. Und bei den übrigen Übungen geht es ja gerade darum, sie anzuwenden, wenn Du ohnehin »nichts Besseres« zu tun hast – oder aber um Situationen, in denen Du von den Übungen unmittelbar profitieren kannst. Wenn Du erst einmal herausgefunden hast, welche Übungen Dir liegen, wird es Dir vermutlich so gehen, wie den meisten anderen Menschen auch – Du wirst sie problemlos in Deinen Alltag integrieren können, nicht zuletzt auch, weil Du diese neue Art, Dich ganz auf den Moment einzulassen, *genießen* wirst.

Bevor es aber losgehen kann, muss ich noch einige mahnende Worte zu diesem Genießen sagen, das Du bei vielen der Übungen in diesem Kapitel, beispielsweise bei »Deinen Atem wahrnehmen« oder bei der »Bestandsaufnahme«, spüren kannst und wegen derer diese Übungen auch oft recht beliebt sind.

Hierbei handelt es sich um einen *Nebeneffekt* der Übung. Wenn das dazu führt, dass Du sie gerne machst und Du sie deswegen schneller meisterst: wunderbar!

Verwechsele diesen Nebeneffekt aber bitte nicht mit dem *Ziel* der Übung, in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment zu kommen. Kern aller unserer Anstrengungen ist, zu lernen, wie wir Dinge tun können, die für uns wertvoll sind, gerade auch *während* wir Unangenehmes fühlen oder denken. Wenn eine Übung dabei zusätzlich beispielsweise entspannend ist, ist das natürlich schön. Wenn sie aber dazu führt, dass wir unangenehmes Erleben vielleicht sogar bewusster spüren, dann ist auch das Teil unseres Weges.

Mehr noch. Ich rate Dir, gerade auch die Übungen regelmäßig durchzuführen, die Dir nicht ausschließlich angenehm sind. In Kombination mit den Techniken,

die Du in späteren Kapiteln noch aneignen wirst, sind sie ein ideales Übungsfeld für das, was Du ja eigentlich lernen willst – Dein Verhältnis zu problematischem Erleben zu ändern, um dadurch so handeln zu können, wie es für Dich nützlich ist. Und das kannst Du in der Komfortzone nur begrenzt.

Merkst Du übrigens, wie Dein Caddie gerade auch gegen diesen Gedanken mobilmacht und sich bemüht, Dich vor dem Unangenehmen zu beschützen? Nimm seine Argumente und Bedenken wahr und danke ihm für seine Arbeit. Dann überprüfe bitte, ob es tatsächlich Deiner Erfahrung entspricht, dass Du mit der von Deinem Caddie empfohlenen Vermeidung besser an Dein Ziel kommst als wenn Du ein wenig Arbeit investierst, auch wenn dies manchmal eben auch unangenehm ist.

Üben, aber richtig

In diesem Sinne möchte ich noch einmal kurz darauf eingehen, dass ich Dir zu Beginn der Rosinenübung auf Seite 66, gewissermaßen zum Einstieg in die Gegenwartigkeit, freigestellt habe, etwas Anderes zu essen, was Dir vielleicht lieber ist als eine Rosine. Das war das letzte Mal, dass ich in diesem Buch etwas Ähnliches tun werde!

Wir wollen ja ausdrücklich lernen, mit unerwünschtem Erleben auf eine Weise umzugehen, die uns in der Lage versetzt, dieses Erleben wahrzunehmen und *gleichzeitig* unseren Werten und Zielen dienliche Dinge zu tun. Wie soll das funktionieren, wenn wir uns dabei ständig aussuchen können, dass wir jetzt lieber ein Stück Schokolade essen, weil uns dies besser schmeckt als eine Rosine?!

Deswegen fordere ich Dich an dieser Stelle ausdrücklich auf, baldmöglichst die folgende Übung mit einer Sorte Tee durchzuführen, die Du Dir ansonsten keinesfalls aussuchen würdest. Nichts, wovon Dir übel wird, aber es sollte schon eine Sorte sein, die Du nicht genießt. Eine Kräutertee-Mischung eignet sich übrigens aufgrund ihrer verschiedenartigen Inhaltsstoffe besser als eine reine Sorte Tee.

Einen doofen Tee trinken

Materialien: eine Tasse; Tee, den Du nicht magst;
 ein Wasserkocher oder Ähnliches

Es ist auch bei dieser Übung nicht notwendig, sie vor der Durchführung vollständig gelesen zu haben. Mehr noch als bei der Rosinenübung würde Dir sogar raten, das nicht zu tun, sondern zu beginnen, sobald Du Tee,

Spiele Dein bestes Golf – jeden Tag

Tasse und Wasserkocher zur Hand hast. Koche den Tee nicht schon vor der Übung auf!

Ich möchte Dich einladen, einen Tee zu trinken, den Du nicht magst. Dabei geht es nicht darum, den Tee am Ende der Übung doch zu mögen, sondern darum, das zu erleben, was es beim Trinken eines solchen Tees zu erleben gibt. Möglichst ohne es zu werten.

Bevor Du den Tee aufgießt, nimm den Beutel (oder die losen Blätter) in die Hand und betrachte ihn genau. Wie groß sind die verschiedenen Blätter? Welche Unterschiede in Form und Farbe der unterschiedlichen Sorten kannst Du erkennen?

Nimm die Blätter zwischen Daumen und Zeigefinger und höre, welche Geräusche sie machen, wenn sie aneinander reiben und zerbrechen. Spüre, wie sich die Blätter unter Deinen Fingern anfühlen, während Du sie mehr und mehr zerreibst.

Rieche zunächst an Deinen Fingern und dann an den Blättern. Bemerkst Du einen Unterschied? Sind vielleicht einzelne, schwächere Nuancen an den Fingern besser zu erkennen?

Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf die Gedanken, die in Dir entstanden sind. Spürst Du Ablehnung, vielleicht sogar einen Anflug von Ekel? Das ist in Ordnung so. Nimm Deine Gedanken und Gefühle nur wahr. Es besteht keine Notwendigkeit, zu versuchen, sie zu ändern.

Koche nun das Wasser auf. Höre dabei genau hin und stelle fest, wann Du erstmals bemerkst, dass das Wasser zu kochen beginnt. Beobachte, wie sich die ersten kleinen Bläschen bilden, wie sie größer werden und miteinander verschmelzen. Wenn das Wasser lauter wird, höre genau hin und bemerke den Moment, in dem das Geräusch wieder leiser wird und das Wasser tatsächlich zu kochen beginnt. Beobachte die wilde Wasseroberfläche, sobald das Wasser kocht.

Lasse das Wasser je nach Teesorte nun gegebenenfalls ein wenig abkühlen und übergieße den Tee dann. Beobachte zunächst, wie der Dampf aus der Tasse steigt und welche Formen er dabei bildet. Sieh Dir das Wasser an und beobachte, wie es sich langsam zu färben beginnt. Betrachte die Schleier, die entstehen und sich langsam im Wasser verteilen. Was verändert sich, wenn Du den Beutel vorsichtig bewegst?

Kannst Du jetzt schon das Aroma des Tees wahrnehmen? Beuge Dich noch etwas näher an die Tasse und atme tief ein. Welche Gerüche kannst Du jetzt erleben? Wie unterscheiden sie sich von denen, die Du eben beim trockenen Tee gerochen hast?

Was ist mit den Gedanken und Gefühlen, die in Dir entstehen? Nimm sie wahr und beobachte sie: haben sie sich verändert? Falls ja, nimm das wahr; falls nein, nimm auch das wahr. Es ist nicht notwendig, Dein Erleben zu ändern, nimm es bloß wahr.

Wenn der Tee ausreichend lange gezogen hat, nimm die Blätter aus der Tasse und lege sie auf einen Teller. Wie haben sich ihre Farbe und Form im Wasser verändert?

Nimm nun die Tasse vorsichtig in die Hand. Spüre die Wärme, die von ihr ausgeht und wie diese in Deine Handflächen übergeht. Betrachte nun den Tee noch einmal. Ist er gleichmäßig gefärbt? Kannst Du Bruchstücke der Blätter in ihm sehen? Puste vorsichtig in den Tee und beobachte, wie sich die Oberfläche kräuselt und sich die kleinen Wellen, die Du entstehen lässt, am Rand der Tasse brechen.

Nimm nun vorsichtig einen kleinen Schluck aus der Tasse. Spüre die Wärme des Tees nun auch auf den Lippen und im Mund. Was ist der erste Geschmack, den Du wahrnimmst? Ändert er sich, wenn Du den Tee länger im Mund behältst? Oder, wenn Du den Tee schlürfst? Ändert sich Dein inneres Erleben? Nimm es wahr, aber versuche nicht, es zu ändern.

Lasse den Tee nun ein wenig abkühlen und nimm dann noch einen Schluck. Was verändert sich nun am Geschmack? Und an Deinen Gedanken und Gefühlen?

Zu guter Letzt, warte ein oder zwei Minuten nach Deinem letzten Schluck und beobachte, welchen Geschmack Du nun noch im Mund hast. Ist dieser anders als wenn der Tee noch im Mund ist? Wie ist er anders?

Nimm nun ein kühles Glas Wasser und trinke einen großen Schluck. Wie verändert das den Geschmack, der noch in Deinem Mund ist? Und wie Dein Erleben der Situation?

Nun kannst Du den Tee weggießen – oder die Tasse leertrinken, ganz wie Du möchtest.

Du hast gemerkt, dass ich während der Übung immer wieder betont habe, dass es nicht darum geht, an dem, was Du gerade erlebst, etwas zu ändern. Dies ist einer der wichtigen Kernsätze in diesem Kapitel. An dieser Stelle wollen wir lernen, im gegenwärtigen Moment zu sein. Impulse, etwas zu ändern oder es nicht erleben zu wollen, sind ein beliebtes Mittel unserer Caddies, uns in die von ihnen erdachte Zukunft mitzunehmen. Lasse Dich also nicht auf den Versuch ein, Dich aus dem Hier und Jetzt zu entführen!

Dass es im Übrigen auch später nicht darum gehen wird, mit dem zu kämpfen, was Du erlebst, indem Du versuchst dieses Erleben zu verändern, wirst Du Dir wohl schon nach dem dritten Kapitel, »Der tägliche Unsinn«, gedacht haben...

Nun lass mich noch ein paar allgemeine Dinge zur Durchführung der anderen Übungen in diesem Kapitel sagen.

Erstens. Gegenwärtig zu sein, ist schwierig. Dabei meine ich nicht, dass es besonders anstrengend ist – wie schon gesagt, wird die Mehrzahl der Übungen meist als eher angenehm empfunden. Nein, Gegenwärtigkeit ist vielmehr wie ein scheues Tier, das uns schneller entflieht als wir es bemerken.

Es ist *völlig normal*, wenn unsere Gedanken während einer Übung abschweifen. Das bedeutet nicht, dass Du Dir nicht genug Mühe gegeben hättest, dass Du unfähig wärest, dass dieses ganze Training ohnehin nichts bringt, oder was auch sonst

immer Dir Dein Caddie gerade einflüstern möchte, um Dich vor der Anstrengung zu bewahren, weiter zu machen.

Nicht einmal Zen-Meister sind in der Lage, in jedem Moment gegenwärtig zu sein – auch sie werden gelegentlich von ihren Gedanken fortgetragen. Wenn uns also das Gleiche widerfährt, sollten wir das einfach zur Kenntnis nehmen. Je öfter und je früher es uns gelingt, dies zu bemerken, umso mehr zeigt sich ein Trainingseffekt – in diesem Sinne ist es also etwas Positives, wenn Dir auffällt, dass Deine Gedanken abgeschweift sind!

Es ist nicht notwendig, den in einer solchen Situation unvermeidlichen negativen Bewertungen Deines Caddies Glauben zu schenken oder gar in das gleiche Horn zu stoßen. Sei nachsichtig mit Dir selbst, kehre zur Übung zurück und mache weiter – so oft das eben notwendig ist. Auch, wenn Du hundert- oder tausendmal durch Dein inneres Erleben von den Übungen abgelenkt würdest, wäre das kein Grund, Dich zu kritisieren. Nimm es als Chance wahr, zu üben – das Wahrnehmen der Ablenkung genauso, wie die Rückkehr zu dem, was Du gerade tun möchtest. Oder würdest Du es für sinnvoll halten, vom Übungsgrün zu stürmen und das Training für immer abzubrechen, sobald Du den ersten Putt daneben geschoben hast?

Zweitens. Gegenwärtig zu sein ist eine Grundvoraussetzung für den Erfolg aller weiterer Bemühungen in diesem Buch. Wenn Du bloß dasitzt, das Buch liest, gelegentlich nickst und dann glaubst, nun wirst Du besser golfen, wird Dich die Realität schwer enttäuschen. Denke noch einmal daran, dass unsere Arbeit gar nicht so viel anders ist, als würde ich versuchen, Dir das Putten mit Hilfe eines Buches beizubringen. Wenn Du tatsächlich immer noch glaubst, so etwas lernen zu können, ohne dabei immer und immer wieder auch einen Schläger in die Hand zu nehmen... was soll ich sagen... dann ist Dir wohl nicht zu helfen...

Drittens. Wie ich ja schon sagte, ist es nicht Ziel der Übungen, das Du Dich dadurch besser fühlst. Und es schadet auch nicht, zu wiederholen: mir ist es viel lieber (weil effektiver für *Dich*), wenn Du häufig verschiedene weniger angenehme Übungen durchführst als immer die eine, gleiche, komfortable Übung. Denn durch unterschiedliche Übungen kann man auch unterschiedliche Aspekte von Gegenwärtigkeit trainieren – so wie man erfolgreicher golft, wenn man ein breiteres Repertoire an Schlägen zur Verfügung hat, wirst Du auch erfolgreicher sein, wenn Du viele verschiedene Übungen immer wieder anwendest. In diesem Buch geht es vor allem darum, in der Lage zu sein, sinnvoll zu handeln (diesen noch etwas schwammigen Begriff werden wir im dreizehnten Kapitel, »Dann mach mal!«, mit Leben füllen) in *Gegenwart unangenehmen Erlebens*. Nur, wie soll ich darüber etwas lernen, wenn ich mich beim Üben nicht aus der Komfortzone begeben?

Und viertens. Es gibt nicht den einen Weg zur Gegenwärtigkeit und in dem Sinne auch kein »richtig« oder »falsch«. Wie gesagt, wenn man zum ersten Mal in Kontakt mit den für Viele ungewohnten Ideen in diesem Buch kommt, tut es sicher gut, verschiedene dieser Wege auszuprobieren. Wenn es mit der Zeit aber darum geht, die Gegenwärtigkeitspraxis aufrecht zu erhalten oder Übungen aus diesem Kapitel als zuverlässige Bestandteile in komplexere Routinen einzubauen, die wir in den Golf-Kapiteln entwickeln werden, spricht natürlich nichts dagegen, die Übungen zu verwenden, die Dir besonders liegen. Im Gegenteil, es spricht sogar viel *dafür* in den Situationen, in denen es darauf ankommt, etwas Passendes zu wählen, womit Du gut vertraut bist.

Auf den nächsten Seiten werde ich Dir verschiedene Übungen vorstellen, die sich auf unterschiedliche Aspekte von Gegenwärtigkeit konzentrieren: das Ankommen im gegenwärtigen Moment, das Wahrnehmen der Welt um uns herum, das Wahrnehmen unseres inneren Erlebens, sowie die Gegenwärtigkeit im Alltag.

Ich empfehle Dir, Dir die Zeit zu nehmen, zumindest eine Übung aus jedem Bereich auszuprobieren, bevor Du mit dem nächsten Kapitel weitermachst. Wir sind weder auf der Flucht, noch läufst Du ein Rennen und ganz bestimmt stoppe ich nicht die Zeit, die Du benötigst, auf der letzten Seite des Buches anzukommen. Was wäre, wenn Du die Gelegenheit hättest den Augusta National zu spielen? Wäre es Dein Ziel, so schnell zu spielen, dass Du bis zum 18. Loch möglichst drei oder vier Flights überholt hast? Oder würdest Du Dir nicht vielmehr die Zeit nehmen, Dich auf jedes einzelne Loch zu konzentrieren und es in Ruhe zu genießen? Betrachte die kommenden Kapitel also als Löcher auf einem anspruchsvollen Platz, die es zu meistern, aber auch zu genießen gilt.

Übungen

Wie schon gesagt, gibt es viele Wege zur Gegenwärtigkeit, ohne dass einer davon notwendigerweise »besser« oder »schlechter« wäre als der andere. Und was für mich gut funktioniert, mag Dich kaum weiterbringen. Daher werde ich nicht verlangen, dass Du bestimmte Übungen auf jeden Fall mehr als einmal durchführen sollst – jede einmal auszuprobieren, wäre jedoch sinnvoll, damit Du die Gelegenheit bekommst, zu erkennen, was Dir liegt und was nicht. Ich empfehle Dir in jedem Fall, aus jeder der folgenden Gruppen zumindest eine Übung regelmäßig durchzuführen, da sie teils sehr unterschiedliche Aspekte der Gegenwärtigkeit trainieren und Dir deswegen in verschiedenen Situationen unterschiedlich gut helfen können.

Ankommen im gegenwärtigen Moment

Diese Übungen dienen dazu, Dich auf den gegenwärtigen Moment einzustimmen und sind deswegen zentrale Grundlage vieler anderer Übungen in diesem Buch – ganz einfach deswegen, weil Du nur im Hier und Jetzt all die Fertigkeiten aus den anderen Kapiteln wirklich gewinnbringend einsetzen kannst. Manche Übungen oder Routinen, die ich Dir in den späteren Kapiteln vorstelle, werde ich ausdrücklich mit einer dieser Übungen einleiten oder beenden. Das bedeutet natürlich nicht, dass Du dies nicht auch an den Stellen tun kannst, an denen ich nicht darauf hinweise – gerade, wenn Du Schwierigkeiten hast, eine Übung durchzuführen oder Du Dich von ihrer Durchführung ablenken lässt, kann eine Übung wie »Fester Boden« sehr hilfreich sein.

Deine Atmung als etwas, das Dich immer begleitet und kaum einmal wirklich wahrgenommen wird, ist für Übungen, die Dich im gegenwärtigen Moment verankern sollen, ein idealer Fokus. Bitte denke daran, dass es dabei ausschließlich darum geht, diesen Moment wahrzunehmen, in ihm »anzukommen« – nicht aber darum, etwas an dem Augenblick zu ändern, also beispielsweise langsamer oder schneller zu atmen, den Atem zu »beruhigen« oder Ähnliches.

Fester Boden (Seite 79)

Deinen Atem wahrnehmen (Seite 80)

Zweimal fünf Atemzüge (Seite 82)

Wechseln zwischen Atmen und einem Problem (Seite 83)

Atmen – von Augenblick zu Augenblick (Seite 85)

Zeitreisen mit dem Caddie (Seite 87)

Wahrnehmen der Welt um uns

Diese Übungen zeigen uns, was es alles im gegenwärtigen Moment um uns herum zu entdecken und zu beobachten gibt – und das in ganz alltäglichen Situationen. Sie schulen damit Deine Fähigkeit, Dinge wahrzunehmen, die Dir in der Regel nicht oder zumindest nicht in diesem Ausmaß bewusst sind. Dass wir das üblicherweise nicht tun, bedeutet aber nicht, dass wir von diesen Reizen unbeeinflusst bleiben – unsere Reaktionen darauf laufen allerdings auf Autopilot ab, den Regeln unserer Caddies folgend. Solche automatischen Reaktionen zu unterbrechen, die oft genug nicht im Dienste dessen stehen, was uns eigentlich wichtig ist, kann selbstverständlich nur gelingen, wenn wir uns des zugrundeliegenden Reizes bewusstwerden können.

Viele Übungen, wie beispielsweise »Eine Rosine essen« oder »Deine Hand wahrnehmen«, eignen sich besser dafür, das Prinzip der Gegenwärtigkeit kennenzulernen, als zum täglichen Gebrauch. Übungen wie »Fünf Sinne, fünf Dinge«, »Achtsam Essen« oder »Musik hören« sind hingegen besser dazu geeignet, in Deinen Alltag integriert zu werden, ohne dabei einen großen zeitlichen Aufwand zu verursachen.

Eine Rosine essen (Seite 89)

Deine Hand wahrnehmen (Seite 92)

Fünf Sinne, fünf Dinge (Seite 94)

Mahlzeit! (Seite 96)

Musik hören (Seite 98)

Füße und Lesen (Seite 100)

Wahrnehmen unseres inneren Erlebens

Aufbauend auf den Übungen zum Wahrnehmen der Umgebung kannst Du mit den nun folgenden Übungen trainieren, Dein inneres Erleben besser wahrzunehmen. Dies ist deswegen so wichtig, weil es ja Ziel all unserer gemeinsamen Arbeit ist, Dein Verhältnis zu und Deinen Umgang mit diesem Erleben zu verändern – im Gegensatz zu dem fruchtlosen Versuch, das Erleben selbst ändern zu wollen.

Und wie ich schon im vorherigen Abschnitt sagte: die auf Autopilot und auf Anweisung unseres Caddies ablaufenden kontraproduktiven Reaktionen kannst Du nur dann durch Dir nützliche Reaktionen ersetzen, wenn Dir überhaupt bewusst ist, wie und vor allem worauf Du eigentlich reagierst.

Das Sortier-Spiel (Seite 102)

Karnevalsumzug der Gedanken (Seite 103)

Bestandsaufnahme (Seite 105)

War ich gegenwärtig? (Seite 107)

Gegenwärtigkeit im Alltag

Bei den folgenden Übungen handelt es sich um etwas komplexere Aufgaben, mit denen Du trainieren sollst, Gegenwärtigkeit noch stärker in alltägliche Situationen zu integrieren. Bei Übungen wie »Deinen Atem wahrnehmen« steht die Gegenwärtigkeit ganz im Mittelpunkt. Hier sollst Du nun lernen, andere Dinge zu tun und *dabei* im gegenwärtigen Moment zu sein und zu bleiben.

Gerade die Übung »Ein Schritt nach dem anderen« bietet sich für uns Golfer an, da sie uns in schwierigen Situationen zwischen zwei Schlägen gut dabei unterstützen kann, uns nicht in unnützen Überanalysen vergangener (Fehl-)Schläge oder Sorgen um zukünftige Herausforderungen zu verlieren.

Das mache ich gerne! (Seite 109)

Morgens im Bad (Seite 110)

Wie lästig! (Seite 112)

Ein Schritt nach dem anderen (Seite 113)

Ein Schritt nach dem anderen, auf dem Golfplatz (Seite 115)

Zuhören (Seite 116)

Kapitel 6

Die Routine vor dem Schwung, Teil 2 von 2

Theorie und Praxis
sind eins, wie Leib und Seele,
und wie Seele und Leib
liegen sie größtenteils miteinander in Streit.

— Marie von Ebner-Eschenbach

In den ersten Kapiteln dieses Buches hast Du recht viel Theoretisches gelesen. Und auch wenn Du begonnen hast, diese Theorie in die Praxis umzusetzen – und sehen konntest, dass die beiden vielleicht doch gar nicht so sehr »im Streit« liegen – war auf den bisherigen 117 Seiten vom Golfen und der Umsetzung unserer Theorien in die *Golfpraxis* doch allzu oft nur nebenbei die Rede.

Das kann so natürlich nicht weitergehen! Deswegen beginnen wir nun, das, was Du Dir bisher erarbeitet hast, so umzusetzen, dass Du direkt auf der Scorekarte davon profitieren wirst. In den nächsten Kapiteln werden wir uns dafür immer abwechselnd mit allgemeiner gehaltenen Grundlagen und dann wieder mit konkreten Hilfestellungen für Dein Golfspiel beschäftigen.

Beginnen möchte ich damit, dass wir Deine Routine vor dem Schlag so verändern, dass Du vor den Ablenkungen durch Deinen Caddie so gut wie möglich geschützt wirst. Schließlich sollst Du ja Deine Energie in Dein Spiel stecken können, statt in einen endlosen Kampf mit dem Caddie.

Bei mir hat es ein wenig gedauert, bis ich gemerkt habe, warum sich der ursprüngliche Titel dieses Kapitels, »die Routine vor dem *Schlag*«, unpassend anhörte. — Es liegt selbstverständlich daran, dass der nächste Schlag schon lange vor dem eigentlichen Schwung beginnt. Er beginnt sogar lange vor dem Ansprechen des Balls.

Der nächste Schlag beginnt, sobald Du Deine Routine nach dem Schwung (um die wir uns im zwölften Kapitel, »Die Routine nach dem Schwung«, kümmern werden) beendet hast. Dafür wird nicht zuletzt Dein Caddie sorgen, der sofort beginnen wird, den letzten Schlag zu analysieren und zu bewerten, um dann seine Prognosen für die Katastrophen, die Dir mit dem nächsten Schlag bevorstehen können, abzugeben. Wie vieles, was unsere Caddies tun, ist das im Kern eine gute Sache. Problematisch ist bloß, dass sie uralte Lösungen auf moderne Golf-Probleme anwenden!

Unabhängig von den Einflüsterungen unserer Caddies sollten wir aber natürlich nicht erst dann damit beginnen, uns darüber Gedanken zu machen, wie wir den nächsten Ball spielen, wenn wir ihn ansprechen – dieser Planungsprozess beginnt viel früher. Daher beschäftigen wir uns in diesem Kapitel also mit der Routine vor den nächsten *Schwung*. — Und weil die Fertigkeiten, die wir bisher gelernt haben, dort besonders gefordert sind, beginnen wir mit der zweiten Hälfte dieser Routine.

Warum eine neue Routine?

Ich habe ja schon oft von einem Autopiloten gesprochen, den Dein Caddie gerne nutzt, um Dein Verhalten in seinem Sinne zu steuern. Das Problem ist, dass wir uns bei Stress und Anspannung besonders gerne der Kontrolle des Autopiloten unterwerfen ohne dies zu bemerken.

Gegenwärtigkeit, wie wir sie im letzten Kapitel kennengelernt haben, wird Dir dabei helfen, zu erkennen, wann Du von einem Autopiloten gesteuert wirst. Je häufiger Du Gegenwärtigkeit übst, umso schneller wird es Dir gelingen, den Autopiloten zu entlarven – ganz ohne dass Du dies ausdrücklich übst, sondern als Nebeneffekt so ziemlich jeder Art von Gegenwärtigkeit.

Immer wieder jedoch kommen wir in Situationen, wo es nicht ausreicht sozusagen »nebenbei« gegenwärtig zu sein – gerade, wenn Du noch am Anfang Deiner Reise stehst und Gegenwärtigkeit noch nicht so sehr in Deinen Alltag, geschweige denn in Deine Golfstunden, Einzug gehalten hat.

Hier helfen uns Routinen, die wir ganz bewusst entwickeln und dann konsequent anwenden. Wichtig sind hier die Worte »bewusst« und »konsequent«. Eine Routine, die sich bloß »irgendwie«, quasi nebenbei entwickelt hat, mag ihren Dienst tun – oder auch nicht. Vor allem steht zu befürchten, dass nicht Du sie entwickelt hast, sondern Dein Caddie. Daher dient sie möglicherweise auch mehr *seinen* Werten und Zielen als den *Deinen*.

Und eine Routine, die wir nicht konsequent anwenden, mag vielleicht eine gute *Idee* sein – eine *Routine* ist sie jedoch nicht. Nur wenn wir sie immer wieder, in im-

mer gleichen Situationen und auf immer gleicher Weise einüben, kann sie die Strategien des Autopiloten ersetzen. Dafür müssen wir sie konsequent gerade dann einüben, wenn Stress und Druck nicht so groß sind – damit es uns ganz natürlich vorkommt, uns auf sie zu verlassen, wenn es knifflig wird.

Was könnte hierfür geeigneter sein, als die Routine, mit der wir uns auf einen Schwung vorbereiten?! Jeder von uns hat so eine Routine. Die meisten von uns haben sogar mehr als eine Routine, denn oft ist die auf der Driving Range eine andere als die auf dem Platz, die auf dem Fairway ist eine andere als die auf dem Grün und vor allem ist die vor einem schwierigen Schlag eine andere als die vor einem vermeintlich leichten.

Auf den ersten Blick mag es so erscheinen, als wäre das eine gute Sache. Unterschiedliche Herangehensweisen für unterschiedliche Aufgaben – das klingt nach Spezialisierung, nach der jeweils genau passenden Lösung für eine spezielle Aufgabe.

Das Gegenteil ist der Fall. Nimm die geänderte Routine vor einem schwierigen Schlag, wenn die Anspannung steigt. Ist es tatsächlich so, dass wir nun eine spezielle Routine hervorzaubern, die uns besonders gut mit der Anspannung umgehen lässt und uns optimal auf diesen schwierigen Schlag vorbereitet? Oder ist es nicht vielmehr so, dass sich der Autopilot einschaltet und das Kommando übernimmt? Und weil der oft genug gar nicht weiß, wie er mit der Situation umgehen soll, fangen wir plötzlich an, Dinge zu tun, die wir sonst nicht tun. Oder wir fangen an, da wo wir sonst einmal mit dem Schläger wackeln, plötzlich achtmal zu wackeln.

Das ist jedoch nicht Ausdruck einer speziell für Anspannung entwickelten Routine, sondern Zeichen dafür, dass eine für anderen Situationen ganz passable Routine unter Anspannung auseinanderfällt.

Und auch diese Frage solltest Du Dir stellen: wenn ich wirklich eine Routine habe, die mir hilft, die schwierigen Schläge zu meistern, warum setze ich sie dann nicht *immer* ein?

Regelmäßig (*also*: »immer«) eingesetzte Routinen helfen uns, zu vermeiden, dass wir leichtfertig einen eher einfachen Schlag vergeben. Wie lange ist es her, dass Du einen Putt, den Du glaubtest, nur hineinstupsen zu müssen, danebengeschoben hast? Bei den meisten von uns vermutlich gar nicht so lange!

Es ist ja nicht so, als könntest Du eine Routine nur eine begrenzte Anzahl von Malen einsetzen, so dass Du die »besonders gute Routine« aufsparen müsstest für die »besonders wichtigen Schläge«. Ganz im Gegenteil, wirst Du mit einer »besonders guten Routine« umso vertrauter – und die Routine umso effektiver und resistenter gegen die Übernahme durch den Autopiloten – je öfter Du sie anwendest.

Auch wenn ich mir dessen bewusst bin, dass Du Dich auf einen langen Schlag anders vorbereiten musst, als auf einen Putt, bleibe ich doch dabei, dass der Ablauf im Kern der gleiche bleibt. Das Herantreten an den Ball, die Routine unmittelbar vor dem Schwung und der Moment, in dem der Schwung begonnen wird, unterscheiden sich nicht wirklich zwischen dem Abschlag und dem Grün. Nicht einmal das Prinzip, dass wir den Schlag planen müssen, ist grundsätzlich verschieden – ob wir uns nun für eine passende Landezone entscheiden und den richtigen Schläger und die richtige Flugbahn dafür auswählen, oder ob wir das Grün lesen und eine Puttlinie auswählen.

Unsere Aufgabe ist es nun, diesen immer gleichen Kern mit Leben zu füllen, indem wir eine für Dich passende Routine entwerfen. Und dann musst Du diese Routine leben – immer und immer wieder, so oft und so konsequent, wie Du kannst.

Nicht zuletzt bedeutet das auch, dass Du Deine Routine auch auf der Driving Range leben musst – bei jedem einzelnen Schlag. Wie oft sehen wir Spieler auf der Range, die einen ganzen Eimer Bälle wegschlagen, ohne auch nur ein einziges Mal den Schläger zu wechseln! Im schlimmsten Fall bleiben sie dabei in der gleichen Position stehen, holen sich den nächsten Ball mit dem Schläger heran und schlagen dann auf ihn ein.

Verwechsle diese Art, zu trainieren, nicht mit dem Versuch, Routine in einem bestimmten Schlag zu erhalten. Wenn ich nicht vor jedem Schwung meinen Stand neu einnehme, summieren sich irgendwann kleine Veränderungen meiner Position und ich habe mitnichten den immer gleichen Schlag eingeschliffen, sondern schlimmstenfalls meinen Schwung kaputtgemacht.

Es klingt fast zu selbstverständlich, um es auszusprechen, aber das Training soll dazu dienen, uns auf das Spiel auf dem Platz möglichst gut vorzubereiten. Und wie oft benutze ich dort zweimal hintereinander den gleichen Schläger? Selten! Und fünfmal? Zwanzigmal?

Und wenn wir (oder zumindest ich, aber ich denke, Du stimmst mir hier zu) eben gesagt haben, wir wollen vor jedem Schwung die möglichst immer gleiche Routine anwenden, um dem Autopiloten zuvorzukommen, warum trainieren wir diese Routine dann nicht auch auf der Range? An keinem Ort können wir eine neue Routine so gut in Fleisch und Blut übergehen lassen, wie auf der Range – außer vielleicht noch auf dem Übungsgrün.

Deine Aufgabe wird es also sein, *wann immer* Du trainierst *bei jedem Schlag* die Routine, die Du in diesem und dem übernächsten Kapitel für Dich entwickelst, ebenfalls zu trainieren.

Erinnere Dich noch einmal daran, dass der nächste Schwung nur ein Teil desjenigen Schlages ist, der bereits kurz nach dem letzten Schwung mit der Planung des neuen Schlages begonnen hat. Aus diesem Blickwinkel wird auch klarer, warum wird unser Ritual mit jedem Schwung, den wir im Training und erst recht auf dem Platz machen, ebenfalls trainieren müssen. Die Routine vor und nach dem Schwung ist kein Anhängsel, das man gelegentlich einmal an den »eigentlichen Schlag« anhängen kann. Jedenfalls nicht, wenn man erwartet, dass sie vernünftig funktionieren soll.

Vielleicht wirst Du an dieser Stelle aufstöhnen und beklagen, dass Du so ja nie mit dem Training fertig werden wirst. Ja, es stimmt, dass jeder einzelne Schlag im Training damit (vielleicht sogar deutlich) länger dauert. Es ist aber so, dass das Training nicht dadurch effektiver oder sonst irgendwie »besser« wird, wenn man mehr Bälle geschlagen hat.

Ein gutes Training ist ein solches, das die Schläge, die Du auf dem Platz ausführen musst, gut trainiert. Und da zu diesen Schlägen eben nicht nur der Schwung gehört, sondern auch die Routine davor und danach, kannst Du nicht »gut« trainieren, ohne auch Deine Routinen zu üben.

Ans Werk!

Jetzt wäre es eigentlich ganz bequem für uns beide, wenn ich Dir gleich eine fertige Routine anbieten können, die Du rasch einüben kannst und die Dir dann gute Dienste leisten wird. Letztlich würde ich Dir damit aber nur einen Bärenienst erweisen, denn dieses Ritual ist in seinen Feinheiten so individuell wie Dein Schwung selbst.

Wir können jedoch gemeinsam ein Gerüst für eine solche Routine anschauen, das von Dir dann mit Leben gefüllt wird. Das hat den Nachteil, dass Du hier und jetzt mehr Arbeit investieren musst. Dieser Nachteil wird aber bei weitem von dem Vorteil überwogen, dass dieses individuelle Ritual für Dich danach leichter erlernbar und konsequenter einsetzbar sein wird.

Damit es dennoch anschaulich bleibt, werde ich unten viel über meine eigene Routine reden – über das, was mir im Weg gestanden hat, und über das, was mir geholfen hat. Übernimm das, was Dir davon nützlich erscheint, und verbessere das, was für Dich nicht geeignet ist.

Die vier Phasen vor dem Schwung

Betrachten wir die Zeit vor dem Schwung, erkennen wir, dass diese aus vier Phasen besteht.

Erstens: der Weg zum Ball. Nach dem Schwung ist vor dem Schlag, könnte man auch sagen. Dies ist oft die längste Phase und auch die, für die Du am wenigsten ein ausgefeiltes Ritual benötigst. Es ist normal und geradezu notwendig, dass in dieser Phase die Konzentration abnimmt, da kaum irgendjemand über viele Stunden hinweg das gleiche hohe Konzentrationsniveau aufrechterhalten kann. Damit steigt aber auch das Risiko, dass Dein Caddie während dieser Zeit versucht, Dich auf eine Reise in die Vergangenheit (zu einem »worst of« Deiner schlechtesten Schläge auf der heutigen Runde) oder in die Zukunft (zu dem schwierigen bevorstehenden Schlag und dem zu erwartenden Scheitern oder auch gleich zum Ergebnis dieser Runde) mitnehmen will.

Zweitens: die Planung des nächsten Schlages. Diese Phase sollte beginnen, sobald Du eine gute Vorstellung davon hast, wie und wo genau Dein Ball liegt. Auf dem Fairway und auf einem Platz, den Du gut kennst, kann das schon in größerer Entfernung beginnen. Wenn Du mit dem Planen sehr früh anfängst, musst Du Dich manchmal korrigieren, wenn sich beispielsweise herausstellt, dass der Ball besonders ungünstig liegt. Meist hast Du jedoch Zeit gespart, wenn Du Dir den groben Plan zurechtgelegt hast. So kannst Dich um die Feinheiten kümmern, sobald Du am Ball angekommen bist. Ein standardisiertes, man könnte eben auch sagen »ritualisiertes«, Vorgehen kann Dir hier helfen, weder etwas zu übersehen, noch den Einflüsterungen Deines Caddies über Gebühr Glauben zu schenken.

Drittens: das Warten auf den Schlag. Das Warten darauf, am Schlag zu sein, ist natürlich immer wieder mit der zweiten Phase verwoben, so wie auch die zweite mit der ersten Phase verbunden ist. Im engeren Sinne soll es hier aber vor allem um die Zeit nach Abschluss der zweiten Phase und vor dem eigentlichen Herantreten zum Ball gehen. Während dieser Zeit müssen wir uns besonders davor in Acht nehmen, dass wir uns nicht von den Schreckensszenarien unserer Caddies vereinnahmen und uns dazu verleiten lassen, den geplanten Schlag wieder über den Haufen zu werfen.

Viertens: die Durchführung des Schlages. Dies ist der Teil der Routine vor dem Schwung, der am meisten den Charakter eines Rituals hat. Die wichtigen Entscheidungen darüber, wie Du den Schlag ausführen willst, sind bereits getroffen und es gilt »bloß« noch, Dich auf den Schwung einzustimmen – und (ganz und gar nicht »bloß«) darauf zu achten, dass Dein Caddie nicht doch noch in letzter Sekunde die Chance nutzt, Dich von dem abzulenken, was nun wichtig ist.

In allen diesen Phasen kann es notwendig werden, die Fertigkeiten anzuwenden, die Du erst im nächsten Kapitel erlernen wirst. Das ist aber nicht weiter problematisch – wenn wir an eine solche Stelle kommen, werde ich darauf hinweisen, dass es notwendig sein kann, sich hier »aus der Verstrickung mit Deinem Caddie zu lö-

sen«. Ich bitte Dich, das zunächst einmal so hinzunehmen – und später dann vielleicht umso neugieriger das folgende Kapitel zu lesen. Wenn wir im übernächsten Kapitel die ganze Routine vor dem Schwung zusammenbauen, wirst Du wissen, was mit diesem Satz gemeint ist und wie Du diese Fertigkeit für Dich einsetzen kannst.

Da gerade die letzten beiden Phasen vorwiegend davon leben, dass Du in der Lage bist, Dich ganz mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden, werden wir zunächst mit diesen beginnen und uns um die Vervollständigung der Routine vor dem Schwung im übernächsten Kapitel kümmern.

Wie es bisher gelaufen ist

Wenn Du etwas an Deiner Routine vor dem Schwung ändern willst, wirst Du natürlich nicht umhinkommen, zu analysieren, was Du bisher gemacht hast. Dabei wirst Du viele Dinge entdecken, die für Dich hilfreich sind, nicht zuletzt, weil sie sich vertraut anfühlen – was Deine Verankerung im gegenwärtigen Moment und die Konzentration auf den Schlag fördern kann.

Vielleicht wirst Du aber auch merken, dass Dir einige Verhaltensweisen nicht helfen, oder dass Du diejenigen, die Dir helfen, gerade dann nicht einsetzt, wenn Du sie am meisten benötigst. Und ich möchte wetten, dass Du bemerkst, dass Du Dich bei der einen Art von Schlägen ganz anders vorbereitest als bei einer anderen.

Solche Dinge kann man jedoch kaum am grünen Tisch vollständig analysieren. Daher empfehle ich Dir, folgende Übung auf mindestens einer 18-Loch-Runde sowie mindestens einer Trainingseinheit von einer halben Stunde oder mehr auf der Driving Range und einer weiteren auf dem Übungsgrün durchzuführen.

Wie gehe ich an meinen Schlag heran?

Materialien: ein Blatt Papier, ein Stift

Download: Scorekarte



Während einer vollständigen Runde oder Übungseinheit notierst Du für jeden Schlag auf einer Skala von 0 bis 10, ob Du das Gefühl hattest, Deine Vorbereitung auf den Schwung war hilfreich. Dabei betrachtetest Du die gesamte Zeit zwischen dem Moment, in dem Dein

letzter Ball gelandet ist, und dem, an dem Du den nächsten Schwung vollendet hast.

Wichtig ist dabei, dass Du an dieser Stelle noch nicht versuchst, irgendetwas anders zu machen als früher. Momentan geht es erst einmal darum, den aktuellen Stand der Dinge zu dokumentieren.

Du solltest in jedem Fall aufschreiben, um was für eine Art Schlag (Abschlag, Putt, Bunker, Fairway, Rough, etc.) es sich handelte. Wann immer es Dir möglich ist, mache bitte zu jeder der vier Phasen eine kurze Notiz.

Falls Dir etwas besonders Erwähnenswertes aufgefallen ist, ob es nun hilfreich oder hinderlich war, notierst Du dies bitte auch.

Besonders gut solltest Du aufschreiben, was genau Du getan oder unterlassen hast, wenn Du am Ende besonders zufrieden oder unzufrieden mit einer bestimmten Schwungvorbereitung warst.

Auch die Vorbereitung vor einem schwierigen oder nach einem von Dir als schlecht empfundenen Schlag schreibst Du möglichst ausführlich auf.

Nach der Übungseinheit oder Runde analysierst Du Deine Notizen, wobei Du ein besonderes Augenmerk darauf richtest, wie sich Deine Routine unterscheidet:

- nach schlechten Schlägen
- vor schwierigen Schlägen
- wenn Du sie als hilfreich empfunden hast
- wenn Du als hinderlich empfunden hast

Aus dieser vielleicht noch recht groben Liste von hilfreichen und problematischen Verhaltensweisen, die sich vermutlich von Situation zu Situation teils deutlich unterscheiden, werden wir nun gemeinsam *eine, Deine* Routine machen.

Los geht's!

Zäumen wir das Pferd von hinten auf und kümmern uns um die vierte Phase vor dem Schwung.

Als ich mich mit meiner Routine vor dem Schlag beschäftigt habe, merkte ich, dass ich dazu neige, einen guten Teil der ersten und auch der dritten Phase im Gespräch mit meinen Flightpartnern zu verbringen. Das war und ist gar nichts Schlechtes und sicher nichts, wovon ich Dich abhalten möchte. Bei mir ergaben sich dadurch allerdings häufig zwei Probleme.

Zum einen habe ich gelegentlich die zweite Phase nicht strukturiert abgeschlossen. Meist dann, wenn ich glaubte, ich wüsste ohnehin, wie ich den Ball schlagen will. Wenn ich dann »überraschenderweise« an der Reihe war, musste ich die Planung meines Schlages hetzen oder dem Autopiloten überlassen.

Zum anderen waren, selbst wenn ich mich einigermaßen gut auf den Schlag vorbereitet hatte, meine Gedanken und ich irgendwo und irgendwann nur nicht an dem einzigen Ort und in der einzigen Zeit, an denen ich das Ergebnis dieses Schlages beeinflussen konnte: Hier und Jetzt.

Die erste allgemeingültige Erkenntnis, die sich für Dich aus dieser Erfahrung ableiten sollte, ist, dass es einer der wichtigsten Aspekte der vierten Phase ist, dass Du die zweite gut abgeschlossen hast. Doch zu dieser mehr im übernächsten Kapitel.

Die zweite ist – und ich wäre überrascht, wenn nicht auch die Analyse Deiner Schwungvorbereitung dies zeigen würde – dass eine Schwungvorbereitung vor allem dann hilfreich ist, wenn Du während der vierten Phase fest im Hier und Jetzt verankert bist.

Die dritte Erkenntnis ist – und wir werden nachher, in der dritten Phase, noch einmal näher darauf zu sprechen kommen, aber weil es nicht oft genug betont werden kann, sage ich es auch hier schon einmal – die vierte Phase ist nicht die zweite Phase! Bei der dritten Phase werde ich noch über Ausnahmesituationen sprechen, in denen von der dritten zurück in die zweite Phase gewechselt werden kann. Wenn wir aber mit der vierten Phase beginnen, muss klar sein, dass jetzt *auf keinen Fall* mehr die Zeit ist, an dem Plan, den wir uns für diesen Schlag zurechtgelegt haben, etwas zu ändern.

Dein Caddie mag hierzu gelegentlich etwas Anderes zu sagen haben und kann dann versuchen, in letzter Sekunde den Autopiloten ans Steuer zu setzten. Dieser Strategie musst Du mit den Mitteln, die Du im nächsten Kapitel kennlernst, entgegenreten. Dein Caddie konnte seine Bedenken in der zweiten Phase anbringen (was seine Aufgabe ist) und sie wurden von Dir gewürdigt. Dann hast Du allerdings Deine Entscheidung getroffen (was allein *Deine* Aufgabe ist) und an der wird jetzt auch festgehalten.

Mit diesen drei Dingen im Kopf stelle ich Dir nun ein Gerüst für die vierte Phase der Schwungvorbereitung vor. Fülle es mit möglichst vielen Dingen, die Du schon in der Vergangenheit nützlich fandst. So wird sich diese Phase schneller natürlich anfühlen und sich von keinem Caddie und Autopiloten der Welt so schnell verdrängen lassen.

Achte aber darauf, ob die Dinge, die Dir nützlich erscheinen, dies auch tatsächlich sind – oder ob sie Dir Dein Caddie aus seinen ganz eigenen Motiven heraus empfiehlt, ohne dass sie Dir tatsächlich helfen.

Phase 4, Schritt 1: Eine der kurzen Übungen zum Ankommen im gegenwärtigen Moment.

Wie schon gesagt, die vierte Phase ist dazu da, Dich in dem einzigen Moment und an dem einzigen Ort zu verankern, in und an dem Du den nächsten Schlag beeinflussen kannst.

Ich ziehe meinen Handschuh an und nutze dabei am Ende einen Ruck als Signal, dass mein Ritual nun endgültig begonnen hat. Dann führe ich noch »Fester Boden« (Seite 79) aus.

Phase 4, Schritt 2: Bei Bedarf eine Übung, um die Verstrickung mit (einem Gedanken von) dem Caddie zu lösen.

Es ist in Ordnung, wenn Du keine Idee hast, was damit gemeint sein soll – nach dem nächsten Kapitel wird es Dir klarer sein. Kurz gesagt geht es darum, sich genug Raum in der Interaktion mit dem Caddie zu schaffen, um das zu tun, was wir wollen, und nicht das, was der Caddie uns vorschreibt.

Der Trick hierbei ist vor allem, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden, den Bedarf hierfür zu erkennen. Voraussetzung dafür ist zum einen, gegenwärtig zu sein, und zum anderen, Erfahrung darin zu haben, Verstrickung wahrzunehmen. Letzteres erfordert einige Übung der Techniken aus dem folgenden Kapitel.

Die wohl häufigste Verstrickung ist die mit dem Bedürfnis des Caddies, die für einen bestimmten Schlag getroffene Entscheidung, zu kritisieren. Lasse Dich in keinem Fall darauf ein.

Ich nutze hier meist »Den Caddie wertschätzen« Seite 167 und, falls ihm das nicht reicht, gerne auch eine alberne Stimme (siehe »Die Aussagen des Caddies lächerlich machen«, Seite 170).

Bei aller Notwendigkeit, Deinen Schlag zügig auszuführen – solltest Du an dieser Stelle nicht in der Lage sein, Dich aus einer Verstrickung zu befreien: tritt zurück und kehre zum ersten Schritt zurück, vielleicht mit einer anderen Übung zur

Gegenwärtigkeit. Du wirst merken, dass dies letztlich seltener notwendig ist, als Du vielleicht glaubst.

Ich nutze in diesen Fällen gerne »Zweimal fünf Atemzüge« (Seite 82).

Phase 4, Schritt 3: Den geplanten Schlag durchgehen.

Nutze hierfür eine kurze Form der Technik, mit der Du den Schlag auch in der zweiten Phase vorbereitet hast – darum werden wir uns im übernächsten Kapitel kümmern. Es ist unerheblich, ob Du den Schlag nun vor Deinem inneren Auge ablaufen lässt oder ob Du ihn auf andere Weise »fühlen« kannst.

Phase 4, Schritt 4: Herantreten an den Ball

Das Einnehmen der Position am Ball sollte ein striktes Ritual sein, das Du mit nur geringen Abänderungen auch in besonderen Situationen (am Hang, im Bunker, im Rough, etc.) anwenden kannst.

Ich stelle meine Füße zunächst direkt nebeneinander. Dafür halte den Schläger in der rechten Hand, platziere ihn hinter den Ball und setze gleichzeitig meinen rechten Fuß an seinen Platz. Ab diesem Zeitpunkt wende ich meinen Blick nicht vom Ball, bis ich zum Fokussieren übergehe. Dann stelle ich den linken Fuß direkt neben den rechten, während ich den Schläger anhebe und auch mit der linken Hand greife. Dann stelle ich meine Füße, zunächst den linken, dann den rechten, an ihren Platz. Danach positioniere ich den Schläger wieder hinter dem Ball und korrigiere bei Bedarf ein letztes Mal die Entfernung meiner Füße zum Ball.

(Du siehst, ich kann den recht kurzen Moment des Herantretens an den Ball minutiös beschreiben. Dies ist Folge davon, dass es ein fixes Ritual ist, dass kaum Abweichung zulässt und so die Verankerung im Hier und Jetzt unterstützt.)

Phase 4, Schritt 5: Fokussieren

Hier empfehle ich Dir, ein (kurzes!) nützliches Ritual aus Deiner alten Schwungvorbereitung zu übernehmen. Viele Spieler wackeln an dieser Stelle mit dem Schläger. Was auch immer Du tust, lege Dich exakt fest – wenn Du zweimal wackelst, dann wackelst Du zweimal. Ein dritter Wackler kann Zeichen dafür sein, dass Du nicht im Hier und Jetzt bist und Dich möglicherweise mit Einflüsterungen Deines Caddies verstrickt hast. Kannst Du diese nicht rasch lösen, ist es meist besser, zurückzutreten und wieder beim ersten Schritt anzufangen, als jetzt loszuschlagen.

Ich bin einer der Minderheit, die nicht wackelt. Ich habe bei meiner Analyse gemerkt, dass ich es hierbei schnell übertreiben kann. Für mich war es dann einfacher, das Wa-

ckeln ganz aufzugeben, als mich ständig in einen Kampf mit meinem Caddie zu verstricken, der meinte, der letzte Wackler wäre nicht gut genug gewesen und würde nun meinen Schwung beeinträchtigen.

Stattdessen blicke ich einmal (zweimal wäre grundsätzlich auch in Ordnung, ist für mich aber ein Zeichen, dass meine Vorbereitung nicht in Ordnung ist) zum Ziel, zurück zum Ball, schließe meine Augen, mache einen Atemzug im Sinne eines extrem verkürzten »Deinen Atem wahrnehmen« (Seite 80), öffne rasch die Augen (als Signal, dass es nun losgeht) und führe den Schlag aus.

Warten kann gefährlich sein

Der Übergang zwischen den Phasen eins und drei kann manchmal fließend wirken und vieles, was für Dich in der einen Phase hilfreich ist, kann auch nützlich in der anderen sein.

Wir wollen uns an dieser Stelle näher mit der Situation beschäftigen, nachdem Du die zweite Phase abgeschlossen hast. Du bist Dir also im Klaren darüber, wie Du Deinen Schlag ausführen möchtest, kannst dies aber noch nicht tun (weil das Grün besetzt ist, weil ein Flightpartner vor Dir am Schlag ist, etc.).

Diese Phase kann sehr unterschiedlich lang sein, je nachdem, was der Grund dafür ist, dass Du warten musst.

Ich nehme an, Du erkennst die Schwierigkeit, der Du Dich hier stellen musst. Wie wir gesehen haben, ist es für die vierte Phase essentiell, dass Du gegenwärtig bist. Allerdings kann es schwierig sein, Gegenwartigkeit aufrechtzuerhalten – umso mehr, je ungeübter Du darin bist, je mehr Deine Flightpartner zu sagen haben und vor allem, je mehr Zeit Dein Caddie hat, auf Dich einzureden.

Was Deinen Caddie betrifft, besteht neben der allgemeinen Gefahr, Dich mit seiner Sichtweise zu verstricken, das besondere Risiko, dass er fast unausweichlich versuchen wird, Deine Entscheidung bezüglich des nächsten Schlages zu kritisieren. Wie könnte er auch anders? Sein zweites und viertes Gesetz zwingen ihn geradezu dazu!

Die Sache ist nur die, dass dies fast nie dazu führt, dass Du am Ende einen besseren Schlag machst. Wenn Du die zweite Phase gewissenhaft abgeschlossen hast – und nimm Dich vor Einschätzungen Deines Caddies in Acht, Du hättest das nicht getan! – so hast Du einen guten Plan, vermutlich sogar einen der besten, die man in dieser Situation hätte wählen können. Solltest Du nun, den Einflüsterungen Deines Caddies folgend, hiervon abweichen, ist das Risiko, den Plan zu verschlechtern, fast immer größer als die Chance, ihn zu verbessern.

Wir werden gleich besprechen, wie Du mit diesem Problem am besten umgehen kannst. Zuvor möchte ich Dich jedoch auffordern, auf Deinen nächsten Run-

den jeden Schlag auf Deiner Scorekarte zu markieren, an dem Du nach Abschluss von Phase zwei Deinen Plan noch einmal geändert hast. Nachdem Du die Runde abgeschlossen hast, solltest Du dann kurz analysieren, ob und unter welchen Umständen sich dies tatsächlich gelohnt hat.

Um einen optimalen Übergang in Phase vier zu ermöglichen, solltest Du bereits gegen Ende der dritten Phase gegenwärtig und vor allem möglichst frei von Verstrickungen sein. Voraussetzung für letzteres ist wieder einmal Gegenwärtigkeit. Vermutlich wird es Dir solange Du noch am Anfang stehst schwerfallen, über fünf oder zehn Minuten hinweg gegenwärtig zu bleiben. Das ist aber auch gar nicht unbedingt notwendig, da es viel entscheidender ist, dass Du in den letzten Minuten der dritten Phase den Übergang zur Gegenwärtigkeit und damit der vierten Phase schaffst.

Sofern Dein Caddie gerade einmal nichts zu kritisieren hat, vor allem wenn er Dich nicht dazu drängt, Deinen Plan noch einmal über den Haufen zu werfen, gibt es erst einmal nichts, was Du tun musst.

Wie ich schon sagte, nutze ich solche Situationen gerne für ein Gespräch mit Flightpartnern. Wenn ich alleine warten muss, kann eine Übung wie »Fünf Sinne, fünf Dinge« (Seite 94) oder etwas in dieser Art das Angenehme (die achtsame Wahrnehmung der Welt) mit dem Nützlichen (dem Kontakt mit dem Moment) verbinden.

Was Du in jedem Fall tun solltest, ist, den Zeitpunkt festzulegen, ab dem Du Dich nur noch Dir und Deiner Schlagvorbereitung widmest. Das könnte zum Beispiel dann sein, wenn der letzte Spieler, der vor Dir am Schlag ist (in Deinem Flight oder weiter vorne auf der Bahn), seine eigene Schlagvorbereitung beginnt.

Phase 3, Schritt 1: Eine der kurzen Übungen zum Ankommen im gegenwärtigen Moment

Diese Übung stellt den bewussten Übergang weg vom reinen Warten und hin zur Vorbereitung der vierten Phase dar. Auch wenn die vierte Phase ähnlich eingeläutet wird, ist die Zielsetzung hier eine andere. Es geht nämlich in diesem und den nächsten Schritten noch nicht darum, den eigentlichen Schwung, sondern eher die Bühne hierfür vorzubereiten.

Ich greife mir jetzt (und nicht schon vorher!) den Schläger, den ich ausgesucht habe – als Signal dafür, das nun die letzten Schritte vor der vierten Phase beginnen. Da mir dieses Signal sehr wichtig ist, um in diese Phase zu starten, lehne ich während des Warten auf dem Grün meinen Putter ans Bein oder lege ihn sogar auf den Boden, nur um ihn dann als Beginn meines Rituals in die Hand nehmen zu können. Dann führe ich eine stark verkürzte Variante von »Deinen Atem wahrnehmen« (Seite 80) aus – ein paar bewusste Atemzüge in Bauch und Brust genügen mir.

Phase 3, Schritt 2: Die Suche nach Verstrickung.

Gegenwärtigkeit ist der erste Schritt dahin, zu erkennen, ob Du mit Deinem Caddie oder einer seiner Aussagen verstrickt bist. Im zweiten Schritt der Phase vier gehen wir eher davon aus, dass die Frage der akuten Verstrickung vermutlich geklärt ist, und wir verlassen uns auf unsere zunehmende Erfahrung darin, solche Verstrickung zu erkennen. Im Gegensatz dazu geht es hier darum, aktiver nach solcher Verstrickung zu suchen.

Wie schon gesagt, wird dieses Konzept klarer, wenn Du auch noch das nächste Kapitel gelesen hast. Wieder nur kurz umrissen, geht es darum, dass wir unsere Gedanken im gegenwärtigen Moment wahrnehmen, um besser unterscheiden zu können, welche davon uns nützen und welche mehr den Zielen unseres Caddies dienen.

Von den vielen unterschiedlichen Übungen, den Fluss der Gedanken wahrzunehmen, liegen mir persönlich die Blätter auf dem Fluss (siehe »Blätter, Züge und andere Paraden«, Seite 164) am besten. Wie ich schon im zweiten Schritt der vierten Phase andeutete, reagiert mein Caddie ganz gut darauf, wenn ich ihm danke. Genügt das nicht, kann ich seinen Einflüsterungen meist mit einer Übung, die »Die Aussagen des Caddies lächerlich machen« (Seite 170), beispielsweise einer albernen Stimme ganz gut die Schärfe nehmen.

Wenn Du Dich und Deine inneren Abläufe besser kennengelernt hast, ist an dieser Stelle meist bald ein Übergang zur vierten Phase möglich. Ansonsten spricht natürlich auch nichts dagegen, wenn Du beispielsweise bei einer der Übungen zur Beobachtung des Flusses Deiner Gedanken verbleibst.

Die ersten beiden Phasen werden wir dann im übernächsten Kapitel ergänzen. Dort werde ich die einzelnen Schritte der Routine vor dem Schwung am Ende auch noch einmal zusammenfassen.

Mir hat es bei der Umstellung von meinen diversen alten Routinen (oder deren Abwesenheit) auf diese eine neue Routine geholfen, zu jedem Schritt ein oder zwei Stichworte auf eine Karte zu schreiben, die ich dann zum Training oder auf die Runde mitgenommen habe. Ich empfand es so anfangs leichter, die neuen Rituale möglichst konsequent anzuwenden und einzuschleifen.

Anhang I

Liste der Übungen

Übung	Kapitel	Seite
Alle finden mich toll – immer!	Warum das alles?	243
Atmen – von Augenblick zu Augenblick	Golfen im wichtigsten Moment	85
Ausbrechen aus der Wut statt Wutausbruch	Die Routine nach dem Schwung	254
Bereitschafts-Tagebuch	Ich bin bereit!	203
Bestandsaufnahme	Golfen im wichtigsten Moment	105
Bewerten	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	142
Beziehe irgendetwas auf irgendetwas anderes	Ein Caddie fürs Leben	24
Blätter, Züge und andere Paraden	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	164
Das Eine sagen, das Andere tun	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	163
Das Hindernis in die Gegenwart holen	Dann mach mal!	273
Das mache ich gerne!	Golfen im wichtigsten Moment	109
Das Sortier-Spiel	Golfen im wichtigsten Moment	102

Übung	Kapitel	Seite
Deine Hand wahrnehmen	Golfen im wichtigsten Moment	92
Deinen Atem wahrnehmen	Golfen im wichtigsten Moment	80
Den Caddie auf seinen Platz verweisen	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	168
Den Caddie wertschätzen	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	167
Der letzte Tag	Warum das alles?	247
Der richtige Schläger?	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	152
Die Aussagen des Caddies lächerlich machen	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	170
Die Friedenspfeife rauchen	Ich bin bereit!	213
Die Pfeifen des Caddies	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	136
Du kommst ins Fernsehen	Dann mach mal!	272
Ein Apfel, kein Kuchen	Ich bin bereit!	211
Ein Hin und Her	Ich bin bereit!	205
Ein neues Programm für den Autopiloten	Dann mach mal!	268
Ein Schritt nach dem anderen	Golfen im wichtigsten Moment	113
Ein Schritt nach dem anderen, auf dem Golfplatz	Golfen im wichtigsten Moment	115
Ein Sechser im Lotto	Warum das alles?	244
Eine Rosine essen	Golfen im wichtigsten Moment	66, 89
Einen doofen Tee trinken	Golfen im wichtigsten Moment	70
Es ist schwierig – aber das macht nichts!	Gut geplant	284

Spiele Dein bestes Golf – jeden Tag

Übung	Kapitel	Seite
Etiketten	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	156
Etwas (aus-)halten	Ich bin bereit!	188
Eulogie	Warum das alles?	245
Fester Boden	Golfen im wichtigsten Moment	79
Fünf Sinne, fünf Dinge	Golfen im wichtigsten Moment	94
Füße und Lesen	Golfen im wichtigsten Moment	100
Gründe erfinden	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	139
Gründe finden	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	138
Gründe überprüfen	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	151
Habe ich alles unter Kontrolle?	Ich bin bereit!	194
Hacker. Hacker. Hacker.	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	155
Halbe Sätze	Warum das alles?	248
Halloweensumzug	Ich bin bereit!	217
Hindernisse erkennen, Teil 1	Dann mach mal!	263
Hindernisse erkennen, Teil 2	Dann mach mal!	265
Hindernisse erkennen, Teil 3	Dann mach mal!	267
Ich sehe, was Du tust	Dann mach mal!	271
Ich trage es bei an mir	Ich bin bereit!	209
Ich trage es bei an mir und keiner weiß warum	Ich bin bereit!	210
Ich trage es bei mir	Ich bin bereit!	208
Ich weiß, was Du denkst	Warum das alles?	241
Identifizieren, sortieren, angehen	Ich bin bereit!	215

Übung	Kapitel	Seite
In Stein gemeißelt	Warum das alles?	246
Ist das schon Bereitschaft?	Ich bin bereit!	200
Karnevalsumzug der Gedanken	Golfen im wichtigsten Moment	103
Kleine Schritte an anderer Stelle führen auch zum Ziel	Dann mach mal!	275
Mahlzeit!	Golfen im wichtigsten Moment	96
Morgen mach ich's!	Dann mach mal!	277
Morgens im Bad	Golfen im wichtigsten Moment	110
Musik hören	Golfen im wichtigsten Moment	98
Nicht »aber«, sondern »und«!	Ich bin bereit!	192
Nochmal etwas (aus-)halten	Ich bin bereit!	201
Sagen, was es ist	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	166
Stelle Dir einen Golfer vor	Der tägliche Unsinn	36
Stich(el)wörter	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	172
Übersetzer	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	161
Ursachen ohne Folgen	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	140
Verstrickung gibt es überall	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	158
Vorbildlich	Warum das alles?	242
Wann verstricke ich mich besonders schnell?	Die Routine vor dem Schwung, Teil I von 2	179
War ich gegenwärtig?	Golfen im wichtigsten Moment	107

Spiele Dein bestes Golf – jeden Tag

Übung	Kapitel	Seite
Warum das alles – ein Notizzettel	Gut geplant	288
Was bisher geschah	Warum das alles?	251
Was passiert nach dem Schwung?	Die Routine nach dem Schwung	253
Was setzt mich unter Druck	Liefern unter Druck	224
Was will ich hier?	Willkommen im Club	18
Was will ich hier? – Teil 2	Der tägliche Unsinn	45
Wechseln zwischen Atmen und einem Problem	Golfen im wichtigsten Moment	83
Werte im Alltag	Warum das alles?	250
Werte sortieren	Warum das alles?	238
Wie gehe ich an meinen Schlag heran?	Die Routine vor dem Schwung, Teil 2 von 2	124
Wie lästig!	Golfen im wichtigsten Moment	112
Wie schön, dass Du geboren bist!	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	160
Wie wird sich das anfühlen?	Gut geplant	286
Willkürliche Bewertungen	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	143
Zeitreisen mit dem Caddie	Golfen im wichtigsten Moment	87
Ziele festlegen, Teil 1	Dann mach mal!	260
Ziele festlegen, Teil 2	Dann mach mal!	262
Zitrone, Zitrone, Zitrone	Sich aus den Fesseln des Caddies lösen	154
Zuhören	Golfen im wichtigsten Moment	116
Zweimal fünf Atemzüge	Golfen im wichtigsten Moment	82

Anhang II

Liste der Downloadmaterialien

Auf meiner Homepage www.DerGolferCoach.de findest Du zu vielen der Übungen aus diesem Buch zusätzliche Materialien. Du erkennst diese Übungen an dem QR-Code, der Dich direkt zum entsprechenden Download leitet. Auf der Homepage kannst Du unter dem Menüpunkt »Das Buch« — »Downloads« alle Dateien aufgelistet sehen. Im Einzelnen findest Du dort:

Arbeitsblätter für die Übungen

- Die Routine vor dem Schwung (Seite 186)
- Ein hin und her (Seite 205)
- Ein neues Programm für den Autopiloten (Seite 268)
- Hindernisse erkennen, Teil 1 bis 3 (Seite 263, 265 und 267)
- Was will ich hier, Teil 1 und 2? (Seite 18 und 45)
- Werte im Alltag (Seite 250)
- Ziele festlegen, Teil 1 und 2 (Seite 260 und 262)

Scorekarten, um Übungen während einer Runde vorbereiten oder durchführen zu können, für die Übungen

- Bereitschafts-Tagebuch (Seite 203)
- Problemlösungsstrategien (Seite 46)
- Wann verstricke ich mich besonders schnell? (Seite 179)
- War ich gegenwärtig? (Seite 107)
- Was passiert nach dem Schwung? (Seite 253)
- Was setzt mich unter Druck? (Seite 224)
- Wie gehe ich an meinen Schlag heran? (Seite 124)

Audiodateien, um ausgewählte Übungen, vorwiegend zur Gegenwartigkeit, unabhängig vom Text durchführen zu können, für die Übungen

- Atmen – von Augenblick zu Augenblick (Seite 85)
- Das Eine sagen, das Andere tun (Seite 163)
- Deine Hand wahrnehmen (Seite 80)
- Deinen Atem wahrnehmen (Seite 80)
- Ein Schritt nach dem anderen (Seite 113)
- Eine Rosine essen (Seite 66 und 89)
- Fester Boden (Seite 79)
- Karnevalsumzug der Gedanken (Seite 103)

Eine **Videodatei**, für den Fall, dass sich kein Partner findet für die Übung

- Das Eine sagen, das Andere tun (Seite 163)