



Oliver Heuler

Jenseits der Scores

Der Weg des Meisters beim Golfspiel

Cypress

Die Deutsche Bibliothek — CIP Einheitsaufnahme

Heuler, Oliver:
Jenseits der Scores/Oliver Heuler.
1. Aufl. — Penkow: Cypress, 2000
ISBN 3-00-005096-5

Buchgestaltung: Oliver Heuler
Karikaturen: José Rey
Umschlagfoto: 15. Loch, Cypress Point
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ist auch als Hörbuch erschienen.
Außerdem gibt es eine limitierte Sonderauflage
von 25 Exemplaren in Leder. Bezugsquelle:
O. Heuler · Dorfstr. 18 · 17213 Penkow

Weitere Bücher von Oliver Heuler:

Golf-Technik mit System
Golf – der andere Weg zum Erfolg
Der Schwung
Das kurze Spiel
Fehler und Korrekturen
Golf-Etikette
Golf für Einsteiger
Schlagvariationen
Die Technik des Golfschwungs

Videos von Oliver Heuler:

Der Schwung
Das kurze Spiel
Fehler und Korrekturen
Taktik und Spezialschläge
Golf für Einsteiger

Inhalt

EINLEITUNG	6
ERSTER TEIL: ENTWICKLUNGSSTADIEN	10
ZWEITER TEIL: DER WEG DES MEISTERS	22
Kapitel 1: Eigenmotivation	25
Kapitel 2: Selbstdisziplin	46
Kapitel 3: Selbsterkenntnis	61
Kapitel 4: Selbstverantwortung	86
Kapitel 5: Selbstbestimmung	90
Kapitel 6: Selbstvertrauen	116
Kapitel 7: Selbstvergessenheit	118
Kapitel 8: Selbstverwirklichung	128
Kapitel 9: Selbstachtung und dauerhafte Zufriedenheit	131
DRITTER TEIL: HILFEN AUF DEM WEG	134
Kapitel 10: Meditation	135
Kapitel 11: Visualisieren	141
Kapitel 12: Schlagroutine	149
NACHWORT	162
ANHANG	166

Einleitung

„Ein Golfclub gleicht einem Zenkloster ohne Meister. Käme einer, so würden die meisten Mitglieder ihn verjagen oder austreten.“

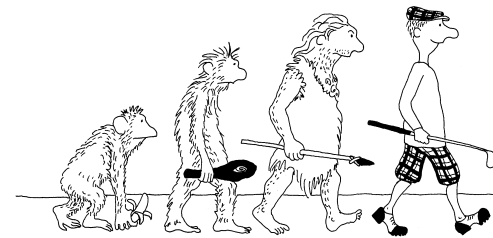
THOMAS ZACHARIAS

Score, Handicap und Platzierungen gelten beim Golf als Maßstäbe des Erfolges. Doch nur die wenigsten planen eine Karriere als Tourspieler. Wäre es da nicht schade, wenn wir uns in den unzähligen Stunden auf dem Golfplatz ausschließlich darin üben, einen Ball mit wenigen Schlägen in einem etwas größeren Loch unterzubringen? Dieses Buch handelt deshalb nicht davon, wie wir unser Leben dem Training, sondern wie wir das Training unserem Leben widmen können.

Die Japaner nutzen hierzu verschiedene Künste wie Bogenschießen, Schwertkämpfen oder Aikido. Sie haben erkannt: Meister einer Kunst können ihr Wissen auch auf andere Disziplinen und den Alltag übertra-

gen. Verglichen mit den fernöstlichen Kulturen reiben wir uns im Westen gerade erst die Augen, wenn es darum geht, höhere Bewusstseinsstufen zu erreichen. Mit dem Golfspiel besitzen wir jedoch ein ideales Hilfsmittel, Persönlichkeit und Charakter zu formen: Höhen und Tiefen wechseln in schneller Folge, wir treffen dauernd auf unsere Grenzen und können sie hin und wieder überschreiten.

Im Gegensatz zu den asiatischen Künsten wird das Durchhalten beim Golfspielen durch den Genuss erfolgreicher Golfschläge erleichtert. Die Belohnungen in Form gelegentlicher Traumschläge bergen jedoch auch eine Gefahr: Die meisten Golfer spielen jahrelang, ohne je die Möglichkeit der Weiterentwicklung zu entdecken. Ihre ständige Suche nach technischen Geheimnissen ist Ausdruck ihres Irrglaubens, bessere Schläge oder niedrigere Scores führten zu der ersehnten Befriedigung. Doch genau dadurch verfehlen sie ihr Ziel.



Viele Golfer nehmen das Spiel zu ernst und verderben dabei sich und ihren Mitspielern den Spaß. Sie scheinen nie gut genug zu spielen. Sie werden wütend, benehmen sich schlecht, jammern, betrügen sich selbst und andere. Wie man scort, ist nur ein Aspekt des Spieles, doch für manche scheint er der Einzige zu sein. Beim Golf wie im Alltag könnte man glauben, es ginge nur um messbare Resultate, und was man selbst sei, wäre gleich bedeutend mit dem, was man erreicht. Auf diese Weise wird das Golfspiel zum Ersatz statt zum Mittel der Persönlichkeitsentwicklung. Wie sonst ließe sich erklären, dass auf den Golfplätzen so viele Menschen herumlaufen, die unzufrieden sind, neidisch, verängstigt, wütend oder verzweifelt?

Auch psychologische Techniken wie Autosuggestion und richtiges Atmen, autogenes Training oder positives Denken werden nicht die Ursachen unserer Unzufriedenheit beseitigen. Wer sich psychologisch verbessern möchte, die Arbeit an der Persönlichkeit jedoch umgehen will, sucht nach einer Abkürzung, die es nicht gibt: Ohne die richtige Einstellung sind psychologische Techniken fast wertlos.

Der Weg, der in diesem Buch beschrieben wird, kennt keine Abkürzungen; er gleicht einer Odyssee, einem langen Prozess mit vielen Schwierigkeiten. Ich nenne ihn den Weg des Meisters. Schon während des Weges – und nicht erst am Ziel – stellt sich eine tiefe und dauerhafte Zufriedenheit ein. Diese Zufriedenheit hat eine völlig andere Qualität als die

in Panik und Wut eingebetteten Episoden oberflächlichen Vergnügens, mit denen wir uns sonst zufrieden geben.

Angst und Ärger werden die Grundlagen entzogen, je mehr wir uns von unserer Eitelkeit und unseren Erwartungen lösen. Ausreden, Jammern und Selbstmitleid werden überflüssig, sobald wir die Verantwortung für unsere Leistungen übernehmen und keine Gerechtigkeit mehr erwarten. Unsere Weiterentwicklung ist gesichert, wenn wir aus Misserfolgen lernen, ohne sie mit unserer Selbstachtung zu verknüpfen. Spieler auf dem Weg des Meisters verkörpern Selbstdisziplin und Gelassenheit. Sie sind geschätzte Mitspieler, weil sie das ausstrahlen, was die meisten zwar als Potential besitzen, aber bisher noch nicht verwirklicht haben.

Oliver Heuler
Penkow im April 2000

Mit zunehmender Spielpraxis benötigt man immer weniger Schläge; die Reife eines Golfspielers ist von der Spielstärke jedoch unabhängig: Es gibt Wochenend-Golfer, die sich Meister nennen könnten und Playing-Pros, die scheinbar gerade erst dem Anfängerstadium entwachsen sind. Mit dem folgenden Modell können Sie Ihren Entwicklungsstand beim Golfspiel herausfinden.

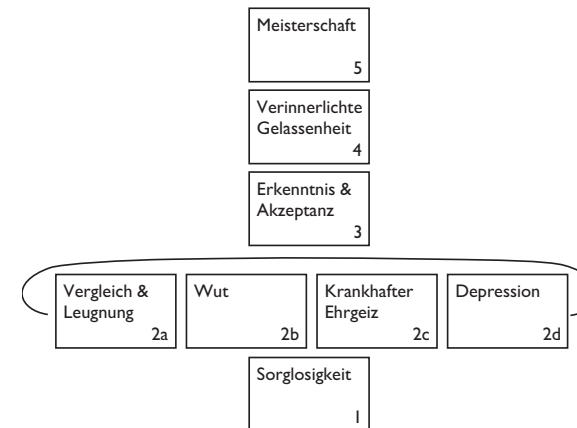


Abb. 1: Entwicklungsstadien beim Golfspiel

Stadium 1 – Sorglosigkeit

Ein Anfänger empfindet das Spiel selbst als unglaublich aufregend: es fesselt seine volle Aufmerksamkeit. Anfänger kennen weder Leistungsdenken noch benöti-

Erster Teil: Entwicklungsstadien

*„Andere zu erkennen, ist Weisheit,
sich selbst zu erkennen, ist Erleuchtung.
Andere zu beherrschen, erfordert Macht,
sich selbst zu beherrschen, erfordert Stärke.“¹*

LAO TSE

Der Gebrauch dieses Buches gleicht dem einer Landkarte: Allein das Lesen der Landkarte wird Sie keinen Schritt voran bringen. Wenn Sie sich jedoch auf den Weg machen, können Ihnen Landkarte wie Buch dabei helfen, Umwege zu vermeiden. Für beide gilt außerdem: Zuerst muss der eigene Standort bestimmt werden. Hierum geht es in diesem Teil des Buches.

gen sie Mitspieler, bei denen sie Anerkennung finden. Meist zählen sie noch nicht einmal ihre Schläge. Da sie noch keine großen Erwartungen haben, ärgern sie sich kaum über ihre vielen schlechten Schläge, freuen sich aber besonders über die wenigen guten. Sie spielen Golf aus reiner Lust an der Sache, und haben so zuweilen mehr Spaß als viele Cracks. Auf Anfänger, die mit dem Golfspiel hauptsächlich aus gesellschaftlichen Gründen beginnen, trifft dies natürlich nicht zu. Aber auch diese Spieler entdecken später oft die Lust am Schlagen des Balles. In dieser Sorglosigkeit kann man jedoch weder ewig verharren, noch kann man später hierhin zurückkehren.

Stadium 2 a – Vergleich und Leugnung

Mit fortschreitender Übung benötigt der Sorglose nicht mehr die volle Aufmerksamkeit für seine Schläge. Jetzt beginnt er, seinen Score mit dem Platzstandard und den Ergebnissen anderer zu vergleichen. Noch unterschätzt er jedoch die Schwierigkeit dieses Spiels, und viele seiner Erwartungen werden enttäuscht. Dies will er nicht wahrhaben, und so verleugnet er mitunter unausweichliche Tatsachen. Hin und wieder gelingen schließlich Schläge von Weltformat. Bei schlechten Schlägen müsse es sich also um einen Irrtum handeln oder ein unerklärliches Versehen: „*So einen schlechten Schlag habe ich ja noch nie gemacht.*“ – „Ich kann nicht glauben, dass ich auf diesem Loch drei Bälle verloren habe.“ Nach der Runde reden diese Spieler meist im

Konjunktiv: „*Hätte ich an der Drei keine elf gespielt und nicht fünf mal drei Putts gebraucht, dann ...*“

Eine weitere Form der Leugnung sind Ausreden: Wer nach jedem schlechten Schlag eine Ausrede vorbringt, lebt in einer Scheinwelt und verleugnet die Realität. Würde ein Spieler in Stadium 2 a, dass selbst Tourspieler nur einen Bruchteil ihrer Schläge perfekt ausführen, könnte er erkennen, wie lächerlich seine Haltung ist. Geleugnet werden aber nicht nur die eigenen Schwächen, sondern auch die Schwierigkeit des Spiels: In der Hoffnung auf unglaubliche Verbesserungen suchen Spieler in diesem Stadium ständig nach technischen Geheimnissen.

Die Phase der Leugnung kann lange dauern, und je länger man in ihr bleibt, desto schwieriger wird das Erreichen höherer Entwicklungsstufen. Golfer, die sich auch sonst oft selbst belügen, wachsen vielleicht nie über diese Phase hinaus. Wer sich jedoch im Alltag nur selten etwas vormacht und schon intensive Erfahrungen in anderen Sportarten gesammelt hat, kann nach dem Vergleichen direkt bis zur Akzeptanz (Stadium 3) aufsteigen. Doch das passiert leider äußerst selten; viel häufiger folgt eine Phase der Wutanfälle.

Stadium 2 b – Wut

Glaubt der Spieler, seine schlechten Leistungen ließen sich nicht mehr leugnen, wird er wütend. Sein Ego wurde inzwischen zu häufig verletzt. Der Wütende denkt, seine Narrenfreiheit als Anfänger sei längst

vorbei und er werde jetzt von anderen nur noch an der Qualität seiner Schläge gemessen. Dieser Druck verursacht ständige Wutausbrüche, die meist nur dem Zweck dienen, den Mitspielern vorzugaukeln, man spiele normalerweise besser. Um die Ursachen der Wutausbrüche zu beseitigen, müsste man sich von Erwartungen und seiner Eitelkeit lösen. Das gelingt nur den wenigsten, und so rutschen die meisten früher oder später in den krankhaften Ehrgeiz oder gleich in die Depression.

Stadium 2c – Krankhafter Ehrgeiz

Nach genügend vielen Enttäuschungen beschließen einige Spieler, besser zu werden – koste es, was es wolle. Zuerst versucht der Ehrgeizige, sich ein besseres Handicap zusammenzukaufen: In seiner Tasche finden sich immer die aktuellen Schlägermodelle aus den exotischsten Materialien. Der Wert seiner Ausrüstung entspricht dem eines Kleinwagens. Letzten Monat hieß sein Driver noch: 8-Grad-Super-Mass-Perimeter-Impact-Big-Bouncer. Diesen Monat muss es unbedingt ein frequency-matched Power-Clout-Widebody-Launcher aus Tarantium sein. Der vom Ehrgeiz Gepackte abonniert außerdem alle Golfzeitschriften und studiert aufmerksam die Seiten mit den neuen Technik-Tipps. Er besitzt drei Dutzend Lehrvideos und mindestens doppelt so viele Bücher. Golfer in dieser Phase besuchen der Reihe nach die bekanntesten Golflehrer, um „bestmöglich“ unterrichtet zu werden. Ehrgeizige

spielen am liebsten mit besseren Spielern. Ihr größter Wunsch ist es, von diesen Menschen auf Grund ihrer golferischen Leistungen anerkannt zu werden. Spieler dieses Stadiums identifizieren sich vollständig mit ihren Resultaten: spielen sie gut, sind sie zufrieden – spielen sie schlecht, sind sie unzufrieden und ungenießbar. Spieler mit großem motorischem Talent können sich in dieser Phase lange wohl fühlen, denn sie spielen ja meist besser als die anderen. Doch genau aus diesem Grund bleiben diese „beneidenswerten“ Menschen oft in dem Stadium des krankhaften Ehrgeizes stecken.

Stadium 2d – Depression

Sobald der Ehrgeizige erkennt, dass sich an seiner Spielstärke trotz unglaublichem Zeit- und Geldaufwand kaum etwas ändert, droht die Depressionsphase. Ein Erkennungszeichen ist selbstmitleidiges Gejammer: Laut oder leise behaupten diese Spieler, ihre Schwierigkeiten seien eine einzigartige Heimsuchung, die nicht sein dürfte und die speziell ihnen zugefügt wurde, anderen dagegen nicht. Um sich vor Schmerz zu schützen, geben einige Depressive einfach innerlich auf. Ihre Aussagen klingen etwa so: „*Ach wissen Sie: Ich spiele Golf sowieso nur zum Spaß*“ oder „*Mir geht es hauptsächlich um die frische Luft*“. Das sind sichere Zeichen für eine ernstzunehmende Depression. Hört ein Spieler tatsächlich mit dem Golf auf – und davon gibt es mehr als man denkt –, dann tut er das in der Depressionsphase.

Leider wird diese Phase nicht immer durch Akzeptanz überwunden, sondern es setzt einfach wieder die Verleugnung ein, und das Durchlaufen der Stadien 2a bis 2d beginnt von neuem. Obwohl dieses Rotieren in Stadium 2 höchst unbefriedigend ist, präsentiert sich diese Entwicklungsstufe für die Mehrheit als Endlosschleife. Es ist auch schwierig, einen Weg zu beschreiten, den die Mehrheit nicht kennt. Dieses Buch will Ihnen auf diesen Weg helfen. Es ist der Weg des Meisters, und seine Entdeckung beginnt mit Erkenntnis und Akzeptanz.

Stadium 3 – Erkenntnis und Akzeptanz

Lassen Ausdauer und charakterliche Reife es zu, kann der Spieler das zweite Stadium überwinden. Im dritten Stadium erkennt er seine Schwächen: Er entdeckt seine Profilneurose und merkt, dass er sich ständig mit anderen vergleicht und dass seine Selbstachtung von seinen Resultaten abhängt. Mit der Einsicht in seine Schwächen und dem Akzeptieren der Schwierigkeiten des Golfspiels entfällt irgendwann der Zwang, die eigenen Scores zu beschönigen oder sich hinter Ausreden zu verstecken. Der ohnehin vergebliche Wunsch nach ein paar armseligen Extra-Metern durch einen neuen Wunderschläger wird verschwinden, und man braucht nicht mehr alle zwei Wochen neue Schläger zu kaufen. Spieler im dritten Stadium haben Angst und Wut noch nicht überwunden und identifizieren sich auch noch oft mit diesen Gefühlen, sie haben jedoch eine größere

Bewusstheit, denn sie erkennen schneller ihren inneren Zustand und die dafür verantwortlichen Gedankengänge. Wer die Schwierigkeiten beim Golf erkannt und akzeptiert hat, wird den Spaß an diesem Spiel neu entdecken. Und vielleicht erwacht die Neugier und mit ihr die Lust an weiterer Entwicklung.

Stadium 4 – Gelassenheit

Eine kleine Gruppe philosophisch orientierter Spieler strebt nach tieferen Einsichten. Ihnen genügt es nicht, ihre Schwächen nur erkannt zu haben. Durch ständige Arbeit an ihrer Persönlichkeit finden sie Wege, Gelassenheit auf dem Golfplatz auch zu verinnerlichen. Wut und Angst werden noch wahrgenommen, doch Spieler



im vierten Stadium identifizieren sich nicht mehr mit diesen Gefühlen. Aus diesem Grund werden sie unabhängig von ihren Resultaten und erleben beim Golfspiel anhaltende Zufriedenheit. Spieler dieser Phase erkennen das wahre Potential des Spiels und entdecken den Golfplatz als Übungswiese zur Persönlichkeitsentwicklung, die auch im Alltag ihre Früchte trägt. Sie erkennen, dass man sich auch im täglichen Leben nicht auf äußerliche Ergebnisse versteifen darf.

Stadium 5 – Meisterschaft

In Stadium 3 hat man den Weg des Meisters entdeckt, in Stadium 4 ist man als Golfer bereits auf diesem Weg, und im fünften Stadium beschreitet man den Weg des Meisters auch im Alltag. Wer hier angelangt, ist frei von Angst und Wut, weil man hier von seinen Resultaten unabhängig ist – auf dem Golfplatz wie im Alltag. Meister geben erwartungslos ihr Bestes und akzeptieren die Resultate mit Gelassenheit. Wer Meisterschaft erreicht hat, sucht nicht mehr danach, was ihm fehlt, sondern genießt, was er hat. Meister einer Kunst beherrschen die Prinzipien aller Künste, weil sie sich selbst beherrschen. Sie haben nicht nur sportliches Talent, sondern mit der Herrschaft über Körper und Geist haben sie auch die Voraussetzungen für ein erfülltes Leben. Experten glänzen in der Arena des Wettbewerbs – Meister glänzen überall. Meister bleiben trotzdem oft unbeachtet; *meist sprechen sie nur leise oder schweigen häufig ganz, aber ihr Schweigen*

ist eine donnernde Stille, die alles laute Ich-Geschnatter ringsumher aufsaugt (KEN WILBER). Sie müssen keine Rolle spielen und anderen nichts mehr beweisen. Egal was sie tun, sie sind im Zustand des Übens mit voller Aufmerksamkeit. Sie strahlen eine Sicherheit aus, die andere dazu bewegt, ihnen zu folgen, obwohl Meister es nicht darauf anlegen. Sie machen aus jedem Moment eine Zeremonie: Sie essen, trinken, gehen, bügeln, putzen mit derselben Konzentration, die sie bei einer großen Meisterschaft aufbringen. Folgende Geschichte illustriert anschaulich: Meister einer Kunst beherrschen die Prinzipien aller Künste.

Auf einer vielbelaufenen Straße stieß ein Meister der Tee-Zeremonie eines Tages mit einem schlecht gelaunten Samurai zusammen. Der Meister entschuldigte sich sofort, doch der Samurai wollte die Entschuldigung nicht gelten lassen und forderte den Meister zum Duell. Die Tradition verlangte, dass der Meister dieses Duell annahm – ob er nun ein Schwertkämpfer war oder nicht. Die beiden vereinbarten also einen Ort, an dem das Duell stattfinden sollte. Der Meister suchte daraufhin einen berühmten Lehrer der Schwertkunst auf. Er erklärte, was ihm widerfahren war und fragte ihn, was er tun müsse, um ehrenhaft zu sterben. Der Lehrer wunderte sich über die ungewöhnliche Frage, willigte aber ein, dem Meister zu helfen. Der Lehrer fragte den kleinen Mann, ob er irgendeine Kunst beherrsche.

„Ich bereite Tee zu“, antwortete dieser.
„Hervorragend! Dann bereiten Sie mir Tee zu“, sagte der Lehrer.
Der Tee-Meister nahm sofort die entsprechenden Utensilien hervor und begann äußerst konzentriert mit der traditionellen Zeremonie der Teezubereitung.
Der Lehrer war beeindruckt von der offenkundigen Ruhe des Meisters, obwohl ihm klar sein musste, dass er in wenigen Stunden sterben würde.
„Sie wissen bereits, wie man würdevoll stirbt“, sagte der Lehrer. „Ich brauche Ihnen nichts mehr beizubringen.“ Der Tee-Meister verbeugte sich und dankte dem Lehrer der Schwertkunst. In Ruhe packte er seine Utensilien wieder ein und machte sich auf den Weg zu dem verabredeten Ort. Sein Herausforderer wartete schon voller Ungeduld.
Der Tee-Meister legte seine Utensilien so vorsichtig auf den Boden, als wolle er sie in ein paar Minuten wieder aufheben. Danach verbeugte er sich respektvoll und mit größter Ruhe vor dem Samurai. Der Meister erhob sogleich sein Schwert mit dem Ziel den Samurai zu schlagen, was auch immer passieren möge. Während er ganz konzentriert mit erhobenem Schwert dastand, sah er, wie sich die Augen des Schwertkampf-Experten weiteten. Sie spiegelten zuerst Erstaunen wider, dann Respekt und zum Schluss Angst. Der Schwertkämpfer sah auf einmal keinen kleinen Meister der Tee-Zeremonie mehr

vor sich, sondern einen furchtlosen Krieger, der seine Angst vor dem Tod überwunden hatte. Dem Samurai wurde jetzt klar, dass wahrscheinlich nicht sein Gegner, sondern er sterben würde. Nach einem kurzen Moment der Besinnung ließ er sein Schwert sinken und bat den kleinen Tee-Meister um Entschuldigung und um die Ehre, von ihm unterrichtet zu werden, denn auch er wollte lernen, seine Angst zu besiegen.

Golfspiel, und Ihre persönliche Entwicklung kann genauso schnell fortschreiten wie Ihre golferische. Der Weg des Meisters führt über verschiedene psychologische Eigenschaften, die aufeinander aufbauen: Keine dieser Eigenschaften ist denkbar ohne die vorausgegangene. Die Darstellung besteht deshalb aus konzentrischen Kreisen. Am Anfang steht die Motivation und mit dem äußersten Kreis wird dauerhafte Zufriedenheit erlangt. Jeder einzelne Kreis schließt die vorausgegangenen ein, fügt ihnen jedoch noch etwas hinzu.

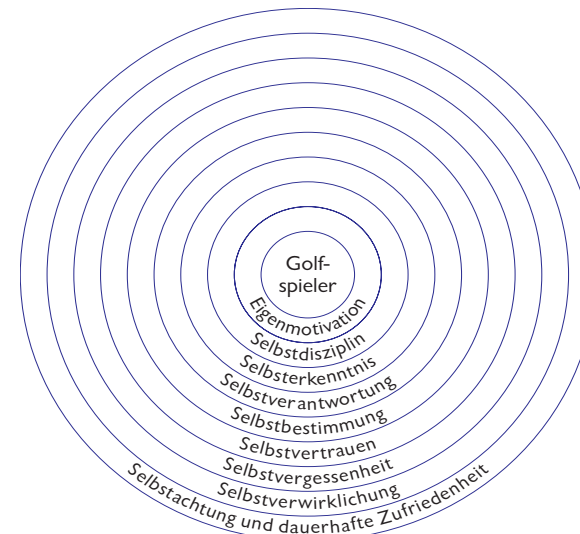


Abb. 2: Der Weg des Meisters

Zweiter Teil: Der Weg des Meisters

„Zu sein, was wir sind, und zu werden, was wir werden können, ist der einzige Sinn des Lebens.“

ROBERT LOUIS STEVENSON

Wenn man vom Weg des Meisters spricht, ist mit Meisterschaft kein Ziel gemeint, sondern ein Prozess. Der Weg des Meisters ist nicht etwa nur für jugendliche Talente – er ist für jeden begehbar, der bereit ist, sich auf den Weg zu machen und auf ihm zu bleiben. Von dem Wunsch nach schnellen Erfolgen und leichter Befriedigung muss man sich jedoch lösen; der Weg des Meisters ist mühsam. Sport und besonders Golf bietet eine gute Möglichkeit, den Weg des Meisters zu erkunden. Auf diesem Weg werden Sie wahrscheinlich ebenso viel über sich selbst erfahren wie über das

Diese Kreise sind keine Stufen, die man vollständig erklimmen muss, um die jeweils nächste zu erreichen. Das Durchlaufen der Kreise kann man sich eher so vorstellen: Der Golfer in der Mitte besitzt zu Anfang ein Potential von hundert Prozent. Ist er nur achtzigprozentig motiviert, kann er natürlich immer noch selbstdiszipliniert sein. Aber zwanzig Prozent seines Potentials hat er schon bei der Eigenmotivation eingebüßt. Wer dann zum Beispiel beim Selbstvertrauen nur noch zehn Prozent besitzt, wird dementsprechend selten einen Zustand der Selbstvergessenheit erfahren. Die eigenen Möglichkeiten werden kaum ausgeschöpft, Selbstachtung und Zufriedenheit werden gering sein. Ziel ist also, die Eigenschaften zu entdecken, bei denen das meiste Potential hängen bleibt, und genau in den Punkten an sich zu arbeiten. Hierbei sollen die folgenden Kapitel helfen.

Erstes Kapitel: Eigenmotivation

Was motiviert uns überhaupt, Golf zu spielen? Um eine befriedigende Antwort zu finden, müssen wir uns mit den menschlichen Trieben beschäftigen. Danach geht es um das Problem der Verwöhnung und schließlich kümmern wir uns um die Möglichkeiten und Gefahren der Motivierung und das Thema „Ziele“.

Die fünf grundlegenden Triebe

Fünf Haupttriebe gilt es zu unterscheiden: den Nahrungstrieb, den Sexualtrieb, den Aggressionstrieb, den Neugiertrieb und den Bindungstrieb.² Nahrungs- und Sexualtrieb spielen für die Golfpsychologie zwar kaum eine Rolle, sie erklären jedoch sehr gut das Wesen der Triebe und erleichtern so das Verständnis der Triebe, die für das Golfspiel wichtig sind.

1. Nahrungstrieb

Eine Triebhandlung entsteht bei entsprechendem Verhältnis zwischen Reiz und Trieb. Beim Nahrungstrieb ist der Reiz das Essen, und der Hunger bestimmt die Triebstärke. Damit es zu einer Triebhandlung kommt, muss entweder die Triebstärke hoch sein oder der Reiz: Wer richtigen Hunger hat, freut sich auch über ein Stück Trockenbrot, ohne Hunger muss man



schon eine Delikatesse vorgesetzt bekommen. Hat die Triebstärke ein gewisses Niveau erreicht, suchen Tiere wie Menschen nach den entsprechenden Reizen: Sobald wir Hunger haben, bemühen wir uns darum, etwas in den Magen zu bekommen. Dieses Streben nach Triebbefriedigung nennt man Appetenzverhalten. In unserer evolutionären Vergangenheit war dieses Appetenzverhalten immer mit Anstrengung verbunden. Und auch noch heute sind wir darauf programmiert. Ein paar Tausend Jahre Zivilisation sind da bedeutungslos.

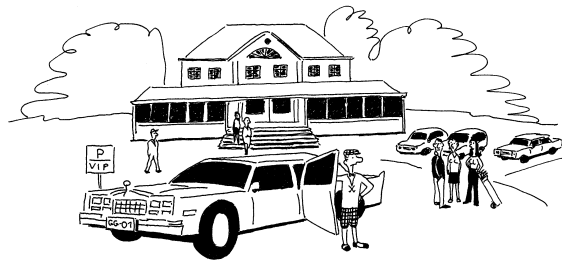


2. Sexualtrieb

Der auslösende Reiz ist hier in aller Regel das andere Geschlecht, und die Stärke des Reizes steigt mit der Attraktivität des anvisierten Objektes. Es kommt zu Appetenzverhalten in Form des Werbens. Die Natur hat die zugehörige Triebhandlung aus gutem Grund mit noch größerer Lust ausgestattet als die des Nahrungstriebes: Ohne Nahrung könnte der Mensch nicht überleben; er wird sich also in jedem Fall um Essen bemühen, auch wenn das Essen nicht mit großem Vergnügen verbunden sein sollte. Auf die Fortpflanzung könnte er jedoch verzichten. Die Natur belohnt den Menschen deshalb mit besonderer Lust, damit er die nötigen Anstrengungen auf sich nimmt und sein Fortbestehen gesichert ist.

3. Der Aggressions- oder Siegestrieb

Bei diesem Trieb geht es um den Sieg über Rivalen. Ziel ist das Erobern oder Behaupten eines Reviers oder eines Ranges. Bei Tieren wird um den Rang in der Gemeinschaft gekämpft. Den Sieger erwarten Fress- und Fortpflanzungsprivilegien. Diese Rangordnungs-



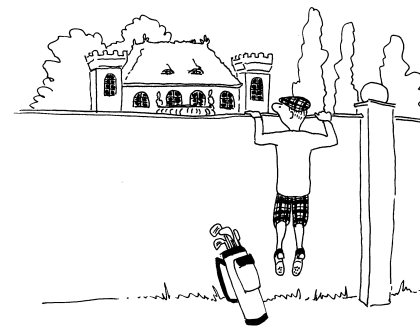
kämpfe werden nach bestimmten Regeln ausgeführt: der Unterlegene wird nicht getötet – er muss sich nur unterwerfen. Evolutionär ist auch dieser Trieb sinnvoll, denn er erhöht die Überlebenschancen der Gemeinschaft: Die Hierarchie innerhalb der Gruppe entsteht durch die Leistungsfähigkeit der Individuen, und völlig Unfähige werden dann nicht an die Spitze der Gemeinschaft kommen.

Der Mensch hat neben dem Kampf glücklicherweise noch andere Mittel, seine Artgenossen zu besiegen: Es gibt den sportlichen Vergleich, und wir können

unsere Widersacher auch geistig übertrumpfen. Die ultimative Vergleichsmöglichkeit sehen wir im Geld. Autos, Kleidung, Häuser usw. werden häufiger nach der potentiellen Außenwirkung ausgesucht, seltener nach den bloßen Bedürfnissen. Auch hier ist die Triebbefriedigung – die Anerkennung durch die anderen – mit Lust verbunden.

4. Der Neugier- oder Sicherheitstrieb

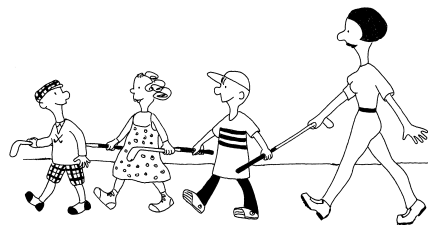
Genau wie die höherentwickelten Tiere ist der Mensch von Natur aus neugierig. Das hat einen Grund: Wer Unbekanntes erforscht, wird nachher weniger Überraschungen erleben und damit seine Überlebenschancen erhöhen. Gleiches gilt für Probleme: Wer ein Problem löst, hat eine Bedrohung weniger. In der Gier nach Neuem sind wir ständig auf der Suche nach Abenteuern und Herausforderungen. Das Unbekannte



ist zwar mit Risiko behaftet, doch das gewonnene Wissen führt insgesamt zu einer größeren Sicherheit. Auch hier belohnt die Natur die erbrachten Anstrengungen mit Lust: Probleme zu lösen macht Spaß.

5. Der Bindungstrieb

Tiere schließen sich zu Gemeinschaften zusammen, weil sie so leichter überleben: Nahrungssuche wie Jagd werden erfolgreicher, man kann sich gegenseitig schützen, und das Aufziehen von Jungen wird leichter. Wird die Arbeit geteilt, können die besonderen Fähigkeiten des Einzelnen berücksichtigt werden. Auch Menschen zeigen ein entsprechendes Appetenzverhalten: Wir suchen die Gemeinschaft und essen, spielen, arbeiten oder lachen lieber in Gesellschaft als allein. Aber auch der Bindungstrieb erfordert Anstrengung: Man muss sich um den anderen bemühen, sich ihm öffnen und ihm zeigen, dass auch er von einer möglichen Bindung profitieren kann. Echte Freundschaften lassen sich nicht kaufen – und das macht sie so wertvoll.



1. EIGENMOTIVATION

Trieb	Appetenzverhalten	Triebhandlung	Endhandlung
Nahrungstrieb	Suche/Jagd	Kauen	Schlucken
Sexualtrieb	Balz	Kopulieren	Orgasmus
Aggressions-/Siegstrieb	Suche nach Gegnern	Kämpfen/mehr leisten	Sieg/Anerkennung
Neugier-/Sicherheitstrieb	Suche nach: Neuem, Aufgaben, Problemen	Forschen/mit Problem beschäftigen	Lösen des Problems/mehr Sicherheit
Bindungstrieb	Suche nach Freunden	Kommunizieren/sich öffnen	Bindungen geschaffen

Tab. 1: Übersicht der fünf Haupttriebe

Mit diesem Grundverständnis der Triebe ist es uns nun möglich, das Problem der Verwöhnung zu durchschauen, eine Alternative zu finden und die Motivation beim Golfen auf eine Grundlage zu stellen, die dauerhafte Zufriedenheit ermöglicht.

Das Problem der Verwöhnung

Tiere haben nicht die Fähigkeit zur Selbstreflexion: Ihnen muss daher die von Natur aus vorgesehene Triebbefriedigung genügen. Anders der Mensch: Mit Hilfe

seines Verstandes sucht er die schnelle und die intensive Lust. Anstrengungen gilt es zu vermeiden. Dabei unterstützen ihn die Errungenschaften der Technik. Für den Genuss einer Skiabfahrt brauchen wir nicht mehr den Berg zu besteigen, sondern nehmen den Lift – und neuerdings den Helikopter. Um zum Urlaubsort zu gelangen, braucht man sich kaum zu bewegen, selbst wenn man hundert Tagesmärsche entfernt wohnt. Wir fahren mit dem Aufzug in die Tiefgarage, mit dem Auto zum Flughafen-Parkhaus, mit dem Lift zum Schalter, mit dem Laufband zum Flugsteig, mit dem Flugzeug in das fremde Land usw.

Der Mensch verwöhnt sich nicht nur, indem er Anstrengungen meidet, auch Genüsse werden ins Unendliche gesteigert: Auf der Fahrt hören wir das perfekt aufgenommene Klassik-Konzert in Hi-Fi-Qualität – hier genügt ein Knopfdruck. Unser Trieb nach Anerkennung (Aggressionstrieb) wird durch das prestigeträchtige Auto und das Überholen der langsameren Verkehrsteilnehmer befriedigt – hier genügt ein Tritt aufs Gaspedal. Selbstverständlich checken wir Businessclass ein und genießen heimlich die neidischen Blicke aus der langen Schlange vor dem Economy-Schalter. Auf dem Flug wird nicht einfach der Nahrungstrieb befriedigt. Raffinierteste Gaumenfreuden sind gefragt. Man isst und trinkt immer etwas mehr als man eigentlich muss – die hohe Reizstärke kompensiert die niedrige Triebstärke. Der Psychologie-Professor Steven Pinker schreibt: „*Wir mögen Erdbeersahne-*

torte, aber nicht, weil wir im Laufe der Evolution eine Vorliebe dafür entwickelt haben. Wir haben Schaltkreise entwickelt, die kleine Schauer des Entzückens auslösen, wenn wir süße, reife Früchte schmecken, cremige Fette und Öle aus Nüssen und Fleisch und kühles frisches Wasser. Erdbeersahnetorte haut unsere Sinne um wie nichts anderes in der natürlichen Welt, denn sie ist ein Gemisch aus Megadosen angenehmer Sinnesreize, das wir eigens zu dem Zweck zusammengebraut haben, um auf unsere Lustschalter zu drücken.“³ Um die Genüsse weiter zu steigern, werden jetzt gesellschaftlich etablierte Drogen gereicht: Erst Kaffee, dann ein Brandy und zum Schluss die Zigarette oder Zigarre. Anschließend schauen wir uns einen Kinofilm an, geistige Erdbeersahnetorte sozusagen, und erleben Abenteuer im Lederfauteuil. Das befriedigt unseren Neugiertrieb. Natürlich siegt zum Schluss der Held, wir identifizieren uns mit ihm und verwöhnen so unseren Aggressionstrieb, ohne Risiko und Schweißtropfen. Die eroberte Frau des Helden ist natürlich bildhübsch und geizt nicht mit ihren Reizen – der Sexualtrieb will ja auch zu seinem Recht kommen.

Der Mensch glaubte schon immer, das höchste Glück liege darin, alles zu haben und nichts zu tun. Das Streben nach Triebbefriedigung ist auch natürlich. Würden wir uns mit einer vorliegenden Mangelsituation einfach abfinden, wäre unser Leben schnell vorbei. Das Dilemma des Menschen besteht in dem Wunsch nach Lustmaximierung, und dieser Hedonismus birgt die

Gefahr der Verwöhnung. Früher bestand diese Gefahr nicht: um Lust zu erzielen, bedurfte es immer einer Anstrengung. Es kam von alleine zu einer natürlichen Lust-Unlust-Ökonomie, wie Konrad Lorenz es nannte. Heute gibt es auch Lust ohne Anstrengung. Im Fernsehen nimmt der Held die Anstrengungen auf sich, und wir erleben das Abenteuer, die Gefahr, die Unsicherheit im Sitzen bei Bier und Chips. Wir stillen den Neugiertrieb und Nahrungstrieb in einem – ohne jede Anstrengung. Bei dem Streben nach Bequemlichkeit und nach Lustmaximierung handelt es sich jedoch nicht um einen Trieb: Das ist eine „Leistung“ des Großhirns.



Wie sehen die Folgen dieser Leistung aus? Reize schleifen sich ab, und wir müssen uns immer höhere Reize suchen oder schaffen. Die Drogendosis muss gesteigert werden. Wird die Triebbefriedigung immer schneller erreicht, müssen auch die Reize entsprechend schnell ansteigen. Das ist nicht möglich, und so kommt es zu Abstumpfung und Langeweile – die Verwöhnung führt sich selbst ad absurdum. Die Belastung der Umwelt und der eigenen Gesundheit ist hier gar nicht das Thema. In unserem Zusammenhang ist die aggressive Langeweile problematisch: wenn Anstrengungen vermieden und Appetenzhandlungen nicht abgerufen werden. Trotz befriedigter Triebe bleiben Spannungen, Unruhe, Unzufriedenheit und Unlust. „*Es gibt zwei große Enttäuschungen im Leben*“, sagt der Schriftsteller George Bernhard Shaw. „*Erstens: nicht zu bekommen, was man gerne hätte und zweitens: zu bekommen, was man gerne hätte.*“

Die Triebe beim Golfspiel

Liegt die Lösung in dem Verzicht auf Genuss? Nein. Askese zu predigen, bleibt erfolglos: sie widerspricht unserer Triebnatur. Nur weil „Lust ohne Anstrengung“ zahlreiche Probleme aufwirft, heißt die Lösung nicht „Anstrengung ohne Lust“. Die Lösung lautet vielmehr: „Anstrengung mit Lust“, denn Leistung lässt sich auch mit Lust erleben. Hierzu eignet sich der Neugiertrieb

besser als der Aggressionstrieb: Wie die Tabelle auf S. 31 zeigt, tritt die Befriedigung beim Aggressionstrieb erst ein, wenn man einen Sieg erzielt hat oder man die Anerkennung der anderen auf Grund einer guten Leistung erntet. Beim Neugiertrieb hingegen kann man schon bei der Triebhandlung und nicht erst bei der Endhandlung in einen angenehmen Zustand der Selbstvergessenheit geraten. Wer zum Beispiel an seinem Auto bastelt, sich mit einem Puzzle beschäftigt oder einen Berg besteigt, der erfährt nicht erst Freude, wenn das Auto repariert, das Puzzle fertig gestellt, der Berg bestiegen ist – dann kommt noch eine zusätzliche Freude –, dieser Mensch geht schon in seiner Tätigkeit auf und vergisst oft völlig das Ziel. Dieser Zustand der Selbstvergessenheit wird oft auch Flow genannt.

Die Anerkennung durch die anderen befriedigt sicher auch; doch wer es auf diese Anerkennung anlegt, macht sich von guten Leistungen und seinen Bewunderern abhängig. Reichen Leistungen oder Bewunderung nicht aus, ist man versucht, unfaire Mittel einzusetzen oder die Leistungen schönzufärben. Gegen Anerkennung ist nichts einzuwenden, solange sie Wirkung bleibt und nicht zum Ziel wird. Andernfalls bleibt die Anstrengung immer verkrampft und angstbehaftet. Das Problem ist der Wunsch nach sofortiger Anerkennung. Wer hingegen seinen Neugiertrieb befriedigt, wird sofort Spaß erleben und oft als Nebeneffekt für die daraus entstehenden Leistungen auch Anerkennung ernten. Das ist dann ein entwickelter He-

donismus, der im Gegensatz zu freiwilligem Verzicht niemanden überfordert. Zu Beginn braucht man lediglich eine geringe Anstrengungsbereitschaft – der Motor muss angeworfen werden –, danach wird die Lust durch das Gefühl der Selbstvergessenheit von alleine so groß, dass man wie selbstverständlich dabei bleibt.

Motivierung zerstört die Eigenmotivation

Wir sind daran gewöhnt, dass uns andere mit Belohnungen motivieren. Schon für die meisten Kinder gilt: je besser die Schulnoten, desto höher das Taschengeld. Auch im Beruf erwarten wir Prämien, sobald wir uns besonders einsetzen. Was soll daran falsch sein? Reinhard Sprenger beschreibt es in seinen Büchern eindrucksvoll: Motivierung zerstört die Eigenmotivation, denn sobald eine Belohnung für etwas ausgesetzt wird, sagt man damit zwischen den Zeilen, dass es sich nicht lohnt, die Sache um ihrer selbst willen zu tun. Es wird deshalb ein Schmerzensgeld angeboten. Diese Belohnungen können zwar vorübergehend die Leistungsbereitschaft erhöhen, reduzieren jedoch gleichzeitig die Lust an der Sache. Eine Geschichte verdeutlicht dieses Prinzip:

Ein alter Mann wurde täglich von den Nachbarskindern gehänselt und beschimpft. Eines Tages griff er zu einer List. Er bot den Kindern eine Mark an,

wenn sie am nächsten Tag wiederkämen und ihre Beschimpfungen wiederholten. Die Kinder kamen, ärgerten ihn und holten sich dafür eine Mark ab. Und wieder versprach der alte Mann: „Wenn ihr morgen wiederkommt, dann gebe ich euch 50 Pfennige.“ Und wieder kamen die Kinder und beschimpften ihn gegen Bezahlung. Als der alte Mann sie aufforderte, ihn auch am nächsten Tag, diesmal allerdings gegen 20 Pfennig zu ärgern, empörten sich die Kinder: Für so wenig Geld wollten sie ihn nicht beschimpfen. Von da an hatte der alte Mann seine Ruhe.⁴

„Nette Geschichte“, werden Sie vielleicht denken, „aber eben eine Geschichte.“ Ein Beispiel aus der Forschung zeigt, dass sie gar nicht weit hergeholt ist:

Eine Gruppe von insgesamt 200 Studenten erhielten den Auftrag, ein Puzzle zusammenzusetzen. Kreativität war gefragt. Die eine Hälfte der Studenten wurde für die Erledigung dieses Auftrags bezahlt, die andere Hälfte nicht. Sie wussten jedoch nicht voneinander, dass sie jeweils bezahlt bzw. nicht bezahlt wurden. Die Studenten wurden in einen Raum geführt, in dem für jede Gruppe ein Puzzle lag. Die Übung begann und wurde nach einiger Zeit unter einem Vorwand abgebrochen, die Studenten um einen Augenblick Geduld gebeten. Mit Videokameras beobachtete man nun, wie sie sich verhielten: 82 Prozent der „nicht bezahlten“

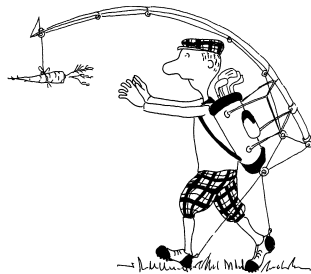
1. EIGENMOTIVATION

Studenten puzzelten während der Wartezeit weiter, aber nur 18 Prozent der „bezahlten“.⁵

Vor welchen Belohnungen muss man sich beim Golf in Acht nehmen? Pokale, Platzierungen und Handicapverbesserungen stellen keinen materiellen Anreiz dar, aber einen potentiellen Prestige-Gewinn. Für diesen Gewinn bezahlen Sie jedoch langfristig mit der Angst, die Belohnungen einmal nicht mehr zu bekommen. Das reine Golfspielen verliert für Sie an Wert. Um nicht missverstanden zu werden: An einem Pokal oder einer Handicapverbesserung ist nichts auszusetzen. Sie sind sogar die zwangsläufige Folge, wenn jemand aus reiner Lust am Golfspielen und am Verbessern seiner Fertigkeiten immer weniger Schläge braucht. Wem es jedoch hauptsächlich um die Anerkennung geht, und wer dabei das Training als notwendiges Übel betrachtet, dessen Motivation ist meist äußerst kurzlebig. Ein entlarvender Gedanke lautet dann: „Wenn ich erst mal dieses Ziel erreicht habe, dann kann ich zufrieden sein.“ So denkt der Anfänger an die Platzreife, der Platzreife-Spieler ans Handicap, der Handicap-Spieler an den Platz in der Clubmannschaft, der Clubmannschafts-Spieler an das Spiel auf der Tour, der Tourspieler an den Toursieg, der Toursieger an einen Major-Sieg, und Tiger Woods träumt vom Grandslam. Schon Wilhelm Busch hat diesen Wahn beschrieben:

„Wonach du sehnlichst ausgeschaut,
 Es wurde dir beschieden.
 Du triumphierst und jubelst laut:
 Jetzt hab' ich endlich Frieden.
 Ach Freundchen werde nicht so wild.
 Bezähme deine Zunge.
 Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt,
 kriegt augenblicklich Junge.“

Wer seine Zufriedenheit vertagt auf den Zeitpunkt, an dem er seine Ergebnisziele erreichen wird, der lebt nicht im Hier und Jetzt, sondern sozusagen im Dann und Wann oder im Da und Dort. Aus Angst vor Enttäuschungen oder Versteifung auf das Ziel vollkommen auf Ziele zu verzichten, hieße das Kind mit dem Spülwasser wegzuschütten. Doch die meisten konzentrieren sich zu sehr auf Ergebnisse und verlie-



ren darüber allzu oft den Spaß an der Sache. Selbst ernannte Motivationsexperten wollen uns trotzdem immer wieder davon überzeugen, das Geheimnis läge nur in der cleveren Auswahl verführerischer Ziele. Wer jedoch nicht schon beim einfachen Schwingen seines Schlägers größte Freude empfindet oder zumindest beim Verbessern seiner Fähigkeiten in dieser Kunst, der wird auch bei einem Gewinn der Masters keinen lang anhaltenden Spaß haben. Bobby Jones, der einzige Gewinner des Grand Slam, schreibt: „Der richtige Weg, das Golfspielen zu genießen, besteht darin, Freude nicht in dem Erzielen eines Scores zu suchen, sondern in dem Ausführen der Schläge.“ Der Schlüssel zur Zufriedenheit liegt in der Lust am Alltäglichen – weniger in dem Streben nach Zielen und erst recht nicht in dem Erreichen derselben.

Ziele – nur Mittel zum Zweck

Neben der Gefahr, den Spaß während des Weges zu übersehen, können falsche Ziele auch Enttäuschungen bewirken: Besonders problematisch sind Ergebnisziele, die nicht vollständig dem eigenen Einfluss unterliegen. Dazu gehören Scores und Platzierungen. Einzelne Scores sind zu sehr vom Zufall, Platzierungen zusätzlich von den Leistungen anderer abhängig. Obliegt das Erreichen der Ziele nicht ausschließlich der eigenen Kontrolle, können manche Erwartungen nicht erfüllt wer-

den, und das führt zwangsläufig zu Enttäuschungen. Man kann das sogar in einer Formel zusammenfassen:

$$\text{Enttäuschung} = \text{Erwartungen} - \text{Resultate.}$$

Je höher also die Erwartungen und je geringer die Resultate, desto größer die Enttäuschung. Will man dem entgehen, muss man sich von Erwartungen in Bezug auf Resultate lösen. Das bedeutet nicht, sich keine Mühe mehr zu geben. „Erwartungsloses Bemühen“ bezeichnet diese Einstellung am besten. Wer das einmal verinnerlicht haben sollte, braucht keine Ziele mehr.

Für die anderen geht es zunächst jedoch um die Frage: Welche Ziele ersparen uns Enttäuschungen und halten den Spaß an der Sache aufrecht? Die Lösung bietet eine Kombination aus Ergebnis- und Handlungszielen: Der Einfluss des Zufalls geht gegen null, wenn man sich Ergebnisziele setzt, die auf den Ergebnissen vieler Runden basieren. Der Scoredurchschnitt, die durchschnittliche Zahl der getroffenen Grüns und Fairways, sowie Putt- und Annäherungsquoten sind hierzu bestens geeignet. Ein Spieler, der im Jahresschnitt zwölf Schläge über Par gespielt hat, könnte sich vor einer neuen Saison das Ziel setzen, seinen Schnitt im folgenden Jahr auf elf Schläge über Par zu senken. Ergaben seine Rundenanalysen schlechte Puttwerte, könnte ein weiteres Teilziel lauten, diese Werte um einen realistischen Faktor zu verbessern.

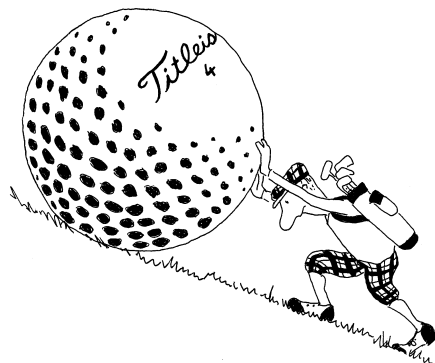
Bei vielen Einzelergebnissen kürzt sich der Zufall fast vollständig heraus, und wenn es sich außerdem um realistische Ziele handelt, unterliegt das Erreichen der Ziele dem alleinigen Einfluss des Spielers.

Angemessene Ziele zu finden ist nicht einfach: Ziele, die ohne Anstrengung zu erlangen sind, bieten keinen Anreiz. Zu hoch gesteckte Ziele führen zu Enttäuschung oder Resignation. Egal ob man überfordert ist oder unterfordert – in beiden Fällen sinkt die Eigenmotivation. Bei einem richtig gewählten Ziel hat man das Gefühl, es gerade eben erreichen zu können, wenn man sein Möglichstes gibt. Wichtig ist außerdem, dass man seine Ziele selbst festlegt oder gemeinsam mit dem Trainer vereinbart. Keinesfalls sollten Ziele vorgegeben oder aufgezwungen werden.

Seine Ziele schreibt man am besten weit vor Saisonbeginn auf, um sie dann in einen Umschlag zu stecken und nicht wieder anzuschauen bis zum Saisonende. So kann man der Gefahr entgehen, sich auf Ziele zu versteifen. Anschließend geht es darum, sich ohne Erwartungen nur noch auf die Schritte zu konzentrieren, die nötig sind, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Hierzu definiert man Handlungsziele: Im genannten Fall könnte ein Handlungsziel lauten, vor jeder Runde das Putten zwanzig Minuten lang zu trainieren.

Bei einem Schlag geht man im Übrigen genauso vor: Sobald man festgelegt hat, wohin der Ball gespielt werden soll, löst man sich von Erwartungen in Bezug auf das Resultat und konzentriert sich nur noch auf

das Handlungsziel: die optimale Ausführung. Wer sich von Erwartungen in Bezug auf das Resultat nicht lösen kann, ist in der ständigen Gefahr, zu steuern, also durch Manipulation in letzter Sekunde auf das Resultat einzuwirken – allein aus der Angst, der Ball könne sein Ziel verfehlen.
Das Handlungsziel für die Runde lautet daher: jeden



Schlag optimal vorbereiten, bestmöglich und erwartungslos ausführen und das Ergebnis gelassen akzeptieren. Dabei gilt es, sich am Ausführen der Schläge zu erfreuen – und nicht nur an gelungenen Resultaten. Saust die Stimmung jedoch je nach Schlagergebnis in den Keller oder durch das Dachgeschoss, wird

es unmöglich, jeden Schlag aus einer immer gleich bleibenden Grundstimmung heraus auszuführen.

Ziele sind also grundsätzlich nur Mittel zum Zweck. Das Wichtigste ist nicht, das Ziel zu erreichen, sondern eine Richtung zu finden und dann den Weg zu genießen. Günther Grass weist darauf hin, dass man sich Sisyphos nicht als einen unglücklichen Menschen vorstellen darf. Sinnlos wäre sein Dasein erst geworden, wenn er sein Ziel erreicht hätte und der Stein oben geblieben wäre.

Zweites Kapitel: Selbstdisziplin

Wer trotz Regen auf dem Übungsgrün sein Putten trainiert, macht das nicht, weil er sich sofortigen Spaß davon verspricht, sondern weil er hofft, durch das verbesserte Putten in Zukunft mehr Spaß zu haben. Selbstdisziplin bedeutet also, jetzt etwas Mühe zu investieren, um später eine noch angenehmere Situation zu erreichen. Zur Selbstdisziplin gehört auch die Offenheit für neue Wege und der Mut, Misserfolge zu riskieren.

Wen das Golfspiel selbst motiviert, der besitzt eine größere Bereitschaft, sich anzustrengen und etwas zu riskieren, als derjenige, den hauptsächlich die potentiellen Belohnungen antreiben. Eigenmotivation ist also eine Voraussetzung für Selbstdisziplin. Wer sich instinktiv



wünscht, dass sich der Erfolg ohne Anstrengung einstellt, hat nicht verstanden, dass die Befriedigung gerade im Überwinden von Schwierigkeiten liegt: Sich anzustrengen und die eigene Trägheit zu überwinden, ist die Voraussetzung für alle weiteren Eigenschaften auf dem Weg des Meisters und damit auch für dauerhafte Zufriedenheit.

Gibt man seinem Impuls nach sofortigem Spaß immer nach, trainiert man meist zu wenig. Auch wird man bei den seltenen Trainingseinheiten seinen Schwung viel zu langsam verbessern, weil man die damit verbundenen Rückschritte nicht akzeptieren will, die vorübergehend auftreten können. Solche Spieler üben immer nur das, was sie bereits können. Sie wollen sich gut fühlen, und zwar gleich. Aber die Suche nach sofortiger Befriedigung wird am Ende immer fehlschlagen. Nur wer genügend Selbstdisziplin aufbringt, kann sein Potential ausschöpfen und erfährt letztlich viel größere Freude, als bei der Suche nach sofortiger Befriedigung.

Zur Selbstdisziplin gehört auch Beharrlichkeit: Das ist die Fähigkeit, auch lange Phasen der Stagnation und Niederlagen ertragen zu können. Die heutige Umwelt fördert jedoch eher Ungeduld und Versäumnisangst: Unser Alltag bietet eine nahezu endlose Fülle verlockender Möglichkeiten; unsere Lebensspanne erscheint im Vergleich dazu lächerlich kurz. Wer wundert sich noch, wenn wir ständig fürchten, etwas zu versäumen? Das drohende Missverhältnis zwischen den ergriffenen

und den versäumten Gelegenheiten treibt uns in einen aussichtslosen Wettlauf mit der Zeit. Was dem Leben an Länge fehlt, kann scheinbar nur durch Schnelligkeit wettgemacht werden. Wir wissen, dass wir nicht alle Möglichkeiten ausschöpfen können, doch solange wir eine Chance sehen, durch stetige Erhöhung des Lebenstempos die Ausbeute zu erhöhen, versuchen wir zumindest, mit den genutzten Gelegenheiten die verpassten in den Schatten zu stellen. Wir werden zu Trophäensammlern. Die Welt steht zur Erledigung an. Je weniger Aufwand und Zeit ein Erlebnis erfordert und je intensiver dieses Erlebnis ist, desto besser.

Befassen wir uns für einen Moment mit Leistungskurven, um diesen Beschleunigungswahn als Irrweg zu erkennen: Es wäre schön, wenn die Leistungen immer

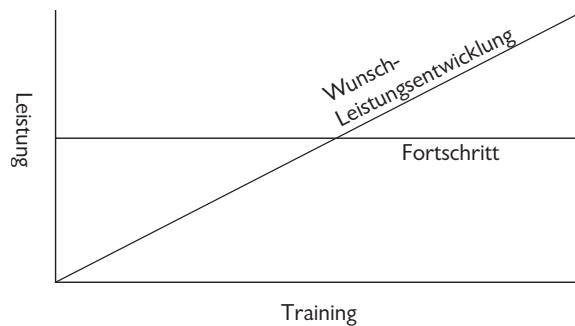


Abb. 3: Wunsch-Leistungsentwicklung

proportional zum Training anstiegen und sich – wie in Abbildung 3 gezeigt – ein konstanter Fortschritt einstellen würde. Die dargestellte Entwicklung der Leistung entspricht einem meist unbewussten Wunschdenken: „Meine Leistungen verbessern sich entsprechend meinem Trainingseinsatz, und ich mache beständige Fortschritte.“

Die Wirklichkeit sieht anders aus: Zu Anfang macht man die größten Fortschritte – die Leistung steigt schnell an. Je besser man jedoch wird, desto schwieriger lässt sich die Leistung steigern und desto geringer werden die Fortschritte. Das zeigt die so genannte idealtypische Leistungskurve in Abbildung 4:

Doch auch diese idealtypische Leistungskurve entspricht noch nicht der Realität: weder Stagnation noch

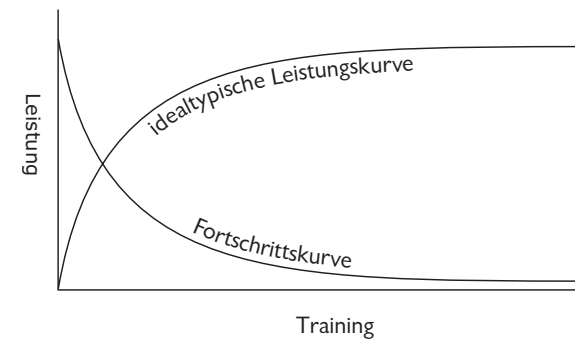


Abb. 4: Die idealtypische Leistungskurve

Rückschritte werden berücksichtigt. Beim Erlernen von Fertigkeiten findet man typischerweise kurze Phasen des Fortschritts, denen meist ein Abfallen auf ein Plateau folgt, das heißt eine Phase der Stagnation. Insgesamt steigt die Leistung leicht an, aber die Perioden des Rückschritts bleiben. Fort- und Rückschritte werden im Laufe der Zeit immer kleiner und die Plateaus immer länger. Das verdeutlicht Abbildung 5:

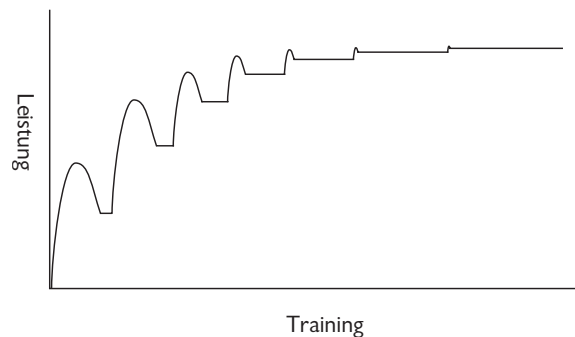


Abb. 5: Die idealisierte realistische Leistungskurve

Natürlich handelt es sich auch hier immer noch um eine idealisierte Darstellung, aber sie kommt der Realität schon näher. Man muss sich beim Sport und besonders beim Golf also damit abfinden, dass sich die Leistungen nicht ständig verbessern können. Es wird immer kurze Zeiten der Verschlechterung und lange Zeiten der Stagnation geben.

Diese Phasen können jedoch durch das Wissen erleichtert werden, dass man beim Lernprozess immer wieder vier Stufen durchläuft: Zu Anfang ist man völlig unbedarft und hat vielleicht bemerkenswerte Erfolge (wird fälschlicherweise oft als Anfängerglück bezeichnet); man ist auf dieser ersten Stufe *unbewusst inkompetent*. Mit dem ersten Nachdenken über die Bewegung bleiben die Erfolge jedoch oft aus. Man ist dann auf der zweiten Stufe, der *bewussten Inkompetenz*; man weiß, wie man es machen müsste, beherrscht es aber noch nicht. Erst nach intensivem Training kann man die Bewegung bei voller Konzentration richtig ausführen. Jetzt ist man *bewusst kompetent* (dritte Stufe). Die Leistungen sind hier schon besser als in der bewussten Inkompetenz, doch das Ziel ist erst erreicht, wenn man die richtige Bewegung unbewusst ausführen kann und das Stadium der *unbewussten Kompetenz* erreicht hat: Jetzt ist man auf der vierten Stufe und wird bestmögliche Leistungen erzielen, weil man sich ganz auf die Spieltaktik konzentrieren und seine Schläge nach den taktischen Erfordernissen variieren kann. In der Phase der unbewussten Kompetenz hat man die Chance, in einen Zustand der Selbstvergessenheit zu geraten, in dem alle Bewegungen von alleine fließen. Man geht vollständig in der Aufgabe auf und denkt nicht an Erfolg oder Misserfolg. Die Bewegungen werden automatisch, rund und harmonisch vollzogen. Diese vier Stufen der Kompetenz zeigt die Abbildung 6 auf der nächsten Seite:

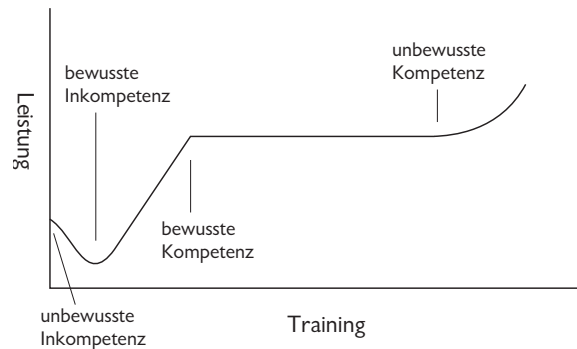


Abb. 6: Die vier Stufen der Kompetenz

Diese vier Stufen durchläuft man jedoch nicht nur beim Golfschwung, sondern auch in dessen Teilbereichen. Bei allen Details des Griffes, der Haltung und des Schwunges muss man von der unbewussten Inkompetenz zur unbewussten Kompetenz gelangen. So erklärt sich die schwankende Gesamtleistungskurve aus Abbildung 5.

Die Modelle zeigen deutlich: Nicht nur in den Phasen des Fortschritts entwickelt man sich weiter, sondern auch während der Rückschritte und des Stillstands – so fällt es leichter, auch die Phasen ohne Verbesserung zu schätzen. Unzählige Spieler hoffen jedoch jeden Tag aufs Neue, dass sie das „Geheimnis“ für ihren Schwung entdecken und über Nacht erfolgreich werden. Auf diese Weise besteht ihr seltenes Training

meist aus der vergeblichen Suche nach einem kleinen Trick, der den großen Erfolg bringen soll.

In der Zen-Philosophie heißt es jedoch: Übe nicht, um etwas zu erreichen oder besser zu werden, sondern übe um seiner selbst willen. Das Üben und die Leistungsplateaus zu schätzen heißt, das genießen, was am dauerhaftesten ist. Die Abwechslung zwischen Höhen und Tiefen sowie Phasen der Stagnation kennzeichnen das Golfspiel, aber auch den Alltag. Eine endlose Aneinanderreihung von Höhepunkten, wie es uns manchmal vorgegaukelt wird, kann es im wirklichen Leben nicht geben – und beim Golf schon gar nicht. Liebt man die Übung, ergibt sich der Erfolg als Nebenprodukt. Menschen, die nur des Ruhmes oder der Trophäe wegen trainieren, werden nie ihr Potential ausschöpfen. Dazu gibt es eine schöne Geschichte:

Der junge Matajuro machte sich auf den langen Weg zu einem großen Meister der Schwertkunst. Als er den Meister fand und darum bat, sein Schüler zu werden, erklärte ihm dieser, dass er ihn als Schüler nicht annehmen werde, da er zahlreiche Voraussetzungen nicht erfülle. Aber Matajuro gab nicht auf: „Wenn ich ganz hart an mir arbeite und eure Weisungen aufs Genaueste befolge, wie lange wird es dann dauern, bis ich die Meisterschaft erreiche?“ „Zehn Jahre“, sagte der Meister. „So lange kann ich nicht warten. Meine Eltern haben wenig Geld und ich muss so bald wie möglich wieder nach Hause, um auf dem Feld mitzuarbeiten.“

Wenn ich mich noch mehr bemühe und noch härter arbeite, wie lange dauert es dann?“ „Dreißig Jahre“, antwortete der Meister. „Das kann doch nicht sein“, empörte sich Matajuro. „Zuerst sagt ihr zehn, dann dreißig Jahre. Ich will es noch einmal wiederholen. Wenn ich Tag und Nacht arbeite und keine Mühe scheue, um diese Kunst so schnell wie möglich zu lernen, wie lange werde ich dann brauchen?“

„Siebzig Jahre“, war die Antwort des Meisters, „denn mit so viel Eile lernt man nur langsam.“ Endlich verstand Matajuro. Er legte seine Ungeduld ab und verzichtete auf Zeitangaben. „Ich bin einverstanden“, sagte er, und der Meister nahm ihn als Schüler an. Doch zugleich forderte er ihn auf, niemals vom Schwertkampf zu reden und auch kein Schwert anzufassen. Mehrere Jahre stellte der Meister auf diese Weise die Geduld des jungen Mannes auf die Probe. Er musste kochen, im Garten arbeiten und Holz sammeln. Es gab weder Schwertübungen, noch wurde über das Kämpfen gesprochen. Matajuro war enttäuscht. „Wie sollte er so die Schwertkunst erlernen?“ Doch er hielt sein Versprechen und zügelte seine Wünsche.

Eines Tages, als er im Garten arbeitete, schlich sich der Meister von hinten an ihn heran und versetzte ihm einen fürchterlichen Schlag mit dem Holzsword. An den darauf folgenden Tagen geschah das Gleiche. Matajuro konnte sich keinen

Augenblick mehr sicher fühlen. Der Meister verfolgte ihn Tag und Nacht, und jedes Mal wenn er nicht aufpasste, bekam er des Meisters Holzsword zu spüren. Er lernte, auf alles in seiner Umgebung zu achten, aufmerksam und wach zu sein. Nachdem er seine Wünsche abgelegt, seine Ungeduld gezügelt und gelernt hatte, in jedem Augenblick wachsam zu sein, begann der Meister, ihn in der Schwertkunst zu unterrichten. Bald darauf wurde Matajuro zum größten Schwertkämpfer des Landes.⁶

Es ist schon paradox, wie wenig Freude wir während des Spiels aus unserem Sport ziehen. Auf dem Golfplatz sieht man statt entspannten Gesichtern verkrampfte, statt Bekundungen der Freude vernimmt man Flüche, und hin und wieder fliegen Schläger weiter als Bälle. Bezeichnend ist auch das unbeschreibliche Maß an Selbstmitleid, das uns überkommt, wenn das Bällchen einmal nicht so fliegt, wie wir es gerne hätten. Man könnte meinen, wir spielten Golf gar nicht zum Spaß. Doch selbst Professionals müssen sich vor überzogenem Leistungsdenken in Acht nehmen: wenn der Spaß an der Sache und an der persönlichen Weiterentwicklung in den Hintergrund rückt, drohen Verkrampfung und Enttäuschungen.

Sobald wir nicht nur verstehen, dass das Golfspiel schwierig ist, sondern diese Erkenntnis auch wirklich annehmen, wird es schon einfacher. Um die nötige Gelassenheit zu erlangen, muss man erkennen, dass kein

Training und keine Runde leidlos verläuft. Aus übertriebener Erwartungshaltung, Unzufriedenheit, Mäkelei oder demonstrativer Leidenshaltung spricht die Überzeugung, uneingeschränkte Befriedigung beim Golf sei nicht nur möglich, sondern das eigentlich Normale. Golf besteht jedoch aus einer Aneinanderreihung von Problemen – und genau in diesem Prozess, Problemen zu begegnen und sie zu lösen, liegt der Reiz. Nur Probleme bieten die Chance zu lernen und zu wachsen. Es geht auch nicht darum, negative Gefühle zu verdrängen, sondern sie als Möglichkeit willkommen zu heißen, Geduld und Gelassenheit angesichts unangenehmer Situationen zu üben. Eitelkeit, übertriebener Ehrgeiz und die Neigung, rasch vorübergehende Gefühlsreaktionen überzubewerten, lassen sich nur durch geduldiges Üben beherrschen.

Wer leidvolle Aspekte beim Golfspiel als gegeben akzeptiert und nicht mehr in Selbstmitleid verfällt, wird glücklicher sein als jemand, der der Illusion ständiger Zufriedenheit nachjagt. Die Suche nach einem Geheimnis ist beispielsweise verschwendete Zeit und nur der unbewusste Versuch, der Schwierigkeit des Spiels auszuweichen. Auch der Irrglaube, die Befriedigung steige mit sinkender Vorgabe, wird oft erst unnötig spät abgelegt. Die Faszination des Golfspiels liegt nicht zuletzt darin, dass man es nie vollständig beherrschen wird.

Das Golfspiel kann also helfen, die Gefahren der Verwöhnung zu durchschauen und die viel befriedigen-

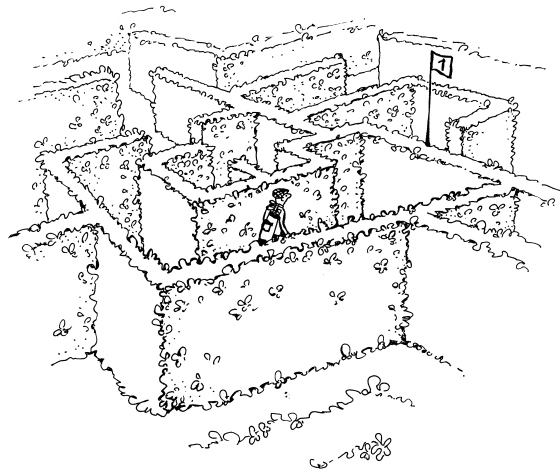
dere Alternative (Anstrengung mit Lust) zu entdecken. Wenn ein Kind einen Luftschlag macht, lacht es – ein Erwachsener, dem das Gleiche passiert, dreht sich sofort um, aus Angst, jemand könnte sein Missgeschick gesehen haben. Dass man das Spiel hin und wieder im Griff zu haben scheint, um sich im nächsten Moment wie ein absoluter Anfänger anzustellen, muss man mit Humor nehmen, will man nicht verzweifeln oder sich lächerlich machen.

Die Reife eines Golfspielers lässt sich nicht an seinem Handicap ablesen, sondern an seiner Gelassenheit in schwierigen Zeiten und ob sein Spaß von Resultaten unabhängig ist. Jede Golfrunde wird damit zu einem Selbstportrait.

Offenheit und Mut

Der Weg des Meisters erfordert Offenheit, um die eigenen Grenzen zu überschreiten, und den Mut, Misserfolge zu riskieren. Fortschritt ohne Risiko gibt es beim Golf genauso wenig wie anderswo. Weit verbreitet jedoch ist stattdessen die Haltung, in der das Motto zu dominieren scheint: „Versuche es lieber hundertmal auf die gleiche Art, bevor du dir eine Alternative überlegst.“ Jemand hat in diesem Zusammenhang einmal geschrieben: „Irrsinn entsteht, wenn man immer das Gleiche tut, aber andere Ergebnisse erwartet.“ Hierzu gibt es interessante Neuigkeiten:

Verhaltensforscher wurden vor Kurzem mit einer Untersuchung beauftragt: Es galt den Unterschied zwischen Ratten und Menschen herauszufinden. Die Forscher entwickelten ein Experiment, bei dem Menschen und Ratten ein Labyrinth zu durchlaufen hatten. Als Lohn für eine erfolgreiche Bewältigung gab es für die Ratten Käse und für die Menschen eine größere Geldsumme. Der Unterschied der beiden Versuchsgruppen war gering: Die Ratten brauchten nur etwas länger als die Menschen, um in die Mitte des Labyrinths zu gelangen. Interessant wurde es, als die Belohnungen entfielen: Nach einer gewissen



Zeit hörten die Ratten auf, das Labyrinth zu durchlaufen. Die Menschen jedoch hörten nicht auf: Noch immer gibt es nachts Einbrüche in das Laboratorium!

Unsere unangebrachte Sturheit zeigt sich z.B. auch im Alltag immer dann, wenn wir unsere Schlüssel suchen: Die Suche besteht daraus, immer wieder an den gleichen Stellen nachzusehen. Sind alle plausiblen Möglichkeiten ausgeschöpft, wird blind wiederholt, was beim letzten Mal geklappt hat – selbst wenn es noch so unvernünftig erscheint. Dieselben Taschen werden zigmal durchsucht. Bestimmte Schubladen werden mehrfach völlig ausgeräumt, und wenn auch das ergebnislos verläuft, fahren wir mit der Hand in der Schublade herum, als erwarteten wir, dass sich ein Geheimfach öffne und die Schlüssel freigäbe. Systematisches Suchen, bei dem man in Ruhe einen Ort nach dem anderen absucht und dabei auch richtig hinschaut, scheint uns zu überfordern.

Woher kommt dieses extreme Festhalten an Gewohnheiten? Der Körper wehrt sich „von Haus“ aus gegen Veränderungen. Die Mediziner nennen das Homöostase. Dabei ist es einerlei, ob es sich um Veränderungen zum Guten handelt oder zum Schlechten. Sollten Sie beispielsweise zwanzig Jahre keinen Sport getrieben haben und sich dann zum Joggen aufraffen, ist das für Ihren Körper sicherlich nützlich. Die ersten Schritte werden auch noch Spaß machen, danach wird

Ihnen aber schwindelig und übel. Sie geraten in Atemnot, verspüren Stiche in der Brust und erhalten weitere Zeichen Ihres Körpers, damit Sie aufhören, den gewohnten Zustand zu verändern. Aber nicht nur Ihre eigene Trägheit wird Ihnen jede Änderung erschweren, auch die Umwelt „leistet“ hierzu einen Beitrag: Sobald Sie in Ihrem Leben etwas verändern wollen, werden Sie auf viele bewusste und unbewusste Widerstände Ihrer Familie und Freunde treffen. Oft steckt dahinter nur das schlechte Gewissen, man selber sollte eigentlich genauso handeln. Doch wenn man an dem veränderten Verhalten des anderen nichts auszusetzen hätte, müsste man sich ja selber zu einer Änderung aufraffen oder sich den Vorwurf der Inkonsequenz gefallen lassen.

Mit dem Erkennen dieser Einflüsse wird es jedoch schon leichter, auf dem Weg des Meisters zu bleiben. Das regelmäßige Üben, besonders das ohne erkennbaren Fortschritt, scheint zunächst einmal lästig. Aber irgendwann kommt der Tag, an dem das Üben zu einem nicht mehr wegzudenkenden Teil des Lebens wird. Man gibt sich der Übung auf die gleiche Weise hin, wie man sich gedankenverloren in seinen Lieblingssessel setzt und die Zeit um sich herum vergisst. Sobald man dieses Stadium erreicht hat, ist der Widerstand gegen Veränderung sogar von Vorteil: jetzt sorgen Gewohnheit und Mitmenschen für ein Verbleiben auf dem richtigen Weg.

Drittes Kapitel: Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis heißt, sich möglichst bewusst darüber zu werden, was in der eigenen Psyche vorgeht, statt immer mehr ins Unbewusste abzudrängen, um kurzfristigen Schmerz zu vermeiden. Selbstdisziplin sowie Offenheit und Mut sind deshalb Voraussetzungen für Selbsterkenntnis: Derjenige, der sich selbst belügt, opfert seine langfristige psychische Gesundheit einem kurzfristig angenehmeren Gefühl. Ein Beispiel hierfür sind Golfer, die nach schlechten Starts grundsätzlich innerlich aufgeben und ohne Anstrengung nur noch zu Ende spielen. Ihr katastrophales Ergebnis können sie dann damit rechtfertigen, nicht alles gegeben zu haben. Innerlich aufrichtige Menschen suchen jedoch gar nicht nach solchen geistigen Schlupflöchern, sondern wollen um jeden Preis ihren tatsächlichen Leistungsstand erfahren.

Selbsterkenntnis macht uns Angst, denn wir befürchten, das schonungslose Spiegelbild könnte offenbaren, dass wir weder so klug, so schön noch so liebenswert sind, wie wir immer gedacht haben. Unsere Angst verstecken wir dann hinter Aussagen wie: „Ich wehre mich gar nicht gegen Selbsterkenntnis, aber ich will mir auch nichts einreden lassen!“ Aber auch derjenige, der sich angeblich nichts einreden lassen will, spürt, dass er seine Selbstsicherheit oft nur vortäuscht. Erst wer seine Schwächen erkannt hat und daran