

Interview: Erschienen im Golfleader.ch 07.2012

Interviewer: Andreas Englbrecht

Herr Arnold, wann ist es höchste Zeit, als Golfer einen Mentaltrainer aufzusuchen?

*Wenn sie sich auf der Runde regelmässig ärgern, zu Wutausbrüchen neigen und sich im Selbstgespräch herunter machen. Oder einfach wenn der Eindruck entsteht, dass nichts mehr geht. Dann ist es wirklich höchste Zeit. Von vielen Golfern ist zu hören, "wenn ich dann einmal ein Handicap unter 18 hab oder wenn ich ein Singlehandicap habe werde ich mich auch mit Mentaltraining befassen." Als wäre Mentaltraining guten Spielern vorenthalten oder gar nur etwas für Profis. Wenn wir uns bewusst sind, wie wir neues lernen und wie wir Verhaltensmuster bilden, die zu Automatismen werden, gibt es nur eine Antwort auf die Frage, wann mit Mentaltraining angefangen werden soll. Von Anfang an! Neues lernen ist viel einfacher als Umlernen.*

Unterscheiden sich Golfer von anderen Sportlern? Ist es von Bedeutung, dass man in erster Linie gegen sich selbst spielt?

*Alle Sportler spielen auf ihre Weise gegen sich selbst und auch Golfer spielen gegen einen oder mehrere Gegner. Denken wir an Roger Federer, der nach einer mässigen Spielphase unter grösstem Druck in der Lage ist, sein bestes Tennis zu aktivieren. In diesen Momenten spielt er auch gegen sich selbst - und gewinnt sehr oft! Was Golf unterscheidet hat mit dem Handicap-System zu tun. Turniere kann man auch gegen viel bessere Spieler gewinnen. Egal auf welchem Niveau jemand spielt. Dadurch setzten sich Golfer selbst unter Druck.*

Wenn Sie es quantifizieren müssten: Wie viel macht das Mentale beim Golfen aus?

*Ich bin froh, dass Sie diese Frage im Konjunktiv stellen. Es gibt kaum eine Zahl, die ich da nicht schon gehört habe. Aus meiner Sicht ist es irrelevant zu quantifizieren. Wenn wir eine physische Bewegung ausführen ist das Mentale immer dabei. Manchmal (unbewusst) einfach falsch eingesetzt. Dies führt zu der entsprechend negativen Wirkung. Es braucht eine ausgewogene Abstimmung zwischen Körper und Geist. Sie können sich das vorstellen wie eine Einheit von Motor und Getriebe. Ohne Motor ist ein Getriebe nur eine interessante Anordnung von Zahnrädern, Wellen und anderen Teilen. Umgekehrt kann ein Motor ohne Getriebe seine Kraft nicht zum Wirken bringen. Erst das optimale Zusammenspiel bringt beste Ergebnisse.*

Was genau passiert während des Trainings?

*In einer ersten Phase geht es darum, mit dem Kunden zu klären, wo er seine Probleme oder Herausforderungen sieht. Daraus wird ein Ziel definiert, welches wir gemeinsam erreichen wollen. Dabei geht es nicht darum, dass die Anzahl Schläge reduziert oder ein bestimmter Score erreicht wird. Diese Resultate entstehen dann von selbst! Wichtig sind die Ziele in der Verhaltensänderung. Beispielsweise ruhig zu bleiben und aufkommende Nervosität zu kontrollieren. Oder mit dem Druck umzugehen, das letzte Loch noch erfolgreich zu spielen, wenn klar ist, dass man dann das Turnier gewinnt. Das Training kann sehr individuell sein. Einige müssen zuerst lernen wie es sich anfühlt sich selbst, ihre Gedanken und ihren Körper wahrzunehmen. Bei Andern genügt eine kleine*

*Aufgabe die sie auf der Runde ausführen. Danach ist ihnen klar, was sie verändern müssen. Wieder Andere müssen vom Gedanken abgebracht werden, dass man sich während vier Stunden dauerhaft konzentrieren kann. Sie lernen, wie sie die Konzentration an- und ausschalten können. Es geht nicht um **die** coolen Übungen, die man beherrschen muss. Vielmehr geht es darum, dass die Übungen zum Kunden passen, ihm Spass machen und ihn weiter bringen.*

Muss ich damit rechnen, dass sie mein Golf von Grund auf umkrempeln?

*Wohl eher nicht. Die Veränderungen ergeben sich von selbst. Wenn der Kunde gelernt hat sich zu entspannen und locker zu sein, wird auch sein Schwung entspannt und locker sein. Das wirkt sich unweigerlich positiv auf die Qualität seines Golfspiels aus. Wenn er gelernt hat, seine guten Putts innerlich abzurufen, wird er mit Vertrauen und Zuversicht an den nächsten Putt herangehen, mutig putten und bessere Resultate erzielen.*

Ein konkretes Beispiel: Wie nehmen Sie jemandem die Angst vor dem Wasserhindernis? Oder dass er an einem bestimmten Loch immer denselben Bunker trifft?

*In dem wir den Fokus auf das lenken, was an diesem Loch wichtig und auch schon viele Male gelungen ist. So wird das Unwichtige, nämlich das Wasserhindernis oder der Bunker, zunehmend ausgeblendet. Um dies auch zu erreichen ist es gut zu wissen, dass wir die Welt immer mit allen Sinnen und Emotionen wahrnehmen. Einfach gesagt: Wenn wir uns über den missglückten Schlag ins Wasserhindernis oder die*

*vergeblichen Versuche aus dem Bunker zu kommen viel mehr ärgern als wir uns über gute Schläge freuen, sind diese stärker in unserer Erinnerung. Entsprechend werden sie rascher abgerufen.*

*Man hat den schlechten Schlag regelrecht vor Augen oder spürt das Gefühl der Wut und Enttäuschung.*

*Ergo, freuen sie sich künftig noch mehr über gelungene Schläge. So werden sie diese positiven Bilder einfacher abrufen können.*

Gehen Sie dafür mit ihren Klienten auch auf die Runde?

*Wenn immer möglich gehe ich auch mit auf die Runde.*

*Geschieht das am Anfang einer Trainingsserie geht es darum einen Eindruck des Ist-Zustandes zu erhalten. Geh ich erst nach einer gewissen Zeit, dann um das Gelernte unter realen Bedingungen zu vertiefen oder die Umsetzungsfähigkeit zu testen.*

Man sagt, man lernt einen Menschen nirgends schneller kennen als auf einer Golfrunde, alleine schon daran, wie er mit Erfolg oder Misserfolg umgeht. Können Sie das bestätigen?

*An diesem Statement ist schon etwas dran. Im Golf liegen Lust und Frust, Glück und Pech sehr nahe zusammen. Da erhält man schon einen Eindruck dafür, wie jemand mit Rückschlägen umgeht, sich auf das Wesentliche konzentrieren kann oder wie schnell sich jemand ablenken lässt. Natürlich zeigen sich auch Umgangsformen, Anstand und Respekt genauso wie faires Spiel oder ob Regeln und Etikette zurecht gebogen werden.*

Darf ich auf dem Platz auch einmal Dampf ablassen? Oder ist es besser, ruhig zu bleiben und sich nichts anmerken zu lassen?

*Natürlich dürfen Sie, Sie sind ja kein Roboter. Wenn mal Dampf raus muss ist es wohl eher eine Frage ob dieser mit einem kaum wahrnehmbaren Säuseln entweicht oder ob gleich der ganze Kessel explodiert. Im zweiten Fall werden dann möglicherweise noch Probleme mit Ihren Flight-Partnern oder dem Ranger auf Sie zukommen. Der Kern der Sache liegt in Ihrer zweiten Frage "...ruhig bleiben und sich nichts anmerken zu lassen." Wenn Sie sich nichts anmerken lassen, ist es mit der Ruhe schon längst vorbei, da ist es innerlich bereits am brodeln. Es geht darum zu lernen, dass es gar nicht so weit kommt. Mit einer gewissen Gelassenheit das passieren zu lassen, was sowieso unveränderbar ist. Ist der Ball einmal unterwegs, kann der schönste Wutausbruch seine Flugbahn nicht beeinflussen.*

Wie sehr beeinflusst der Alltag unser Golfspiel. Muss es uns auch sonst gut gehen, um gutes Golf zu spielen? Oder anders gefragt, beeinflusst der Krach im Büro auch das Golfspiel?

*Wenn wir fit sind und uns rundherum wohl fühlen spielen wir auch unser bestes Golf. Manchmal haben wir dafür keine Erklärung. Wir sind in einem Flow-Zustand und alles gelingt wie von Zauberhand. In wie weit uns Alltagsstress das Spiel verderben kann hängt von verschiedenen Faktoren ab. Da ist die unterschiedliche Fähigkeit sich abzugrenzen, die Intensität des Stressors, die Bedeutung die wir der Situation aufgrund unseres Wertesystems geben. All diese Faktoren werden sehr*

*unterschiedlich wahrgenommen und entsprechend wird das Spiel beeinflusst.*

Viele Golfer leiden an übertriebenem Ehrgeiz, stehen sich deshalb meist selber im Weg. Was raten Sie diesen?

*Da sprechen sie ein grosses Thema an. Es ist ein grosser Unterschied ob jemand einfach risikofreudig spielt oder sich schlicht überschätzt. Interessanterweise sind es meist auch die zweit genannten, die sich selbst über ihr Golfspiel definieren. Diese Kombination ist recht brisant und bestens geeignet in eine Abwärtsspirale zu geraten. Um da heraus zu finden geht es als erstes darum zu erkennen, dass die Qualität des Golfspiels, der gespielte Score oder das Handicap absolut nichts mit der Person als solche zu tun haben. Ein toller Mensch bleibt ein toller Mensch, egal wie hoch sein Handicap ist oder wie schlecht er auf der Runde gescort hat und umgekehrt.*

Wie tief dringen Sie in die Psyche der Klienten vor? Ist das im Extremfall nicht mehr weit weg von einer Psychoanalyse?

*Das ist genau das Schreckgespenst, dass viele davon abhält zu einem Mentaltrainer zu gehen. Beim Golfmentaltraining geht es darum störende Denkmuster so zu verändern, dass der störende Einfluss auf das Golfspiel gemindert wird oder ganz verschwindet. Meine Kunden sind gesunde Menschen mit vielen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Mustern und Verhaltensweisen, die sich besser oder weniger gut eignen, bestimmte Dinge zu tun. Meine Aufgabe ist es, die nützlichen dem Kunden bewusst zu machen und zu trainieren.*

Gibt es eine Erklärung dafür, dass es an einem Tag super läuft und am Tag darauf geht gar nichts mehr? Man kann ja das Golfen nicht einfach in einem Tag verlernen!

*Zum Glück können wir das nicht. Niemand ist jeden Tag immer super drauf. Auch wenn wir uns viel Mühe geben, es so aussehen zu lassen. Im Golf kommen so viele Komponenten zusammen, die stimmen müssen, dass es zu erheblichen Leistungsschwankungen kommen kann. Je angestrongter wir versuchen etwas zu erzwingen, desto weniger funktioniert es. Die gute Nachricht ist, wenn wir konsequent Buch führen, wie viele schlechte Tage es gibt, werden wir feststellen, dass es in Tat und Wahrheit viel weniger sind als wir meinen.*

Wie wichtig ist die Pre Shot Routine? Ist es egal, ob ich beispielsweise einen oder vier Probeschwünge mache?

*Wer noch zu wenige Feinde hat, darf gerne auch sechs Probeschwünge machen. Spass beiseite. Wir Menschen funktionieren nach gelernten Mustern. Die persönliche Pre Shot Routine ist daher sehr wichtig. Sie hilft unserer Konzentration, Vergangenes los lassen zu können und den nächsten Schwung möglichst gedankenfrei fließen zu lassen.*

Viele Golfer geraten nach zwei, drei schlechten Schlägen in eine Abwärtsspirale, aus der sie nicht mehr herauskommen. Gibt es einen Weg aus diesem Dilemma?

*Ja, den gibt es. Lernen gelassen zu akzeptieren was nicht mehr veränderbar ist. Es ist wie es ist, das Wetter, der Wind, die Bunker, Wasserhindernisse etc., alles gehört zum Spiel. Der*

*Ball liegt wie er liegt und ist zu spielen wie er liegt. Die Konzentration muss dahin gebracht werden wo sie jetzt gebraucht wird. Auf das was wir beeinflussen können. Zum nächsten Schlag, zur nächsten Herausforderung. Dazu brauchen wir Gelassenheit, Selbstvertrauen und die Bereitschaft wiederum das Resultat zu akzeptieren, welches wir erhalten. Dies tönt banal und manch einer wird jetzt sagen "ist ja klar, jeder weiss das" und doch ist es für viele eine unüberbrückbare Hürde. Glücklicherweise gibt es dazu eine Reihe von tollen Übungen.*

Wenn ich zu Ihnen in die Behandlung komme, mit was für einer Zeitspanne muss ich rechnen, bis sich Erfolge einstellen?

*Nennen wir es doch besser Training. Dann treffen wir auch gleich den Nagel auf den Kopf. Er heisst ja Training weil es von trainieren kommt. Nur zu wissen wie die Übungen auszuführen sind und hin und wieder einen Gedanken daran zu verschwenden reicht ganz klar nicht aus. Gewisse Erfolge zeigen sich sehr schnell. Grundsätzlich gilt das gleiche wie bei physischem Training. Je regelmässiger und intensiver sie trainieren, desto schneller und nachhaltiger stellen sich Erfolge ein. Das Gehirn ist ein physisches Organ und neue neuronale Verknüpfungen brauchen Zeit um zu wachsen. Es braucht einige Wochen Training bis das neu Gelernte von der bewussten Kompetenz zur unbewussten Kompetenz wird. Also bis sie automatisch und ohne nachzudenken handeln. Wenn Verhaltensmuster abgelegt werden müssen, kann es einige Wochen länger dauern bis diese "gelöscht respektive überschrieben" sind. Sicher kennen alle Leser aus eigener Erfahrung was es bedeutet etwas aufzugeben, dass man über Jahre auf eine bestimmte Art und Weise gemacht hat. Stellen sie sich vor, sie sitzen erstmals in ihrem neuen Auto, an dem*



*alle Schalter und Bedienungshebel an einem anderen Ort angebracht sind oder wie oft sie nach dem Jahreswechsel noch die alte Jahreszahl schreiben.*

Gibt es eine Art Geheimtipp, wie wir möglichst schnell unser Golf verbessern können? Und würden Sie uns den verraten?

*Auch wenn sich die Auswirkungen auf dem Platz ähneln, sind die Ursachen sehr unterschiedlich. So unterschiedlich wie wir Menschen eben glücklicherweise sind. Einen allgemein gültigen Tipp gibt es schon. Vergessen Sie mal ihren Score, spielen Sie Schlag für Schlag, denn es gibt nur einen wichtigen Schlag, den Nächsten! Geniessen Sie ihr Golf und freuen Sie sich über jeden gelungenen Schlag. Trainieren Sie alle Disziplinen Technik, Kondition und ihre mentale Stärke. Damit legen sie das Fundament für ihr persönliches bestes Golf.*

Zum Schluss würde uns natürlich ein konkretes Beispiel interessieren, das heisst, welcher ihrer Klienten hat sich dank des Mentaltrainings in welcher Zeit um wie viele Schläge verbessert?

*Ja, da fällt mir spontan ein junger Mann ein. In der Zeit unserer Arbeit war er sehr neugierig und offen für Neues. Er war in der Lage das Gelernte sehr schnell umzusetzen. Dies führte zu mehr Konstanz und zu einer merklichen Verbesserung seines Handicaps.*

Und sie selbst? Wie gehen Sie auf eine Runde? Halten Sie sich immer an die Vorgaben des Mentaltrainings?

*Niemand hält sich auf jeder Runde immer genau an das was zu tun wäre. Da bin ich keine Ausnahme. Ich selbst gehe gelassen und mit Freude auf eine Runde oder in ein Turnier. Das gibt mir die grösste Chance schnell meinen Rhythmus zu finden und mein bestes Golf zu spielen. Falls das mal nicht gelingt, "nach dem Spiel ist vor dem Spiel" die nächste gute Runde kommt bestimmt!*