

KAPITEL I

DIE INNERE UND ÄUSSERE HERAUSFORDERUNG

Als ich meinen Tennisschläger an den Nagel hängte und meine 25 Jahre lang nur selten benutzten Golfschläger putzte, fühlte ich zweierlei: Einerseits war ich begierig, die Methoden und Prinzipien des »Inner Game«, die ich auf dem Tennisplatz und auf der Skipiste entwickelt hatte, auf ihre Brauchbarkeit für das altehrwürdige Golfspiel zu überprüfen. Andererseits fühlte ich mich nicht ganz wohl bei dem Gedanken, die ständigen mentalen Schwierigkeiten anzugehen, die das Golfspiel provoziert.

Die Zweifel rührten nicht von mangelndem Selbstvertrauen im Hinblick auf das »Inner Game« her. Ich wusste, was es zu leisten im Stande ist, wusste, dass seine Prinzipien grundsätzlich richtig sind. Die Methoden und Techniken hatten für erstaunliche Resultate nicht nur im Tennis und im Skifahren, sondern in ganz verschiedenen Welten gesorgt: in der Musik, im Geschäftsleben, in der Erziehung, im Gesundheitswesen und in der Familie. Außerdem hatte ich Briefe von vielen Golfern bekommen, die »The Inner Game of Tennis« gelesen hatten. Sie teilten mir mit, dass sie nicht nur ihr Handicap wesentlich verbessert hatten, sondern auch mit viel mehr Freude dem Golfspiel nachgingen. Ich hatte das sichere Gefühl, das Inner Game könne dem Golfspiel und den Golfern

grundsätzlich helfen, auch denen, die gelegentlich den Wunschtraum hegen, das Spiel auf einen Schlag meisterhaft zu beherrschen.

Aber Golf ist anders als Tennis. Im Tennis war ich ziemlich stark. Ich habe es mein ganzes Leben lang gespielt. Jetzt wollte ich mich dem Golfspiel zuwenden und mein Hacker-Niveau möglichst schnell hinter mir lassen. Immer war es mir leicht gefallen, anderen bei der Überwindung ihrer Zweifel, Ängste und Enttäuschungen zu helfen. Beim Erlernen des Golfspiels war jedoch ich der Schüler. Manchmal beschlich mich auch die Furcht zu versagen. Aber ich beruhigte mich mit dem Wissen, dass ich bei konsequenter Anwendung des Inner Game unausweichlich mehr lernen würde als Golf zu spielen. Dem Lernen würden mit Sicherheit Resultate folgen.

»ES IST DAS EINZIGE
SPIEL, ÜBER DAS ICH
KEINE GEWALT
HABE.«

Eine meiner ersten Runden spielte ich im Hillcrest Club von Los Angeles. Zu meiner Gruppe gehörte auch Dr. F., einer der renommiertesten Chirurgen von Kalifornien. Auf ihn war ich schon einmal bei einem Prominenten-Tennisturnier gestoßen. Irgendwie schaffte er es, dreimal in der Woche Golf zu spielen. Am ersten Abschlag war ich noch etwas nervös angesichts der ungewohnten Atmosphäre und ich bewunderte Dr. F. ob seiner scheinbaren Selbstsicherheit. Am ersten Loch spielt Dr. F. Par. Auf dem zweiten Abschlag drosch er zwei Bälle hintereinander ins Aus. Er war sauer, hämmerte seinen Driver auf den Boden und rief angewidert aus: »Das ist das frustrierendste Spiel, das sich je ein Mensch ausgedacht hat.«

Da er offensichtlich kein Neuling auf dem Golfplatz war, fragte ich ihn naiv: »Warum spielen Sie dann so viel?«

Dr. F. machte eine Pause und sagte schließlich: »Weil ich das Spiel nicht besiegen kann.« Er schien selbst über seine Antwort erstaunt zu sein. Er dachte über sie nach und sagte dann entschieden: »Ja, es ist das einzige Spiel, über das ich keine Gewalt habe.«

Es wurde bald offenbar, dass Dr. F. sich nicht nur von seinen Abschlägen frustrieren ließ. Er stand so angespannt über seinen 1-Meter-Putts, dass ich mir sagte: Wenn der sein Skalpell mit ebenso dunklen Vorahnungen anfasst wie seinen Putter, dann möchte ich bei ihm nie auf dem Operationstisch liegen. Dabei

fordern delikate chirurgische Eingriffe eine wesentlich größere Fingerfertigkeit als ein Putt von einem Meter – mal abgesehen davon, dass es auch noch um das Leben eines Menschen geht. Doch Golf nervte Dr. F. eindeutig stärker. Irgendwie konnte ich mir nicht vorstellen, dass Dr. F. sein Skalpell verärgert auf den Boden des Operationssaales werfen und sich einen Tollpatsch schimpfen würde. Aber genau das passierte bei mehr als einem Drei-Putt. Diese Beobachtung minderte meinen Respekt vor der Herausforderung des Golfspiels keineswegs.

Nicht nur Dr. F. empfand Frust. Obwohl ich es vom Tennis her besser wusste, unterzog ich nach jedem Fehlschlag meinen Golfschwung einer kritischen Analyse. Ich wusste sehr wenig von den mechanischen Abläufen des Schwungs. Trotzdem versuchte ich herauszufinden, was falsch gewesen war. Hatte ich das Gleichgewicht verloren? Schwang ich zu eilig? War ich zu früh oder zu spät mit meinen Handgelenken? Beim nächsten Schlag bemühte ich mich immer, den vermeintlichen Fehler zu korrigieren. Wenn ich dann den Eindruck hatte, ein Fehler sei behoben, dann tauchten umgehend zwei neue auf. Je mehr ich versuchte, meinen Schwung zu kontrollieren, desto mechanischer und weniger rhythmisch wurde er. Daraus resultierten noch furchtbarere Schläge. Die wiederum veranlassten mich zu einer noch stärkeren Selbstkorrektur. Es dauerte nicht lange, bevor aus diesem Kreislauf eher eine Selbstzerstörung denn eine Selbstkorrektur geworden war.

Abseits des Platzes dachte ich gründlich über Golf nach. Worum ging es dabei überhaupt? Ein Begriff setzte sich in meinem Kopf fest: Kontrolle. Grundsätzlich scheint es bei Kontrolle darum zu gehen, dass man den Körper zu einer gewünschten Handlung veranlasst – dadurch verhält sich der Golfball wie gewünscht. Ich betrachtete Golf allein als Herausforderung für die Fähigkeit eines Spielers, seinen Körper zu kontrollieren. Ich hatte einige Erfahrung in Sachen Kontrollprobleme beim Tennis gesammelt und ich beschloss, sie auf das Golfspiel zu übertragen.

Auf dem Tennisplatz hatte ich gelernt, dass die Methode zur Kontrolle des Körpers, wie sie die meisten von uns gelehrt wird, nicht funktioniert. Dem Körper vorzuschreiben, was er zu tun hat, ist nicht der effektivste Weg zur Leistungssteigerung. Unsere Muskeln verstehen Sprache nicht. Unser Verstand begreift nicht

die Koordination von Hand und Auge. Versuchen Tennisspieler ihren Körper zu veranlassen, sich nach den Instruktionen der letzten Tennisstunde zu verhalten, dann schränken sie dessen ungehinderte Beweglichkeit ein. Sie stören die Koordination, anstatt sie zu unterstützen. »Nehmen Sie den Schläger früh zurück ... Treffen Sie den Ball vorne ... Machen Sie den Schläger nicht im Durchschwung zu«, sagen sich diese Spieler während eines Matches. Selbst wenn diese Instruktionen mit der Steifheit und dem Selbstbewusstsein eines rebellischen Rekruten beherzigt werden, führt das nur zu moderaten Erfolgen.

Die Qualität meines Trainings und die Leistungsfähigkeit meiner Schüler verbesserten sich eines Tages wesentlich, als ich die zerstörerische Wirkung von Anweisungsfluten erkannte. War der Kopf des Schülers frei von äußeren und inneren Anweisungen, dann konnte er besser auf den Ball achten und er hatte ein wesentlich besseres Gefühl für den Schläger. So kamen natürlich auch bessere Resultate zustande. In jenen frühen Tagen der Erforschung des Inner Game, also dessen, was sich im Kopf abspielt, war ich erstaunt über die Verbesserungen, die allein daraus resultierten, dass ich dem Schüler sagte: »Vergiss alles, was Du über das Schlagen eines Tennisballes zu wissen glaubst.« Außerstande zu vergessen, was er wirklich wusste, konnte er nur vergessen, was er zu wissen glaubte. Eine natürliche Leichtigkeit kam in sein Spiel. Aber das Inner Game ist nicht schon mit einer einzelnen Anweisung gewonnen. Die innere Opposition ist viel zu listig und viel zu fest verankert in unserer Psyche, als dass sie sich so leicht ausschalten ließe.

Nach einigen Jahren hatten die Voraussetzungen für das Inner Game beim Tennis Konturen angenommen. Die Hauptursache für Fehler beim Tennis liegt im Kopf des Spielers. Zweifel, Verkrampfung und Konzentrationsdefizite sind problematischer als technische Mängel. Aus diesem Grund fand ich es als Trainer viel wirkungsvoller, von innen nach außen zu arbeiten, die mentalen Ursachen von Fehlern zu beheben, anstatt an äußeren Symptomen herumzukurieren. Immer wieder beobachtete ich, dass die Ausschaltung eines einzigen Selbstzweifels umgehend in zahlreiche technische Verbesserungen im Schwung und im gesamten Spiel mündete. Diese Veränderungen ereigneten sich spontan und ungezwungen. Sie erforderten weder technische

Anweisungen noch die ständige Forderung, Selbstanalyse zu betreiben, wie sie mein Training zu Beginn ausgezeichnet hatten.

Auf dem Tennisplatz waren damit Methoden zur Bekämpfung der meisten mentalen Probleme, unter denen Spieler leiden, gefunden. Und sie hatten sich als wirkungsvoll erwiesen. Jetzt war ich herausgefordert, praktische Wege zu erarbeiten, die Gleiches im Bezug auf die physischen Erfordernisse und den mentalen Druck beim Golfspiel leisteten.

Als ich Golf regelmäßig zu spielen begann, erkannte ich, dass es die Effektivität des Inner Game in besonderem Maße herausforderte. Welches andere Spiel führt zu solcher Verkrampfung und Angst? Wie das eigene Kind weiß es uns auf unglaubliche Weise für sich zu gewinnen – und zugleich enthüllt es jede Schwäche unseres Geistes und Charakters, gleich wie gut diese verborgen ist. An uns liegt es, ob wir diese Schwäche überwinden oder uns von ihr überwältigen lassen. Nur wenige Spiele bieten eine so ideale Arena, um uns mit Hindernissen zu konfrontieren, die unsere Lernfähigkeit beeinträchtigen, unsere Leistung und unsere Freude am Leben – auf dem Golfplatz und außerhalb. Um damit fertig zu werden, muss der Golfer die Herausforderung des Spiels sowohl im Kopf wie mit dem Körper annehmen. Er muss nicht nur Bunker und Ausgrenzen wahrnehmen, sondern auch die mentalen Hindernisse.

Erste Aufgabe ist beim Inner Game Golf das Erkennen der mentalen Anforderungen, die das Golfspiel provoziert. Es gibt deren viele in ganz unterschiedlichen Facetten. Aber im Wesentlichen handelt es sich dabei um fünf Kategorien: die Verlockungen des Spiels für das Ego, die notwendige Präzision, den Druck bei Turnieren, die ganz spezielle Geschwindigkeit des Spiels und die Zwangsvorstellung von der idealen Technik.

Früh entdeckte ich die verführerische Qualität des Golfspiels, über die kaum eine andere Sportart verfügt. Im Augenblick der Frustration schwört mancher Golfer, sein Bag an den Nagel zu hängen. Doch kaum einer tut das. Aus irgendeinem Grund erinnert man sich der zwei oder drei »Triumphe« auf einer Runde, während die ärgerlichen Fehlschläge und das dumpfe Mittelmaß längst vergessen sind.

GOLF IST EIN INNER GAME

DIE VERLOCKUNG DES GOLFSPIELS

Ich sah, dass die Anziehungskraft des Spiels teilweise auf den Resultaten beruhte, die oft nichts anderes als pures Glück waren. Golf ist eine der wenigen Sportarten, in denen ein Anfänger für eine Sekunde mit einem Champion gleichziehen kann. Ein Nichtsportler, der erstmals Golf spielt, kann einen 15-Meter-Putt auf dem ersten Grün einlochen und zu dem Schluss gelangen: Golf ist ein einfaches Spiel. Selbstüberschätzung kann sich breit machen. So kann ein Zwanzigjähriger mit ziemlich guter Koordination seinen ersten Abschlag 230 Meter weit mitten aufs Fairway hämmern und auf dem Weg zu seinem Ball zu der Ansicht gelangen, dass er in kurzer Zeit reif für die Tour ist. An irgendeinem Tag könnte mein 75-jähriger Vater ein Resultat erzielen, das besser ist als das von Jack Nicklaus bei einer Katastrophenrunde. Selbst als Anfänger konnte ich an irgendeinem Loch mit zwei Schlägen auf dem Grün sein, den Ball mit einem Putt versenken und ein Birdie machen – ein Resultat, wie es sich selbst Spitzenspieler wünschen. Das Problem bestand natürlich darin, dass mir das nur selten gelang. Und in meiner Naivität verführten mich meine guten Löcher zu dem Glauben, ich könnte mit den Besten mithalten. Und die schlechten Löcher, die unausweichlich folgten, konnten meine eitlen Hoffnungen in Verzweiflung wandeln. Das kommt bei den meisten anderen Sportarten nicht vor. Ich bin ein besserer Tennis- als Golfspieler. Wenn ich jedoch gegen Pete Sampras an meinem besten Tag spielen würde, während er seinen schlechtesten hätte, würde ich nicht viele Punkte holen, noch viel weniger Spiele oder Sätze. Eine realistische Einschätzung meiner golferischen Qualitäten fiel mir am Anfang gar nicht leicht.

Nach nur wenigen Stunden auf der Driving Range erkannte ich, dass die unglaubliche Anziehungskraft des Spiels mir auch seine wesentliche Frustration bescherte. Obwohl ich seit meinem dreizehnten Lebensjahr nur wenig Golf gespielt hatte, gelang es mir ab und zu, den Ball 210 Meter geradeaus zu schlagen. Der Anblick des Balls, der hoch und zielsicher durch die Luft schoss, war begeisternd; er vermittelte mir ein Gefühl von Meisterschaft und Kraft. Der Frust rührte daraus, dass ich diesen Ballflug nicht nach Belieben reproduzieren konnte. Angestachelt von unendlicher Hoffnung unterdrückte ich meinen Ärger über Fehlschläge und schlug Ball um Ball. Ich wollte jene Begeisterung

noch einmal fühlen, wollte beweisen, dass mein Körper zu dem im Stande war, was er bereits gezeigt hatte. Ich hatte abgebissen.

Wenn ich mich auf der Driving Range umsah, stellte ich fest, dass es anderen genauso ging. Da standen wir nun, brachten viel Zeit und Geld auf, um jenen flüchtigen und zugleich quälenden perfekten Schwung zu erhaschen, der voraussagbare Resultate verheiß. Und immer wieder wurden wir mit der bedrückenden Wahrheit konfrontiert, dass wir einfach die gewünschte Selbstkontrolle nicht hatten, von der wir glauben, dass wir sie haben sollten. Das Ganze hätte nicht so wehgetan, wenn wir nicht ein paar ausgezeichnete Schläge gemacht hätten. Sie hatten uns das grausame Wissen vermittelt: Wir haben die Fähigkeit in uns, irgendwo, irgendwie.

Ich begann, die Faszination des Dr. F. zu verstehen und zu teilen. Golf schien meine Hoffnungen nur zu heben, um sie dann zu zerschmettern. Golf schmeichelte meinem Ego nur, um es dann zu zerquetschen. Wo lag hier der Spaß? War das Spiel zu bezwingen? Und was würde das bedeuten? Könnte ich zumindest lernen, mich an Golf zu erfreuen und ohne Enttäuschungen zu spielen? Ich fühlte: Wenn ich das schaffe, habe ich einen bedeutenden Sieg errungen.

Der quälendste Aspekt meines Spiels war zweifellos die mangelnde Konstanz. Ich konnte einen Ball 35 Meter links vom gedachten Ziel hooken und beim nächsten Schlag, scheinbar mit demselben Schwung, um 35 Meter nach rechts slicen. Noch beunruhigender war es, wenn ich einen Ball vom Abschlag weit und mitten auf das Fairway abschlug und beim nächsten Abschlag den Ball derart toppte, dass er nur ein paar Meter weit über das Gras hoppelte. An mangelnde Konstanz war ich im Tennis gewöhnt. Aber sie hatte bei weitem nicht diese Bandbreite. Ich konnte ein As schlagen, auf das ein Aufschlag folgte, der einen Meter zu lang war. Aber ich schlug nicht den ersten Ball ganz unten ins Netz und den nächsten hoch in den Zaun der Umrandung. Aber genau das passierte mir vergleichsweise damals auf dem Golfplatz.

Es hatte den Anschein, als erfordere gutes Golfspiel eine viel größere Selbstdisziplin als gutes Tennis. Der Grund für die enge Bandbreite, innerhalb derer Fehler gestattet sind, liegt auf der Hand: das Tempo des Schlägerkopfes, das nötig ist, um den Ball

PRÄZISION

weit zu schlagen. Die Geschwindigkeit des Arms beim Durchschwung ist nicht viel größer als die des Arms eines Tennisspielers beim Aufschlag. Aber wegen der größeren Länge und Flexibilität des Golfschlägers ist das Tempo des Schlägerkopfes wesentlich höher. Wenn ein Schlägerkopf bei einem Tempo von über 160 km/h ein oder zwei Grad offen steht, kann es sein, dass der Ball sein Ziel um einige zehn Meter verfehlt. Angesichts dieser Tatsache überrascht es schon, dass der Ball überhaupt einmal dorthin fliegt, wohin er soll.

Beim Tennis ist der Aufschlag der einzige Schlag, der vom Spieler initiiert wird. Der Golfer ist dagegen für jeden Schlag allein verantwortlich. Interessanterweise hat man beim Tennis einen zweiten Aufschlag. Golf verzeiht keinen Fehler! Außerdem bearbeitet man beim Tennis einen viel größeren Ball mit einer viel größeren Schlagfläche, um ihn viel weniger weit zu schlagen. Die Hinwendung zum Golf verlangte deutlich einige Feineinstellung hinsichtlich der Konzentration.

Die im Golf notwendige größere Präzision wird auch durch die Weise gekennzeichnet, in der der Ball angesprochen wird. Der Tennisspieler kann sich ziemlich lässig oder großspurig an der Aufschlaglinie aufbauen, den Ball ein paar Mal aufspringen lassen und dann servieren. Die meisten Golfprofis zeigen viel mehr Selbstdisziplin. Sie treten jedesmal in derselben, fast schon ritualisierten Weise an den Ball heran. Auch in ihrer Kleidung scheinen sie pedantischer zu sein. (Mich beschleicht oft das Gefühl, ich könne bei einer Cocktailparty Golf- von Tennisspielern unterscheiden.)

Pedanterie war niemals meine starke Seite. Es gibt kein Foto von mir als kleiner Junge, bei dem nicht mindestens ein Schuh offen ist. Ich konnte meist alle Probleme bei einer Mathematikarbeit lösen, hatte jedoch selten eine Eins, weil ich oft nachlässig bei der Berechnung war. Ich fragte mich daher, ob ich jenen Grad an Disziplin erreichen würde, der für Golf anscheinend nötig ist. Zu Beginn betrachtete ich Golf daher als Herausforderung an meine Fähigkeit, mich in Sachen Disziplin zu verbessern. So recht begeistern konnte mich diese Aufgabe nicht.

Die fürs Golfspiel notwendige Präzision erlaubt nicht, aufgestauten Ärger und Frust derart zu entlassen, wie das aggressivere Sportarten tun. Golf produziert Frust. Aber damit

muss man auf irgendeine Weise vor dem nächsten Schlag fertig werden. Das bedeutet eine faszinierende Herausforderung für das Inner Game.

Ich habe einen mäßigen Tag auf dem Tennisplatz und verliere 6:3, 6:3. Diese Erniedrigung kann ich für mich lindern, indem ich mir sage, dass mein Gegner an diesem Tag besonders stark gespielt hat. Der Golfer kann das nicht. Für Blamage oder Triumph ist allein er selbst zuständig. Und zumeist hat er noch drei Leute bei sich, die ihm die jeweilige Leistung attestieren können. Das Ego blüht oder verwelkt in dieser Situation.

DRUCK

Jeder Schlag beim Golf zählt. Im Tennis kann ich drei Punkte hintereinander verlieren und trotzdem das Spiel gewinnen. Im Endresultat werden viele verlorene Punkte gar nicht erst auftauchen. Tennis vergibt ein paar Fehler. Golf verzeiht keinen einzigen. So steht man scheinbar immer unter Druck.

Golf ist von Natur aus ein Spiel des Golfers gegen sich selbst. Dadurch wird das Inner Game intensiviert. Das Ego wird sowohl mehr herausgefordert als auch bedroht. Die Laune des Spielers steigt oder sinkt in direkter Abhängigkeit von seinem Resultat, das allein ein Produkt seiner eigenen Anstrengungen ist. Wenn ich auch schon viele Golfer erlebt habe, die den Druck abbauten, indem sie dem Wetter oder dem Platz die Schuld gaben, den Schlägern, den Bällen, anderen Spielern, Familien- oder Arbeitsproblemen, so glaube ich doch nicht, dass sie sich dauerhaft selbst täuschen konnten. Irgendwann erkannten sie, dass Golf ein Spiel gegen den Platz und gegen sich selbst ist und dass der Score ziemlich genau die tatsächlichen Fähigkeiten widerspiegelt.

Während ich viele Golfer gesehen habe, die unter diesem Druck leiden, habe ich oft auch festgestellt, dass es genau dieser Druck ist, der Golfer auf den Platz zieht. Es ist so etwas wie eine Regel, dass Golfer die schwereren Kurse den leichteren gegenüber bevorzugen. Manche erhöhen den bereits vorhandenen Druck, indem sie Wetten abschließen, »nur um das Spiel interessanter zu machen«.

Lernen, wie man unter Druck Leistung bringt, ist ein erklärtes Ziel von Inner Game. Die Herausforderung, einen 1,50-Meter-Putt

am 18. Loch zu versenken, um das Par zu retten und das Match zu gewinnen, ist viel mehr mentaler denn physischer Natur. Ein Spieler, der lernt, präzise und kraftvoll auch unter solchem Druck zu handeln, erwirbt eine innere Fähigkeit, die es ihm erlaubt, auch mit anderen Situationen in seinem Leben fertig zu werden.

GESCHWINDIGKEIT Das Tempo beim Golfspiel ist einmalig und ein offensichtlicher Kontrast zu der Geschwindigkeit der meisten anderen Sportarten. Im Tennis beispielsweise mögen selbstkritische oder negative Gedanken kurz aufkommen – aber man muss sich umgehend von ihnen verabschieden, weil man auf den nächsten Ball zu reagieren hat.

Auf dem Golfplatz haben wir zu viel Zeit zum Nachdenken. Zwischen den Schlägen können sich ganze Gedankenwolken breit machen: Was ging beim letzten Schlag schief? Wie korrigiere ich meinen Slice? Was passiert mit meinem Score, wenn ich mit dem nächsten Schlag im Aus lande? Es gibt endlos viel Zeit zur Überanalyse. Man wird verwirrt, entmutigt oder sauer.

Der Tennisspieler wird ständig auf Trab gehalten. Er bewegt sich, schlägt den Ball. In vier Stunden auf dem Platz absolviere ich um die 64 Spiele. Bei rund 100 Punkten komme ich vielleicht auf 1200 bis 1500 Schläge. Wenn jeder Golfschlag zwei Sekunden dauert, dann schwinge ich den Schläger insgesamt nur drei Minuten bei einer Runde von vier Stunden.

Die Konzentration beim Golf bedarf darum einer ganz speziellen Art der Anstrengung. Der Ball liegt einfach nur da, und der Golfer muss sich völlig auf den Schwung konzentrieren. Keinesfalls darf er sich durch die großen Abstände zwischen zwei Schlägen ablenken lassen. Beim Tennis baute sich meine Konzentration während des Ballwechsels auf. Sie erreichte ihren Höhepunkt, wenn ich ganz in der Aktion aufging. In den großen Pausen zwischen zwei Schlägen beim Golf geschieht es viel leichter, dass die Gedanken abschweifen.

Ich kam zu dem Schluss, dass der Weg zum nächsten Schlag zu den kritischsten Faktoren beim Golfspiel gehört. Während dieser Zeitraum von manchen Profis sowohl als mentales Hindernis wie auch als Vorteil verstanden wird, habe ich das Gefühl, dass die meisten Golfer seine Bedeutung unterschätzen. Gerade in diesem Zeitraum werden die meisten Spiele verloren – in der Wirklichkeit

wie im Kopf. In dieser Zeitspanne kann das mentale Gleichgewicht des Golfers durch eine Flut negativer Gedanken gestört werden oder damit beschäftigt sein, die Verkrampfung vom letzten Schlag abzulegen und sich auf den nächsten vorzubereiten. Der Golfer mit einem guten Inner Game nutzt die Zeit zwischen zwei Schlägen, um sich mental zu entspannen und die totale Konzentration aufzubauen, die er für die zwei Sekunden des nächsten Schwungs braucht. (Dieses Thema wird in Kapitel 8 weiter behandelt.)

Lange Zeit hatte ich die Ansicht vertreten, dass die mechanischen Abläufe des Tennisschwungs übermäßig analysiert werden. Dann schaute ich in die vorhandenen Golflehrbücher. Es würde mich nicht überraschen, wenn man feststellte, dass mehr über die Technik des Golfschwungs geschrieben worden ist als über irgendeine andere Bewegung des Menschen. Der Schwung wird in seine kleinsten Bestandteile zerlegt und die anfallenden Informationen werden in die ohnehin schon übervollen Köpfe der Golfspieler gepropft. Als ein Freund hörte, dass ich mit dem Golfspiel anfangen wollte, präsentierte er mir drei Wälzer: 295 Golfstunden von Bill Casper, 385 Golfstunden von Gary Player, 495 Golfstunden von Arnold Palmer.

TECHNIK

Es ist nicht zu übersehen, welche Blüten der Aberglaube im modernen Golf treibt. Viele Golfer sind beständig auf der Suche nach dem »Geheimnis«. Endlose magische Formeln werden von den wahren Gläubigen propagiert. Der Golfer ist bereit, jeden Tipp auszuprobieren, um seinen Frust loszuwerden, und er macht sich die schönsten Hoffnungen, wenn ein paar Schläge dann klappen. »Es funktioniert!«, denkt er bei sich. »Ich weiß jetzt, was ich machen muss«, ruft er aus. Mein Vater kann als Zeuge dafür herhalten. Aber wie lange funktioniert eine magische Formel? Das »Geheimnis« wird bereits nach ein paar schlechten Schlägen verworfen, und die Hoffnungen schwinden. Jetzt ist der Golfer offen für den nächsten Tipp. Gewiss, ein kleiner Tipp kann schon einmal ganz hilfreich sein. Aber die alles umfassenden Rezepte machen nur Hoffnung darauf, dass man ein Spiel in den Griff bekommt, das niemals dank einer einzelnen Anweisung zu meistern ist. Ich bin überzeugt, dass die glücklichsten und besten Golfer jene sind, die erkannt haben, dass einzelne Rezepte nicht

funktionieren. Sie wissen, dass gutes Golf Geduld und Demut sowie ständiges Training der Technik und des Inner Game voraussetzt.

Dies ist also die Situation, der sich die arglose Seele gegenüberstellt, wenn sie sich dem Golfspiel zuwendet. Das Ego des Neulings wird angezogen von den reichlichen psychischen Belohnungen, die Erfolg in diesem Sport verheißen, und es fürchtet die Schande, falls ein akzeptables Spielniveau nicht erreicht wird. Bei seinen ersten Runden wird der Neuling genügend gute Schläge gemacht haben, um künftiges Heldentum bereits spüren zu können: Nur noch etwas Beständigkeit braucht es, um die gelegentlich guten Schläge zu einem wirklich ordentlichen Score zu addieren. Leider weiß der Neuling nicht, dass die mechanischen Abläufe dieses Spiels die Wahrscheinlichkeit, die guten Schläge beständig zu wiederholen, gegen Null tendieren lassen. Zudem wird er umgeben sein von Propheten, die über die mentalen und technischen Rezepte verfügen, um ihn von seinen üblen Schlägen zu erlösen, um ihm das Tor weit zu öffnen, hinter dem der Himmel guten Golfspiels liegt. Verwirrt von der langen Liste der »So macht man's« und »So macht man's nicht«, die von seriösen Grundlagen bis zu abergläubischer Magie reicht, wird er dazu neigen, jeden Schlag zu analysieren und jeden Fehler zu korrigieren. Dann wird er an der Korrektur herumkorrigieren. Zwischen zwei Fehlschlägen hat er alle Zeit der Welt, nachzudenken und seine Verkrampfung sowie seinen Zweifel zu verstärken. Nach einem guten Schlag versucht er zu analysieren, wie er ihn wiederholen kann. Dies alles im Kopf eines einzelnen Menschen in Kombination mit den Anspannungen des heutigen Lebens führt letztlich dazu, dass Golf ein zugleich faszinierendes und gefährliches Spiel ist.

DAS INNER GAME BEIM GOLF

Dieses Buch geht davon aus, dass man einige Kontrolle über seinen Kopf gewinnen muss, um Kontrolle über den Körper zu erlangen. Ein grundsätzliches Verständnis der Technik kann hilfreich sein und gewiss ist ein bestimmtes Maß an physischer Koordination erforderlich, um gutes Golf zu spielen. Aber die Unterschiede in Sachen Talent sind noch kein Grund dafür, dass wir auf der Driving Range so viel besser schlagen als in der Hitze eines Wettkampfs. Sie sind auch kein Grund für unsere so

unterschiedlichen Scores. Ziel des Inner Game ist es, die unnötig große Lücke zwischen unserem Potenzial und unseren tatsächlichen Leistungen zu schließen, um beständiger Freude am Spiel zu empfinden.

Derart liegt die Herausforderung des Golfspiels mehr in den ungeklärten Aspekten des Inner Game als in den praktischen Abläufen. Das Interesse an der mentalen Seite des Golfspiels nimmt zu, wie sich in Büchern und Artikeln zu diesem Thema zeigt. Ein regionaler PGA-Bildungsdirektor, der mich bat, bei einem PGA-Treffen eine Rede zu halten, erklärte mir, die Golflehrer hätten inzwischen den Punkt erreicht, dass sie ihre technischen Analysen eindämmten und ihre Aufmerksamkeit mehr der mentalen Seite des Sports zuwendeten. »Wir wissen eine Menge über den Schwung«, sagte ein Golflehrer zu mir, »aber nicht viel über die Methode, wie man Golfern beim Erlernen dieses Schwungs hilft.«

Das war nicht einfach so dahingesagt. Die Frage, wie man Selbstzweifel, Konzentrationsfehler, Ärger und geringes Selbstwertgefühl überwindet, stellt sich sehr real. Solche Begleiter sind ein sehr unangenehmes Handicap. Am liebsten würden wir sie vergessen.

Aber wir können nicht so ohne weiteres ein gutes Inner Game spielen. Es handelt sich dabei um einen Prozess, der fortdauernd auf dem Golfplatz abläuft. Es geht nur darum, ob wir dieses Spiel bewusst spielen, nicht darum, ob wir es gewinnen oder verlieren. Wer das Gefühl hat, seine Leistung entspräche immer seinem Potenzial, wer sich seiner Golferfahrung erfreut und aus ihr lernt, dem möchte ich herzlich gratulieren: Er hat das Inner Game gewonnen. Alle anderen, mich eingeschlossen, die sehr unterschiedliche Runden unter sehr unterschiedlichen Umständen absolvieren, haben noch den Feind in sich und müssen das Inner Game spielen lernen.

Die fundamentale Herausforderung für den Golfer besteht darin, das Vorhandensein von Störquellen zu erkennen. So ist eher der Sieg im Inner Game das Ziel als die Herrschaft über den Golfplatz.

Dieses Buch beschreibt auf praktische Weise, wie man Prinzipien und Techniken des Inner Game ins Golfspiel integriert. Die Übungen sind weder Tricks noch Tipps. Vielmehr sollen sie

helfen, die drei wesentlichen inneren Fertigkeiten zu entwickeln: Aufmerksamkeit, Entscheidungskraft und Vertrauen. Weil viele dieser Übungen entwickelt wurden, während ich versuchte, das Golfspiel zu lernen, enthält dieses Buch an manchen Stellen kurze Beschreibungen meiner inneren und äußeren Kämpfe sowie der Entwicklung meines Golfspiels.

Das nächste Kapitel beginnt mit meinen Bemühungen, Beständigkeit in meinem Schwung zu erlangen, um mein durchschnittliches Ergebnis von 100 und mehr um zehn Schläge zu reduzieren. Ich erreichte das mit Hilfe einer Konzentrationstechnik aus »The Inner Game of Tennis«, die ich in angepasster Form übernahm. Deren Formel lautet: »Hinten, Unten, Oben.«