

Inner-Golf-Weekend für Beginner im GolfClub Soufflenheim mit Frank Pyko

Ein Bericht von Vera

Freitag

Freitagnachmittag geht es von Frankfurt los. Dauerregen auf der ganzen Fahrt. Bei der Abfahrt Baden-Baden hört es auf zu regnen, plötzlich sehe ich die Grenzschilder. Wusste gar nicht, dass der Golfclub Soufflenheim schon in Frankreich liegt. Urlaubsfeeling kommt auf. Etwa eine halbe Stunde von der Autobahnabfahrt und wirklich gut beschildert, ganz wie auf der Internetseite des Clubs beschrieben, liegt der Golfclub Soufflenheim. Moderne Neubauten vor dem Club. Das Clubhaus wirkt sehr elegant und modern. Man wird mit "Bonjour" begrüßt und das Einchecken geht flott. Mein Appartement mit Wohnzimmer, Schlafzimmer, Küche und Bad ist beeindruckend großzügig. Schnell auspacken, umziehen und zurück zum Clubhaus. Dort kommt mir schon Frank entgegen. Vom großen Seminarraum kann man direkt aufs Puttinggreen rausgehen. Dort üben wir ein bisschen, bis die Anderen eingetroffen sind, die noch im Stau hängen. Gegen halb sieben geht es los, gemeinsame Vorstellungsrunde mit unseren Wünschen und Vorstellungen für den Kurs. Wir sind sieben mit Frank, ein Ehepaar, zwei Internetfirmenbesitzer und ein Jongleur, drei die schon gespielt haben und drei absolute Anfänger.

Das Spiel zwischen Wollen und Loslassen

- Golf macht süchtig
- Golf ist flüchtig
- Golf macht demütig

Nach einer kurzen Einleitung von ein paar Grundbegriffen (Was ist ein Grün, ein Fairway, ...usw.) stellen wir uns ein paar Grundfragen:

Strategie: Wie gehe ich vor?

Haltung: Welche Haltung nehme ich ein?

Schwung: Wie schwingen ich?

Erlernen der richtigen Griffhaltung: Anhand einer Tasse beginnen wir die optimale Haltung für uns zu finden, um bequem trinken zu können. Man merkt: Jeder hat auch ein anderes Empfinden was bequem ist. Wir versuchen, dieses Empfinden auf die Schlägerhaltung, zu übertragen ohne Ball, einfach nur den Schläger bequem halten, ein gutes Gefühl haben, auch mal andere Griffe, Positionen testen. Genau das Gleiche passiert mit dem Ball, wir versuchen ihn zu werfen, zu rollen. Nach der intensiven Tuchföhlung geht es zum Abendessen. Ein ausgesprochen leckeres französisches Menu erwartet uns.

Samstag

Um 9:00 gibt es Frühstück. Hier treffen wir uns gemeinsam, um dann gegen 10:00 zu starten. Dauerregen und die Herausforderung zu Jonglieren können...was? War das nicht ein Golfworkshop? Wir haben ein echtes Jongliertalent unter uns, Christoph www.eventjonglage.de. Ich werde als Versuchskaninchen auserkoren, Frank macht es vor, wie ich mit drei Bällen zu Jonglieren habe. Ich stelle Fragen: Wo ich welchen Ball hinwerfe...falsche Taktik, einfach probieren, natürlich klappt es so nicht. Na, ich darf mich wieder setzen. Nun heißt es, dass wir alle in 15 Minuten Jonglieren können...unglaublich. Wir bekommen erst ein Tuch, dann zwei, dann drei und tatsächlich - nach 15 Minuten können wir alle damit Jonglieren und stellen dabei fest: Hinderlich ist z.B. darüber nachzudenken oder sich an anderen zu orientieren, förderlich ist der Rhythmus, weiterzuatmen, einfach nur das Fliegen der Tücher zu genießen, der Körper weiß schon was er zu tun hat. Und so sollen wir es auch beim Golf später machen.

Daraufhin begeben wir uns zur „Forschergruppe Putten“, auf der Suche der idealen Putt-Bewegung. **Golf mental: ein Spiel, dass wir nicht gewinnen, sondern nur spielen können.** Wir haben zwei Selbst in uns. Selbst 1 und Selbst 2, den Störer und den Freund. Der eine meint es gut mit uns, der andere hat Selbstzweifel. Die Formel dafür lautet: $L(eistung) = P(otential) - S(törung)$ Die Aufgabe ist, den Störer zu verkleinern, da er die Leistung minimiert, denn wir haben alle das Potential zu mehr.

Wir fangen an, mit kurzen Putts an den Grünrand (Geschwindigkeit), dann die Richtung, dann beides zusammen. Üben bei strömendem Regen ist nicht jedermanns Sache, ich finde es herrlich, mir macht es Spaß (Sonne hätte ich aber auch genommen). Zum Abschluss folgt ein kleines Putt-Turnier.

Schwungtraining: Wir gehen zur überdachten Driving Range und beginnen mit kleinen Schlägen, nur 30 cm und 60 cm, zuerst sogar ohne Ball, um das Gefühl zu entwickeln und um den eigenen Schwung zu finden. Die Gefühlsübung macht Spaß, jedoch muss ich zwischendrin doch mal einen ganzen Schlag machen. Mir zittern die Hände und ich merke wie gut man einen "großen" Schlag machen kann, wie weich, wenn man vorher so viele "Kleine" geübt hat oder einfach nur versucht diesen Rhythmus zu spüren....phantastisch.

Zum Abschluss gehen wir auf den Kurzplatz, allerdings nur für 2 Loch, da es in Strömen regnet.

Mieses Wetter-Schlechter Schlag: Erkennen – Akzeptieren – Befreien.

Das wunderbare Abendessen haben wir uns verdient, was mit Auskostung diverser Rotweine endet. Ein schöner Tag, trotz schlechtem Wetter.

Sonntag

Morgens Treffen um 9.00 zum Frühstück, es regnet nicht, aber der Himmel sieht mächtig grau aus. Diesmal Frühstück sogar mit Birchermüsli. Gut gestärkt beginnt der letzte Tag des Workshops. Heute wollen wir auf den Platz. Wir beginnen mit Jonglieren, Putten im Kleinen und jeder versucht, seinen Schwung (Wieder-)zu finden. Besprechung:

Selbstcoaching: Was machen, wenn es nicht so läuft, man einen schlechten Schlag hatte?

Ein paar Schritte zurückgehen?

Locker Schwingen ohne Nachdenken?

Was anderes machen (Essen, Trinken, Reden...)?

Im ganz "Kleinen" den Schwung herstellen?

Aufmerksamkeitsübungen?

Jeder schreibt einen Zettel für sich, den er nachher wahlweise auf dem Platz rausholen kann, bzw. daran erinnert wird, wenn man aus dem Rhythmus/Schwung ist.

Wir spielen uns mit Putten, Pitchen und Abschlagen ein, dann wollen wir los, als es anfängt zu regnen. Also erst noch einen Capuccino und dann geht es endlich auf den Platz.

Am Anfang tröpfelt es ein bisschen, aber das ist uns egal, wir spielen und haben Spaß.

Der Regen hört auf und es wird ein tolles Spiel über 9 Loch mit guten und schlechten Schlägen, in der wir aber alle unseren Rhythmus finden...Klasse!

Was wir mitnehmen:

Die Lust am Golf, am schönen Schlag.

Das Selbstcoaching wichtig ist

Das Golfen ganz anders ist als erwartet.

Das es ein Spiel ist.

Seinen eigenen Rhythmus zu finden.

Das Golf wunderbar ablenkt, leider auch manchmal vom Spiel :-).

Das man die innere Gelassenheit und den Spaß am Spiel trotz Konzentration haben kann.

Ein schönes Wochenende geht zu Ende, wo ich viel über das Spiel und über mich gelernt habe!
Vera