AUS DER TIEFE DES KÖRPERS

„INNER GAME" heißt ein Buch von W. T. Gallwey, das einen erfahrungsorientierten Lernansatz propagiert, der auch Golfern helfen kann, ihr Spiel zu verbessern. Golfcoach Frank Pyko hat sich diesen Ansatz zu eigen gemacht.

TEXT | DANIEL BECKER

Frank Pyko (hinten) propagiert das „Inner Game"

Frank Pyko macht sich eine Menge Gedanken. So weit, so Golfer. Das Besondere: Pyko macht sich Gedanken darüber, wie er anderen dabei helfen kann, störende Gedanken beim Golfspiel zu eliminieren. „Inner Game" heißt die Methode, die die – mit seinen Worten – „Selbst- und Bewegungswahrnehmung von Golfern erhöht. Das heißt, dass Sie mit ‚Inner Game' selbst genauer erkennen, verstehen und spüren lernen, was in Ihrem Golfschlag passiert. Damit erwerben Sie Fähigkeiten, die es leichter machen, den Golfschlag kontrolliert abrufen und wiederholen zu können." Als Coach ist er in dieser Mission unter anderem in Sachen Golf unterwegs. Quer durch die Republik bietet er seine Workshops auf den Golfanlagen des Landes an (mehr Infos unter www.inner-golf.de) und gibt Golfern Hilfestellung dabei, über eigene Erfahrungen ihr Golfspiel zu verbessern. Auf der Golfanlage „Golfcity" in Pulheim bei Köln war ich dabei.

STICHWORT „ROUTINE"

Das entscheidende Stichwort lautet „Routine". Ein personalisierter, immer gleicher Ablauf vor, während und nach dem Schlag soll dabei helfen, den Fokus ganz auf das Wesentliche zu lenken und Störungen auszublenden. Gelingen soll das Ganze in drei Schritten. Pyko: „Erstens: Werde dir klar darüber, was du tun willst. Zweitens: Sei im ‚Jetzt'. Und drittens: Schließe den Schlag gut ab." Am Ende unseres Trainings erzählt mir der Coach, dass ich Teile des Unterrichts nicht gebraucht hätte, viele Dinge – meine eigene Routine – ohnehin schon umsetzen würde. Und es stimmt, gewisse Ideen zum Ablauf meines ganz persönlichen Golfspiels sind mir nicht neu. „Ich kann es", lautet bekanntlich der kürzeste Golf-Witz der Welt. Das stimmte weder vor noch nach dem Workshop. Doch eines ist sicher: Nach drei Stunden „Inner Game" mit Frank Pyko kann ich es besser als vorher. Denn ich habe dazugelernt – dabei, mir selber helfen zu können. Ein paar Schritte auf dem Weg dorthin finden Sie auf der nächsten Seite. ▶

Fotos: Thomas Berger

Hilfe zur Selbsthilfe

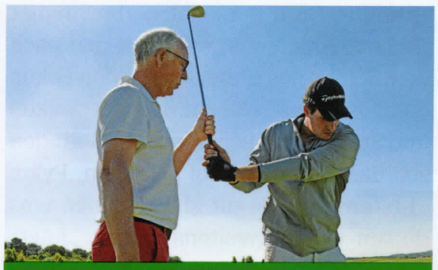
„Es geht beim Training nicht um schwarz und weiß, um richtig und falsch. Es geht vielmehr darum, wie das Training konzipiert wird. Man muss sich die Frage stellen: Wie klar und eindeutig ist das, was man vermitteln möchte?", sagt der Trainer. Wesentlich für sein Coaching sind drei Ebenen: Verstehen, lernen, anwenden. Pyko macht seinen Teilnehmern dabei eine Menge „Angebote". Erfolg kann nur haben, wer sich auf diese besondere Form des Coachings einlässt und sich selber die eine wesentliche Frage stellt – und mit der Zeit lernt, sie zu beantworten: Was funktioniert für mich persönlich am besten? Denn den einen Tipp, der für alle funktioniert, kann auch Pyko nicht liefern.

Können und Wissen

„Zwischen können und wissen besteht ein wesentlicher Unterschied. Manche Trainings werden so durchgeführt, dass man danach eine Menge weiß. Aber der Anteil, bei dem man etwas entwickelt, etwas für sich tut und dadurch lernt, der ist häufig zu gering." Deswegen lautet das Stichwort: Hilfe zur Selbsthilfe. Der Trainer steht den Teilnehmern individuell zur Seite, coacht mehr durch Fragen, als durch Antworten.

Kommunikation

Alles läuft beim Coaching mit Frank Pyko über Kommunikation – verbaler und nonverbaler Art. Häufig geht es darum, zu fühlen, was der Körper macht. Nur selten unterbricht der Coach, geht Schritt für Schritt aber individuell auf die Teilnehmer seines Workshops ein.



Körpergefühl

Pyko vermittelt mir im Coaching Schwungideen dadurch, dass er mich anhält, genau auf meinen Körper zu achten – auf Bewegungen, Spannungen und Abläufe. Haben Sie schon mal während des Schwungs bewusst auf ihre Hände geachtet und auf den Weg, den Sie beim Schwung zurücklegen? Probieren Sie es aus, und der nächste Schlag geht garantiert daneben. Auf längere Sicht jedoch kann das Bewusstsein darüber, wo sich ihre Hände zu jeder Zeit des Schwungs befinden, ihr Spiel positiv beeinflussen. Der Grund: Wer fühlt, was er tut, hat ein viel besseres Verständnis von dem, was er tut.

Das richtige Tempo

Eine Übung für die Schlagvorbereitung: Die drei Bälle symbolisieren drei unterschiedliche Tempos in der Pre-Shot-Routine. Im Coaching mit Pyko testen die Teilnehmer alles aus – viel zu schnelles Vorbereiten, ein (für mich extrem schwierig umzusetzendes) sehr langsames Vorbereiten sowie im Anschluss daran, das für sich perfekte Tempo in der Schlagvorbereitung zu finden. Wichtig: Man lernt nicht alles an einem Tag, aber man nimmt eine ganze Menge für die Golf-Zukunft mit.

Teile der Routine

Ein wichtiger Teil der Routine: Vor dem Schlag das Ziel anvisieren. Wer einem eingeübten und auf sich selbst abgestimmten Ablauf folgt, hat deutlich größere Chancen, seine Gedanken auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren. Das Zielen gehört zu Teil 1 der Routine bei der Schlagvorbereitung. Es folgen die Fokussierung auf den Schlag sowie die Nachbereitung. Dort kommt es vor allem darauf an, den Schlag zu akzeptieren und abzuhaken – egal, ob er gut oder schlecht war.