

INNER GOLF

„Fühle wie die
Macht dich
durchströmt,
Luke...“

„Inner Golf“ Teil 3

INNERE KONTROLLE

Text: Götz Schmiedehausen

In einem der unterhaltsamsten Bücher, die je über Golf geschrieben wurden, beschreibt der Journalist Lawrence Donegan seine Saison als Caddie an der Tasche des European-Tour-Spielers Ross Drummond. Sein Spieler war Teil der Golferfraktion, die man lapidar mit dem Begriff „Der Rest des Feldes“ abhandeln konnte. Während seiner 26 Jahre auf höchster europäischer Ebene gewann Drummond nie ein Turnier und seine Top-10-Platzierungen kann man an den Händen eines Sägewerkearbeiters in Rente abzählen. Der Tatsachenroman „4-Iron in the Soul“ reflektiert Drummonds Abschneiden während der Saison 1996, die für den Schotten katastrophal begann, bis er beschloss, etwas für die mentale Seite des Spiels zu tun. Während eines Turnieraufenthaltes geriet Drummond an den Belgier Jos Vanstiphout, einen Vertreter der „The-Inner-Game-of-Golf“-Lehre, und erspielte sich im Fortlauf der Saison seine besten Karriere-Platzierungen. Lawrence Donegan beschreibt Vanstiphout als wahren Golf-Guru und Drummonds neue Herangehensweise an sein Spiel als fast schon magisch. Vanstiphout avancierte später zu einem der gefragtesten Mentaltrainer, der

unter anderem Ernie Els 2002 zum Gewinn der British Open verhalf.

Im dritten und abschließenden Teil über die alternative Golflehre standen nach Schwung- und Individualcoaching der Aspekt des „Mental-Trainings“ und die Vorstellung eines einwöchigen Inner-Golf-Workshops im Vordergrund.

Mit einer einigermaßen gefestigten Technik gesegnet, wollte ich vor allem wissen, was ich während einer Runde tun konnte, wenn sich mein Schwung plötzlich in Wohlgefallen auflösen sollte.

„Das Problem mit zu technischen Golfstunden ist, dass der Pro dem Schüler zwar theoretisch klarmachen kann, dass er durch Streckung des Ellenbogens, Abwinkeln der Handgelenke und Drehen der Hüfte einen besseren Golfschwung haben könnte“, erklärte mir Pyko und verwandelte mich als erste Übung in fünf aufeinandergestapelte Getränkeboxen. „Leider können sich die Muskeln im Körper derlei komplexe Anweisungen nicht merken. Der kopfgesteuerte Schüler konzentriert sich jedoch nur noch darauf, den geforderten Körpereinsatz zu erzwingen. Logisch, dass sich plötzlich völlig neue Probleme mit dem Schwung einstellen. Und gelingt

unter Aufsicht dann doch der eine oder andere gute Schwung, so fallen die Lernenden nach der Trainerstunde in der Mehrzahl unweigerlich wieder in die alten Verhaltensmuster zurück.“

Unbewegt hörte ich zu und überlegte mir, ob mein Kopf wohl ein Kasten edles Pils oder langweiliges Billig-Mineralwasser für 3,99 Euro sein sollte.

„Ein guter Golfer ist in der Lage, jeden einzelnen dieser fünf Kästen unabhängig voneinander zu steuern und zu einem kompakten Schwung zusammenzuführen. Darin liegt das Geheimnis konstanter Schläge.“

Ich baute mir also meinen Schwungkörper erst einmal bildlich zusammen, fixierte Kasten 1 (Kopf), drehte Kasten 2 (Schulterpartie und Brust), versuchte dabei, den dritten Kasten (Bauch) nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, drehte Kasten 4 (Hüfte) kontrolliert mit und brachte all dies mit Kasten 5 (Beine) in Einklang. Verdammt, ich bekam langsam Durst, denn so heiß sollte es im Winter auf Mallorca, wo unser Workshop stattfand, eigentlich gar nicht sein.

Irgendwann erlaubte Pyko dem im imaginären Takt dahingroovenden Getränk-

WOLLEN SIE AN EINER GOLF-COACHING-WOCHEN MIT FRANK PYKO TEILNEHMEN?

Hier die Termine:

- 29.04.-06.05.2007
Golfressort „Il Pelagone“, Toscana
- 03.06.-10.06.2007
Golfressort „Soufflenheim“, Elsass
- 24.06.-01.07.2006
Golfressort „Benalup“, Andalusien

Mehr Infos unter:
www.inner-golf.de



„Damit triffst du zwar keinen Ball, kannst dafür aber heute Abend den Twist tanzen!“



„Die Utensilien habe ich aus dem Kindergarten gegenüber geklaut...“



Zielchipsen ist ein Teil des mehrstündigen Zirkeltrainings

kennzeichnet den Griff zum Schläger. Plötzlich fielen Putts aus viel zu großer Entfernung, Bälle flogen viel zu weit mit viel zu kurzen Eisen, während der viel zu bunt angezogene Golfweise offenbar das hintersinnige Lächeln einer Sphinx zu imitieren versuchte.

Das Trainingsprogramm der Woche sah an diesem ersten Tag einen Check-up vor, bei dem Frank die individuellen Stärken und Schwächen der Gäste abschätzen konnte. Am nächsten Tag sollte jeder ein individuelles Golfcoaching erhalten, das mit einem einleitenden Gespräch begann. Schnell fanden wir heraus, dass ich wie so viele Golfer auf dem Platz zu viel über potenzielles Versagen nachdenke und sich daraus eine Turnierphobie entwickelt hatte. Ein Schlüsselerlebnis war eine Woche, in der ich nicht mehr in der Lage war, einen normalen Eisenschlag auszuführen, der nicht in einem Socket endete. Seitdem schleppte ich die latente Angst vor den peinlichen Fehlschlägen mit mir herum. Um das Problem bei der Wurzel zu packen, stellte mir Frank im Vorgespräch das Inner-Game-Konzept vor.

„In dir stecken zwei Personen, der Kritiker Selbst 1 und der Golfer Selbst 2...“,

begann er. „Selbst 1 ist der Teil in dir, der an sich zweifelt, der den Socket schon vorausahnt, ja geradezu herbeibeschwört und durch diese destruktiven Gedanken deinen intuitiven Teil Selbst 2, der einfach nur Golf spielen und den Körper lassen will, daran hindert, gute Schläge zu machen. Was wir erreichen müssen ist weniger, Selbst 2 zu einem besseren Golfer zu machen, sondern vielmehr Selbst 1 daran zu hindern, Selbst 2 zu verunsichern.“

Das hörte sich einerseits reichlich schizophoren an, andererseits hatte Pyko Recht. Jeder kennt das, man monologisiert während der Runde exzessiv mit sich selbst, meist wenn, wie so oft, der Wurm im Spiel steckt.

„Du musst eigentlich dein Selbst 1 nur so nachhaltig beschäftigen, dass du gar nicht mehr auf die Idee kommst, über ein mögliches Scheitern nachzudenken. Je weniger du versuchst, dein Scheitern auf Teufel komm raus korrigieren zu wollen, desto weniger wirst du scheitern. Natürlich ist das leichter gesagt als getan, wenn du unter Druck bist und einen guten Score spielen willst. Dann musst du versuchen, dein Selbst 1 zu beschäftigen, zum Beispiel, indem du es beim Schwung bis 3

INNER GOLF



Die Chips müssen innerhalb der markierten Gimmie-Zonen zur Ruhe kommen



Gar nicht schlecht für einen Haufen Bierkästen

zählen lässt. Der Trick besteht darin, dass du Selbst 1 mit einer einfachen Aufgabe an den Erfolg des Schläges koppelst und als Nebeneffekt einen besseren Schwungrhythmus bekommst.“ Meine gesamte Schwungbewegung besaß zu diesem Zeitpunkt nämlich die Grazie eines auf Hochtour laufenden Windrades.

„Während Selbst 1 die einfache Übung des Zählens ausführt, kann Selbst 2 ungestört den schweren Part übernehmen und seinem Kritiker nachhaltig beweisen, dass Golf eigentlich eine ganz einfache Angelegenheit ist. Deshalb lernen wir jetzt zählen.“

Pyko drückte mir sein Lieblingstrainingsgerät, den SwingWave in die Hand.

„Zähle 1, wenn der Schläger auf dem höchsten Punkt ist, im Treffmoment 2 und am Höhepunkt des Durchschwungs 3. Lass dich von der Trägheit des Wassers leiten, spüre seine Bewegung und folge dem natürlichen Weg, den deine Arme nehmen...“, beschwor mich Pyko wie einst Obi-Wan Kenobi den jungen Luke Skywalker, und innerhalb weniger Schläge veränderte sich meine Schwunggeschwindigkeit von einem hektisch geformten „V“ zu einem entspannten, flachen „U“.

„Bleibt das jetzt so...?“, fragte ich, einigermaßen fasziniert von den wunderschönen Ballflügen, die ich nun zu fabrizieren imstande war, und Frank gab wieder die



*
Wunderwaffe:
Der SwingWave

Sphinx. Dann jedoch merkte er an: „Die Zählroutine und die einfachen Bilder, die du nun abgespeichert hast, wie die Getränkekästen, die Wassersäule und das flache ‚U‘, das sind die Bilder, mit denen du deinen Schwung, wenn der Socket wiederkommt, einfacher wieder auf Vordermann bekommst, als mit der nebeligen Erinnerung an Handgelenke, Hüfteinsätze und Gewichtsverlagerungen.“

Am nächsten Tag stand im Workshop ein ausgefeiltes Zirkeltraining auf dem Programm, in dem spielerisch alle Aspekte des Kurzspiels geübt wurden. Frank dekorierte ein großes Chip-und-Putting-Grün mit Kegeln, Seilen und allerlei Plastikgebilden zu etwas um, was man auf der Kunstausstellung „Documenta“ in Kassel sicherlich für einen sechsstelligen Betrag an ein japanisches Bankhaus hätte verschauern können. Auch hier ging es wieder darum, verschiedene Problemstellun-

gen strategisch und gemäß der Spielstärke anzugehen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu erlangen und ein eigenes Spielkonzept zu erarbeiten, auf das man auf der Runde zurückgreifen konnte. Bspw. markierte Pyko einen großen Teil des Grünabschnitts vor dem Loch als Wasserhindernis. Der Spieler hatte nunmehr die Möglichkeit, einen spektakulären Lob-Shot auf die kurz gesteckte Fahne zu spielen oder ohne großes Risiko einen kontrollierten Chip einige Meter neben das Wasser auf das Grün zu befördern und mit einem sicheren Zwei-Putt abzuschließen.

„Viele Mid-Handicapper überschätzen sich maßlos und ruinieren sich ihr Selbstbewusstsein durch Harakiri-Schläge, die selbst ein gestandener Profi als Herausforderung empfinden würde. In diesen Trainingssituationen lernt man einerseits, welches der richtige Schläger bzw. Schlag für die klassischen Problemfälle im Golfsport

GEWINNEN SIE MIT INNER GOLF UND SWINGWAVE!

GolfPunk, Frank Pyko und SwingWave wollen Ihnen Inner Golf näher bringen. Gewinnen Sie einen dieser 20 Preise, um zukünftig ganz entspannt die Wiese auseinanderzunehmen.

Preisfrage: Wie heißt der belgische Inner-Golf-Guru, der Ernie Els mit dem Inner-Golf-Prinzip zum Gewinn der British Open brachte?

1. Preis: Golf-Einzelcoaching mit Frank Pyko + ein Buch „The Inner Game of Golf“

2-5. Preis: Ein SwingWave-Trainingsgerät *

6-20. Preis: Ein Buch „The Inner Game of Golf“ von W. Timothy Gallwey

Richtige Antworten per E-Mail an: gewinnspiele@golfpunkonline.de oder ganz analog an: Redaktion **GolfPunk**, Stichwort: „Inner Golf“, Am Kirchgraben 30, 97274 Leinach

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen | Einsendeschluss: 06. März 2007



Der Ball muss so präzise an die Flache gespielt werden, dass er von da ins Loch prallt

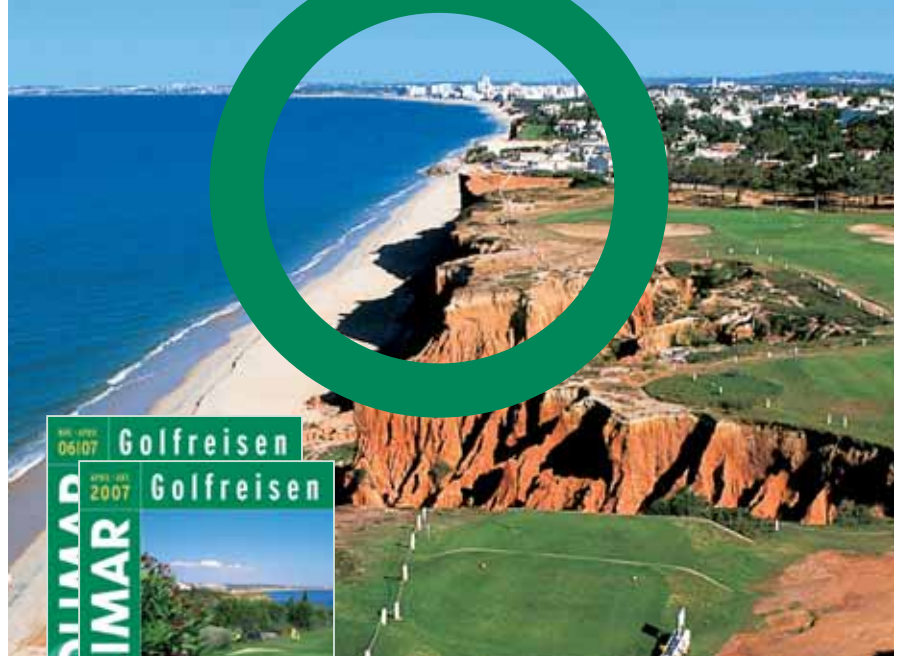
ist, aber auch, wo es auch für aggressive Spieler Sinn macht, konservativ zu spielen. Oder um es bildlich auszudrücken: wer zehnmal mit geschlossenen Augen über die Hauptstraße rennt und achtmal totgefahren wird, der weiß, dass es das Risiko für die zwei Erfolgserlebnisse nicht wert ist.“

Nach den Trainingseinheiten mit Frank Pyko schickte er seine Klasse auf den Golfplatz. Nirgendwo konnte man seine neu erlernten Fähigkeiten besser verinnerlichen als auf der Wiese. Jedoch sollte jeder Spieler je nach Trainingsschwerpunkt nur die Schlüsselschläge im Spiel zählen, also bei mir die aufs Ziel gespielten Schläge mit den Eisen. Durch diese selektive Wahrnehmung des Spiels blendet man die Schläge zwischen den Schlägen so nachhaltig aus, dass man hier kaum noch Fehler macht, da der Körper ohne den schädlichen Einfluss des Kopfes ohnehin ein viel besserer Golfer ist, eben der natürliche Golfer in uns. Daher auch der Name „Inner Golf“. Peter Coleman, der langjährige Caddy von Bernhard Langer, brachte dies, als sein Spieler auf dem Höhepunkt seiner Yips-Phase war, treffend auf den Punkt:

„Wenn Bernhard nicht so viel denken würde, könnte er auch putten. Aber in seinem Kopf arbeitet es auf dem Grün unablässig, deshalb schiebt er Bälle aus kürzester Entfernung vorbei.“

Nach einer Woche intensivem Inner-Golf-Training durchläuft der Spieler wirklich eine Metamorphose. Bei mir dauerte es ein bis zwei Wochen, bis das Gelernte angekommen war, und seit den Tagen bei Pyko habe ich keinen einzigen Socket mehr geschlagen. Ross Drummond, der Tour-Spieler, der mit „Inner Golf“ nach Jahrzehnten der Erfolglosigkeit vorne mitspielen konnte, beschloss 1997, dass er sich von nun an das Honorar für den Psycho-Guru sparen könnte. Doch leider ist es mit dem „Inner Golf“ wie bei allen Dingen. Mit der Zeit verblassen die plastischen Bilder und die alten Fehler schleichen sich wieder ein. Ross' Golferfolge blieben aus und er verlor schließlich die Tourkarte. Auch das Inner Golf bedarf einer regelmäßigen Auffrischung, bevor Selbst 1 wieder anfängt, uns auf die Schattenseite des Golf zu ziehen. 📍

ROUGH ENOUGH?



Sie suchen nach attraktiven Golf-Angeboten und wollen dabei flexibel bleiben? **OLIMAR** bietet Ihnen das passende Programm für **Portugal, Spanien und Italien**, die **Türkei** und **Zypern**. Zum Beispiel:

Vincci Resort Costa Golf ⭐⭐⭐⭐ (Novo Sancti Petri), Spanien
 5 Übernachtungen in einer Suite/Frühstück inkl. 3 Greenfees p.P. schon ab
€ 266,-
 Reisezeitraum: 01.02.-30.03.07

Quinta da Marinha Golf Resort ⭐⭐⭐⭐ (bei Cascais), Portugal
 1 Woche Doppelzimmer/Frühstück inkl. täglich 18 Loch p.P. schon ab
€ 385,-
 Reisezeitraum: 01.02.-15.03.07

Castillo Son Vida ⭐⭐⭐⭐⭐ (Palma), Mallorca
 1 Woche Doppelzimmer/Frühstück
 inkl. unlimited Golf und SPA-Leistungen (bis 15.02.07) p.P. schon ab
€ 895,-
 Reisezeitraum: 02.01.-31.03.07

Vila Valverde Design Hotel ⭐⭐⭐⭐+ (Praia da Luz), Algarve
 1 Woche Doppelzimmer/Frühstück inkl. 3 Greenfees p.P. schon ab
€ 558,-
 Reisezeitraum: 31.03.-25.05.07

Le Robinie Golf Resort ⭐⭐⭐⭐⭐ (Solbiate Olona), Italien
 5 Übernachtungen im Doppelzimmer/Frühstück inkl. 5 Greenfees p.P. schon ab
€ 715,-
 Reisezeitraum: 01.01.-31.12.07

8-tägige Mietwagen-Rundreise, Nordportugal
 1 Woche Doppelzimmer/Frühstück in verschiedenen
 3+4 Sterne Hotels inkl. Mietwagen und 4 Greenfees p.P. schon ab
€ 759,-
 Reisezeitraum: 01.04.-27.07.07

Ihren Flug, Mietwagen/Transfer und weitere Leistungen buchen wir Ihnen gerne auf Wunsch hinzu.

Weitere **TOP-Angebote** und aktueller Katalog in Ihrem Reisebüro oder direkt bei OLIMAR! Golf-Service-Tel.: 0221-20 590 490
 Fax: 0221-20 590 499 · golfreisen@olimar.com www.olimar-golfreisen.de

OLIMAR
 Besonders. Vielseitig. Reisen