

WER SPIELT, WENN DU GOLFST?

AI-generated

„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten."

Dieses Zitat von Albert Einstein bestätigt sich im Golfunterricht immer wieder und genau hier liegt das Problem: Viele Trainings setzen auf reines „Learning by Doing". Der Schüler schlägt Bälle, während er versucht, gleichzeitig neue Körperbewegungen bewusst umzusetzen. Doch dieser Ansatz ist selten von dauerhaftem Erfolg gekrönt und diese Vorgehensweise führt nur selten zu stabilen Verbesserungen – selbst wenn die korrigierten Bewegungen an sich richtig waren. Spätestens auf der Runde taucht dann das Phänomen auf, das jeder Golfer kennt: Trotz intensiver Technikstunden, Driving-Range und YouTube-Tipps fällt man im entscheidenden Moment auf dem Platz in alte Bewegungsmuster zurück. Der Slice taucht wieder auf, die Handgelenke lösen zu früh, und die mühsam erlernte neue Schwungebene ist wie ausgelöscht.

Der Grund ist simpel: Sobald ein Ball im Spiel ist, übernimmt ein tief verwurzelter Instinkt die Kontrolle – der Drang, den Ball zu treffen. Dieser Impuls ist so stark, dass er die bewusste Konzentration auf neue Bewegungsmuster überlagert. Unser Gehirn greift reflexartig auf alte Bewegungen zurück, weil sie vertraut sind und in der Vergangenheit funktioniert haben. Die „alte Version" des Schwungs fühlt sich richtig an – nicht, weil sie korrekt ist, sondern weil sie vertraut ist. Jede Veränderung erzeugt Widerstand: körperlich wie psychologisch. Ein neuer Schwung bedeutet Unsicherheit, Rückschläge, mangelnde Routine und Unwohlsein. Hinzu kommt das Bedürfnis nach Kontrolle – vor allem dann, wenn es nicht läuft. Der Griff wird fester, der Schwung angespannter, der Fokus rutscht auf die eigene Bewegung. Doch genau das verstärkt den Rückfall. In Stresssituationen wählt das Gehirn automatisch bekannte Muster. Im Klartext: Wenn es drauf ankommt, spielen wir nicht unseren „neuen" Schwung – sondern den alten, tief eingeprägten.

Außerdem ist der Mensch ein Gewohnheitstier – und das Gehirn liebt das Bekannte. Es meidet Veränderung, wo es nur kann. Denn Routinen geben Sicherheit, sie sparen Energie – und sind damit aus neurologischer Sicht höchst effizient. Im Alltag ist das ein Segen: Vom Zähneputzen bis zum Autofahren entlasten automatisierte Abläufe unser Bewusstsein.

Im Golf jedoch können genau diese Gewohnheiten zum größten Hindernis werden. Setzt sich ein technischer Fehler erst einmal fest, behandelt ihn das Gehirn wie eine „bewährte Lösung". Je häufiger er wiederholt wird, desto tiefer brennt er sich ein. Das liegt am sogenannten motorischen Gedächtnis, das Bewegungen speichert, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Alte Muster laufen unbewusst ab – vor allem in stressigen Situationen wie im Turnier oder unter Druck auf der letzten Bahn. So zeigt sich: Gewohnheiten sind Freund im Alltag – doch im Golftraining oft der größte Feind. Deshalb scheitern viele Golfer nicht an ihrer Technik, sondern daran, dass sie ihren Automatismus im entscheidenden Moment nicht „freischalten" können.

Kognitive Dissonanz: wenn das Gehirn gegen den neuen Schwung rebelliert

Wer sich verbessern will, muss deshalb nicht nur Neues lernen – sondern vor allem: Altes verlernen. Und genau hier beginnt der wahre Kampf. Nicht gegen den Ball, nicht gegen die Technik – sondern gegen uns selbst: Gegen eingespielte verankerte Bewegungsmuster, gegen mentale Widerstände, gegen die Bequemlichkeit des Vertrauten. Unser Körper – oder besser: unser Gehirn – ist uns dabei oft der größte Gegner. Der

unsichtbare Widerstand lauert nicht im Außen, sondern im Inneren. Es ist die Macht der Gewohnheit, die uns festhält. Und nur wer diesen Widerstand erkennt und überwindet, kann aufbrechen zu echtem, nachhaltigem Fortschritt.

Neue Technik bedeutet für das Gehirn erst einmal Gefahr: Sie ist ungewohnt, unsicher, anstrengend. Selbst wenn sie objektiv besser funktioniert, fühlt sie sich im Vergleich zum alten Bewegungsmuster falsch an. In der Sportpsychologie nennt man das kognitive Dissonanz – ein innerer Widerstand gegen die Abkehr vom Bekannten. Das eigentliche Problem: Viele Golfer geben in dieser Phase zu früh auf. Die neue Technik funktioniert im Training, aber nicht sofort auf dem Platz. Das Gehirn meldet: „Das fühlt sich komisch und anders an – zurück zum Alten!" Und genau hier entscheidet sich der Unterschied zwischen kurzfristiger Anpassung und echter Veränderung.

Veränderung beginnt mit Bewusstesein

Wer einen alten Schwung durch ein neues, effizienteres Bewegungsmuster ersetzen will, braucht mehr als Techniktraining. Er braucht Bewusstsein, Geduld und einen Plan. Um ein neues Bewegungsmuster zu etablieren, muss das Gehirn die bisherige „Schablone" überschreiben – ähnlich wie ein neues Betriebssystem oder ein Update.

Der erste Schritt ist das Verstehen: Veränderung bedeutet nicht nur, etwas Neues zu lernen – sondern auch, etwas Altes zu verlernen. Und das ist der deutlich schwerere Teil. Psychologen nennen das Dekonditionierung. Der Körper muss nicht nur lernen, was er tun soll, sondern auch aktiv nicht mehr tun, was er bisher gewohnt war. Besonders schwer wird das unter Druck: In Stresssituationen greift unser Gehirn bevorzugt auf etablierte Muster zurück – ein Schutzmechanismus, der im Golfsport oft zum Feind wird.

Der zweite Schritt ist die gewohnte Pre-Shot-Routine zu variieren, da sie sonst die alten Abläufe unwissentlich auf Abruf bereithält. Um mit einer Gewohnheit zu brechen, muss man seine Routinen und Verhaltensmuster ändern, indem man neue Gedanken und Gefühle mit dem Golfschwung verbindet. Diese neuen Gedanken und Gefühle können neue Reaktionen auf alte Situationen auslösen. Selbst wenn Sie monatelang auf der Driving Range einen neuen Schwung geübt haben, garantiert dies nicht, dass Ihr Verstand ihn benutzt, wenn Sie mit alten und bekannten Situationen konfrontiert werden.

Der dritte Schritt ist das Mental Imagery (motorische Vorstellung). Hinter jedem automatischen Schwung steht ein mentales Abbild des idealen Bewegungsablaufs. Mit Hilfe von Mental Imagery kann man diese inneren Repräsentationen prägen: Man probt die Bewegung gedanklich, ohne tatsächlich zu schwingen. Im Gehirn werden dabei ähnliche Areale aktiviert, als würde man real ausführen. Forschung zeigt, dass mentales Training die motorische Leistung verbessert und sogar neuronale Plastizität fördert. Motorisches Vorstellungsvermögen ermöglicht es, das Ziel einer Bewegung gedanklich zu simulieren. So trägt mentales Üben dazu bei, ein genaues mentales Modell des neuen Schwungpfads aufzubauen und abzuspeichern. Dieses „innere Bild" lenkt dann unbewusst die Muskulatur auf das neue Muster, statt auf das alte, fehlerhafte.



Der Autor:
Uwe Günter-von Pritzbuer ist Volljurist, leidenschaftlicher Verhaltens-Trainer, Speaker und Autor mit über 35 Jahren Erfahrung im Vertrieb und in der Persönlichkeitsentwicklung.

Sein beruflicher Schwerpunkt liegt auf emotionalintelligenten Themen – unter anderem lehrte er hierzu auch als Dozent an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg.

Seit 2017 gilt seine Leidenschaft dem Golfspiel – nicht nur sportlich, sondern auch analytisch. Als begeisterter Golfer und Mitglied im Lufthansa Golfclub Frankfurt hat er mit dem geschulten Blick eines Verhaltensprofis schnell die faszinierenden Parallelen zwischen Golf und Führung, zwischen Technik und mentaler sowie emotionaler Stärke erkannt. Sein Ziel: Die Trainingswelt des Golfens neu zu denken – gehirngerecht, spielnah und mit emotionaler Intelligenz.

Weitere Informationen unter:
www.FolienMagie.de und
www.verkaufenalacarte.de