

Buchbesprechung: „In der Ruhe liegt dein Golf“

Frank Biller

Welche*r Golfer*in hat nicht schon einmal den Satz gehört: „Golf findet zwischen den Ohren statt“? Gemeint ist der mentale Aspekt des Golfspiels. Diesem widmet sich die Autorin Christine Weber in ihrer neuen Publikation. In dem „Zauberbuch“ beschreibt sie, wie Golfer*innen zu mehr Harmonie und Glücksmomenten kommen und sich so in einen „Flow“ spielen können.

Das Thema „mentale Stärke“ ist aktuell in aller Munde. Bücher, Online-Kurse oder Podcasts widmen sich mit unterschiedlichen Ansätzen der Thematik. Auch „In der Ruhe liegt dein Golf“ behandelt diesen Aspekt des modernen Golftrainings. Die Autorin aus der Schweiz hat das Buch im Selbstverlag publiziert. Der Klappentext weist sie als Fachfrau auf den Gebieten der Betriebsökonomie, des Mental Coaching sowie der Komplementärtherapie aus. Zudem spielt sie ganz ordentlich Golf, wie ihr aktuelles Handicap von 4,7 verrät.

„Mentale Stärke“ ist in aller Munde

Weber liegt viel daran, Erfahrungen aus ihren beruflichen Feldern miteinander zu verknüpfen. So überträgt sie beispielsweise betriebswirtschaftliche Prinzipien zur Effektivität auf das Golfspiel. An anderer Stelle leitet sie ihre Ausführungen zum Erreichen des „Golf-Flows“ von Grundlagen der Meditationslehre ab. Schließlich nimmt die Autorin auch Anregungen von Mentoren und Coaches mit auf. Somit ist ein Text entstanden, der Aspekte verschiedener Themengebiete kenntnisreich miteinander verbindet.



(Foto: peopleimages / Envato)

Das Buch gliedert sich thematisch in zwei große Bereiche: Zunächst legt Weber in zwei ausführlichen Kapiteln die theoretischen Grundlagen. Der Abschnitt „Golfrunde ins Glück“ beschäftigt sich mit dem Umgang mit Zielen, Störungen und Fokussierungen beim Golfspielen. Im Kapitel „Das mentale Spiel“ lernen die Leser*innen mit Gedanken und Emotionen zielgerichtet umzugehen. Der Fließtext wird dabei immer wieder durch Fragen und Übungen unterbrochen, mit denen sich die Adressat*innen beschäftigen können. So gelangen sie am Ende der theoretischen Einführung zu einer inneren Einstellung. Diese soll sie in Bezug auf Rückschläge und äußere wie innere Einflüsse gelassener machen.

Weiches Sehen und meditatives Gehen

Der zweite, größere Teil des Buches widmet sich dem Golftraining. Hier versteht es Weber, geistige wie technische Übungen miteinander zu verbinden. Besonderen Wert legt die Autorin auf mentale Aspekte, wie dem „weichen Sehen“ oder dem „meditativen Gehen“. Demgegenüber stehen technische Einheiten wie das „Kalibrieren beim Putten“ oder die Längenkontrolle in „Grün – gelb – rot(e)“ Zielgebiete. Für das Techniktraining hat Weber Trainingskarten entwickelt, die man kopiert bei den Übungen einsetzen kann. Dadurch werden Runden- und Trainingsanalysen nachhaltig. Insgesamt wird deutlich, dass Golfer*innen ein gutes Golfspiel nur mit mentalen und technischen Stärken erreichen können. Hierbei nimmt Weber aber bewusst den Druck heraus, indem sie sich für individuelle Ziele ausspricht, jenseits von Handicaps oder Turnierergebnissen.

Christine Weber hat mit ihrem Büchlein, es umfasst gute 80 Seiten, einen gut lesbaren Ratgeber für Golfer*innen geschrieben. Dem allgemeinen Trend folgend spricht sie sich für eine mentale Stärke als einer der Grundlagen eines guten Golfspiels aus. Ihre Übungen sind nachvollziehbar, wenn auch an mancher Stelle nach unserem Geschmack etwas zu viel. Auch die Beschreibung des rosafarbenen, inneren Störenfriedes „Pinky“, ist vielleicht nicht jedermanns Sache. Dennoch überwiegen die positiven Aspekte des Buches und versprechen einen Gewinn für das eigene Golfspiel.

Weitere Texte von Frank Biller lest ihr auch auf seinem persönlichen Blog <http://www.derfreizeitgolfer.de/>