



Carlo Reumont

GOLF

Die Kunst des *Spielens*

Wie du der Technikfalle entkommst

allesimfluss-verlag

GOLF

*„Golf ist keine Wissenschaft.
Wissenschaft ist für alle gleich.
Golf ist Kunst und
Kunst ist für jeden anders.“*
Steve, Golfpro

*„Müheless soll mein Spiel sein. Ich will
nicht mehr über den Platz hetzen. Ich
will mein Spiel spielen, wie es ist.“*
Karl-Heinz, ambitionierter Senior

*„Solange wir die perfekte Runde spielen
wollen, fühlen wir uns nie gut genug.
Warum? Weil die perfekte Runde immer
besser sein wird, als wir spielen können.“*
Thomas, philosophierender Zahnarzt

*„Du tust ja so, als müsstest du anders spie-
len, nur weil es um die Tour-Karte oder um
den Titel geht. Spiel doch einfach!“*
Marcel, der Sportliche

Die Kunst des Spielens

Du spielst Golf. Dann weißt Du, dieses Spiel weckt den Ehrgeiz und schenkt uns schöne Momente.

Strengen wir uns jedoch zu sehr an, um gut zu spielen, verkrampfen wir und produzieren Fehlschläge. Dann heißt es „Vorsicht: Technikfalle!“, denn die lässt uns glauben, die richtige Technik wird unser Spiel wieder richten.

Wie Du auf dem Platz statt den Krampf- den Spielmodus aktivieren kannst – da- von handelt dieses Buch. Erlebe in 18 unterhaltsamen Golfstories „live“ den Unterricht von Golfpro Steve, einem ehemaligen Surfprofi aus Südafrika, mit.

Seine Golfcoachings lassen Dich beim Lesen wie von selbst mitlernen und ver- mitteln zusätzlich praktische Inputs:

Die drei Bereiche des Golfs – Die Fünf Flow-Faktoren – Die fünf Elementes des Golfschwungs – Die Spielpagode

Den Flow im Spiel können wir nicht er- zwingen. Doch wenn wir es erreichen, ist es ein zauberhafter Moment. Lass Dich durch das Buch inspirieren und mache den Golfplatz zu Deinem Dancefloor. Viel Erfolg dabei!



9 783944 414225

ALLESIMFLUSS-verlag

GOLF – Die Kunst des Spielens

Wie du der Technikfalle
entkommst

Carlo Reumont

allesimfluss-verlag

© für die deutsche Ausgabe 2023:

allesimfluss-Verlag und Shop AG, Webergasse 2, D – 79674 Todtnauberg
www.allesimfluss-verlag.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der schriftlichen Einwilligung des Verlags.

1. Auflage November 2023

Autor: Carlo Reumont
Projektleitung und Lektorat: Frank Pyko
Umschlaggestaltung: Chris Langohr Design
Layout und Satz: Martin Weis
Korrektur: Textbüro Meßmer
Druck und Bindung: TZ-Verlag & Print GmbH

Printed in Germany

Copyright © 2023 by Carlo Reumont

Für Bruce

Danke, dass du mich und meine Brüder
einfach auf die Runde mitgenommen
und uns ein paar Schläge hast machen lassen.

Inhaltsverzeichnis

Der Autor	5
Brief an Golf	6
Willkommen im Golfclub Schloss Schengenberg	7
1 Marcel – Schlägst du noch oder spielst du schon?	17
2 Barbara – Spielend lernen	31
3 Stephanie – Die Spielpagode	43
4 Karl-Heinz – Gutes Golf im besten Alter	51
5 Viktor – Runter vom hohen Ross	61
6 Stephanie trifft Viktor	69
7 Stephanie – Golf ohne Überraschungen gibt es nicht	73
8 Marcel – Spielen von innen nach außen	81
9 Nina – Golfs gnadenlose Seite	97
10 Barbara – Womit führe ich den Schwung?	103
11 Karl-Heinz – Zeit zum Spielen	115
12 Viktor – So einfach kann es doch nicht sein	127
13 Barbara – Mut zu schlechten Schlägen	135
14 Marcel – Gutes Training, schlechtes Training	143
15 Stephanie – Weniger schlecht spielen	153
16 Karl-Heinz – Der weise Golfer	163
17 Nina – Der Traum der perfekten Runde	171
18 Viktor – Vom Aufgeben und Loslassen	177
Nachspiel	187
Steves Poster	203
Glossar	211
Warum ich das Buch verlege	213
Literaturverzeichnis	214

Der Autor

Mein Name ist Carlo Reumont. Bis ich 10 war, lebte ich in Südafrika. Anders als die vielen anderen Sportarten, die ich dort lernte, wie Surfen, Cricket, Rugby, Tennis, Fußball oder Hockey, konnte ich Golf auf Anhieb nicht. Also ließ ich es. Erst mit 18 fand ich zusammen mit meinen Brüdern wieder zum Golf. Wir hatten in Deutschland das Glück, dass ein südafrikanischer Pro namens John uns unter seine Fittiche nahm. Unter seiner Anleitung wurden meine Brüder und ich schnell besser. Doch während meine Brüder vor allem Spaß im Spiel suchten, zog mich Golfs Vielseitigkeit und Komplexität in seinen Bann.

Ich forschte, probierte, studierte und notierte. 2014 entdeckte ich Ben Hogans „Five Lessons. The Modern Fundamentals of Golf“. Es enthält viele grundlegende Tipps und Tricks, die sicher viele Golfspielende außer Acht lassen. Doch seine technisch detaillierten Anleitungen waren mir zu schablonenhaft. Sie machten mein Denken und meinen Schwung starr. Dabei wollte ich frei schwingen und spielen können. Das spornte mich an, meine eigenen Ideen zusammenzutragen und selbst fünf Elemente des Golfschwung zu entwickeln. Ich schrieb das Buch, was ich mir wünschte, selbst im Buchhandel zu bekommen – ein Buch, was Golfern aus aller Welt hilft, zum richtigen Golf sich selbst Gedanken zu machen.

Heute arbeite ich im Golfgeschäft, gebe Seminare und halte Vorträge für Firmen. Ich habe Philosophie studiert und einen Bestseller geschrieben („10 Dinge, die du nach dem Abitur nicht tun solltest“). Ich spiele singlehandicap Golf, spiele genauso schlechte Schläge und Double-Bogeys wie andere, und genieße es in vollen Zügen.

Weitere Informationen unter www.carloreumont.com

Liebes Golf,

als ich dich kennenlernte, spielte ich Basketball und war Boxer. Mit ihnen war das Leben so leicht: Fang den Ball, dribble den Ball, werf den Ball; springe Seil, bleibe in Deckung, achte auf die Beinarbeit. Das war so einfach, so unkompliziert.

Und dann kamst du, du und dein Golfschwung: Beug' die Beine genug – aber nicht zu viel; halte den Schläger fest – aber nicht zu fest; halt den Kopf still – aber nicht starr; hebe die Arme im Aufschwung hierhin und führe sie im Abschwung dorthin – aber denk an deine Schwungebene; *release* die Handgelenke – aber nicht zu früh; schwinge im Durchschwung Richtung Ziel; drehe dich in der Schlussposition so, dass deine Gürtelschnalle zum Ziel zeigt. Und das war von allem nur deine Schwungbewegung!

Früher habe ich mich über dich geärgert. Ich wollte gut sein und souverän über deine Plätze gehen, doch du hast es mir so schwer gemacht. Gleichzeitig hast du mich immer wieder verzaubert: Chip-ins, hole-outs vom Bunker, eingelochte 20m Putts, Sweetspot Momente und ein peinliches, hässliches hole-in-one. Dass das möglich war, hielt mich in deinem Bann.

Und heute? Heute ärgere ich mich nicht mehr. Es geht mir nicht mehr um den Schwung, sondern um das Spiel. Paradoxerweise hat mir das geholfen, meinen Schwung zu finden. Heute weiß ich, ich kann alles lernen, was es braucht, um Freude an dir zu haben. Heute weiß ich auch, dass selbst Basketball und Boxen mir dabei helfen können.

Ich mag dich Golf. Ich mag dich genau so, wie du bist.

Danke, dass es dich gibt.

Carlo

Willkommen im Golfclub Schloss Schengenberg

An einem Waldstück am See liegt der Golfclub Schloss Schengenberg. 1923 gegründet, ist er ein Club mit Stil und Tradition. Der Platz wurde von einem Team englischer Architekten entworfen und ist mit einer Länge von 5803 m von den Herrenabschlägen recht kurz, aber taktisch fordernd. Es gibt viele Bunker und Wasserhindernisse. Die Fairways sind eng und von Bäumen umsäumt. Der Platz ist ein Naturerlebnis. Von einigen Fairways gibt es Ausblicke auf den See. Eichhörnchen, Hasen und Greifvögel sieht man immer wieder. Und so mancher Frühaufsteher unter den Golfern hat schon Rehe auf dem Platz gesehen.

Zur neuen Saison gibt es viele Veränderungen im Club. Der Golfplatz und das Clubhaus werden überarbeitet und renoviert. Auf der Driving Range werden Roboter zum Einsammeln der Bälle sowie ein modernes Radarsystem zur Ballverfolgung installiert. Zudem gibt es einen Trainerwechsel im Club. Der beliebte Pro Klaus muss aus gesundheitlichen Gründen den Club verlassen. Der neue Pro ist ein Südafrikaner namens Steve.

Steve ist Ende 40. Bevor er Teachingpro wurde, machte er Karriere als Surfprofi. Er trägt eine blonde Surfer-Mähne und ist athletisch gebaut. Golf hat er schon als Kind gespielt, doch fing er erst als Surfprofi an, den Sport ernst zu nehmen. Zwischen Surfevents spielte er mit seinen Tour-Kollegen. Anders als beim Surfen war Steve bei Golf kein Naturtalent. Anfangs verlor er. Doch seine Sportlichkeit, seine Spielfreude und sein Ehrgeiz, seine Kollegen zu schlagen, machten ihn schnell zum Scratchgolfer. Nachdem er mit 38 vom Surfen in Rente

ging, machte er seine Golftrainerscheine in Südafrika, den USA und Deutschland. Seine letzte Station als Golflehrer war Schottland, wo er auf den Spuren des alten Tom Morris war. Steves Ziel war es, dort ursprüngliche Lehransätze zu finden, die über die reine Schwungtechnik hinausgehen.

„Wenn du die Technik des Spiels nicht beherrscht“, sagte einer seiner schottischen Mentoren, „beherrscht das Spiel dich.“ „Lerne nicht die Technik“, erklärte ihm ein anderer Schotte, „lerne das Spielen.“ Steve hat nie am Wert gezielter Bewegungsabläufe und Biomechanik in Golf gezweifelt. Er selbst hatte in seinen Anfangsjahren im Golf den größten Sprung gemacht, nachdem er sich mit den Details der Schwungbewegung intensiv auseinandergesetzt hat. Mit der Zeit hat er aber auch erkannt, dass die technische Komplexität des Schwungs überfordern kann. Vor allem auf dem Platz hat er die Erfahrung gemacht, dass Gedanken an Technik eher eine Hürde sind als eine Hilfe. Auch bei seinen Schülern stellte er über die Jahre fest, dass viele im Dschungel von Tipps und Tricks zum Schwung verloren sind. Sie sitzen in der Technikfalle, da sie glauben, die richtige Technik allein wird ihr Spiel richten. Doch so verlieren sie das Spiel im Golfsport aus den Augen. Steve machte sich viele Notizen in seiner Zeit in Schottland und kam am Ende seiner Zeit dort zum Schluss: „Es muss doch einen Weg aus der Technikfalle geben, bei dem man Technik und Spiel verbindet.“

Zu Schloss Schengenbergr, dem ersten deutschen Club, in dem Steve unterrichtet, kam er durch seine Frau Nina. Nina ist Mitte 30, sportlich und trägt ihre braunen Haare meist im Zopf. Sie besitzt eine Sporteventagentur, durch die sie die Manager und Vorstände des Golfclubs kennt. Sie haben Steve mit offenen Armen empfangen. Jetzt, wo Steve dort Pro ist, hat Nina sich vorgenommen, selbst die Platzreife zu machen.

Am Tag vor seinem ersten Arbeitstag steht Steve mit Nina auf der Driving Range. Die Range des GC Schloss Schengenbergr geht leicht bergauf. Links ist ein Netz aufgebaut, um Bälle von der angrenzenden

Landstraße aufzufangen. Rechts und nach hinten grenzt an der Range dichter Wald mit hohen alten Bäumen. Auf der Range sind vereinzelt Fahnen verschiedener Farben aufgestellt sowie alle 50 Meter bis 250 Meter Schilder mit Meterangaben.

„Nini, du versuchst, es zu erzwingen“, sagt Steve zu Nina auf der Driving Range. „Du musst nicht so weit ausholen und du musst auch nicht so schnell schwingen. Es geht erst mal darum, den Ball zu treffen.“

„Du hast leicht reden!“, erwidert Nina. „Du kannst es ja schon.“

„Was hat das mit irgendetwas zu tun, Nini“, sagt Steve in genervtem Ton, während er den Kopf schüttelt. „Es geht nicht um mich. Es geht um dich. Stehen. Drehen. Schlagen. Das ist alles, was jetzt zählt.“

Nina legt sich einen Ball zwischen die Füße zurecht. Sie steht so tief und breit, als würde sie auf einem Pferd sitzen. Die Arme positioniert sie so gebeugt, als wolle sie ein Baby halten. Beim Ausholen zieht sie die Arme geradeaus hoch und schlägt in einer Ruckbewegung auf den Ball ein. Sie verfehlt ihn.

„Das funktioniert überhaupt nicht, was du mir sagst!“, schimpft sie zu Steve.

Steve seufzt.

„Ich hab's doch jetzt tausend Mal gesagt, Nina“, sagt er mittlerweile genervt. „Alles, was du fürs Erste brauchst, ist Balance im Stand. Wie oft haben wir das geübt?“

Steve prüft Ninas Reaktion. Sie nickt – mit genervtem Blick.

„Was brauchst du als Zweites?“, fragt Steve, als wolle er sie abfragen.

„Einen kompakten Griff, bei dem der Schläger fest in weichen Händen liegt“, sagt Nina in einem gebetsmühlenartigen Ton, als hätte sie es schon tausend Mal gehört.

„Gut“, sagt Steve. „Und was noch?“

„Drehen“, sagt Nina. „Ich muss mich drehen und dabei die Arme heben. Und wenn ich die Arme wieder Richtung Ball fallen lasse, muss ich mich wieder drehen.“

„Wunderbar Nina!“, sagt Steve. „Dann mach es jetzt bitte auch. Fang mit einer langsamen und kleinen Bewegung an.“

„Das will ich aber nicht, Steve“, sagt Nina trotzig. „Das macht auch keiner im Fernsehen so.“

„Du willst mich ärgern, oder?“, sagt Steve.

Nina sagt nichts und seufzt.

„Nina“, sagt Steve, „ich geh' mal ins Clubhaus und lass dich eine Weile allein hier auf der Range. Probiere dich aus. Übe das, was wir besprochen haben. Ja?“

„Alles klar, Steve“, sagt Nina.

Als Steve weggeht, entspannt sie sich. Es gefällt ihr nicht, wenn Steve sie belehrt und ihr beim Schwingen zuschaut. Wenn sie sich beobachtet fühlt, kommt es ihr so vor, als würde sie alles falsch machen.

Nina schlägt ein paar Bälle. Sie konzentriert sich auf das, was Steve ihr sagt, aber mit keinem Ball ist sie zufrieden. Mit dem Eisen 9 schlägt sie grade mal 40 Meter.

„Hey Nina“, hört sie eine Stimme rufen. „Du auch hier?“ Es ist Thomas, ihr Zahnarzt.

„Thomas!“, sagt Nina überrascht und begeistert. „Wie cool, dich hier zu sehen. Du hast nie erzählt, dass du auch Golf spielst.“

Mit seinen langen Locken unter seinem Strohhut sieht Thomas mehr wie ein Safariranger aus als wie ein Zahnarzt. Nina geht gerne zu Thomas in die Praxis. Seine witzige Art entspannt sie im Zahnartztsessel und seitdem sie bei ihm ist, hatte sie noch nie was Größeres an den Zähnen.

„Ich würde nicht sagen, dass ich Golf spiele“, sagt Thomas. „Mir scheint, Golf spielt eher mit mir.“

Nina lacht, auch wenn sie nicht verstanden hat, was Thomas damit sagen will.

„Zeig mal, was du kannst!“, sagt Thomas.

„Ahm, ne, also es läuft grad nicht so gut“, sagt Nina.

„Nicht so schüchtern“, sagt Thomas. „Vielleicht kann ich dir einen Tipp geben. Ich spiele immerhin schon 30 Jahre und halte mein Handicap von 7.“

„Das ist sehr nett, Thomas, aber mein Schwung ist mir peinlich“, sagt Nina. „Ich treffe den Ball kaum.“

Nina hatte Thomas nie erzählt, dass ihr Mann Golflehrer ist.

„Also von dem, was ich aus der Ferne gesehen hab, wirst du mit ein paar einfachen Kniffen schon besser schwingen“, hakt Thomas nach.

Nina wird neugierig und möchte jetzt auch nicht unhöflich sein. Sie willigt ein.

Noch bevor sie den Ball schlagen kann, geht Thomas dazwischen:

„Du stehst ja da, als sitzt du auf einem Pferd“, sagt er. Nina lacht verlegen. „Du musst die Füße näher zusammentun, die Beine weniger beugen.“

Nina folgt seinen Anweisungen.

„Ja, genau so!“, sagt Thomas. „Dann die Arme locker fallen lassen. Du willst den Schläger ja nicht wie ein Baby im Arm schaukeln. Du musst die Arme strecken und noch so viel Platz zwischen dir und dem Körper lassen, dass deine aufgedrehte Hand noch dazwischenpasst.“ Thomas macht es vor.

Nina folgt wieder seinen Anweisungen und macht zwei Probenschwünge.

„Sieht gut aus!“, sagt Thomas. „Jetzt schlag mal einen.“

Nina stellt sich an den Ball, holt aus und schlägt zu. Fehlschlag.

„Siehst du“, sagt Nina, „mein Schwung ist miserabel!“

„Du bewegst dich gut, Nina“, versichert ihr Thomas. „Du musst im Abschwung einfach noch mehr die Arme in der Drehung fallen lassen, dann passt das schon.“

„Die Arme in der Drehung fallen lassen?“, fragt Nina.

„Darf ich mal?“, fragt Thomas und schreckt seine Hand nach dem Schläger raus.

„Klar“, sagt Nina, der es eigentlich nicht recht ist, dass Thomas sich in ihr Training einmischt.

Thomas stellt sich auf die Matte. „Timing ist total wichtig in Golf“, erklärt er. „Die Arme müssen zum Ball. Du musst aber vorher die Hüfte drehen. Wenn du mit der Hüfte den Abschwung einleitest,

brauchst du nur noch die Arme zum Ball fallen lassen. Das ist die richtige Technik." Thomas macht die Bewegung ohne Ball vor. Dann legt er sich einen Ball zurecht und schlägt zu. Der Ball zischt gerade durch die Luft.

Nina ist nicht beeindruckt. Sie hat schon viel gutes Golf mit Steve und seinen Freunden gesehen. Aber die Leichtigkeit, mit der Thomas schwingt, ist überzeugend. Sie will es auch ausprobieren.

Sie tauschen Plätze und Nina macht einen Probeschwingung.

„Genau so!“, kommentiert Thomas.

Nina legt sich einen Ball zurecht und schlägt zu. Volltreffer.

„Wow!“, sagt sie erstaunt. „Ich kann's doch.“ Nina strahlt.

„Prima“, sagt Thomas, „jetzt noch 300 Bälle schlagen und du kannst es auch auf dem Platz.“

Sie lachen.

„Das war super, Thomas, danke dir“, sagt Nina. „Ich trainiere dann mal weiter und halte dich nicht länger auf.“

„Viel Spaß!“, sagt Thomas und geht seines Weges ans andere Ende der Range.

Nina schlägt weiter ihre Bälle mit den Tipps von Thomas. Sie trifft den Ball gut und spielt ihr Eisen 9 zwischen die 50- und 100-Meter-Schilder.

Steve kommt vom Clubhouse zurück und sieht aus der Ferne, wie Nina ihre Bälle schlägt. Überrascht stellt er fest, wie sie ihre Haltung verbessert hat und wie gut sie die Bälle schlägt. Er schmunzelt und ist stolz auf sich: „Erstaunlich, wie schnell Menschen lernen, wenn sie mit den richtigen Ideen ausgestattet ihre eigenen Erfahrungen machen“ geht es ihm durch den Kopf.

Als Steve auf der Driving Range ankommt, hört Nina auf zu schlagen. Sie merkt, wie sie nervös wird, sobald Steve zuschaut, und hat Angst, in seinem Beisein den ersten Ball zu verhauen.

„Deine Schläge sind erste Sahne, Nini!“, sagt Steve und tritt an sie heran für ein Bussi.

„Danke, Schatz“, sagt Nina stolz. „Thomas hat mir wirklich super Tipps gegeben, während du weg warst.“

„Thomas?“, fragt Steve.

„Ja, Thomas. Mein Zahnarzt!“, sagt Nina.

„Dein Zahnarzt?!“, fragt Steve verwundert.

„Da drüben steht er“, sagt Nina und zeigt ans Ende der Range.

Steve sieht einen sportlichen Mann mit Locken und Hut, gut 10 Jahre älter als er, am Ende der Range.

„Also schwingen kann er“, sagt Steve. „Was hat er denn gesagt?“

„Er hat gesagt, ich soll die Füße näher zusammentun, die Beine etwas aufrechter und die Arme etwas strecken“, erklärt Nina. „So habe ich plötzlich eine viel bessere Balance in den Beinen und kann mich auch mit Leichtigkeit drehen.“

Steves Begeisterung von vorhin ist in Enttäuschung umgeschwenkt. Auf ihn hört Nina nicht, aber auf ihren Zahnarzt.

„Dieser Thomas!“, sagt Steve und schüttelt den Kopf, während er versucht, mit einem Schmunzeln seine Enttäuschung zu verbergen. „Du lernst also mehr von deinem Zahnarzt als von mir. Vielleicht machst du deine Platzreife bei ihm, Nini“, sagt er und zwinkert Nina zu.

Sie lacht.

„Bist du eifersüchtig?“, fragt Nina.

Steve sagt nichts und schaut Nina an mit einem Blick, der sagt: „Sei doch nicht albern!“

Steve ist fürs Erste froh, dass Nina Fortschritte macht und begeistert ist. Es wäre ihm allerdings lieber gewesen, Nina käme selbst darauf, was ihr Stabilität gibt und die Drehung im Schwung erleichtert. Das mit den Beinen und den Armen hätte er ihr auch gleich selbst sagen können. Spätestens, wenn sie sich selbst in einem Video gesehen hätte, wäre sie sogar selbst draufgekommen. Nur wenn ihr jedes Detail auf dem Präsentierteller vorgelegt wird, was lernt sie über Golfschwungtechnik? Was lernt sie über ihre eigenen Golfschwung? Und was lernt sie schließlich über ihr Spiel?

Steve hat eine Idee:

„Nina“, sagt er, „jetzt, wo du es kannst, lass uns doch ein paar Löcher zusammen spielen. Bist du dabei?“

„Aber klaro!“, sagt Nina begeistert.

Nina hebt ihr Bag auf die Schulter und sie gehen los.

„Was ist mit deinen Schlägern, Schatz?“, fragt Nina.

„Die sind zu Hause“, sagt Steve. „Ich spiele einfach mit deinen.“

Da auf den ersten neun Loch Betrieb ist, gehen sie gleich auf die 10. Da scheint keiner zu starten, und auf der neun ist auch noch keiner zu sehen. Loch 10 in Schloss Schengenbergr ist ein 395 Meter langes Par 4. Es verläuft bananenförmig nach links, mit hohen alten Bäumen links und rechts der schmalen Fairway. Das Grün ist großzügig angelegt. Hinter dem Grün sowie zu seiner Rechten eröffnet sich der Blick auf den See. Links ist es von einem Bunker geschützt.

Steve greift zu Ninas Hybrid und schlägt ab. Der Ball landet nach circa 200m mitten im Fairway. Nina ist dran. Sie geht selbstbewusst auf den Abschlag und teet sich den Ball auf. Nach einigen Probeschwüngen stellt sie sich an den Ball und schlägt zu. Verfehlt! „Meine Güte!“, sagt sie erschrocken. „Was war das denn?!“

Steve sagt nichts.

Ohne sich zu sammeln, setzt Nina zum nächsten Schlag an. Sie schlägt zu und trifft den Ball grade noch mit der unteren Schlägerkante, sodass er im Tiefflug geradeaus schießt.

„Im Spiel“, sagt Steve.

„Ja, aber was für ein Katastrophenschlag!“, schimpft Nina und geht wieder in Ansprechposition. „Was habe ich denn nur falsch gemacht?“, fragt sie sich. „Füße zusammen“, sagt sie sich, „Arme locker. Hüfte zuerst. Arme fallen lassen.“ Sie macht die Bewegungen nach, während sie sie ausspricht. Dann wiederholt sie die Bewegungen.

„Nini, sei nicht so streng mit dir“, sagt Steve. „Golf ist schwer. Du hast den Ball getroffen. Sei doch froh.“

Nina sagt nichts. Sie geht vom Abschlag, legt ihr Eisen ins Bag und nimmt das Bag auf die Schulter.

Nach wenigen Schritten kommt sie an ihrem Ball an. Bevor sie an den Ball geht, macht sie zwei Probeschwünge und wiederholt, was sie zuvor gelernt hat: „Füße zusammen. Arme locker. Hüfte zuerst. Arme fallen lassen.“

Steve sagt nichts. Er will, dass sie selbst lernt, in ihr Spiel hineinzufinden. Dieses Mal trifft sie den Ball. Er fliegt circa 70 Meter gerade nach vorne.

„Geht doch!“, sagt Nina.

„Schöner Schlag!“, sagt Steve.

Wieder am Ball angekommen geht sie ihre technischen Anweisungen erneut durch. Sie holt aus und schlägt zu: Erneut ein Luftschlag.

„Mensch!“, schimpft Nina. „Was ist falsch an meinem Schwung, Steve?“

„Der Golfplatz ist kein Ort für Schwungunterricht, Nini“, antwortet Steve. „Denk nicht an deinen Schwung. Denk ans Spielen“, sagt Steve trocken.

„Hä?“, sagt Nina genervt. „Wie? Ich soll nicht an meinen Schwung denken? Ich muss doch die Technik anwenden. Wie soll ich denn sonst den Ball schlagen?“

„Wenn du immer nur an Technik denkst, kommst du nie ins Spiel“, sagt Steve. „Jetzt spiel doch einfach erst mal und probier' dich aus.“

Nina schüttelt den Kopf.

„Ich will einfach nur einen Tipp, wie ich den Ball treffe, Steve, keine Vorträge!“, schnappt Nina frustriert.

„Fang bei deiner Balance an“, antwortet Steve. „Schau, dass du stabil stehst. Konzentriere dich erst mal allein darauf. Damit schaffst du eine wichtige Voraussetzung.“

Doch auch die nächsten Schläge stellen Nina nicht zufrieden. Von Schlag zu Schlag scheint sie sich mehr in ihre Schwungtechnik reinzusteigern. Als sie schließlich bei ihrem Schlag bei 60 Meter vom Grün entfernt vor dem Ball ein Riesenloch in den Boden schlägt, wirft sie den Schläger zu Boden.

„Das war's!“, sagt sie wütend. „Ich hör auf für heute.“

„Och ne, Nini!“, sagt Steve, der seinen zweiten Schlag vor das Grün gesetzt hat und auf ein Par wettet. „Entspann dich! Wenn du so unruhig bist, kommst du auch nicht ins Spiel.“

„Ne, Steve“, sagt Nina. „Entspann dich' und ‚finde deine Balance' hilft mir nicht. Es nervt, wenn ich das nicht kann. Wir gehen heim!“

Steve seufzt und rollt die Augen.

„Na gut“, sagt er. Er möchte nicht, dass Nina so verärgert ist, dass sie die Platzreife hinschmeißt. Er geht zu seinem Ball und hebt ihn auf. Sie gehen zurück zum Clubhaus und reden kein Wort. Steve weiß, dass Nina die Schwungtechnik verstehen kann. Sie will gerade einfach zu viel auf einmal. Er weiß auch, dass Nina ihren Rhythmus und ihren Schwung finden kann. Es fehlt ihr gerade einfach das Vertrauen. Steve atmet durch. Nina findet ihr Spiel schon.

Marcel – Schlägst du noch oder spielst du schon?

Am ersten Arbeitstag steht Steve vorm Haus in der Einfahrt und wartet am Auto auf Nina. Steve ist spät dran. Nina muss fahren, denn Steve hat noch keinen deutschen Führerschein. Um den zu beantragen, bräuchte er das südafrikanische Original, das ihm gestohlen wurde.

„Ninaaaa!“, ruft Steve ungeduldig. Nina sitzt noch in einem Call. Er weiß, dass die anderen im Call seinen Ruf hören, aber das ist ihm egal.

„Komm jetzt bitte. Sonst nehme ich ein Taxi!“

„Eine Minute ...“, ruft Nina zurück.

Steve seufzt. Er wartet nicht gerne. Anstatt zu warten, liest er in seinem Telefon Zitate, die er sammelt. „Die Ursache von Versagen ist entweder ein Mangel an Selbstvertrauen oder zu viel Mühe“ – Dr. Joseph Murphy. Steve lässt den Gedanken wirken und schaut in den Garten. Er erinnert sich daran, wie er den Plantation Course auf Hawaii mit Surflegende Kelly Slater spielte. Auf dem 10. Loch lag er im Lochwettbewerb fünf auf. Er war sich seines Spiels, aber auch seines Sieges sicher. Alle Elemente seines Spiels kamen zusammen. Doch am 10. Abschlag wollte er sich extra Mühe geben, um weit zu schlagen. Vielleicht würde sein Ball mit gutem Bounce in Chipentfernung zur Fahne kommen. Doch anstatt Richtung Grün zu fliegen, drehte sein Ball rechts ab und geht ins Aus. Daraufhin strengte sich Steve doppelt an, um die verlorenen Schläge auf dem Loch aufzuholen. Doch ohne Erfolg. Er verlor das Loch. Ab Loch 11 versuchte er, das verlorene Loch aufzuholen. Wieder ohne Erfolg. Er verlor erneut. Für den Rest der Runde stand er sich mit seinen Überanstrengungen selbst im Weg. Schlag für Schlag rang er um

die Kontrolle über sein Spiel. Schließlich verlor er noch das Wettbewerb gegen Kelly.

„Sorry, Steve“, unterbricht Ninas Stimme seine Gedanken. „Der Kunde wollte einfach nicht aufhören, Fragen zu stellen“, erklärt sie, während sie mit verschiedenen Taschen in den Händen die Treppe zur Einfahrt runtergeht.

„Ist gut, Nina. Lass uns jetzt einfach fahren bitte“, sagt Steve.

Nina bringt Steve in den Club und fährt gleich auf einen Termin weiter.

Als Steve auf der Driving Range ankommt, steht sein Schüler Marcel bereits am Eingang zu seiner Trainerbox auf der Driving Range.

„Guten Morgen, Marcel“, sagt Steve. „Es tut mir leid, dass du warten musstest.“

„Kein Stress“, sagt Marcel freundlich. Marcel, 43, ist Banker. Neben Fitness gehört Golf zu seinem Hauptsport. Er hat das beste Equipment. Er hat Kleidung für jedes Wetter. Er hat die Gadgets, um im Training und auf dem Platz alles unter Kontrolle zu haben. Marcel übt zwei Mal die Woche auf der Driving Range, nimmt ein bis zwei Trainerstunden die Woche und spielt eine Runde Golf und ein Turnier die Woche. Er will Wettbewerbe gewinnen und einen technisch sauberen Schwung abliefern. Erfolg auf dem Platz ist für ihn ein niedriger Score. Heute will er mit Steve an seinem letzten Urlaubstag am Draw arbeiten.

Steve erklärt sich nicht weiter, sondern macht die Tür auf und lässt Marcel rein. Während das Rolltor hochfährt, räumt Steve in Ruhe seine Tasche aus. Marcel gefällt es, dass Steve trotz Verspätung gesammelt überkommt und sich Zeit nimmt, sich einzurichten. Steve scheint entspannt und konzentriert zugleich.

Marcel schaut sich um. Steves Trainerbox sieht mehr nach einer Lounge aus, als wie eine Golftrainerbox. Keine Kameras. Kein TV-Bildschirm. Keine Trainingsgeräte oder Fitting-Utensilien. Nur ein Stehtisch mit Barhockern, eine Couch mit Couchtisch, eine Getränkebar

und ein Bücherregal. An der Wand gegenüber der offenen Seite der Box ist ein Panoramabild mit Steve bei einem Manöver auf einer Welle. Darunter befinden sich mehrere Bilderrahmen mit Postern in A3-Größe, die Schrift und Symbole in Schwarz-Weiß abbilden. Marcel stellt sich auf die Abschlagsmatte, um einen besseren Blick darauf zu bekommen.

Das erste Poster zur Linken hat die Überschrift *Die fünf Flow-Faktoren*. Darauf steht:

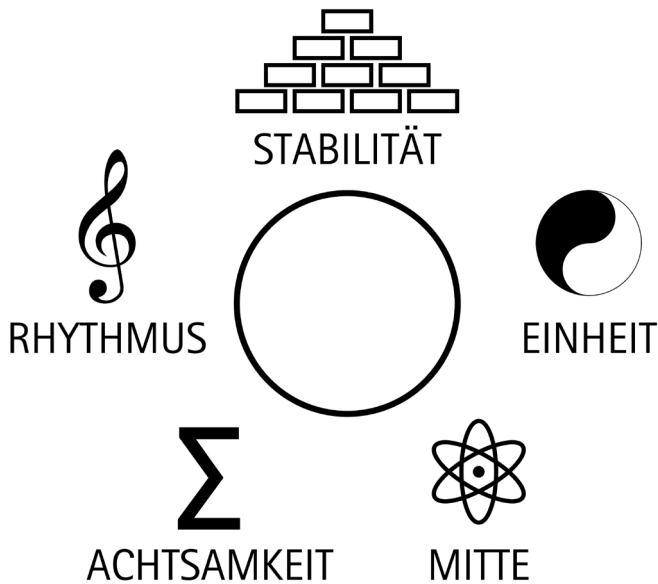
- ① Genaue Ziele**
- ② Eindeutiges Feedback**
- ③ Herausforderungen passen zu Fähigkeiten**
- ④ Kontrolle und Autonomie**
- ⑤ Konzentration und Fokus**

Auf dem zweiten Poster ist ein Venn-Diagramm abgebildet über dem steht *Die drei Bereiche des Golfs*.

Es folgt ein weiteres Poster mit dem Titel *Die Spielpagode*, unter dem eine asiatische Pagode mit drei Ebenen abgebildet ist.

Das letzte Poster trägt den Titel *Die fünf Elemente des Golfschwungs*. Es sind fünf Symbole im Kreis aufgestellt. Marcel erkennt eine Pyramide, die aus einzelnen Bausteinen besteht und vier Ebenen hat. Darunter steht „Stabilität“. Dann sieht Marcel ein vereinfachtes Ying- und Yang-Zeichen. Dort steht „Einheit“. Als Nächstes sieht Marcel das Atomsymbol mit der Kennzeichnung „Mitte“. Element vier ist durch das Summenzeichen dargestellt und ist beschriftet mit „Achtsamkeit“. Das fünfte Element heißt „Rhythmus“ und ist mit dem Zeichen des Musikschlüssels versehen.

DIE FÜNF ELEMENTE DES GOLFSCHWUNGS



Marcel ist verwundert. Bei allem, was er über Golf weiß, hat er noch nichts von diesen sogenannten Elementen gehört oder gelesen. Keine seiner Apps und Geräte haben ihn auf so was hingewiesen. Was auf den Postern so abstrakt wirkt, scheint auch gar nicht zu Steves lässigen und nahbaren Erscheinung zu passen. Was Marcel aber gleich sympathisch ist, ist der Minimalismus, den die Poster vermitteln.

„Herzlich willkommen, Marcel“, sagt Steve schließlich mit einem großen Lächeln. „Was kann ich für dich tun?“

„Ich arbeite derzeit an meinem Draw“, sagt Marcel. „Im Urlaub in Portugal habe ich immer wieder eine Tendenz zum Fade gehabt. Dabei habe ich die Jahre so konsequent an der Technik zum Draw gefeilt.“

„Ich verstehe“, sagt Steve. „Wie hast du mit dem Fade gespielt?“

„Wie meinst du ‚Wie habe ich gespielt?‘? Ich wollte einen Draw und keinen Fade. Ich sah aus wie ein Anfänger!“

Steve schaut nachdenklich und verschränkt die Arme. Stille. „Mein bester Score war eine 89“, fährt Marcel fort, um die Stille zu unterbinden. „Das lag daran, dass ich zwei Mal ins Wasser geschlagen habe, weil ich im Abschwung zu sehr ...“

„Schauen wir uns einige Schläge an“, unterbricht ihn Steve. „Bitte ...“, sagt er und deutet Marcel mit seiner Hand zu den Bällen neben der Matte.

Marcel ist verwundert und beeindruckt zugleich. Er ist es nicht gewohnt, dass jemand ihm das Wort nimmt. Aber Steves freundliche Art und sein englischer Akzent wirken entwaffnend.

Marcel folgt Steves Anweisungen. Er nimmt ein Eisen 7 aus seinem Bag und legt einen Ball auf die Abschlagsmatte. Es stört ihn, dass es keine Messgeräte in der Trainerbox gibt. Steve scheint einzig mit dem Rang radar zu arbeiten. „Das kann ja interessant werden“, denkt er sich. Marcel baut sich mit seinem athletischen Körper vor dem Ball auf. Er holt aus und schlägt den ersten Ball. Ein perfekter Draw.

„Oh!“, sagt Marcel überrascht. „Der kam ja besser, als ich wollte.“

„Spiel gerne noch ein paar, Marcel“, sagt Steve. „Ich schau erst mal zu.“

Marcel legt sich einen Ball zurecht, türmt seinen Körper vor dem Ball auf und haut einen weiteren perfekten Draw raus. Steve sagt nichts. Er setzt sich auf einen Barhocker am Stehtisch, wo er sein iPad aufgebaut hat. Marcel ist zwar von seinen Schlägen positiv überrascht, aber auch etwas genervt. Ausgerechnet jetzt, in der Stunde mit dem Pro, trifft er den Ball perfekt. Wie kann das sein!? Er spielt noch einen Ball. Wieder ein perfekter Draw.

„Und?“, wendet sich Marcel an Steve, „irgendwelche Verbesserungsvorschläge?“

„Du spielst ein Eisen 7 mit einem perfekten Draw konstant über 150 Meter weit. Das ist doch super! Zeig' mir bitte ein paar Schläge mit deinem Eisen 5.“

Marcel ist enttäuscht, dass er so gute Bälle schlägt. Er wollte eigentlich ein paar Tipps, um seinen Schwung zu verbessern. Marcel teet auf, holt mit seinem 5er-Eisen aus und spielt einen weiteren perfekten Draw –