

**E**ine Situation, die jeder Golfspieler kennt: Monatsturnier im Heimatclub, am Abschlag warten zwei Mitspieler. Der eine bekannt, der andere ein bis dahin Fremder. Dessen Begrüßung macht Lust auf die Runde. „Hallo, wie nett, ein neues Gesicht. Na, dann werden wir viel Spaß haben.“ Schön wär's gewesen. Dass es anders kam, war ihm zu verdanken. Besserwissereien zu Regeln und Belehrun-

VON MARTINA GOY

gen zum Thema Etikette machten aus einem unterhaltsamen Sonntag eine verkniffene Runde mit Spaßfaktor null. Mein Ergebnis war entsprechend. Sogar das Turnier einfach Turnier sein zu lassen und die Runde abzubrechen, war zeitweilig eine Option. Golf soll ja ein Freizeit-Vergnügen sein.

Marion Klimmer lacht, als sie diese Geschichte hört. „Gut, dass solche Runden nicht die Regel sind. Sonst hätte dieser wunderbare Sport irgendwann ein Mitglieder-Problem“, sagt sie. Wir haben uns auf ihrer Heimatanlage, dem Golfclub Ahrensburg, verabredet, damit ich mithilfe eines Mental-Coaches lerne, meine Gefühle besser in den Griff zu bekommen. Denn Enttäuschung oder Ärger nicht auszuleben, sondern ruhig und besonnen weiterzumachen, ist in diesem Konzentrationssport ein Muss.

Der leid geplagte Ehemann kann in dieser Beziehung mitreden. Besonders in den Anfangsjahren als Mochteger-Golfspielerin habe ich seine Geduld durch Schlägerwürfe, Flüche, und ja, ich gestehe es, auch mal durch das Umschubsen der Schägertasche, ziemlich strapaziert. Aber das ist eine andere Geschichte. Marion Klimmer jedenfalls ist Fachfrau. Mit ihrer Agentur Klimmer Coaching & Training bereitet sie hauptsächlich Führungskräfte, aber auch Amateur- und Profi-Golfer auf deren Höchstleistungsmomente vor. Und dazu gehört auch das so genannte Emotions-Coaching.

Wir beginnen unser Spiel an diesem sonnigen Morgen an Bahn elf, dem so genannten „Horror“-Loch in Ahrensburg. Idyllisch liegt der kleine See vor uns, dahinter erhebt sich auf einem Hügel das zu treffende Grün mit der Fahne. Etwas mehr als 120 Meter sind für die Frauen zu überwinden. Meine Spielpartnerin geht selbstbewusst zum Abschlag, jede Faser ihres Körpers signalisiert: Das schaffe ich! Ein Blick hinüber, ein Probeschwung, und schon fliegt ihr Ball in perfekter Fluglinie hinüber und landet präzise einen halben Meter neben dem Loch. Natürlich ist sie die bessere Spielerin, das wusste ich vorher, aber muss es gleich so ein beeindruckender erster Schlag sein?

Es kommt wie erwartet. Mein erster Schlag verschwindet hoppelnd im nahen Ufergestrüpp. Schamgefühle machen sich breit. „Stopp“, sagt Klimmer, als ich mich entschuldigen will. „Schluss mit den negativen Gedanken. Machen Sie die Wingwave-Übung, dann geht es bestimmt besser.“ Die Sinnhaftigkeit dieser Methode kann man nachlesen. „So coachen sich die Besten“, heißt das Buch, das Klimmer im Redline Verlag veröffentlicht hat. Neben Gesprächen mit Xing-Gründer Lars Hinrichs, Hamburgs ehemaligem Bürgermeister Ole von Beust oder der ZDF-Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein über persönliche Höchstleistungen und den manchmal steinigen Weg dorthin, bietet es Hilfe zur Selbsthilfe, ein Leitfaden zum Selbstcoaching. Auch oder gerade auf dem Golfplatz.

Tief Luft holen also. Zur Ruhe kommen. Und dann mit den Augen schnelle Bewegungen von links nach rechts machen. Das senke das Stresslevel, sagt Klimmer, löse Blockaden. Dann ein zweiter Versuch, und siehe da, auch mein Ball landet artig auf dem Grün. Sofort verspüre ich, wie sich kleine Glücksgefühle breit machen. Ein zufriedenes Grinsen kann ich mir gerade noch verkneifen. „Nur zu“, sagt Klimmer, als ich meine Gefühle gestehe. „Freuen Sie sich ruhig. Alles, was sich gut anfühlt, tut auch gut.“ Schließlich gilt der Sport mit dem kleinen weißen Ball als „Psycho-Spiel“.

Zwar wird so ein Golfschlag in Ruhe ausgeführt, dennoch, oder vielleicht gerade deshalb, ist die Liste der potenziellen Störfaktoren groß: von der eigenen Nervosität und Verkrampfung bis zu „Gewaltfantasien“ in Richtung unliebsamer Flightpartner. „Siege beginnen im Kopf“, sagt mein Coach für den Moment. „Das ist zwar eine Binsenweisheit. Aber ich bin immer wieder erstaunt, wie wenig vorbereitet die meisten Menschen auf solche Situationen sind.“

Eigentlich hatte Marion Klimmer Lehrerin für Religion und Französisch werden wollen. Doch schon nach dem ersten Staatsexamen kamen die Zweifel,



Übung im Bunker: Die Augen von Golfspielerin Martina Goy (l.) folgen der Handbewegung von Coach Marion Klimmer. Negative Gedanken sollen so weggeblinzelt werden

und so landete sie statt im Klassenzimmer in den Marketingabteilungen erfolgreicher Unternehmen wie Beiersdorf, Vattenfall und Otto. Zudem entdeckte sie schnell, dass Menschen dabei zu helfen, in Stress-Situationen das Beste aus sich herauszuholen, genau ihr Ding war. Zehn Jahre und diverse Coaching-Ausbildungen später machte sie sich selbstständig und ihr Hobby zum Beruf. Heute hat sie neben Firmenkunden aus ganz Deutschland auch ganz besondere Lieblings-Kunden: Golfspieler aller Kategorien. „Sogar meine Familie nimmt manchmal meine Hilfe in Anspruch.“

Den Eltern verdankt Klimmer, eine leidenschaftliche Skifahrerin und Squashspielerin, ihre Liebe zum Golf. Die entdeckten zwar erst als Rentner den neuen Sport für sich, doch schnell waren sie so begeistert von dem Spiel, dass sie auch der Tochter und deren Ehemann einen Schnupperkurs schenkten. Und da passiert es: „Ich wusste sofort, das ist es“, sagt Marion Klimmer.



Der Omura-Ringtest: Zeigefinger und Daumen bilden ein Rund

Inzwischen hat sie ihr Handicap auf 10,5 verbessert, für berufstätige Amateure eine mehr als beachtenswerte Leistung. Zu schaffen allerdings nur mit viel Übung. In ihrem Club in Ahrensburg ist Marion Klimmer in dieser Beziehung eine Legende. „Wenn die anderen auf die Runde gingen, blieb ich anfangs lieber auf der Driving-Range und feilte an meinen Schlägen“, sagt sie. Das brachte ihr bei einigen den Ruf eines Strebers ein. „Aber damit kann ich leben“, sagt sie. „Trainieren macht mir nun mal Spaß.“

Meine Golf-Philosophie ist etwas anders. Ich finde Üben langweilig (außer bei Bruce, meinem Lieblings-Pro), und gehe stattdessen lieber auf die Runde. Das mangelnde Training führt allerdings dazu, dass ich auf dem Golfplatz immer wieder mal vor nahezu unlösbaren Problemen stehe. Zum Beispiel im Bunker.

Für ein besseres Handicap sind Golfspieler bereit, alles zu versuchen. In einer neuen Serie stellen wir verschiedene Möglichkeiten dazu vor. Teil 1: Der mentale Coach

Aber Marion Klimmer weiß auch hier Rat. Sie führt mich zu einer der mir verhassten Sandkühlen und testet mit dem so genannten Omura-Ringtest, was vielleicht, außer mangelhafter Technik, hinter meiner ausgeprägten Übungs-Aversion steckt. Ich muss Zeigefinger und Daumen zu einem Rund formen. Sie stellt Fragen zu meinen Erfahrungen in Sachen Lernen, und versucht bei jeder Antwort, den Finger-Ring zu öffnen.

Theoretisch steht hinter dieser Methode die Erkenntnis, dass unsere Hände eine große Steuerungsfläche im Gehirn beanspruchen. Ist das Leitungssystem dazwischen irritiert, beispielsweise durch Kindheitsereignisse, „Traumata“, oder auch Krankheiten und Verletzungen, kommt es innerhalb von Bruchteilen von Sekunden zu muskulären Reaktionen – als Ausdruck für „Stress“. „Dadurch kann der Coaching-Ansatz sehr schnell gefunden werden.“

Doch diesmal funktioniert die Methode nicht. Das Rätsel meiner schlechten Bunkerschläge lässt sich auf die Schnelle nicht lösen. Immerhin, meint Klimmer, sich einzugestehen, dass man nicht nur die Hilfe eines Pros zur Verbesserung der Technik braucht sondern auch mentale Unterstützung, sei ein Schritt in die richtige Richtung. „Für die meisten Freizeit-Golfer ist Mental-Training immer noch ein Tabu-Thema. Probleme hat jeder, besser werden wollen auch die meisten, doch Hilfe anzunehmen, ist noch nicht so weit verbreitet.“ Das gelte übrigens erstaunlicherweise sogar bei Topmanagern, erzählt sie.

Mein nächster herausfordernder Schlag auf unserer kleinen Runde ist ein Schlag mit dem Holz fünf. Seit einiger Zeit ist die Zahl der perfekten Treffer mit diesem Schläger überschaubar geworden, immer wieder mal toppe ich den Ball. Meine Mentalcoachin hat einen simplen Rat: „Denken Sie an einen gelungenen Schlag.“ Klingt gut, ist einen Versuch wert, und tatsächlich fliegt mein Ball plötzlich hoch und weit. Sogar weiter als der Schlag meiner professionellen Begleiterin! Doch die Freude darüber währt nicht lange. Am Grün angekommen spielt sie eine sehr gute Annäherung und locht mit einem Putt ein. Ich brauche zwei Schläge mehr. So viel zum Thema Weitenjagd!

Später beim Kaffee sprechen wir über die Honorarfrage. 150 Euro kostet eine Stunde Mental-Coaching in Sachen Golf bei Marion Klimmer. Eine Stunde beim Trainer ist meistens preiswerter. Marion Klimmer lächelt. „Alles eine Frage der Betrachtung und Investition“, sagt sie. Business-Coaching ist noch eine Preisklasse teurer. Und dann erzählt sie die Geschichte von einer Jugendlichen, die mit ihrem brillanten Golfspiel auf dem Weg zu Handicap plus vier war. Eine

schwere Erkrankung zerstörte ihr Golfspiel mental allerdings komplett. Eine Art Muskelzucken beim Putten ließ die junge Frau verzweifeln. Dann nahm sie Hilfe an. „Wir haben vier Stunden miteinander gearbeitet“, sagt Klimmer. „Danach war ihr exzellentes kurzes Spiel wieder da.“

Natürlich habe ich am Wochenende darauf meine neuen Erkenntnisse in Sachen Gelassenheit ausprobiert. Augen-

rollen am Abschlag, tiefes Atmen zwischendurch und positive Gedanken bei der Wanderung von einem Loch zum nächsten – sieben Löcher lang funktionierte es hervorragend. Dann flog überraschend ein Abschlag ins Wasser und aus war es mit der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Vielleicht sollte ich noch einmal in eine „Behandlung“ bei Marion Klimmer und ihre Coaching-Strategien investieren.

## Schlechtes einfach wegwischen

ANZEIGE

3. / 10. / 17. August  
ab 18 Uhr im Tierpark

Hagenbecks  
Romantik-Nächte

Exotische Tiere im Zauber der Musik

hagenbeck.de