



# «Golfer stehen sich oft selbst im Weg»

Der grösste Gegner ist sich ein Golfspieler selbst: Perfektionsansprüche und Versagensängste verderben oft Erfolg und Spielfreude – da können nur noch Mentalcoaches wie Liliane Morell Furrer weiterhelfen.

Mit Liliane Morell Furrer sprach Barbara Jehle

**Frau Morell Furrer, wie wichtig ist das Mentale beim Golf?**

**Liliane Morell Furrer:** Wenn jemand die technischen Voraussetzungen mitbringt, macht es 80 bis 90 Prozent des Erfolgs aus. Auf professionellem Niveau ist es praktisch nur noch das Mentale, das über den Erfolg entscheidet. Golf ist der Mentalsport schlechthin.

**Es ist also wohl die spannendste Spielweise für einen Mentalcoach.**

Ja. Das Verrückte ist, dass man pro Golfrunde bei einem Durchschnittsscore von 90 Schlägen nur etwa drei Minuten Golf spielt, in denen alles auf den Millimeter genau stimmen muss. Was aber sonst noch in den vier bis fünf Stunden auf dem Platz passiert, beeinflusst die Spieler enorm. Viele Hobbysportler denken nicht daran, dass sie auch für die Zeit zwischen den Golfschlägen trainieren sollten.

**Was genau muss also trainiert werden?**

Alle Automatismen müssen beim Golfen wie von selbst ablaufen. Man sollte auf dem Golfplatz einen Zustand erreichen, in dem man während eines Schläges nicht mehr an die Technik denkt, sondern nur noch dem Körper und dem antrainierten Golfschwung vertraut. Dies ist nicht einfach, denn der Unterschied zwischen dem Spiel auf der Drivingsrange und einem Turnier ist extrem gross. Ein Golfprofi hat nach einigen verhaueenen Schlägen an einem Turnier kaum mehr Chancen auf Preisgeld.

**Golfer können also an Turnieren ihr Können oft nicht abrufen?**

Ja. Wir alle haben unsere eigenen Muster wie Perfektionsansprüche, Versagensängste, die wir mit auf den Golf-

platz nehmen. Unter Stress kommen diese zum Vorschein. Ich betreue viele junge Golfer und sehe, wie bei ihnen solche zerstörerischen Mechanismen in Gang kommen.

**Wie unterbricht man diese?**

Ich unterteile in den Coachings die Zeit zwischen den Schlägen in vier Phasen, in denen sich meine Kunden individuell beschäftigen müssen. Ein Golfer hat so eine Struktur, die ihn vom hinderlichen Grübeln abhält. Das Geheimnis ist, dass man Schlag für Schlag spielt und das Vorhergehende und die Konsequenzen vergisst.

**Ist Mentaltraining auch für Hobby-Sportler ein effektives Mittel?**

Auf jeden Fall. Man muss bereit sein, sich mit seiner psychischen Verfassung auseinanderzusetzen. Je besser sich ein Mensch kennt, desto besser kann er mit den immer wieder auftauchenden Stresssituationen umgehen. Man hat dadurch mehr Spass auf dem Platz, weil man sich nicht mehr selbst im Weg steht. Nebenbei lernt man sich zu fokussieren und zu entspannen.

**Merken Sie einem Menschen sofort an, ob er das Zeug zum guten Wettkampfgolfer hat?**

Ja, das merke ich rasch: Zum einen wegen meiner Menschenkenntnis und langjährigen Erfahrung im Coaching, zum anderen auch, weil ich den Klienten in einem Erstgespräch viele Fragen stelle: «Was passiert, wenn Sie zu einem gefürchteten Loch mit einem Wasserhindernis kommen?», «Was passiert, wenn es bei Ihnen überhaupt nicht läuft?». So merke ich, wie ein Mensch tickt. Wenn ich mit jemandem auf einer 18-Loch-Tour war, weiss ich sehr viel über diesen Menschen. Das ist bei keiner anderen Sportart so ex-



«Golf ist der Mentalsport schlechthin»: Liliane Morell Furrer.

Bilder pd

trem. Beim Golfen möchte man alles in den Griff kriegen, man strebt nach Perfektion und kann sie eigentlich doch nicht richtig erreichen.

**Willen und Ausdauer reichen also nicht.**

Genau, im Job und teilweise anderen Sportarten erreicht man damit sehr

viel, im Golf nicht. Ich sehe das oft bei erfolgreichen Berufsleuten, die denken, sie könnten das Golfspiel mit dem Willen kontrollieren und so Fehler verhindern. Erfolg wird sich so nur zu einem Teil einstellen. Das ist die Faszination. Erfolgreiche Golfer wie Tiger Woods sind mental sehr stark.

**Woods ist momentan vor allem wegen seinen Affären in den Schlagzeilen. Würde man bei einem Golfgenie nicht ein Leben in Balance erwarten?**

Ich bin nicht überrascht darüber. Tiger Woods hat gelernt, alles extrem zu kontrollieren. Sein Vater hat ihn von klein auf stark darauf trainiert, dass er sich durch nichts ablenken lässt. Er hat ihm beispielsweise in den Trainings Steine angeworfen, um seine Konzentrationsfähigkeit zu trainieren. Man kann nicht einfach nur im Golfspiel extrem kontrolliert sein, sondern man beginnt alles zu kontrollieren und steht unter beständigem Druck. Solche Menschen brauchen oft ein Ventil, das sich in einer Sucht äussert. Woods musste zu perfekt sein, der perfekte Ehemann, das Vorbild für Afroamerikaner und der perfekte Sportler, das war für ihn anscheinend zu viel.

**Wann haben Sie in Ihrer Arbeit Erfolg?**

Mir ist es sehr wichtig, dass man das Selbstvertrauen der jungen Spieler stärkt, damit sie auch in schwierigen Situationen Probleme bewältigen können. Wenn ich es schaffe, dass Menschen ihre Träume umsetzen können, die sich nicht nur darauf beziehen, in einer Sportart die besten Resultate zu erzielen, dann habe ich etwas erreicht. Ich habe auch schon Menschen aus dem Spitzensport hinausgeführt, weil sie in den Coachings gemerkt haben, dass sie den Sport nur betreiben, weil sie den Eltern gefallen wollten. Je selbstbewusster ein Spieler wird und je besser er sich spürt, desto mehr traut er sich, zielbewusst seinen Weg einzuschlagen. Die guten Resultate werden automatisch folgen. Eltern und Betreuer sollten Kindern vor allem viel Selbstbewusstsein mitgeben und deren Stärken fördern.

# «Als Golfspieler ist man ein Alleinunternehmer»

Der junge Bündner Roger Furrer hat sein Hobby Golf zum Beruf gemacht: Es ist seine facettenreiche, aber auch harte Lebensschule – nicht zuletzt durch die Unterstützung seiner Mutter Liliane meistert er alle Höhen und Tiefen.

Mit Roger Furrer sprach Barbara Jehle

**Herr Furrer, was ist der Reiz am Profigolf?**

**Roger Furrer:** Ich hatte als Amateur sehr gute Erfolge, holte beispielsweise die Bronze-Medaille an den Team-Europameisterschaften. Damit reifte der Gedanke, eine Profikarriere einzuschlagen. Dieser Weg ist nicht einfach. Die Spitze ist mit ungefähr 200 Spielern in Europa klein.

**Gehören Sie schon dazu?**

Nein. Ich bin mit 25 Jahren ein relativ junger Profi-Golfer. Der Höhepunkt kommt normalerweise zwischen 30 und 40 Jahren. Ich habe vor, mich in fünf Jahren als Profi zu bewähren und meine Fortschritt zu prüfen. Ich bleibe aber auf alle Fälle im Golfbusiness.

**Sie sind momentan auf gutem Weg.**

Ich bin zufrieden. Ich hatte noch nicht den grossen Durchbruch, aber ich steigere mich konstant.

**Was wäre der Durchbruch?**

Um in Europa vom Golf leben zu können, muss man auf der «European Tour» spielen. Wenn man dort an einem Turnier gut spielt, kann man auf einen Schlag vorne dabei sein. Dieser Exploit hat sich noch nicht eingestellt, er ist aber auch nicht planbar.

**Sie werden teilweise von Ihrer Mutter gecoacht ...**

Ja, ich hatte aber auch schon andere Mentaltrainer, weil die Konstellation Mutter-Sohn eigentlich nicht ideal ist. Auf der anderen Seite ist es auch schön, dass ich mit meinen Problemen immer direkt zu ihr kommen kann. Es gibt immer wieder Phasen, da braucht man eine Ansprechperson.

**Ganz banal formuliert: Wenn man im Lot und glücklich ist, spielt man gut Golf?**

Definitiv. Die Lebenssituation hat grossen Einfluss. Ein Golfer muss die innere Ruhe finden und seine Konzentrationsfähigkeit extrem trainieren.

**Sie wurden mit 13 Jahren mit dem Golf-Virus infiziert.**

Ja, ich habe mit einem Tennis-Kollegen in Domat-Ems zum ersten Mal Golf gespielt. Es hat mich schnell gepackt: Man will den Ball gleich noch ein bisschen weiter oder noch ein bisschen gerader schlagen. Im Golf gibt es keinen Gegner: Man spielt gegen sich und den Platz. Das hat mich gereizt. Wenn man schlecht spielt, kann man niemand anderem die Schuld geben.

**Was hat das Golfen Sie gelehrt?**



«Ich muss jeden Tag dieselbe Top-Leistung erbringen»: Roger Furrer.

Sehr viel. Golf ist eine Lebensschule: Man lernt den Umgang mit Fehlern, Disziplin und unter Druck Höchstleistungen zu vollbringen. Ich geniesse auch, dass ich sehr viel reisen kann und andere Kulturen kennenlernen.

**Was sind die Schattenseiten?**

Wenn ich an einem Tag schlecht spiele, gibt es keinen Lohn. Das ist hart. Ein

Turnier läuft über vier Runden, meist vier Tage lang. Wenn man drei Runden spielt und die letzte vermasselt, ist alles verloren. Das ist ein extremer Druck. In anderen Berufen kann man sich einen einzelnen schlechten Tag normalerweise leisten.

**Die Schweiz könnte einen Golf-Star gut gebrauchen, um den Sport auf Profiniveau interessanter zu machen.**

Ja, wir könnten einen Roger Federer des Golfsports gut gebrauchen. Die Schweiz war lange Zeit mit der Förderung im Vergleich zu Ländern wie den USA hintendrin. In den letzten Jahren ist es aber etwas besser geworden. Es hat heute einige Spieler zwischen 25 und 30, die grossen Einsatz zeigen und alles tun, um Erfolg zu haben. Ich bin sicher, dass dem einen oder anderen der Durchbruch gelingen wird.

**Wie sieht es mit Ihnen aus?**

Ich hoffe, dass ich einer derjenigen bin, denen der Durchbruch gelingt. Ich denke, ich habe das Potenzial und arbeite hart. Am Schluss muss aber einfach alles sehr gut zusammenpassen. Zwischen Erfolg und Misserfolg liegt letztlich sehr wenig. Zwischen einem Top-Spieler wie Tiger Woods und

mir liegen pro Runde nur ein paar wenige Schläge Unterschied. Es wäre schön, wenn es zwei, drei Schweizer auf die «European Tour» schaffen würden, dann könnte man sich gegenseitig pushen. Das fehlt bisher in der Schweiz und würde Golf hier in den Medien präsenter machen.

**Ist es in andern Ländern anders?**

Wenn ich in der Schweiz erzähle, dass ich Golf-Profi bin, werde ich oft gefragt: Und was machst du nebenher? In den USA, Schweden oder Spanien wird Spitzensport als Beruf anerkannt, Sportler sind sogar hoch angesehen. Als Golfspieler ist man ein Alleinunternehmer. Ein grosser Teil meiner Arbeit ist Sponsorenpflege und Management. Ich mache das meiste selbst, viele Spieler haben dafür einen Manager. Man muss immer wieder Dossiers erstellen, Konzepte erarbeiten und den Sponsoren auch Gegenleistungen bieten.

**Man muss also ein sehr offener Typ sein.**

Ja, was nicht immer einfach ist. Golf ist ein Einzelsport, viele Golfprofis sind eher introvertierte Typen und man ist oft allein unterwegs. Gleichzeitig ist es Teil des Jobs, auf Mensch zuzugehen.