

# Lust am Golfsport

Eine verhaltensbiologische Betrachtung

Eine parkähnliche Umgebung mit Grünflächen, lockerem Baumbestand, kleinen Wasserflächen und Hügeln für Aus- und Überblicke wird von den meisten Menschen als schön empfunden. Ein Golfparcours, der eine solche Umgebung anbietet, wirkt sich unmittelbar positiv auf unser Wohlbefinden aus und reizt uns dieses Terrain zu erkunden. Die Erkundung des Golfplatzes geschieht allerdings sehr zielgerichtet. Sie ist durch den Ablauf des Spiels vorgegeben. So können wir beim Abschlag beobachten, daß der Spieler sich in einer Phase hoher Konzentration befindet. Die schöne Umgebung tritt für den Moment in den Hintergrund und alle Aufmerksamkeit ist auf den richtigen Schwung des Schlägers gerichtet. Nach dem Schlag verharrt der Spieler in der Bewegung und verfolgt voller Spannung die Flugbahn des Balls. Gelingt es den Ball nahe am Loch zu platzieren, löst sich die Anspannung und es stellt sich ein spontanes Glücksgefühl ein. Dieses Glück findet mitunter sogar in einem Luftsprung Ausdruck. Nach dem Abbau der Spannung geht es dann weiter, um den Ball in Richtung Loch zu schlagen. Der gesamte Spielablauf ist durch Phasen der Anspannung und Entspannung gekennzeichnet und erzeugt beim Spieler ein hohes Maß an Lust und Aktivität.

Um zu verstehen woher die Lust an Golf kommt, ist es hilfreich einen Blick auf die evolutionären Wurzeln unseres Verhaltens zu werfen, man muß die Triebmotive des Menschen aufdecken. Aus der Verhaltensbiologie kennen wir die fünf Ur-Motive Nahrung, Sexualität, Aggression, Neugier und Bindung. In der Befriedigung dieser Triebe steckt jede Menge Lust. Und hier besteht auch der zentrale Zusammenhang. Die Lust winkt als körpereigene Belohnung dafür, daß wir uns in den jeweiligen Triebbereichen anstrengen. Und Leistung, die wir mit Lust erleben, wirkt sich äußerst positiv auf unsere Lebensqualität aus.

## **Aufgehen im Tun**

Daß es möglich ist, Anstrengung mit Lust zu erleben, hat der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi in seinen umfangreichen Untersuchungen bestätigt und als Flow-Erlebnis bekannt gemacht. In den vielen Interviews, die Csikszentmihalyi mit Sportlern durchgeführt hat, berichten diese immer wieder von einem Zustand in dem sie Zeit und Raum vergessen, in dem sie das Gefühl der Kontrolle haben und in dem alles scheinbar mühelos und wie von selbst funktioniert. Doch es bleibt nicht beim reinen Erleben von Selbstvergessenheit und Glück. Darüber hinaus stellt Flow auch einen optimalen Zustand für Leistung her! Durch die körpereigene Aktivierung von Konzentration, Zuversicht und positiver Erregung sind wir im Flow in der Lage über uns hinauszuwachsen. Somit wird die Fähigkeit, sich in die Tätigkeit zu versenken und in einen Flow-Zustand zu gelangen, eine wichtige Voraussetzung für niedrige Scores.

Verhaltensbiologische Untersuchungen zeigen, daß die Lust des Flows in der Befriedigung des Neugiertriebs liegt. Der auslösende Reiz ist das Neue, das Unbekannte, die Herausforderung. Ist der Reiz nicht vorhanden, suchen wir ihn auf. Wir sind "neugierig" auf das Neue, wir strengen uns an, Neues zu finden. Haben wir es gefunden, machen wir es uns bekannt, wir verwandeln Unbekanntes in Bekanntes - und da das Unbekannte mit Unsicherheit verbunden ist - Unsicherheit in Sicherheit.

Beim Abschlag werden vielfach geübte und trainierte Bewegungsabläufe durchgeführt. Gelingt es die richtige Dynamik im Schwung zu entwickeln, dem Ball den richtigen Spin zu versetzen und die Richtung präzise einzuhalten verwandelt der Spieler Unsicherheit in Sicherheit und erlebt den gelungenen Schlag äußerst lustvoll. Wichtige Komponenten für ein Flow-Erlebnis sind das Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Können, die Konzentration auf die Aufgabe, die Möglichkeit sich weiterzuentwickeln und neue Herausforderungen zu bewältigen, der Einsatz der eigenen Stärken.

## **Kämpfen und Siegen**

Ein weiteres starkes Motiv finden wir im sportlichen Wettkampf. Jack Nicklaus beschreibt die Kombination aus Lust und Kampf folgendermaßen: „Golf macht umso mehr Spaß, je härter und enger ein Wettkampf ist. ... nichts kommt annähernd an das Gefühl heran, das man hat, wenn man bis zum letzten Schlag kämpfen muss.“

Nun ist nicht jeder Golfspieler ein Spitzenspieler mit extremen Leistungsambitionen. Trotzdem können wir davon ausgehen, daß der persönliche Rang bzw. die eigene Spielstärke für alle Sportler, sei es im Freizeitbereich als auch im Leistungssektor, eine Rolle spielt.

Der Kampf mit dem eigenen Handycap oder mit dem Herausforderer setzt jede Menge Konzentration, Anstrengung und Leistung frei. Das Motiv für diese Anstrengung liegt darin, daß wir besser sein wollen als unser Konkurrent, um letztlich als Sieger den Parcours zu verlassen. Es geht um den sportiven und ritualisierten Einsatz der Aggression. Eine wichtige Erkenntnis der Verhaltensbiologie besteht darin, daß die Aggression ein Trieb ist. Der auslösende Reiz ist der Rivale. Die Triebhandlung ist der (Wett-)Kampf und die Endhandlung der Sieg, er wird mit Lust erlebt.

Wo kommt beim Golf die Kraft der Aggression zum Einsatz? Ein besonders gelungener Abschlag, ein niedriges Handycap, ein gewonnenes Spiel – alle diese Leistungsmerkmale bieten im Vergleich mit anderen Spielern die Chance auf Rang und Anerkennung. Die Anerkennung für eine erbrachte Leistung wird subjektiv wie ein Sieg empfunden. Die Bedeutung einer Anerkennung sollte nicht unterschätzt werden. Jeder Mensch strebt danach. Mit der Lust, die ein Sieg vermittelt, leistet die Aggression einen wichtigen Beitrag für die persönliche Lebensqualität und das Selbstwertgefühl des Anerkannten. Darüber hinaus ist die Ansprache der Aggression auch aus einer weiteren Perspektive sinnvoll und sogar wünschenswert. Die Auseinandersetzung findet in einer humanen, weil gewaltlosen Form statt und eröffnet die Möglichkeit in kultivierter Form die Kraft der Aggression zu nutzen.

## **Das Golf-Erlebnis**

Die Verhaltensperspektive zeigt zwei zentrale Lustquellen die beim Golf angesprochen werden: Flow und Anerkennung.

Das Flow-Erlebnis geht einher mit einem Zustand hoher Konzentration, Zuversicht und Aktivierung und ermöglicht eine starke Fokussierung auf das sportliche Tun.

Die Aggression löst Leistung, Kampfgeist und Durchhaltevermögen aus und stellt die Kraft zur Verfügung, um das eigene Leistungslevel zu erhalten und zu verbessern.

In dieser Kombination liegt die besondere Erlebnisqualität des Golfsports.

Darüber hinaus ist es für viele Menschen wichtig in einer Gemeinschaft eingebunden zu sein. Golf ist allerdings kein Mannschaftssport; im Gegenteil, man kann sein Spiel auch gut alleine machen. Hier lohnt es sich zu überlegen, ob und wo man den Bindungstrieb beim Golf gezielt ansprechen kann. Bindung in einem Team oder zu einzelnen Sportkollegen entsteht durch gemeinsames Handeln. Erfolgreiches gemeinsames Handeln stärkt wiederum die Bindung. Dabei erleben die Partner emotionalen Rückhalt und das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Der Austausch von Wissen und Erfahrung steigert die eigenen Möglichkeiten und die Anerkennung für eine gute Leistung wird durch das spontane Feedback aus der Gemeinschaft intensiv und direkt erlebt.