



**WERNER REISCHL**  
Hcp 8, Mentalcoach,  
Autor „Regelkreis  
der Motivation“

# AUGE SCHLÄGT HIRN...

**VISUALISIERUNG** Wenn nicht der Kopf, sondern das Auge entscheidet.

**W**ir Golfer haben immer wieder sehr seltsame Erlebnisse. Da gelingt auf der Driving Range mühelos, was uns auf der Runde immer wieder so große Probleme bereitet. Im „Trainings-Modus“ macht der Körper, was er soll und im „Spiel-Modus“ schleichen sich unerklärliche Fehler ein.

## WAS PASSIERT DA?

Mit der isolierten **TRAININGS-SITUATION** fällt es uns meist sehr leicht, NUR den einen Schlag auszuführen, auf den wir gerade Wert legen. Der Stand ist ideal, die Lage des Balles von uns bestimmt und damit möglichst gut positioniert. WIR kümmern uns um einen Schwung – um eine Richtung – um eine Balllage – um einen Stand – um eine Situation! Wir sehen immer die gleichen Dinge! Auge und Gehirn erkennen die gleiche EINE Aufgabe und suchen DIE Lösung.

Die **SPIEL-SITUATION** stellt uns im Gegensatz dazu vor ständig wechselnde Aufgaben. Und damit ist auch schon geklärt, warum einmal in der Trainings-Situation etwas scheinbar leicht gelingt und im Spiel soviel schwieriger ist. Die Eindrücke, die unser Auge wahrnimmt, sind auf dem Platz vielschichtig und oft verwirrend!

## WIE WIRKT, WAS WIR SEHEN?

Hirnforscher haben festgestellt, dass mehr als 80 Prozent der Informationen von uns über das Auge aufgenommen werden. Es stimmt also der Satz: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!

Mit dem Bild, das unser Auge aufnimmt, werden auch sofort Emotionen verknüpft. Bild und damit verbundene Emotion entscheiden spontan darüber, wie wir „das Gesehene“ bewerten und verarbeiten.

Wenn wir in uns z. B. das Bild eines rot oder gelb markierten Hindernisses mit einem

„Schlag ins Wasser“ emotional verknüpfen, dann werden wir immer beim Anblick eines solchen Hindernisses genau dieses Gefühl haben: „Wenn ich schon Wasser sehe, dann ...“ oder „...immer, wenn ich denen zuschauen, wie sie langsam vom Grün weggehen, dann ...“ sind Bildbeschreibungen, die mit einem oft negativen Erlebnis verknüpft sind.

Zu allem Überfluss machen sich Golfplatz-Architekten bei der Spielbahnplanung das Phänomen auch noch zunutze, um uns das Spiel zu erschweren. Sie legen etwa Bunker so ans Grün, dass wir Golfer einen „falschen Eindruck“ von Weite und Platzierung der Hindernisse bekommen, wenn wir den Schlag ins Grün machen. So täuschen sie manchmal bewusst unser Auge: „Also mein Weitenmesser sagt 120 m – sieht aber viel kürzer aus...“ ist dann unsere Wahrnehmung.

## WAS PASSIERT DENN DA?

Unser Gehirn bekommt von zwei Seiten scheinbar widersprüchliche Informationen. Auge sagt beim Blick in die Spielbahn: höchstens 90 m! Messgerät sagt: genau 120 m! In den meisten Fällen gerät unser Schlag ins Grün zu kurz – warum? Wir GLAUBEN, was wir sehen!

In der beschriebenen Situation etwa, kann es z. B. sein, dass der Architekt einen Bunker 25 Meter davor so positioniert hat, dass er optisch direkt vor dem Grün erscheint. Wir sehen also die Entfernung bis zum Bunker und das Gehirn berechnet aus dem Gesehenen die Strecke, die wir spielen müssen.

Die Resultate kennen wir: Wir haben „gefühlte sauber ins Grün geschlagen“ und liegen doch gut 20 Meter davor.

Wir müssen unser Auge daher darauf einstellen, Dinge zu sehen, die nicht offensichtlich sind. WIR müssen also genau hinsehen lernen.

Wenn es also stimmt, dass unser Auge kognitiv angestellte Überlegungen „überstimmt“, dann müssen wir unser Auge in die Entscheidungsfindung stärker einbeziehen.

Wir müssen auf dem Golfplatz das Bild, das wir sehen, mit einem korrigierten Bild „überschreiben“. Dieses Bild muss uns auch zeigen, was wir wissen. Diesen Vorgang meinen Leistungssportler, wenn sie von der **VISUALISIERUNG** sprechen.

Aufgabe ist es, dass ich eine ganze, komplexe Information über mein inneres Auge aufnehme und mit diesem visualisierten Bild Entscheidungen treffe und Handlungen abrufe. Klingt mega-kompliziert!

Außenbild, Innenbild, optische Täuschung, Gefühle, objektive Informationen und was weiß ich nicht noch alles, in Bruchteilen von Sekunden zu einem Eindruck als BILD zusammenfügen – wie soll das gehen?

**STIMMT** – in Bruchteilen einer Sekunde geht das nicht. ICH muss mir ein paar Sekunden Zeit nehmen.

## DIE LÖSUNG

- 1 **Situation anschauen** und dabei die Fläche erkennen, auf die ich spielen will;
- 2 **Entfernung objektiv feststellen** und sich diese optisch klarmachen (120 m sind 120 m – auch wenn es anders aussieht);
- 3 **Entscheidung treffen** und Handlung durchführen (auf zweifelnde Blicke verzichten);
- 4 **Ergebnis beurteilen.**

Visualisierung spielt im Leistungssport eine sehr große Rolle und wird über einen langen Zeitraum im Training erlernt und geübt. Man sollte also nicht erwarten, dass es einfach mal so auf Anhieb funktioniert.

Gleichwohl können wir Golfer schon sehr viel davon profitieren, wenn uns bewusst ist, dass unsere Augen sehr wichtige Entscheider sind, wenn es um unser Spiel geht. **GI**

**„ÜBERLEGE, WO DU HINSIEHST, DAMIT DU MIT DEINEM BALL LANDEST, WO DU HINWILLST!“**

