

Søndag den 11. maj 2008

Golfbanens skræk



Foto: Lars Andersen

Golf er et psykisk krævende spil. Så når det hele går i ged, skyldes det ofte ballade i den mentale lejr. Men hvad sker der oppe i hovedet, når spillet går sin skæve gang? Fri er taget med på en golfrunde mellem ørerne

Af [Rie Jerichow](#)

Sidst opdateret Fredag den 9. maj 2008, 21:29

Der er dage, hvor alting kører. Nærmest uanset hvilket jern man hiver op af baggen. Det er ren leg. Afslappet og hyggeligt, ja, nærmest euforiserende.

Men der er også dage, hvor det hele går i fisk. Hvor en golfrunde med en god ven kan udvikle sig til lidt af et mareridt. Enten fordi du selv fuldstændig har mistet grebet om spillet og er ved at gå til i frustration, eller fordi din gode vens dårlige spil og opførsel påvirker dig så meget, at du har svært ved at få dit eget spil til at hænge sammen.

Sådan en mareridtsrunde skal vi med ud på. En virtuel tur med to gode venner – lad os kalde dem Søren og Peter – der ellers begge havde glædet sig til en eftermiddag på golfbanen. Vi skal spotte, hvad der går galt, hvorfor det går galt, og hvordan de havde kunnet forhindre, at dagen blev ødelagt for dem begge.

Mentaltræner og coach Kim Wetterstein, der blandt andet arbejder med elitespillere i Smørum, Dragør og Hedeland golfklubber, kender begge typer. Både fra sit faglige virke og fra sine egne oplevelser på banen.

»Søren er manden, der er utålmodig og ikke giver sig selv mange chancer, mens Peter er den besindige type. Han er rolig og mere overbærende med sig selv, men mentalt kan han naturligvis ikke undgå at blive påvirket af Søren,« fortæller Kim Wetterstein, før vi lader d' herrer slå ud fra første tee.

Søren lægger ud – og det bliver et skidt slag. Out of bounce lige ud til venstre. Han begynder at koge indvendig og kommer straks til at tvivle på, om det overhovedet vil køre for ham i dag. Han skynder sig at tage en ny bold, men hans puls er allerede tårnhøj, og han kan selvfølgelig ikke få så meget ro på sig selv og sine tanker, at slaget kan blive godt. Resultatet er en jordstryger, der – for at det ikke skal være løgn – udløser en damebajer.

»Søren skjuler sin vrede, men er i fuld gang med at bebrejde sig selv den dårlige start. Og det hjælper ikke, at Peter med et smil bemærker, at han godt nok ikke havde regnet med, at han allerede var tørstig på første hul,« fortæller mentaltræneren.

Så er det Peters tur. Heller ikke han slår et perfekt slag.

»Og han tænker – ahh, det er også, fordi jeg får alle de dårlige indtryk. Nu er jeg ved at gøre nøjagtig det samme som Søren. Men han tænker også, at Søren ikke skal spænde ben for hans golfdag, og det er jo kun første hul. Meget typisk for Peter, der som regel er god til at se glasset som halvt fuldt i stedet for halvt tomt. Derfor er det også meget lettere for ham at komme op på hesten igen,« siger Kim Wetterstein.

Det er bare ikke Sørens dag. På andet hul går det ikke meget bedre. Han treputter og kan igen notere en streg på scorekortet, mens Peter lægger den lige op til pinden og få en birdie. Men Peter skal bruge rigtig mange kræfter på at fokusere på sit eget spil, for det kan ikke undgå at påvirke ham, at hans gode ven har så meget utur, og at han ikke kan skjule sine frustrationer.

»For Søren strammer det til. Han skal nu ikke kun leve op til sine egne forventninger, det bliver også sværere og sværere for ham at matche Peter. Søren begynder rent faktisk at blive lidt irriteret over, at Peter spiller så godt. Han bliver for alvor indadvendt, og når han så endelig siger noget, er det ikke specielt pænt. Han er så langt ude, at han på fjerde green simpelthen må fortælle Peter, at han nu igen har lagt flagstangen forkert, så den generer hans synsfelt. Han opfører sig faktisk som en lille dreng,« fortæller Kim Wetterstein, der jævnligt oplever golfspillere, der som Søren hævder, at temperamentet kun løber af med dem på golfbanen.

»Den holder sjældent. De dele af vores reaktionsmønster bliver grundlagt allerede i vores første leveår. Og når vi er blevet 12 år, lever vi stort set med de samme vaner resten af livet – med mindre der sker noget traumatisk, eller vi går i terapi. Men det vil nok ikke være særligt pædagogisk at orientere Søren om den slags nu,« siger mentaltræneren.

Og det er da heller ikke særlig smart af Peter, at han af ren venlighed og medfølelse med sin gode kammerat på syvende hul spørger, om Søren er klar over, at han rejser sig op i gennemsvinget.

»Det tager Søren ilde op. Det er sådan med os mennesker, at vi skal være klar til at modtage. Ellers virker kommunikationen mod hensigten. Så med mindre Søren direkte har efterspurgt, hvad han gør forkert, skal Peter ikke begynde at komme med gode råd,« anbefaler Kim Wetterstein.

Søren er nu gået helt op i limningen. Han er så tosset på sig selv, på sit spil og på Peters nok så velmente råd, at han kaster håndklædet i ringen og stopper på hul ni. Peter er lige så frustreret. Han kan glemme alt om udsigten til at gå ned i handicap, han har spildt flere hundrede kroner i greenfee – og værst af alt: Hele hans forestilling om en dejlig golfdag ligger i ruiner.

Ligner du Søren?

Drop al negativ analyse. Den negative spiral, som Søren mentalt er inde i, skaber en kemisk reaktion i hjernen, der svarer til, at han løber et maraton. Tænk, hvis Søren havde brugt al den energi på en positiv tankegang, som tilfører energi til både krop og sjæl?

Tro på dig selv. Prøv at tænke på, hvor mange gange, du har slået gode golfslag. Overbevis dig selv om, at du, som mange gange før, godt kan.

Bliv i nuet. Tag ét slag ad gangen.

Forestil dig, at du er verdens klogeste mand, og at du ser på dig selv udefra. Hans bedste råd ville helt sikkert være: Slap dog af.

Spørg dig selv om, hvorfor du begyndte at spille golf. Var det for at nyde naturen, få motion og hygge dig med dine venner, eller var det for at vandre rundt som en tordensky i timevis?

Husk på: hvis noget ikke virker, så gør noget andet. Måske er det ikke dagen, hvor du skulle spille golf. Prøv at overveje, hvad du ellers kan få ud af runden – at skoven er smuk, at det er dejligt at slippe arbejdet eller at det er sjældent, du har din gode ven for dig selv. Det gælder om at se det positive i situationen.

Efter runden: Sig undskyld til Peter. Selv om du er frustreret, letter det at sige undskyld og så er det meget lettere at komme op på hesten igen.

Ligner du Peter?

Hvis du undervejs skal vække Søren, bliver du nødt til at gå tæt på. Du kan for eksempel fortælle ham, at det berører dig dybt, at han bliver så vred. At du godt kan forstå, at han bliver frustreret, når han slår et dårligt golfslag, men det præger altså også dig. Du bliver påvirket af at se, at han ikke har det godt. Spørg ham, hvordan du kan hjælpe ham.

Hvis han blot melder tilbage, at han bare skal have lov til at passe sig selv, må du herefter koncentrere dig om dit eget spil. Erkend, at du ikke kan stille noget op. Den onde spiral, som han er på vej ind i, gør, at han i øjeblikket er uden for pædagogisk rækkevidde. Gå derfor ind i din egen glasklokke. Du må respektere, at din kammerat har det skidt, og det måske ikke bliver den hyggerunde, du havde forestillet dig, men når du nu ikke kan få det hyggelige samvær med en anden, må du få det med dig selv. Spil dig eget spil, læg mærke til omgivelserne, nyd vejret, stilheden eller den friske luft. For alt i verden: Hold humøret højt. Man præsterer bedre på glæde end på vrede.

Hvis Søren efter spillet ikke selv lægger op til at snakke, må du tage initiativet og fortælle ham, at du ikke havde det godt med den runde, men at det for dig også er indlysende, at han ødelægger det hele for sig selv ved at tackle problemerne, som han gør.