

DER WEG ZUM ERFOLG FÜHRT AN DEN GEDANKEN VORBEI

VON FRIEDER PFEIFFER

Ekkehard Neumann hat einen Traum. Aufrecht sitzt der Emotionscoach auf seinem kleinen Hocker und schaut dem Gegenüber fest in die Augen. „Mit einem Golfer und seinem Caddie gemeinsam zu arbeiten, das ist die Zukunft. Dort liegt so unglaubliches Potenzial.“

Neumann hat Fußballweltmeister gecoach, Schwimmweltmeister, Bundesligatrainer. Und er hat auch schon zweifelnden Profigolfern Entspannungs- und Fokussierungsfähigkeit nahegebracht. Doch dieser Sport, über den sie sagen, dass er auf den zwölf Zentimetern zwischen den Ohren entschieden wird, der birgt aus Sicht Neumanns noch so viele Chancen, so viel unentdecktes Land, dass es den Anschein macht, als wolle er am liebsten nur noch mit diesen Menschen arbeiten und erforschen, warum Golfer an ihrem Spiel Woche für Woche mal mehr oder weniger verzweifeln.

Dabei ist es nicht wirklich der Kopf, mit dem Neumann arbeitet, auch wenn er sagt: „Golfer

analysieren kontinuierlich und nach jedem Schlag. Sie machen sich Gedanken über die Vergangenheit, über Schwungfehler und die verpassten Chancen. Dabei ist genau das doch das Problem.“ Gedanken würden eine Begrenzung aufbauen, die das Potenzial der emotionalen Intelligenz beschränken. Der Weg an den Gedanken vorbei zum Erfolg führt für Neumann über das Unterbewusstsein. Und er zeigt auf den Bauch, wenn er davon spricht, dass im tiefen Innern jedes Menschen die Höchstleistungen schlummern. Neumann ist davon überzeugt, dass der Mensch analog zu Momenten der Furcht, auch durch positive Stimulierung nicht ausgeschöpftes Potenzial abrufen kann. Wer vor einem Tiger flüchtet, greift auch auf vorher

unbekannte Reserven zurück. Und diese sind riesig, meint Neumann. „80 Prozent der Leistungsfähigkeit können durch Arbeit mit dem Unterbewusstsein erschlossen werden.“

Wie atmest du?

Und immer wieder kommt der vitale Mann mit den kurzen silbrigen Haaren auf den Golfsport zu sprechen. Der Mittfünfziger, der sich selbst Emotionscoach nennt, hat sich in den Golfsport verliebt. Er ist für ihn „die Schule des Lebens“. Nirgendwo sonst habe der Charakter und die Lebensführung einen so direkten kausalen Zusammenhang wie im Golf. „Hier findest du alles, um im Leben glücklicher, gesünder und freundlicher zu werden.“

Neumann sucht die Ruhe im Golfer - und geht dabei ziemlich in die Tiefe. Gelassenheit ist ein Wort, das Neumann fast so häufig benutzt wie Golf. Und wie sieht das jetzt alles in der Praxis aus? Ist der, der sich auf die Suche nach Gelassenheit begibt, nicht an sich schon nicht mehr gelassen?

Genau deswegen fängt Neumann von ganz vorne an. Er betrachtet den Golfschwung und analysiert. Jedoch nicht den Schwung, nicht die Flugkurve, sondern das, was davor passiert. Seine erste Frage: „Wie atmest du?“ In Wettrunden mit den Freunden ist das ein beliebter Psychotricks, hier ist das durchaus ernst gemeint. Ein Coach muss auch Dinge predigen, die oft als selbstverständlich erscheinen. Doch von selbst befasst sich der Golfer nicht damit. Für Neumann ist das bewusste Atmen der erste Schritt. „Atmen ist die Grundlage allen Lebens, noch vor Trinken und Essen“, sagt Neumann.



Training der Emotionen

Falsche Atmung verschließt die Tür zur Gelassenheit. Und damit zu jeder weiteren Stufe in Neumanns Arbeit, die sich in seiner Praxis vor allem um Massagen dreht. Mehrere Stunden verbringt Neumann mit den Sportlern in den hellen Räumen mit den vielen Liegen im Hamburger Vorort Reinbek. In mehreren Gesprächen und Massagesitzungen, vor allem an den Füßen, versucht er, positive Gedanken und Erinnerungen mit totaler Entspannung zu verbinden. „Schon seit mehr als drei Jahrtausenden weiß die Naturheilkunde, dass Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind“, sagt Neumann. „Die Massierten können sich beispielsweise besser konzentrieren. Da in ihrem Körper der Stress reduziert wird, empfinden Sie Herausforderungen

weniger belastend.“

Dabei ist ihm besonders wichtig, dass seine Sportler die Massagen zur totalen Entspannung nutzen. „Ich hatte mal einen Bundesliga-Trainer, der auch bei der x-ten Behandlung nachts nicht einfach so einschlafen konnte, so stand der unter Druck“, erzählt Neumann.

Auch für Golfer ist das der in jedem Fall zu vermeidende Zustand. Ein kompakteres Kör-



pergefühl durch bewusste Atmung, dazu die Lockerheit im Innern sollen zu konstanteren Flugkurven führen. Golfer, die zu ihm kommen, fühlen sich sicherer in der Bewegung, der Körper ist stabiler und der Kopf kann sich mehr auf die ein, zwei Schwunggedanken konzentrieren, die wichtig sind.

Voraussetzung dafür ist das Training der Emotionen und die Stimulierung des Unterbewusstseins durch Gespräche, in denen positive Erlebnisse innerhalb der Massagen mit dem Golfspiel verbunden werden sollen. „Beim Streicheln, Reiben und Kneten überschreiten wir die Grenzen vom ich zum du und stellen eine Verbindung her, die weit über die Möglichkeiten der Sprache als Kontakt- und Verständigungsmittel hinausgeht“, sagt Neumann, der viel um die Welt gereist ist und sich nicht wirklich in eine Kategorie Coach einordnen lässt. Am nächsten ist ihm jedoch die östliche Philosophie und Heilkunde. „Es geht darum, die Blockaden, die jeder hat, in einen scheinbar mühelosen Fluss zu bringen.“ In Bezug auf den Golfschwung ein eigentlich überzeugender Ansatz. Wer also über dem Ball steht, soll irgendwann automatisch mit einem positiven Gefühl durchströmt sein. Und dadurch Bestleistungen aus seinem Körper kit-

zeln können. Im Falle Golf: Eine von Gedanken und Krämpfen ungestörte Schwungbewegung, kraftvoll, gleichmäßig und wiederholbar.

Der Caddy als Therapeut

Dabei ist der schnelle Erfolg zwar nicht ausgeschlossen, doch wirklich hilfreich ist nur die regelmäßige Beschäftigung mit diesem Thema: „Kontinuierliche Arbeit ist auf diesem Gebiet unerlässlich.“ Das merkte auch ein Profigolfer, der mit Neumann gearbeitet hatte. „Ich war an einem Punkt, an dem ich nicht mehr weiter wusste“, erzählt der junge Profi. „Ich habe bis zu zehn Stunden am Tag trainiert, aber irgendwie wollte es nicht besser werden. Ich habe immer öfter die Geduld verloren.“ Also wandte er sich an Neumann. „Zwei, drei Wochen später habe ich gleich ein Turnier gewonnen. Ich hatte vorher nie gelernt, zu entspannen. Nun war ich sogar im engen Finale bei schlechteren Schlägen ruhig. Das war entscheidend.“ Dann schloß der Kontakt ein wenig ein, es ging nicht weiter vorwärts.

Neumann jedoch macht immer weiter. Und kommt wieder auf seinen Traum. „Der Caddie wäre auf einer Runde so ein guter Gesprächspartner, der Einfluss nehmen könnte, wenn er wüsste, wie genau.“ Und dann die Wege vom Grün zum nächsten Tee, „die müsste man noch viel besser nutzen. Runterkommen, neu einstellen, Gedanken sammeln.“ Neumann will nicht alles verraten. Aber klar ist: Es geht um mehr als den Schwung in der Schule des Lebens, die wir Golf nennen.



EKKEHARD RÜDIGER NEUMANN wurde 1958 in Hamburg geboren. Die Faszination Mensch, das Interesse an anderen Kulturen hat ihn auf alle 5 Kontinente geführt, um Ausbildungen und Lebenserfahrung zu sammeln. Daraus entstand die Neumann-Methode, eine Gelassenheitsbehandlung, die die versteckten Potenziale von Menschen freisetzen kann.

In Kooperation mit dem auf hochwertige regionale Küche spezialisierten Hotel & Restaurant Waldesruh am See bietet Neumann exklusive, zweitägige Golf-Coachings in der Nähe von Hamburg an. Kontakt unter ekkehard-r-neumann.com