

Damit Golfern nicht die Luft ausgeht

Wer keine Atemtechnik beherrscht, wird von seiner Nervosität beherrscht

Finaltag bei der British Open Championship in Turnberry, 2009. Eine Sensation liegt in der Luft. Tom Watson (achtmaliger Major-Sieger) geht kurz vor seinem 60. Geburtstag als Führer in den vierten Tag. Und er behält die Führung bis zum 18. Loch. Ein Sieg würde ihn zur unsterblichen Golflegende machen. An der 18 (PAR 5) braucht er einen Birdie, um zu gewinnen. Sein zweiter Schlag rollt über das Grün und bleibt kurz hinter der Grünkante hängen. Er nimmt den Putter in die Hand. Doch leider gelingt es dem alten Hasen nicht, seine Atmung zu beruhigen und seinen Adrenalinpiegel zu kontrollieren. Sein Annäherungsputt geht über das Loch hinaus und endet als tückischer Wadenbeißer. Was mag ihm in dieser Situation wohl durch den Kopf gegangen sein? Noch zwei Meter bis zum finalen Triumph. Doch Watson verschiebt. Der Rest ist Geschichte. Die Atmung wirkt sich direkt auf die Herzrhythmickeit aus. Respiratorische Sinusarrhythmie nennen das die Sportärzte. Beim Einatmen schlägt das Herz etwas schneller, beim Ausatmen verlangsamt es sich. Vermutlich hat Tom Watson beim entscheidenden Putt nicht entspannt ausatmen



Fotos: nh

können. Medizinische Studien zeigen, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Atmung, vegetativer Erregung und Emotionen gibt. Golfer, die regelmäßig eine achtsamkeitsbasierte Atemtechnik üben, zeigen positive Veränderungen im Hirnstamm, der mit der Regulation der Atmung und des Herz-Kreislauf-Systems in Verbindung gebracht wird. Eine gezielte Atemtechnik, bei der eine tiefe Bauchatmung überwiegt, führt zu besserer Konzentration und besseren Entscheidungen auf dem Platz. Nichtbeachtung dieser Basiskompetenz verschlechtert unnötig den Score und führt auf der gesamten Runde in einen Teufelskreis, der über Adrenalin- und

Kortisolausschüttung den eigenen Score vermasselt. Atemregulationsübungen gehören zur Grundausrüstung bei der Anwendung der PEP-Techniken (nach Dr. Michael Bohne). Im Rahmen der Klopftechniken wird eine Vertiefung der Atmung bis in den Bauchraum geübt, eine verbesserte Körperempfindung und Körperwahrnehmung, wobei beim Einatmen die Zunge an den Gaumen gedrückt wird und beim Ausatmen die Zunge wieder gelöst wird (Nervus Vagus-Stimulation). Bevor also beim Golfen die Luft ausgeht oder Golfer in die Luft gehen, sollten sie lieber zu ihrem neuen Atem-Caddy greifen. Andrea & Dr. Michael Kosak

Turbolenzen
im Flight
„bitte
klopfen“

PEP-UP your Golf...!

Flow im
Flight!

Verbessern Sie Ihr Golfspiel mit PEP!

- Ärger im Flight? » PEP!
- Angst vor dem Flyer? » PEP!
- Stress im Flieger? » PEP!
- Die Angst vergeht (wie) im Flug ✓

Ready to Tap with PEP!



Dr. Michael Kosak
(Arzt und Golfcoach)



Andrea Kosak
(HP Psych. und Golfcoach)

Handicap
Flugangst
verbessern!

Mit PEP
zum Birdie!

*PEP (Prozessorientierte, embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne)

Weitere Infos unter www.praxis-dr-kosak.de