

#GOLFTRAINING

Interview mit Ekkehard Neumann: Mit Gelassenheit zu einem guten Score

10. Mai. 2018 von **Imke Kuhlmann** in Köln, Deutschland

Gelassenheitsexperte Ekkehard R. Neumann hat Weltmeister in verschiedenen Sportarten trainiert. Auch im Golf hilft Gelassenheit enorm.



Ekkehard Neumann im Gespräch. (Foto: Thomas Lötzt)

Ekkehard Neumann begleitet seit 30 Jahren Sportler an die Spitze. Das Bobteam Karl Angerer trainierte er bis zum Titel des Vizeweltmeisters. Mit der Schwimmerin Therese Alshammar arbeitete der Coach an Leistungsfähigkeit und Konzentration bis auch sie den Weltmeistertitel in der Hand hielt. Die Jungenmannschaft AK 18 des Land- und Golfclubs Hittfeld trägt seit dem letzten Jahr den Titel Deutscher Meister. Fußballweltmeister, Golfnationalspieler, sie alle wurden von Ekkehard Neumann durch Gelassenheit zu Höchstleistung gebracht.

Golfpost: Herr Neumann, was ist eigentlich Gelassenheit?

Ekkehard Neumann: Ein positives Lebensgefühl, das generierbar ist. Gelassenheit steht im direkten Zusammenhang mit emotionaler Intelligenz – es ist das Gegenprogramm zu Stress. Durch Gelassenheit kommen Menschen in das Hier und Jetzt und genau das hilft, in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu behalten und das eigene Potential abzurufen, denn mit Gelassenheit verbessern wir unser Selbstvertrauen.

Golfpost: Warum braucht ein Golfer Gelassenheit?

Ekkehard Neumann: Gelassenheit bringt absolute Konzentrationsfähigkeit. Im Golfsport heißt das loslassen, wenn der Ball fliegt. Sobald die weiße Kugel das Tee verlassen hat, kann der Spieler nichts mehr ändern. Im Kopf geht aber gleich die Bewertung los, die den nächsten Schlag beeinflusst.

Golfpost: Wozu brauche ich Gelassenheit, wenn der Schwung perfekt sitzt?

Ekkehard Neumann: Die Angst vor Fehlern ist die größte Herausforderung im Golfsport und da nützt es auch nichts, wenn ich rund um die Uhr den Schwung trainiere. Konzentration und in der Gegenwart bleiben sind hier das Geheimnis.

Golfpost: Gelassenheit passiert im Kopf, kann die trainiert werden?

Ekkehard Neumann: Ja, aber Gelassenheit ist keine Kopfsache sondern eine Kombination von Kopf, Körper und Emotion. Emotionen sind das sogenannte Körpergedächtnis. Wenn jemand eine Entscheidung trifft, ist es immer das Gefühl, was zuerst da ist. Viele Golflehrer sagen: „Entspann Dich, lass los.“ Das funktioniert aber nicht über Worte, das läuft über Entspannung. Ich kann beispielsweise das Wetter nicht ändern aber die Einstellung dazu. So ist es auch beim Golf.

Golfpost: Und das lässt sich ad hoc abrufen?

Ekkehard Neumann: Es kann trainiert werden. Ich unterscheide das aktive und das passive Training und zeige den Sportlern, wie sie mit Entspannungs- und Konzentrationsübungen Routine entwickeln können, das ist der aktive Teil. Das passive Training ist das Verwöhnprogramm: Massage beispielsweise oder andere tiefenentspannende Anwendungen. Die Kombination macht dann den Erfolg.

Golfpost: Sie haben die Neumann-Methode entwickelt, was verbirgt sich dahinter?

Ekkehard Neumann: Mein Leitsatz lautet: Höchstleistung durch Selbstwertschätzung. Jeder übernimmt selber die Verantwortung über seine Gedanken, Gefühle und Handlungen. Die Kernthemen meiner Methode sind Konzentration, Regeneration, positive Emotionen und loslassen. Massage ist die beste Konzentrationsübung, die es gibt. Regeneration ist im Fußball schon lange ein Thema. Sportler können trainieren, bis sie umfallen, ohne Regeneration werden die Erfolge ausbleiben. Positive Emotionen beeinflussen unseren Erfolg stark und durch das Loslassen sind wir bereit für Höchstleistungen.

Golfpost: Was machen Sie anders als andere?

Ekkehard Neumann: Es ist die beschriebene Kombination zwischen aktivem und passivem Training. Und ich trainiere den Golfer nicht allein, sondern baue auf die Unterstützung der Trainer und bei Kindern zudem mindestens eines Elternteils. Gelassene Eltern sind der Schlüssel zu gelassenen Kindern. Die Jungs in Hittfeld haben das erlebt. Dennoch, ich möchte kein Richtig und kein Falsch definieren, doch ich weiß, dass meine Methode mit dem Fokus auf Regeneration funktioniert.

Golfpost: Wie lange braucht ein Golfer, bis er sozusagen im Flow ist?

Ekkehard Neumann: Wenn es schnell gehen soll, zweieinhalb Tage intensives Einzelcoaching. Grundsätzlich ist die Arbeit aber mit jedem Menschen anders, denn jeder bringt andere Voraussetzungen mit. Daher ist das schwer zu sagen. Es ist immer erstmal ein persönliches Gespräch notwendig.

Golfpost: Und was muss ein Golfer tun, um nicht alles wieder zu verlernen?

Ekkehard Neumann: Sich Zeit nehmen, den eigenen Stärken vertrauen und Entspannungsübungen einplanen. Wie heißt es so schön: In der Ruhe liegt die Kraft. Nach einer gewissen Übung, kann der Sportler die Gelassenheit selber abrufen.

Golfpost: Was wäre der erste Schritt zur Gelassenheit?

Ekkehard Neumann: Aus der Gewohnheit herausgehen. Es gibt ein chinesisches Sprichwort, das lautet: Fahre einmal im Jahr an einen Platz, an dem Du noch nie warst, um neue Gedanken und Gefühle zu entwickeln. Sich einlassen und Neues erleben.

Golfpost: Vielen Dank für das Gespräch, Herr Neumann.

www.ekkehard-r-neumann.com