



KNOW HOW | 11.03.2019

→ NÄCHSTER ARTIKEL

HABEN SIE EINEN «YIPS»?

Was das ist und was Sie dagegen tun können: Der Yips ist eine – unter anderem im Golfsport auftretende – Störung, die auch als «Beschäftigungskrampf» bezeichnet wird.

Kennen Sie das Gefühl? Ihnen steht ein wichtiger Schlag, beispielsweise ein Putt, bevor und Sie wollen alles richtig machen. Sie haben diesen Schlag schon tausendmal ausgeführt und wollen ihn dieses Mal noch besser machen. Sie «verkopfen» sich: In der Ausholbewegung stocken plötzlich ihre Arme. Sie müssen sie beinahe gewaltsam mit einem Ruck dazu zwingen, sich wieder vorwärts zu bewegen. Trifft der Schläger auf den Ball, und dieser rollt nicht in die gewollte Richtung, hat sich das Problem festgesetzt – und die Blockade tritt immer wieder auf.

Der Yips ist eine motorische Störung oder im Fachjargon: eine «aufgabenspezifische fokale Dystonie». Er tritt nicht nur wie beschrieben als eine Art Erstarren (freezing) auf, er kann sich auch als unwillkürliches Zucken im Handgelenk (Jerk) oder als starkes Zittern äussern (Tremor). Der Yips tritt häufig bei Profis oder ambitionierten Amateurgolfern auf, die fortlaufend an der Verbesserung ihrer Bewegungsabläufe feilen.

Gibt es eine Lösung?

Ist eine Golferin oder ein Golfer erst einmal vom Yips betroffen, ist es ihr oder ihm unter Druck meist unmöglich, auf den eingeübten Bewegungsablauf zurückzugreifen. Um die Blockade im Gehirn zu überwinden, gibt es Ansätze aus der Psychologie, der Physiologie und der Neuropathologie, wie zum Beispiel mentale Techniken (Konzentrationsstraining oder Visualisierung), oder es werden Materialwechsel vorgenommen. Andere greifen auf Medikamente zurück (Beruhigungsmittel, Botox) oder suchen Abhilfe in einer Veränderung der Schlagtechnik.

Ein neuer vielversprechender Lösungsansatz aus der Psychologie bietet die lösungsorientierte Maltherapie (LOM®). Die Kunsttherapeutinnen und Golferinnen Kathrin Bigler, eigentlich Primarlehrerin und Künstlerin, und Claudia Zürcher, ursprünglich Kauffrau und Übersetzerin, stellten bei ihrem eigenen Spiel die positiven Auswirkungen von LOM fest. Im letzten Jahr taten sich beide dann zu Golfemotion.net zusammen und betreuen seither Golferinnen und Golfer in ihren Malateliers bei der Bewältigung von Yips und anderen emotionalen Blockaden – bisher nach ihrer Aussage immer mit Erfolg.

Ausgelöst wird der Yips in Drucksituationen unter dem Einfluss negativer Emotionen, insbesondere Versagensangst. Um die negativen Emotionen zu deaktivieren, damit die Betroffenen zum alten Bewegungsablauf zurückfinden können, arbeiten die Kunsttherapeutinnen mit Bildern. Das menschliche Gehirn arbeitet zu 60% in Bildern. Besagte Bilder können positive oder negative Emotionen hervorrufen. Genau mit diesem Umstand arbeiten Bigler und Zürcher bei LOM: Die Bilder ihrer Klienten sind nicht auf Ausdruck, sondern auf Eindruck ausgerichtet; will heissen, dass die gemalten Bilder einen Eindruck im Gehirn hinterlassen, der Blockaden wie den Yips auflöst.

www.golfemotion.net

WEITERE NEWS



TRENDIG & INNOVATIV
[mehr...](#)



JAGUAR I-PACE: EIN JAGUAR, DER ELEKTRISIERT
[mehr...](#)



TITELIST SCHENKT DIR EIN DUTZEND DUTZEND GÜNSTIGER
[mehr...](#)



DANIEL SÖRG HOLT GOLD
[mehr...](#)



GOLF GRAND CRU IM BORDELAIS
[mehr...](#)



IN DER NEUEN G&C-AUSGABE: DER COACH DER STARS
[mehr...](#)



KRITISCH BETRACHTET – GUTER VORSATZ FÜR 2019: RETTEN SIE IHR...
[mehr...](#)

