



GOLF

Benedict Staben: "Jeder Schlag ist wie ein Elfmeter"

Foto: Juergen Joost

Benedict Staben wagt 2013 das Abenteuer als Golfprofi - in drei Jahren will der 22-Jährige aus Hamburg bei der European Tour spielen.

Anzeige

Hittfeld. Es ist Wintermantel-Wetter auf der fast menschenleeren Anlage des Golfklubs Hittfeld. Benedict Staben biegt gut gelaunt um die Ecke. Er hat um zehn Uhr schon die ersten Einheiten hinter sich - nicht ohne Grund. Der 22-Jährige trainiert für sein großes Abenteuer: 2013 geht der Hamburger in seine erste Saison als Profi.

Hamburger Abendblatt: Herr Staben, warum wollen Sie Golfprofi werden?

Benedict Staben: Wenn Sie auf hohe Preisgelder anspielen - garantiert nicht. Es klingt vielleicht simpel, aber meine Motivation ist, dass ich jeden Tag Golf spielen möchte. Ich liebe diesen Sport, die tägliche Herausforderung mit mir selbst: morgens aufzustehen und auf den Golfplatz zu fahren, egal ob es regnet, heiß ist oder schneit. Ich habe diese innere Einstellung, jeden Tag für mein Ziel zu arbeiten. Im Urlaub werde ich nach spätestens drei Tagen unruhig, meine Hände fangen an zu jucken.

Wie hat sich die Leidenschaft entwickelt?

Staben: Mein Vater kennt den spanischen Weltklassegolfer Miguel Ángel Jiménez eine kleine Ewigkeit, so hatte ich früh erste Einblicke in die Welt der Profis. Bei dem inzwischen nicht mehr existierenden European-Tour-Turnier auf Gut Kaden durfte ich als 13-Jähriger mit Miguel sogar mal in die Kabine. Ich bin an Tiger Woods vorbeigelaufen, Wahnsinn! Da habe ich gespürt, dass ich auch mal dazugehören will.

Wie sieht derzeit Ihr Pensum aus?

Staben: Dienstag, Donnerstag und Sonnabend laufe ich um sechs Uhr morgens eine Stunde, jeden Montag, Mittwoch und Freitag arbeite ich von 18 bis 20 Uhr im Olympiastützpunkt in Hamburg an meiner Fitness. Von acht bis 17 Uhr bin ich auf der Golfanlage in Hittfeld und arbeite an meinen Schlagtechniken - täglich außer am Sonntag.

Sie trainieren doch sicher hauptsächlich alleine. Wie schwer fällt Ihnen das?

Staben: Es gibt zwei, drei Tage im Monat, an denen es echt hart ist, wenn der Wecker um 5.50 Uhr klingelt, die Freundin halb nackt neben dir liegt und du die Laufschuhe anziehst. Aber an den anderen Tagen des Monats treibt mich mein Ehrgeiz so an, dass ich mir über das frühe Aufstehen ehrlich gesagt keine Gedanken mache.

Wie wollen Sie sich hocharbeiten?

Staben: Es gibt drei, wenn Sie so wollen, Ligen: die EPD Tour, die Challenge Tour und European Tour. Ich fange ganz unten auf der EPD Tour an. Am Saisonende qualifizieren sich die besten fünf der Rangliste für die kommende Spielzeit auf der Challenge Tour. Wenn ich dort dann unter die besten 20 komme, steige ich in die European Tour auf. Danach muss ich jedes Jahr unter die besten 125

kommen, um meine Tourkarte, also die Spielberechtigung, zu behalten. Innerhalb von drei Jahren unter die besten 125 in Europa zu kommen ist mein Ziel.

Was ist denn der Unterschied zu guten Golfern und den Top 100?

Staben: Die besten Spieler der Welt können einfach besser mit schlechten Schlägen umgehen. Sie sehen jeden Schlag wie eine neue Aufgabe, egal ob der Ball auf dem Fairway liegt oder im Rough. Die anderen denken zu sehr an ihre Fehler und verlieren dadurch ihr Ziel aus den Augen. Bei den Topspielern nimmt man nicht wahr, ob sie supergut oder fürchterlich schlecht liegen. Die drücken am ersten Abschlag einen Knopf im Kopf und sagen sich: Okay, ab jetzt spiele ich Schlag für Schlag und jeden so, als sei er der wichtigste. Dadurch sind sie konstanter und machen weniger schlechte Schläge, weil sie sich auf den Punkt konzentrieren.

Geben Sie Amateurspielern doch mal einen Tipp: Wie lernt man, schlechte Schläge möglichst schnell abzuholen?

Staben: Indem man nicht den Schlag bewertet, sondern den Prozess dorthin. Viele Spieler sagen: Bloß nicht links oder rechts - und dann ärgern sie sich darüber, dass der Ball rechts oder links geflogen ist. Die wichtige Frage aber ist: Wie ist es dazu gekommen? Als Profi gehe ich mit einem klaren Ziel zum Golfball: Der Ball rollt drei Meter neben die Fahne, mit einer bestimmten Flugkurve. Ich versuche schon im Probeschwingung zu fühlen, wie der Ball fliegen wird. So lange, bis ich meinen Schlag wirklich habe, überzeugt davon bin. Als Amateur sollte man also nicht einfach auf der Driving Range eimerweise Bälle kloppen, sondern sich mit der Qualität jedes einzelnen Schlags beschäftigen

Und nach dem Schlag?

Staben: Bewerte ich, wie ich ihn vorbereitet habe, und eben nicht sein Ergebnis. Manchmal passiert einem natürlich auch ein guter Schlag, von dem man nicht weiß, wo der hergekommen ist. Wenn mein Ball gut ist, weiß ich das in der Regel schon vor dem Treffmoment. Ich sehe beim Putten, dass er reingehen wird, und freue mich, dass ich ihn gleich aus dem Loch nehmen kann.

Und das funktioniert auch oft.

Staben: Genau. Wenn du das Gehirn darauf programmierst und nur an eine Sache, an das Positive denkst, dann klappt es. Man kann das mit einem Elfmeter im Fußball vergleichen: Beim Golf ist jeder Schlag wie eine Elfmetersituation. Entweder der Schuss gelingt - oder nicht. Du hast bei jedem Schlag immer den gleichen Druck, weil es immer eine Einzelaktion ist. Die Frage ist: Findest du den positiven Gedanken, kannst du deine Angst und Zweifel ausblenden und dich nur auf diesen einen Schlag konzentrieren? Das ist enorm wichtig zu trainieren. Wie will ich den Ball treffen? Wo soll er aufkommen? Wie soll er steigen in der Flugkurve? Dieses Vorstellungsvermögen schulen viele einfach zu wenig, die Topspieler hingegen haben es verinnerlicht.

Beim Turnier auf Gut Kaden durften Sie mit Martin Kaymer spielen. Er hat maximalen Druck beim Ryder Cup erlebt.

Staben: Martin Kaymer hat seine ganze Karriere über trainiert, in solch einer Situation bestehen zu können. Es gibt nichts, was du als Profi mehr willst, als diesen Putt zu haben und damit den Ryder Cup für Europa zu gewinnen. Bestimmt wusste er vorher, dass der Ball fällt. Für mich war es beeindruckend zu sehen, wie Martin in die Weltspitze hineingewachsen ist. Und dann spiele ich dieses Jahr im Sommer auf Gut Kaden mit ihm in einem Flight! Als wäre der Druck für mich vor dem Turnier nicht ohnehin schon groß genug gewesen ...

Warum?

Staben: Zum Zeitpunkt der Schüco Open war ich mit meinem Spiel überhaupt nicht zufrieden. Ich hatte Angst, in meiner Heimatstadt zu versagen. In der Woche vor dem Turnier habe ich einmal sogar von 22 Uhr bis zwei Uhr nachts unter Flutlicht in Hittfeld trainiert, weil ich diese Anspannung nicht mehr ausgehalten habe.

Was war passiert?

Staben: Nach einem Turnier in Spanien, das nicht gut lief, habe ich zu viele Dinge verändert. Ich beschloss, allein zu trainieren, verlor mein Spiel, obwohl ich mehr und mehr trainierte. Ich versuchte einfach irgendwas zu korrigieren, ohne Plan. Deshalb wurde es immer schlechter, ich war verkrampft und blockiert. Ich hatte keinen Spaß mehr auf dem Golfplatz. Erst spät habe ich gemerkt, dass ich wieder dorthin muss, wo ich herkomme. Ich musste die Leute um mich haben, die mich stark gemacht haben: meinen Trainer Philip Drewes, meinen Golfklub in Hittfeld, meine Freunde. Hier in Hittfeld habe ich mir meine Kraft zurückgeholt und habe wieder zu mir gefunden.

Hatten Sie den Gedanken aufzuhören?

Staben: Nie. Ich wusste, dass ich durch diese Krise gehen muss. Zudem hatte ich übers Jahr verteilt auch Highlights, wie meinen Auftritt bei der Schüco Open. Das hat mich im Spiel gehalten. Mein Fehler war allerdings, dass ich keine Pause gemacht habe, nicht über die Ursachen des Tiefs nachgedacht habe. Heute weiß ich, auch dank der Unterstützung durch meinen Mentaltrainer Heiko Hansen, dass ich keine Angst mehr vor der Niederlage haben muss - weil ich schon ziemlich weit unten war. Jetzt kann ich angreifen, um nach ganz oben zu kommen. Ich bin ein aggressiver Spieler. Ich spiele nach vorn.

Haben Sie einen Plan B?

Staben: Nein, habe ich nicht. Ich kann mich auf mich und mein Spiel verlassen.

Wie finanzieren Sie Ihre ersten Schritte?

Staben: Die Preisgelder auf der EPD Tour sind eher bescheiden. Ich bin froh, finanzielle Unterstützung aus meinem Golfklub hier in Hittfeld zu bekommen, von Menschen, die an mich glauben. Und ich stehe kurz vor Abschluss eines ersten Sponsoringvertrags mit einem Hamburger Unternehmen. Ich werde alles versuchen, dieses Vertrauen mit guten Leistungen zurückzuzahlen. Grundsätzlich fällt mir allerdings auf, dass viele Talente in Hamburg nicht gefördert werden. Jeder will die großen Stars haben, die es schon geschafft haben. Keiner setzt richtig auf die Jugend. Das sehe ich bei vielen Sportlern im Olympiastützpunkt.

Sie sind als Golfer viel unterwegs. Wie lässt sich das mit einem Privatleben vereinbaren?

Staben: In ein Flugzeug zu steigen und andere Länder zu besuchen, dort Golf zu spielen: Das ist mein Leben. Ich liebe das! Das Private ist sicher die andere Seite der Medaille. Ich habe wenige Freunde, die verstehen, was ich tue, und tatsächlich habe ich auch den ein oder anderen Freund verloren, weil ich echt schlecht darin bin, Kontakt zu halten. Aber es gibt immer noch viele Menschen an meiner Seite. Und wenn ich die ein paar Mal im Jahr treffen kann, haben wir auch immer viel Spaß miteinander. Bei meiner Freundin weiß ich manchmal auch nicht, wie sie das eigentlich mit mir aushält. *(lacht)*

Reden Sie viel über Golf mit ihr?

Staben: Wenn ich davon erzählen möchte, hört sie zu. Wir reden aber glücklicherweise nicht die ganze Zeit nur über meinen Beruf. Für meinen Kopf ist es superwichtig, mich in meiner Freizeit mit Themen abseits vom Golf zu beschäftigen. Das gibt mir Kraft, sorgt für Ausgleich, und ich verliere dadurch nicht den Blick auf das wirkliche Leben. Man muss sich immer daran erinnern, was für ein Glück man hat.

Inwiefern?

Staben: Ein Beispiel: Während der Amateur-WM in Buenos Aires haben wir 2010 auf einem traumhaften Golfplatz gespielt. Direkt dahinter begannen die Slums. Da ist mir wieder einmal klar geworden, was für ein Glück ich habe, gut Golf spielen zu können. Und dass es ein verdammtes Luxusproblem ist, ob man bei 20 Grad plus oder bei Minustemperaturen im Schnee trainiert.

Artikel erschienen am 29.12.2012

Alexander Laux



HAMBURG

SPORT

MEHR »

Impressum | Datenschutz