

Bal tussen je oren

**MARIJKE BROUWERS
'GENEEST' GOLFGERS
MET HYPNOSE VAN
ANGSTEN OP DE GREEN**

Topsporters hebben er baat bij. Maar nu is er ook hypnose voor amateurgolfers en andere hobbyatleten. Onze verslaggeefster, ploeteraar op de greens en ras-scepticus, nam de proef op de som bij nieuwbakken golftherapeut/coach Marijke Brouwers. „Van een ezel kun je natuurlijk geen renpaard maken.”

door Annemart van Rhee

Topgolfer Sergio Garcia brak vorige maand tijdens het Masters-toernooi zijn driver doormidden. Oorzaak: een cocktail van woede en frustratie om zijn prestaties.

Niet alleen de kanjers op de greens hebben hier last van. Veel van de half miljoen amateurgolfers in Nederland kennen het gevoel. Faalangst, wedstrijdspanning, negatieve gedachten en afbrokkende concentratie ondermijnen hun spel. En golf is toch al een technisch moeilijke sport die vaak op details aankomt, weet ik uit ervaring.

Nee, ik ben zeker geen topper. Maar met handicap 17, een aardige drive en redelijk kort spel, ben ik op mijn goede momenten best een verdienstelijke huis-tuin-en-keukenamateur te noemen. Alleen: een 'kampioen headache' volgens mijn partner.

Ofwel: een mentaal labiele speler. Klopt. Ik denk vaak: deze bunkerslag lukt mij niet. Nog voor ik het geprobeerd heb. Of: die slag is te ver. En als ik een

waterhindernis zie, sla ik er in negen van de tien gevallen in. Ook al is de afstand maar veertig meter. Verder weinig charmant: ik geef de moed op in plaats van door te zetten. Hallo, waar gaat het over, denk ik dan.

RASTI ROSTELLI

Tijd dus om aan te schuiven bij mental coach Marijke Brouwers, die recent de nieuwe cursus golfhypnose afrondde aan de Europese Hypnose Academie. Ik informeer vooraf wel wat zo'n sessie – kosten vanaf €350 voor twee sessies – inhoudt. Want als ras-scepticus staan beelden van Rasti Rostelli op mijn netvlies die bezoekers op commando liet blaffen als honden. Of scènes uit horrorfilm *Get out* waarin gehyponotiseerden transformeren tot willoze zombies.

Nee, nee, verzekert Marijke Brouwers tijdens het intakegesprek in haar praktijk in Aarle-Rixtel. Hypnose is in dit geval door ontspanning het onderbewustzijn bereiken. Maar je hoort alles, bent gewoon aanspreekbaar. Marijke, zelf verdienstelijk golfer, vraagt waar ik last van heb. Ze wil ook weten welk doel ik voor ogen heb. Ik grap dat ik als Tiger Woods herboren wil worden. Het gedecideerde antwoord: „Er is van alles mogelijk. Maar van een ezel kun je natuurlijk geen renpaard maken.”

Ok dan! Daar kan ik mee leven. Tijdens ons gesprek vlak voor de zogenoemde clean-upsessie ontdek ik een doos Kleenex en ik vrees dat er emoties aan te pas komen. Maar die zakdoekjes blijken er te staan vanwege Marijke's opkomende verkoudheid.

Opluchting; het is dus geen graaf-seance waarin ze naar mijn diepste zielenroerselen vraagt of eventuele jeugdtrauma's. Het gaat puur om mijn gedrag en denken op de golfbaan. Ik zeg dat ik meer vertrouwen wil krijgen, dat ik af zou willen van complete melt-downs – soms denk ik dat ik er helemaal niets meer van kan – op de fairways en greens en dat ik mijn negatieve gedachten kwijt wil. Ik hoef niet per se een betere speler te worden, maar wel een leukere die ontspannen achttien holes met anderen kan lopen.

In een andere kamer neem ik plaats in een comfortabele stoel met deken, die in de ligstand kan. Ik kies voor een soort strandstoelstand: niet helemaal achterover. Zou dat betekenen dat ik mij niet helemaal kan overgeven? Ik informeer nog: geen muziek of rustgevende klanken? Nee, die zijn er toch ook niet op de golfbaan, luidt het antwoord. Logisch.

ONDERBEWUSTZIJN

Marijke zegt dat ik mijn ogen moet sluiten en herhaalt keer op keer dat ik mij moet ontspannen. Om meer en meer het onderbewustzijn te bereiken. Even voel ik een aanvechting om te gaan lachen. Maar nee: ik wil niet cynisch zijn en hiervoor openstaan, proberen of het lukt en kijken of ik er baat bij heb.

Door dat voornemen lukt het tot mijn grote verrassing: ik voel aan de ene kant een grote mate van ontspanning, mijn ledematen worden lichter. Daarnaast kan ik

Golftherapeut Marijke Brouwers helpt golfers het beste uit zichzelf te halen.

FOTO RIAS IMMINK

toch focussen en visualiseren hoe ik mijn verschillende blokkades opdeelt in overzichtelijke problemen die ik met een groots gebaar wegsla als een golfbal. De sessie duurt ruim een half uur en ik voel mij fit daarna. Het is mogelijk om vervolgbijeenkomsten te doen.

SLAGEN

Maar wij nemen direct daarna de proef op de som tijdens negen holes op Golfbaan Stippelberg. Het gekke is dat ik meteen denk dat ik er baat bij heb en dat resulteert in

verschillende behoorlijke tot redelijke goede slagen. Ik land zelfs niet in het water.

Marijke heeft mij in die korte periode geleerd dat belangrijker is wat ik wel wil, in plaats van te focussen op wat ik niet wil/kan. In plaats van: niet in het water slaan, kies ik een plek uit waar ik wel naartoe wil. Een bizar simpele switch van gedachten, waar ik zelf toch niet opgekomen was. Natuurlijk maak ik ook grote fouten en mis ik idioot korte afstanden met mijn putter. Maar ik laat me er minder snel door uit het veld slaan. Denk ik. Vooral: nog.

En dat is meegenomen. Kortom: een positieve ervaring. Waar ook andere beoefenaars van focussporten hun voordeel mee kunnen doen. Tennis, darts en ja, ook het biljarten waar onze fotograaf zich graag aan waagt.



Veel amateurgolfers zijn bekend met faalangst, wedstrijdspanning, negatieve gedachten en afbrokkende concentratie.
FOTO 123RF

'Een ezel wordt geen renpaard'