Caroline Rominger

Sie ist die Nummer eins der Schweizer Golferinnen. Caroline Rominger (35) über mentale Vorbereitungen auf ein Turnier, über das Glück eines Hole-in-one und ihre geheimen Träume

Hallo Frau Rominger. Ich höre, dass Sie gerade im Auto sind. Wo geht es hin?
Ich bin auf dem Weg zum Turnier in Gams Werdenberg. Es ist das grösste und wichtigste Turnier in der Schweiz für Frauen.

Sind Sie aufgeregt?
Ja klar. Aufgeregt bin ich immer ein bisschen. (Sie lacht)

Wie bereiten Sie sich mental auf ein Turnier vor?
Ich spiele ja schon eine Weile und weiss, was mich erwartet. Es ist dennoch jedes Jahr wieder aufregend, die Routinen helfen mir aber sehr.

Was sind so Routinen?
Die Vorbereitung vor dem Spiel. Proberunden machen. Putten und Chippen – ich fokussiere mich auf das kurze Spiel. Lange Schläge sollte man ohnehin beherrschen. Wichtig ist auch, sich von den Medien vor einem Spiel nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, das heisst: Kurz Antworten geben und weiter geht's.

Sie sind die Nummer 1 der Schweiz. Haben Sie gerade eine gute Phase?
Die Saison hat erst begonnen. Ich habe mich gut vorbereitet im Winter, bin sehr fit und habe keine Verletzungen. Ich fühle mich super.

Wenn es während des Spiels mal nicht so läuft, wie bringen Sie sich dann wieder mental auf Spur?
Das ist manchmal nicht so einfach. Ich versuche, das Spiel von Schlag zu Schlag wieder zu stabilisieren und mich nicht mehr damit zu beschäftigen, was vorher war. Man kann sich ja auf gute Situationen beziehen, man spielt ja nicht zum ersten Mal. Wenn man sich das vergegenwärtigt, dann nimmt man es wieder lockerer. Tief durchatmen und Gottvertrauen haben – das hilft auch.

Flüstert Ihnen Ihr Caddy auch mal einen Witz zu.
In der Tat liebe ich es, beim Spiel zwischendurch einen guten Witz zu hören und zu lachen. Ich hatte mal einen Caddy, der hat sich extra eine App mit Witzen runtergeladen. Momentan habe ich aber keinen Caddy. Das hat auch finanzielle Gründe. Ich bin jetzt mit einem Elektrotrolley unterwegs. Was auch ganz gut ist. Dann sagt einem auch niemand etwas Falsches. Oder etwas im falschen Moment. Ein Caddie-Job ist nicht einfach. Ich unterhalte mich aber auch mit meinen Mitspielerinnen. Die meisten sind lässig. Man spricht dann auch mal: Wo warst Du gestern? Wo ward Ihr Abendessen? So kann man sich auch vom Schlag wieder ablenken.

Ist man als Spieler zwangsläufig in Konkurrenz oder ist das kein Thema, weil man ja angeblich immer gegen sich selbst spielt? Und sind Männer konkurrenter als Frauen?
Also wir haben es untereinander extrem gut. Es sind bis zu einem gewissen Grad auch meine Freundinnen. Ich reise ja wöchentlich mit denen. Konkurrent würde ich nicht sagen. Dennoch möchte man ja selber weit oben sein. Das ist natürlich klar. Aber man freut sich beim Abendessen, wenn die andere eine gute Runde hatte. Und das gönnt man ihr auch. Ob das bei Männern auch so ich, das müssten Sie einen Mann fragen.

Sie sind für Ihren Beruf viel unterwegs. Sind Sie in einem Hotelzimmer schon mal aufgewacht und wussten nicht, wo Sie sind?
Nicht so ganz. Was mir ab und zu passiert: Wenn ich in der Nacht aufwache und ins Bad muss, dann muss ich mir schon überlegen, geht es jetzt links aus dem Bett oder rechts. Am Flughafen in Zürich passiert es aber oft, dass ich mich beim Blick auf das Bord, auf dem die Ausgabe des Gepäcks angezeigt wird, frage: Wo komme ich gerade nochmal her?

Was muss ein Hotel haben, damit Sie sich als Golferin darin wohlfühlen?
Ein gutes Bett. Schlaf ist wichtig. Und natürlich freue ich mich, wenn das Bad sauber ist. Aus Kostengründen sind wir aber nicht immer in Hotels, sondern buchen auch über Air BnB. Das ist günstiger. Mann weiss allerdings nie, was einen erwartet.

Wie sind Sie zum Golf gekommen und was hat Sie dazu gebracht, Profi-Golferin zu werden?
Ich bin ja im Engadin mit den wunderbaren Plätzen in Samedan und Zuoz Madulain aufgewachsen. Wir haben immer sehr viel Sport gemacht. Die ganze Familie, vier Kinder, Papa und Mami. Schon mein Grossvater war ja Skirennfahrer. Wir haben viel mitbekommen, am Anfang Skifahren und Rennen. Dann kam eine andere Zeit. Ich habe viele Golfturniere in der Schweiz gespielt, die liefen sehr gut. Ich ging an die Uni. Die Uni war dann fertig und es kam die Frage auf: Was nun? Profi oder Nicht-Profi? Ich probierte es, und es hat geklappt. Inzwischen liegt das 10 Jahre zurück und ich bin immer noch sehr glücklich.

Können Sie sich an ihr erstes Spiel als Profi erinnern?
Ja. Ich war eigentlich noch Amateurin. Ich bekam eine Einladung zum Deutsche Bank Ladies Swiss Open im Tessin, in Losone. Der Platz hat mir sehr

Caroline Rominger
Abschlag Nr. 4 Samedan Golf

gut gefallen. Und ich habe gleich in der Proberunde mit Top Spielerinnen spielen können und im Turnier gute Leistungen abrufen können.

Ist Ihnen auf einem Platz mal etwas Besonderes passiert? Ist Ihnen beispielweise in Florida mal ein Krokodil beim Spielen begegnet?
Es sind schon viele komische Sachen passiert. Was auch sehr speziell war, war eine Golfrunde in Südafrika mit meinen Eltern und meinem Bruder, der ja auch Profi ist. Da haben mein Papi und ich in der gleichen Runde beide ein Hole-in-One gespielt. Mein Papi an Loch zwei, ich an Loch 11. Das ist schon sehr speziell. Ein Hole-in-One hat man ja nicht alle Tage. Ich hatte erst zwei in meiner Karriere.

Andere Spiele, die Sie nie vergessen werden?
Oh ja. In Belgien. Da hat eine Tour-Freundin sogar noch Caddie gemacht, weil sie den Cup verpasst hat und die Finalrunde selbst nicht spielen durfte. Da habe ich das Golf meines Lebens gespielt. Eine 66. Einfach irre: 6 unter Par! Darauf arbeitet man immer hin, aber das passiert selten.

Schläger sind immer ausgereifter. Equipment wird immer besser. Würden Sie mit einem einfachen Set genauso gut spielen können wir mit Ihrem Set?
Das wichtige ist, dass der Schläger zu mir und zu meinem Schwung passt. Schläger sind heute schon sehr ausgereift. Man tüftelt rum. Es ist wichtig, ein gutes und richtiges Equipment zu haben. Aber man sollte das Thema nicht überstrapazieren. Mit irgendwelchen Schlägern würde ich natürlich nicht so gut spielen.

Was unterscheidet Frauen von Männern beim Spiel?
Grundsätzlich haben Männer mehr Kraft. Das heisst, sie schlagen den Ball weiter. Weiter und fester schlagen heisst: mehr Spin auf dem Ball. Das kann auch mehr Abweichungen links und rechts bedeuten. Frauen wird oft nachgesagt, dass sie langweiliger spielen als Männer. Aber im Golf ist langweilig ja manchmal gar nicht so schlecht (sie lacht).

Sind Männer oder Frauen im Spiel emotionaler?
Kann ich nicht beantworten. Es gibt Frauen, die emotional sind. Männer aber auch.

Ist man bei einem Spiel auf 18 Löchern eigentlich gedanklich immer im Spiel oder denkt man auch mal: Oh, hab ich die Waschmaschine eigentlich gestern ausgeräumt und die Wäsche aufgehängt?
Es kommen viele andere Gedanken auf. Wir sind ja 4,5 bis fünf Stunden auf dem Platz. Man schlägt ja nur 72 Mal. Es kann auch wichtig sein, dass man manchmal ein bisschen abschweift. Noch wichtiger ist, im richtigen Moment wieder konzentriert zu sein und den Schlag dann gut auszuführen. Aber klar. Man denkt schon mal: Was koche ich nächste Tage? Muss ich noch einkaufen? Und wen wollte ich noch mal zurückrufen?

Machen Sie als Profigolferin andere Sportarten?
Ja vor allem im Winter. Im Sommer ist es zeitlich schwierig. Ich spiele Tennis, die Bewegungen sind ähnlich wie beim Golf. Und Langlauf ist für alles gut. Ausgeglichenheit links, recht. Langlauf ist gut für die Ausdauer, und für die Kraft. Das macht mir auch viel Spass und hilft für den Sommer.

Sind Sie eine Freundin von Etiketten?
Ich bin dafür, dass man Etikette bis zu einem gewissen Grad beibehält. Es geht vor allem oft auch um die Sicherheit der einzelnen Spieler. Wenn das Spiel zu leger wird, kann es auch relativ gefährlich werden. Aber ob man ein Polo mit Kragen oder ohne anhat, das ist mir eigentlich egal.

Was ist Ihr Traum?
Golferisch? Ich möchte mal ein großes Turnier gewinnen. Mein Traum ist, ich gewinne mein Lieblingsturnier in Evian. Die Evian Masters. Jetzt erstmal möchte ich aber auf der Zweit-Level-Tour der Ladies European Access-Tour ein Turnier gewinnen. Es ist ein bisschen verhext. Ich war so oft so nah dran und jetzt wäre es mal an der Zeit. Als Amateur habe ich sehr oft gewonnen, auch die Schweizer Meisterschaften. Als Profi aber noch kein internationales Turnier, aber dafür im letzten Jahr die Schweizermeisterschaften im Stroke – und Matchplay.

Ich danke Ihnen für das Gespräch und drücke für die kommende Saison die Daumen.

Tomas Niederberghaus

Caroline Rominger
Abschlag Nr. 4 Zuoz Golf