

Von einer, die auszog, das Putten zu lernen

Ferien machen und Golf spielen – für viele die ideale Kombination. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wo man besonders schön abschlagen kann und worauf bei Golfreisen zu achten ist. Zum Auftakt berichtet Kerstin Hellberg über zwei außergewöhnliche Einsteigerkurse

Der „Carpenter-Effekt“ besagt, dass die bloße Vorstellung einer Bewegung genau jene Muskeln aktiviert, die zu ihrer Ausführung nötig sind. Nun kann man nicht über Golf schreiben, ohne im Geist ständig mit geradem Rücken und leichtem Hohlkreuz dazustehen, die Schultern um die eigene Achse zu drehen, während die Arme den Schläger erst steil nach oben führen und dann unter Ausnutzung der Schwerkraft und der Handgelenke Richtung Ball beschleunigen. Deshalb sollten alle Muskeln, die am Golfschwingen beteiligt

sind, nach Verfassen dieses Beitrags eigentlich durchtrainiert sein.

Gut so. Denn diese Saison ist erst die zweite in meinem Leben als Golferin. Früher war ich nur die Frau eines Golfers. Man sagt, das sei eine Witwe, deren Mann noch lebt – er will jede freie Minute auf dem Golfplatz verbringen. Seit ich mit dem Golf angefangen habe, sind unsere Kinder Waisen, deren Eltern noch leben. Aber das ist eine andere Geschichte.

In dieser will ich erzählen, warum eine Golfschule behaupten kann: „Golf macht Spaß“ – während eine andere erklärt, Golf sei „eine Aneinanderreihung von Problemen“. Und warum beide recht haben. Zumindest, was mich als Schülerin betrifft.

Im Land des Lächelns

Natürlich fahre ich zuerst dahin, wo Golf angeblich Spaß macht, ins „Arosa Resort“ am brandenburgischen Scharmützelsee. Hier wird ganzheitlich gelehrt. Bisher hatte ich auf dem Golfplatz statt eines Zusammenspiels von Körper, Geist und Seele oft erlebt, dass mein Körper nicht verstand, was mein Kopf meinte, worunter meine Seele litt. Jetzt soll alles zueinanderfinden. Meine Seele jedenfalls ist auf Anhieb motiviert, denn das Resort liegt zwischen drei 18-Loch-Plätzen in einer wundervollen Hügellandschaft an einem idyllischen See.

Entsprechend entspannt begeben sich mich in die erste Stunde bei Head Pro Steffen Zunker. Und das ist gut so. Denn Lektion eins lautet: „Man darf nie gestresst auf den Platz gehen, weil man sonst mental keine Chance hat. Der einzige Gegner beim Golf ist man selbst.“

Lektion zwei: unbedingt aufwärmen. Mit Steffens kumpelhafter Art werde ich so schnell warm wie mein Körper bei den Dehnübungen. Bald sind wir per Du. Dann folgt die erste Ernüchterung: „Ich kann dir nicht sagen, wie du Golf spielen sollst. Ich kann dir nur helfen herauszufinden, wie du Golf spielen möchtest.“ Und: „Dann musst du üben, üben, üben.“

Auch beim ganzheitlichen Ansatz bleibt einem die Mühsal nicht erspart. Dafür lernt man spielerisch und in anschaulichen Bildern: Den Griff des Schlägers soll ich „locker umfassen“, als hätte ich „einen Vogel in der Hand“. Beim Putten müsse ich

„pendeln wie eine Wanduhr“. Bloß die Handlungsanweisung, wie der Ball aus dem Sandbunker zu befördern ist, erscheint mir seltsam rätselhaft: Ich soll mir den Ball als das „Gelbe eines Spiegeleis“ vorstellen, das man „in Gänze herauszuschlagen hat“.

Zum Thema Abschlag, der größten Herausforderung, entwirft mein Pro ein komplexes Gemälde: Beim Aufschwung mit Armen und Schultern „ein Dreieck bilden und möglichst lange halten“. Dann dem „Wunsch des Körpers nach Entspannung“ nachgeben und mit „Spaghetti-Armen zum Ball“ schwingen, anschließend „einen Wassereimer ausgießen“ und den Schläger „wie einen Elefantenrüssel“ über die Schultern werfen.

Am Scharmützelsee ist manches anders als in den üblichen Golfkursen von der Stange – nicht nur die bildhafte Sprache: Als ich nach dem Warm-up zum Eisen greife, dem Spielgerät für die weiten Schläge, drückt mir Steffen stattdessen den Putter in die Hand – zum Einlochen. „Mit den kurzen Distanzen anzufangen hat den Vorteil, dass die Bewegung einfach ist“, erklärt er. „Und beim Spiel ins Loch hast du eher Erfolgserlebnisse.“

Außerdem, so Steffen, seien die kurzen Schläge besonders wichtig. Und er beginnt zu rechnen: „Auf einem Platz mit 18 Löchern hat man 18 Abschläge. Die meisten Plätze haben eine Par-Vorgabe von 72, ein Profi sollte also nicht mehr als 72 Schläge brauchen. Wer ein Handicap von 54 hat

Wovon Golfer träumen? Auf den spektakulärsten Greens der Welt zu spielen. Etwa auf dem „Cape Kidnappers Golf Course“ in der Hawkes Bay, Neuseeland. Der Platz erstreckt sich auf einem zerfurchten, 140 Meter hohen Felsplateau. Wer sich bei Loch 15 (Pfeil) verschlägt, sieht den Ball nie wieder

und entsprechend viele Schläge mehr braucht als ein Profi, der macht insgesamt 126 Schläge, die meisten davon über kürzere Distanzen. Und der häufigste ist nun mal der Putt.“ Für mich bleibt er allerdings auch der schwierigste.

Am Abend sitze ich in der Sauna und komme mit einem Ehepaar ins Gespräch. Auf die Frage nach meinem Handicap antworte ich kleinlaut: „54“ – und erhalte den entscheidenden Hinweis auf das Erfolgsrezept derer, die mit viel weniger auskommen: „Man sagt, das Handicap entspricht der wöchentlichen Arbeitszeit.“

Die Kraft des Denkens

Wieder daheim, lese ich ein Buch, das mir meine Saunabekanntheit empfohlen hat: „Jenseits der Scores. Der Weg des Meisters beim Golfspiel“. Autor Oliver Heuler ist einer der renommiertesten Golflehrer der Republik. Er schreibt: „Golf ist eine Aneinanderreihung von Problemen.“ Oder: „Die Kunst besteht darin, die Möglichkeit guter Schläge nie auszuschließen.“ Und: „Die Faszination des Golfspiels liegt genau darin, dass man es nie beherrschen wird.“

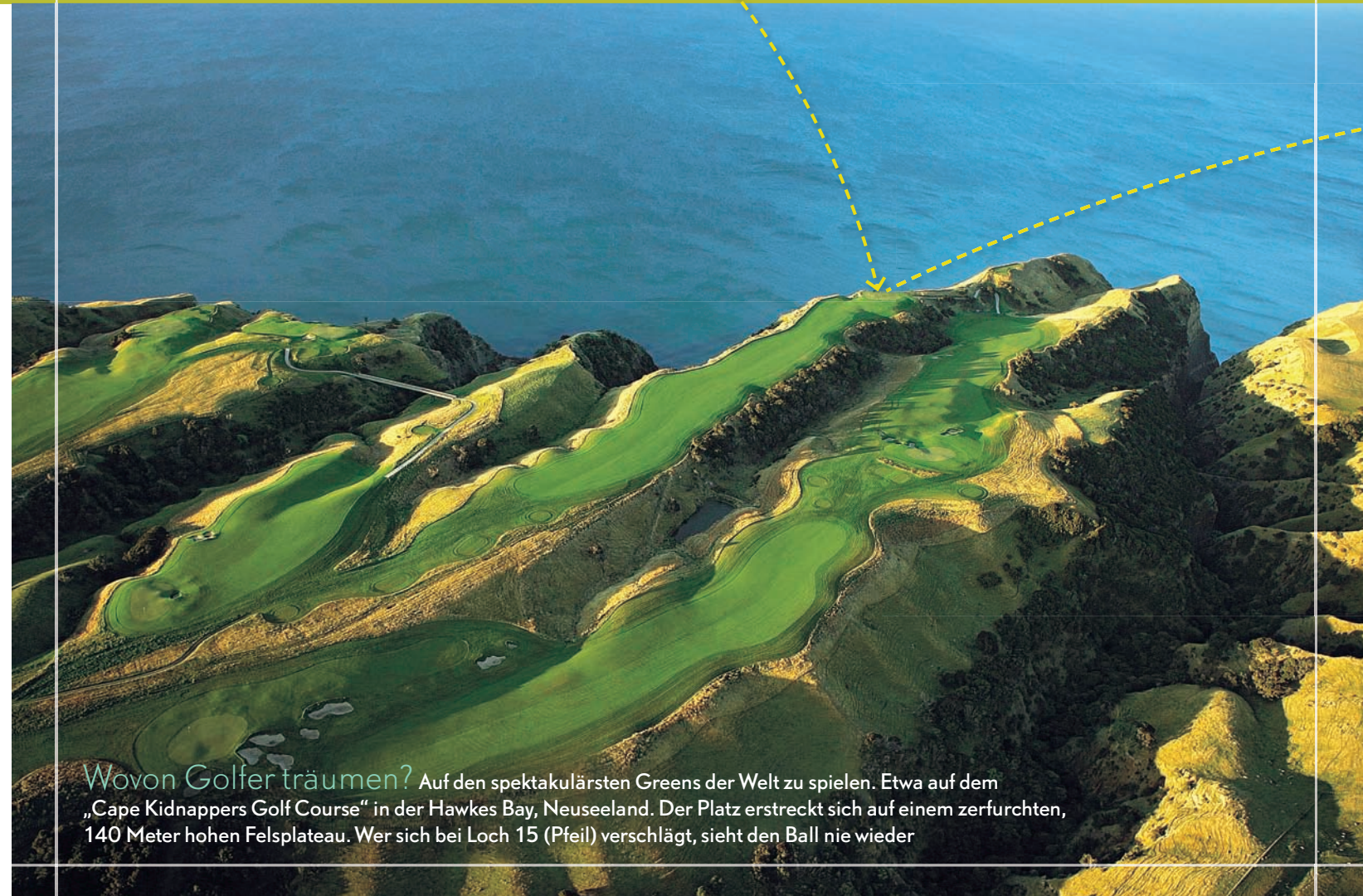
Es reizt mich, einen Meister kennenzulernen, der Meisterschaft a priori aus-

schließt. Der ein positives Verhältnis zum Negativen hat, weil Probleme zu lösen für ihn die größte Freude darstellt. Im Ferienresort „Land Fleesensee“ an der Mecklenburgischen Seenplatte leitet Heuler die Golfschule. Wir sind auf Europas größter Driving Range verabredet: einer runden Arena mit 90 Abschlagsplätzen.

Oliver Heuler sitzt in Hütte zwei, denn hier steht das Herzstück seiner Bemühungen um den Golfsport: drei Video-Analyse-Geräte, um Schüler beim Schwung zu filmen. Der Bewegungsablauf wird auf einen Computer übertragen, dort wird sezziert, ▶



Kerstin Hellberg



vermessen, Hilfslinien veranschaulichen Fehler in der Haltung und beim Schwung.

Heuler, ein ehemaliger Nationaltrainer, hat das System mitentwickelt und ist stolz darauf, dass sogar der Coach von Tiger Woods damit arbeitet. 19 Golflehrer bieten das Trainingskonzept an, die Stunde kostet stolze 110 Euro. Allerdings: Wer sein Handicap nicht verbessert, dem wird die Kursgebühr erstattet. Heuler garantiert, dass er innerhalb von nur einer Stunde jeden *slice* – also die Abweichung der persönlichen von der idealen Flugbahn – beheben kann. Das Prinzip, nach dem er arbeitet, klingt einfach: Er analysiert am Monitor die Flugbahn des Balls und erklärt, was man tun muss, damit er richtig fliegt.

Ich schlage vor laufender Kamera ab – wie immer mit Rechtsdrall. Ein paarmal lässt mich Heuler den Abschlag wiederholen. Ich bleibe der schiefen Bahn treu. Mein Lehrer lacht. Nicht über seine Schülerin, sondern weil deren Fehler seine Theorie bestätigen: „Selbst Anfänger wiederholen vom ersten Schlag an immer dieselbe Bewegung. Als wäre der Golfschwung in den Genen angelegt.“

Mir attestiert der Golf-Theoretiker einen zu flachen Aufschwung und einen zu steilen Abschwung. Zudem halte ich die Schlagfläche zu offen, und meine Hände fassen den Schläger an der falschen Stelle. Das kann ich dank der Videosequenzen jetzt selbst erkennen.

„Viele Leute glauben, dass sie beim Golf zu viel denken. Dabei kann man gar nicht zu viel denken, sondern nur das Falsche“, sagt Oliver Heuler. So hatte ich lange angenommen, dass ich den Schläger verreiße, weil ich die linke Schulter hochziehe. Heuler: „Falsch gedacht. Sie halten den Schläger nicht richtig und versuchen den Fehler dann im Schlag zu vermeiden.“

Kaum habe ich die Hände in einer Weise um den Griff gewunden, die mir eigentlich gar nicht behagt, da fliegt der Ball auch schon weit und gerade. Auch noch am nächsten Tag, als ich mir das Bild wieder ins Gedächtnis rufe: Mein Lehrer, der mir am Monitor zeigt, wie schön ich spielen kann – wenn ich das Richtige denke. ■

Urlaub auf dem Rasen

Pauschaltrip mit dem Kaffeeröster, Turnier im Kreise der Familie oder Training im Country-Club – der Golf-Tourismus hat viele Facetten. Wir verraten, wohin die Reise geht

April 1985. In Augusta, US-Bundesstaat Georgia, macht ein 28 Jahre junger Mann aus dem bayerischen Anhausen die Deutschen auf einen Sport aufmerksam, der bis dahin in der Öffentlichkeit kaum stattgefunden hat: Bernhard Langer gewinnt als erster Deutscher die US Masters. Nur weil andere Sportler mehr Medienaufmerksamkeit erzielen – im selben Jahr gewinnt Boris Becker das Turnier von Wimbledon und Steffi Graf steigt in der Weltrangliste unter die Top Ten – fristet Golf noch bis Mitte der neunziger Jahre sein elitäres Schattendasein. Seither aber entwickelt es sich zum Breitensport.

Zwischen 1997 und 2006 steigt die Zahl der Spieler im Deutschen Golfverband (DGV) auf mehr als 500 000, die 1993 gegründete Breitensportsparte Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) zählt derzeit rund 39 000 Aktive. Als Golfer der Zukunft gelten jene Kinder, die ihre Eltern jetzt zunehmend auf den Platz begleiten – Familiengolf wird immer populärer. Zudem fördert der Verband mit einer Million Euro pro Jahr das Projekt „Abschlag Schule“, das 31 000 Jugendlichen an 1800 Schulen den Grateinstieg ermöglichte. An der Hamburger Otto-Hahn-Schule ist Golf sogar als viertes Abi-Prüfungsfach zugelassen.

Im Jahr 22 nach Langers sensationellem Sieg gibt es 742 Golfclubs in Deutschland und 310 öffentliche Plätze. Begriffe wie *par* (die vorgegebene Anzahl an Schlägen, die ein guter Spieler für ein Loch brauchen darf), *birdie* (ein Schlag unter Par) und *handicap* (Spielstärke eines Golfers) lassen sich mittlerweile sogar schon im Duden nachschlagen. Und einer Umfrage zufolge

haben bereits sieben Millionen Bundesbürger auf einem Golfplatz gestanden und sich an den Gerätschaften versucht. Nach eigenen Angaben können die meisten unter ihnen ein „Holz“ – für die weiten Abschläge – von einem „Eisen“ – für mittellange Distanzen – unterscheiden. Sie wissen, dass auf dem *green* eine strenge Etikette gilt, und können nachvollziehen, warum der Mix aus Naturerlebnis, Bewegung, Konzentration und Koordination Millionen in aller Welt süchtig macht.

ALLERDINGS KANN ES LANGE DAUERN, bis der Ball – mindestens 42,67 Millimeter im Durchmesser und höchstens 45,93 Gramm schwer – auch nur ansatzweise in die gewünschte Richtung fliegt und dem Spieler jene Glücksmomente beschert, von denen Könnern schwärmen. Golf ist eine zeitaufwendige Sportart: Einen halben Tag muss man für eine Platzrunde durchaus einplanen.

Weil das im Alltag selten möglich ist, gehen fast 70 Prozent der deutschen Aktiven mindestens einmal im Jahr auf Golfreise. Dabei ist der Sport nach wie vor kein ganz billiges Vergnügen. Allein die Spielgebühr – *greenfee* – liegt in Deutschland bei 40 bis 50 Euro für eine Runde über einen Platz mit 18 Löchern. Für legendäre Plätze im Ausland werden auch hohe dreistellige Eurobeträge verlangt. Golf-Pauschalreisen, inklusive Anreise, Übernachtung und Spielgebühr, sind oft günstiger. Beliebte Ziele: „Hotels on Course“, Häuser auf oder neben einer Anlage.

Denn der Golfurlauber will vor allem eins: spielen. Gut ausgestattete Hotels in

Low Budget

Knapp 30 „pay & play“-Anlagen gibt es in Deutschland: Wer spielen will, bezahlt zwischen 15 und 20 Euro Greenfee und spart die Gebühr für die Club-Mitgliedschaft – immerhin bis zu einigen tausend Euro pro Jahr. Hier die Top Ten

- **BERLIN:** Golf Resort Berlin-Pankow, Tel. 030-50 01 94 90, www.golf-pankow.de
- **WINSEN:** Golfanlage Green Eagle e.V., Tel. 04171-78 22 41, www.greeneagle.de
- **HAMBURG:** Red Golf Moorfleet, Tel. 040-788 77 20, www.redgolf.de
- **EDEMISSEN:** Golfclub Peine-Edemissen e.V., Tel. 05176-9 0112, www.gcpe.de
- **NETTAL:** Golfclub Haus Bey, Tel. 02153-9 19 70, www.hausbey.de
- **EITOLF:** Gut Heckenhof Golf & Country Club, Tel. 02243-9 23 20, www.gut-heckenhof.de
- **HOMBURG:** Golfclub Homburg Saar e.V., Tel. 06841-77 77 60, www.golfsaar.de
- **LUDWIGSBURG:** Golfclub Schloss Monrepos, Tel. 07141-22 00 30, www.golfclub-monrepos.de
- **BAD TÖLZ:** Golfclub Isarwinkel e.V., Tel. 08041-7 78 77, www.gc-isarwinkel.de
- **FÜRTH:** 1. Golfclub Fürth e.V., Tel. 0911-75 75 22, www.golfclub-fuerth.de

Rund 310 öffentliche Plätze sind auf der Homepage der Vereinigung clubfreier Golfspieler e.V. (VcG) verzeichnet. Wer hier spielen will, muss Mitglied in einem Golfclub oder bei der VcG sein (Jahresbeitrag 220 Euro). www.vcg.de

einer abwechslungsreichen Golflandschaft – dieses Konzept hat die „Arosa Resorts“ erfolgreich gemacht. So liegt die Anlage am Scharmützelsee, südlich von Berlin, zwischen drei 18-Loch-Plätzen und einer Kurzspielbahn. Das Hotel an der Ostsee hat Zugang zum Golfklub Lübeck-Travemünde, einem der traditionsreichsten Deutschlands. Darüber hinaus werden kulinarischer Genuss, Wellness und andere Sportarten geboten – die Gäste können reiten, segeln, wandern, schwimmen.

Kinderbetreuung und -programme machen den Golfurlaub auch für Familien ▶

Der „K Club“ in Kildare, Irland. Loch 7 gilt als Herausforderung an die Zielgenauigkeit – der Ball muss über das Wasser gespielt werden