

# Einfach Abschalten und Draufhauen: Golf im Selbstversuch

**SPORT** WZ-Autorin Carolin Seidel wagte sich auf den Golfplatz und testete, wie das mit dem Abschlagen und Einlochen so funktioniert.

Von Carolin Seidel

**Sprockhövel.** Kevin Augustin (25) überquert die grüne Wiese, zieht die schwarze Sonnenbrille vom Kopf und lächelt: „Hallo, ich bin heute dein Golflehrer und werde dir die Basics erklären“, sagt er zuversichtlich. Das Wetter könnte an diesem Freitagmorgen nicht besser sein: Die Sonne wärmt die Umgebung. Kleine weiße Bälle sausen und wirbeln durch die Luft. Das Geräusch der Abschlüge mischt sich mit Vogelsingen. Und schon versickert ein Gefühl der Aufregung im kribbeligen Magen. „Ich freue mich und bin gespannt, wie es laufen wird“, erwidert er. Es ist das erste Mal, dass ich auf einem Golfplatz stehe. Ich befinde mich direkt mitten im Zentrum einer grünen Oase – dem Golfplatz des Golfhotels Vesper, das mit 44 Löchern und 67 Zimmern direkt am Rande des Ruhrgebiets an der Stadtgrenze von Sprockhövel liegt.

## Nur erfahrene Golfspieler dürfen auf die Golfbahnen

Zu dem Golfhotel zählen zwei Anlagen: die neuere des Golfclubs Felderbach e.V. sowie die traditionelle Anlage Gut Frielinghausen. Eine Golfwelt auf 180 Hektar Land breitet sich unter meinen Füßen aus. Golfclubmanager Uwe Dürholt führt mich vorbei an leuchtend grünen Hügeln. Ab und an tauchen bewegliche Farbleckse hinter den hoch gewachsenen Bäumen auf: Erfahrene Golfspieler, die anders als ich Bälle auf den „echten“ Bahnen der Golfanlage Gut Frielinghausen abspielen dürfen. Und das aus gutem Grund: „Die Bälle sind schwer und hart. Ein Ball kann bis zu 45,9 Gramm wiegen. Wer auf die Anlage möchte, braucht die sogenannte Platzreife“, erklärt mir Uwe Dürholt.

Die Platzreife ist eine Art Führerschein für den Golfsport, erfare ich, während es auf die Driving Range geht. „Das ist ein Übungsplatz für die Leute, die noch keinen Kontakt zum Golf hatten. Manchmal wird der Platz auch von erfahrenen Spielern genutzt, die ihre Fähigkeiten ausbauen und trainieren wollen“, führt Uwe Dürholt fort.

Schnell ist mir klar: Ich gehöre zu der ersten Kategorie. Immerhin habe ich selbst beim Minigolf meine Probleme. „Hoffentlich treffe ich wenigstens



Die richtige Haltung ist beim Golf entscheidend. Kevin Augustin zeigt Carolin Seidel, wie es geht.

den Ball“, denke ich. Golflehrer Kevin Augustin, der eine dreijährige Trainerausbildung in Heidelberg absolviert hat, zieht zwei Schläger aus einem großen Rucksack. Das Eisen funkelt in der Sonne. Beide haben eine unterschiedliche Länge. Außerdem weicht der Winkel der Schlagfläche voneinander ab.

## Der Driver ist der längste Schläger beim Golf

Noch bevor ich nachfragen kann, legt Kevin Augustin los: „Der kurze Schläger hier ist der sogenannte Lob Wedge. Er wird für kurze, aber besonders hohe Schläge sowie für Annäherungsschläge verwendet. Die Schlagfläche steht im 60 Grad Winkel.“ Ganz anders sein Gegenstück – der Driver. Der längste Schläger, den es beim Golfsport überhaupt gibt, merke ich mir. Auffällig ist sein Schlägerkopfvolumen, das beinahe so groß wie eine alte Computermaus ist.

Noch während ich wie gebannt auf den Schläger starre, drückt mir Trainer Kevin Augustin ein Eisen 7 in die Hand. „Das ist der erste Schläger, den man in der Hand hält. Ein guter Spieler kann damit lange Bälle bis zu

160 Meter weit schlagen.“ Endlich kann es losgehen, durchkreuzt einer meiner Gedanken das Gesagte. Falsch. Denn „jetzt lernen wir erst einmal Griff und Stand“.

Da ich Rechtshänderin bin, umgreift zuerst meine linke Hand von oben den Schläger. Der Schläger verläuft, anders als erwartet, nicht über meine Handfläche, sondern über die ersten Fingergelenke nahe des Handtellers. Der Daumen liegt oben auf und bildet eine fließende Linie mit der Schlägerverlängerung. Dann die rechte Hand. Ich greife um die linke Hand herum und lege meinen kleinen Finger zwischen Ringfinger und den kleinen Finger der linken Hand. Ganz schön kompliziert.

„Das ist das sogenannte Overlapping. Es gibt aber noch einen zweiten Griff, den 85 Prozent der Golfer benutzen. Dabei wird der kleine Finger der rechten Hand eingehakt“, erzählt der Profi-Trainer. In meinem Kopf schwirrt es. Weil ich Angst habe, die Technik gleich wieder zu vergessen, klammere ich mich am Schläger fest. „Nicht so verkrampfen – locker lassen“, fordert Kevin Augustin mich auf.

Dann geht es in den Stand. „Füße schulterbreit auseinander, leicht in die Knie gehen, Oberkörper etwas nach vorne beugen und dabei den Rücken gerade halten. Das bekommst du nur hin, wenn du den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne schiebst. Die Arme hängen locker unter den Schultern.“ Ich folge den Anweisungen und habe das Bedürfnis meine Haltung immer wieder zu korrigieren: „Komische Bewegungen“, platzt es aus mir heraus.

Dann das Unerwartete: Nach einigen Durchgängen fühle ich mich schon viel sicherer. Der Griff automatisiert sich erstaunlicherweise schnell von selbst. Mit der Haltung habe ich zwar noch meine Probleme. Trotzdem kann es endlich losgehen: „Jetzt werden Bälle geschlagen“, sagt Kevin Augustin und schmunzelt, während er vormacht, wie es geht.

Mit kraftvoller Eleganz und jeder Menge Schwung bringt er den Ball in die Luft. Der Ball zischt so schnell über das Gelände hinweg, dass ich ihn kurzzeitig aus den Augen verliere. Bei einer blauen Fahne, auf der die Zahl 150 steht, kommt das Ge-



Ruhe bewahren: Beim Einlochen ist Präzision gefragt.

schoss wieder zu Boden. 150 Meter. „Und jetzt bin ich dran – oh je“, denke ich etwas eingeschüchtert.

## Der erste Schlag ist ein Erfolgserlebnis

Sobald ich mich in Position gebracht habe, vergesse ich alles. Die Straße, die Farbleckse – alles liegt hinter mir. Die Konzentration ist voll und ganz auf den kleinen Ball vor mir gerichtet. Ich hole aus und merke jetzt erst, wie schwer der Schläger eigentlich ist. Auch die Technik macht mir immer noch zu schaffen. Dann schalte ich ab und „haue einfach drauf“, wie es mir Kevin Augustin zuvor geraten hat. Ich höre das gestauchte Klacken, das entsteht, sobald der Schläger auf den Ball trifft. „Juhu, geschafft“, freue ich mich. Mein erster Schlag und der Ball fliegt.

„Du hast beim ersten Mal getroffen – das ist schon mal gut“, macht mir Trainer Augustin Mut. Jeden Tag steht er auf dem Platz und unterrichtet die Mitbewohner der Golflandschaft. „Viele stellen es sich zu einfach vor“, diagnostiziert er. Daher sei es sinnvoll mit einem Trainer anzufangen, lautet auch die Mei-

## ■ GOLFCLUB

**SCHNUPPERN** Am Sonntag, 4. Juni, findet ein Tag der offenen Tür statt. Insgesamt fünf Golflehrer werden jeweils eine Station auf der Golfanlage betreiben und kostenlos einen Einblick in den Golfsport geben. Der Tag der offenen Tür wird jeden ersten Sonntag im Monat von 11 bis 14 Uhr veranstaltet.

**ADRESSE** Golfhotel Vesper, Frielinghausen 1, 45549 Sprockhövel, Telefon 0202 648220.

[golfhotel-vesper.de](http://golfhotel-vesper.de)

nung von Golfclubmanager Uwe Dürholt, der Klischees aufdeckt: „Golf ist schon lange kein Sport mehr, der sich an eine bestimmte Zielgruppe richtet. Das Publikum hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Es kommen häufig Familien mit Kindern.“

Nach gut 60 Minuten ist mein erstes Golferlebnis vorbei. In Hochstimmung und mit einem leichten Muskelkater in den Oberarmen verlasse ich die grüne Oase.