

Relaxen mit Golf

# Golfen: Grüne Ruheinsel im Alltag

23.05.2014



Wer Ruhe vom Alltag braucht, sollte Golf spielen. *Foto: Vereinigung clubfreier Golfspieler*

**Unser tägliches Leben ist oft von Hektik und Stress geprägt. Die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) erfuhr von Diplom-Psychologe Louis Lewitan, warum man Golfen sollte**

Wiesbaden, 20. Mai 2014. Jeder fünfte Deutsche leidet einer Studie der Techniker Krankenkasse\* zufolge an Dauerstress. Eine erschreckende Zahl, zumal Stress schwere gesundheitliche Folgen haben kann. Der Psychologe Louis Lewitan ist Experte auf diesem Gebiet und weiß: Stress ist eine Folge unseres modernen Lebensstils. "Unsere Arbeit, unser ganzes Leben ist enorm komplex geworden, ohne Multitasking geht nichts mehr. Wir sind immer erreichbar, ständig unterwegs und kommen selten dazu, eine Sache in Ruhe zu beenden, bevor wir wieder unterbrochen werden." Doch dieser Zustand widerspricht unserer Natur. "Nicht umsonst hat der Tages- und Wochenrhythmus Ruhepausen vorgesehen. Indem wir die Zeit quasi außer Kraft setzen, haben wir keine Gelegenheit mehr zum Innehalten oder zur Selbstreflexion", so der Experte. "Wir hinterfragen nicht mehr, ob wir auf dem richtigen Weg sind, sondern funktionieren nur noch nach dem Leistungsprinzip. Doch niemand kann immer nur Höchstleistungen bringen. Ohne explizite Ruhepausen ist ein Scheitern vorprogrammiert. So kommt es zu Raubbau, Ineffizienz und weiterem Stress."

Auszeiten sind wichtig für Körper und Seele

Um Stress vorzubeugen oder ihn zu bekämpfen, sind regelmäßige Auszeiten daher wichtig und sinnvoll. Dr. Rita Trettin, Ärztin, Psychologin und Stress-Managerin, rät: "Zur aktiven Stressbewältigung eignen sich Sport oder Entspannungsrituale hervorragend." Diese beiden Aspekte verbindet der Golfsport miteinander. Bei einer Runde Golf kommen körperliche Fitness, psychische Entspannung, der Kontakt mit guten Freunden und der Aufenthalt in der Natur zusammen.

Golf wirkt auf vielfältige Weise gegen den Stress

Golf - so ergab eine aktuelle Imagestudie des Deutschen Golf Verbands (DGV)\*\* - bedeutet für Golfer in erster Linie "Entspannung", denn: 93 Prozent der Befragten geben an, sie würden Golf spielen, "weil sie sich in der freien Natur erholen und entspannen können". Tatsächlich ist ein wichtiger Grund, warum Golfen so effektiv gegen Stress hilft, das damit verbundene und von den Befragten geschätzte Naturerlebnis. "Einige Golfer stehen bereits um fünf Uhr morgens auf dem Platz, um die ruhige, harmonische Atmosphäre zu genießen", so Louis Lewitan. "Umgeben von gepflegtem Grün und sanften Hügeln, fällt es den Menschen leicht, endlich wieder einmal ganz bei sich zu sein." Die Bewegung sorgt für den Abbau von Stresshormonen: "Der Golfspieler verbraucht auf einer Runde 1200 Kalorien. Eine Runde Golf ist mehrere Kilometer lang, sie senkt den Cholesterinspiegel um 15 Prozent und das Körpergewicht um etwa ein Kilo", so Dr. Trettin.

"Zudem kann man einiges beim Golfen lernen, das nicht nur auf der Runde hilfreich ist, sondern auch ein stressfreies Berufsleben ermöglichen kann", stellt Louis Lewitan in Aussicht. "Hier wie da kommt es auf die innere Haltung an. Will ich gut sein, darf ich mich nicht verkrampfen, die Energie muss fließen können. Ich muss jeden Schlag als Neuanfang sehen können und darf mir nicht mit übertriebenen Ansprüchen selbst im Weg stehen." Und nicht zuletzt macht Golf auch einfach Freude. Der Spaß am Golf ist, abgesehen von dem Naturerlebnis und der Gesundheitsförderung, für Golfer ein zentraler Grund für die Ausübung der Sportart, ergab die DGV-Imagestudie.

So hat der Stress auf dem Golfplatz keine Chance

Die Voraussetzung dafür, dass Stressgeplagte auf dem Golfplatz wirklich Entspannung finden, ist, dass die Spielfreude erhalten bleibt. "Wer auch auf dem Platz nur verbissen seine Leistung steigern will, stresst sich erneut. Golfspielen ist mehr als eine Frage der Technik, es findet vor allem im Kopf statt", so Lewitan. "Wenn Sie sich selbst zu sehr unter Druck setzen, spielen Sie doch einfach ohne Score", rät VcG-Geschäftsführer Marco Paeke. Wer sich entspannen will, sollte zudem sein Handy zu Hause lassen. "Gönnen Sie sich bewusst Ihre Auszeit - ohne für andere erreichbar zu sein", empfiehlt Paeke. "Und lassen Sie schnellere Flights einfach durchspielen!"

Wer sich eine "Auszeit auf dem Grün" gönnen möchte, ist bei Deutschlands größtem Golfverein, der Vereinigung clubfreier Golfspieler, gut aufgehoben. Die VcG ermöglicht Hobby- und Gelegenheitsgolfern weltweites Golfspielen zu niedrigen Fixkosten und mit flexibler Platzwahl. Allein in Deutschland stehen den rund 23.000 VcG-Mitgliedern mehr als 730 Golfanlagen mit über 1.000 Plätzen zur Verfügung. Ideal, um sich bei einer Runde Golf für einen Moment vom Alltag zu erholen.