

REPORT

GOLFSÜCHTIG

Golf macht süchtig. Aber nicht, weil es ständig liefert – sondern weil es uns vor jedem Schlag dieses Versprechen gibt: Heute könnte ich eine bessere Version von mir sein. Wie das funktioniert und wie daraus eine echte Bindung entstehen kann, erklärt Mental-Expertin Antje Heimsoeth. Einblicke internationaler Koryphäen, DACH-Zahlen und Tipps für die Golfrunde ergänzen unsere psychologische Analyse.

VON THOMAS WEIDINGER

Zu meinem 30. Geburtstag schenkten mir zwei Freunde, die später meine Trauzeugen wurden, einen Platzreifekurs: „Jetzt bist du ein alter Mann. Es wird Zeit, dass du Golfen lernst.“ Und hier geschah das, was viele von uns als Einstiegsdroge erleben: Du triffst „den einen“ Ball perfekt – er zischt kerzengerade und hoch durch die Luft. Wow! Ein prägender Moment. Nach diesem Erlebnis, diesem Gefühl, hungerst du fortan dein Golferleben lang.

Wir drei sind dann den ganzen Sommer und Herbst über sowie bis zum ersten Schneefall in diesem Jahr gefühlt jedes Wochenende gemeinsam golfen gefahren, meistens zeitig am Morgen. „Für mich stehst du nie so früh auf, um etwas zu unternehmen“, höre ich die damalige Freundin eines der beiden heute noch sagen.

FOTOS: ISTOCK, RACHEL MANNIS, MARIA IRL, BEIGE / F&T

Golf ist die gesittetste Form von Kontrollverlust

Golf ist die seltene Kombination aus Spiel, Handwerk und Selbsttest. Es belohnt dich nicht zuverlässig, sondern nur gelegentlich. Und diese Ungewissheit ist der Motor: Ein Schlag sitzt, einer nicht, einer sitzt wieder. Das Gehirn merkt sich nicht die Mittelmäßigkeit, sondern den Moment, in dem alles stimmt. Der Kontakt. Der Ton. Der Ballflug, der sich für ein paar Sekunden wie Ordnung im Chaos anfühlt.

Diagnose: golfsüchtig. Wir verwenden den Begriff hier ironisch, doch die Mechanismen dahinter sind erstaunlich ernst – und überraschend nützlich!

Welche Auslöser machen das Spiel so anziehend, so klebrig, dass es uns nicht mehr loslässt? Die britische Sportpsychologin Dr. Josephine Perry schreibt in ihrem gleichsam lesenswerten wie amüsanten Artikel „Which sport is hardest (mentally)“ darüber, wie beim Golf

Wer neue Golfer anfixen will, muss zuerst akzeptieren, dass Golf in Konkurrenz zu allem steht, was schnell belohnt: Streaming, Fitness, Social Media ...

ein aktiviertes „Bedrohungssystem“ Adrenalin und Cortisol ausschüttet, die Muskeln anspannt – und aus einer geübten Bewegung plötzlich eine verkrampfte macht. Da Feinmotorik und Timing zu den ersten Dingen gehören, die unter Stress leiden, wird das beim Golf sofort sichtbar: Der Ball „verrät“ einen, bevor man sich eine Erklärung ausdenken kann – siehe Faksimile.

Sind wir Golfer etwa süchtig nach Schmerzen? Sind wir Mental-Masochisten?

Nein, sagt Dr. Karl Morris – einer der führenden Performance-Coaches Europas. Er hat mit sechs Major-Gewinnern und über 100 Top-Pros zusammen-

gearbeitet und vermittelt eine Botschaft, die so unromantisch ist, dass sie wirkt: Routinen schlagen Stimmungen. Wer auf „Heute fühle ich's“ wartet, spielt Lotto. Wer sich auf das Kontrollierbare konzentriert – Ziel, Tempo, Atmung, Routine –, macht aus Golf ein Handwerk. Kein Zen, sondern Wiederholbarkeit. Dies ist im

DR. JOSEPHINE PERRY

WELCHE SPORTART IST (MENTAL) AM SCHWIERIGSTEN?

[aus einem Artikel vom 4. Mai 2023]

Ja, Golf gehört dazu – das überrascht mich auch. Früher war ich unglaublich snobistisch, was die Frage anging, ob Golf wirklich als Sport gelten kann. Ich wurde jedoch schnell eines Besseren belehrt, als ich Zeit mit Golfen auf dem Platz verbrachte und mir klar wurde, dass ich lieber vier Stunden lang laufen würde, als vier Stunden auf einem Golfplatz zu verbringen, wo ich mich die ganze Zeit auf meine eigenen Gedanken konzentrieren muss und nur gelegentlich eine Pause einlegen kann, um zu versuchen, einen Ball perfekt zu schlagen.

Golf kann mental sehr anstrengend sein, da die Auswirkungen eines Fehlers

oft sehr stark im Körper zu spüren sind. Wenn Sie einen Fehler machen, wird Ihr Stresssystem aktiviert, wodurch Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden, was zu erhöhtem Herz- und Atemrhythmus, Abstumpfung der Sinne und Verspannung der Rücken- und Schultermuskulatur führt. Dies kann in jeder Sportart (und auch im wirklichen Leben) passieren, aber beim Golf hat es starke körperliche Auswirkungen, da die Anspannung Ihren Schwung verkrampft und all das bewusste und präzise Training unzugänglich wird und Sie den Ball in die falsche Richtung schlagen.



Standardwerk „Golf – The Mind Factor“ nachzulesen, das er 2005 zusammen mit Darren Clarke herausgab. Also doch keine Sucht, sondern lediglich Routine? Das Buch von Dr. Morris ist leider vergriffen.

Also fragen wir bei Antje Heimsoeth nach. Sie ist Global-Keynote-Speakerin und eine der profiliertesten Stimmen im DACH-Raum für mentale Stärke. Ihr

Standardwerk „GOLF mental“ aus dem Jahr 2014 erschien Ende 2025 in einer aktualisierten Neuauflage. Die Rosenheimerin bringt das Thema mit klaren Sätzen und klarer Selbstführung dahin, wo es hingehört – zwischen Alltag und Abschlag, zurück zwischen die Ohren.

Zu Beginn unseres Gesprächs sagt Heimsoeth etwas, das den Suchtfaktor

7 TRIGGER, DIE SÜCHTIG NACH GOLF MACHEN

- 1. Dopamin vor dem Schlag:** Der Kick sitzt in der Erwartung – nicht erst im Ergebnis.
- 2. Variable Belohnung:** Der perfekte Schlag gelingt uns Hobbygolfern eher selten – und genau deshalb fiebern wir so sehr der Vorfreude, der Erwartung und der Vorstellung davon entgegen.
- 3. Mikro-Feedback:** Ballflug, Treffmoment, Sound – das bringt eine sofortige Rückmeldung und triggert unseren Lernreiz.
- 4. Mini-Flow-Momente:** Wenn wir zwischenzeitlich „ganz drin“ sind, dann ist der Rest der Welt wie wegradiert.
- 5. Reset-Mechanik:** Jedes Tee ist ein Neustart. Keine andere Sportart vergibt so oft „neue Kapitel“.
- 6. Zugehörigkeit:** Ein Flight kann wie eine Seilschaft bei einer gemeinsamen Mission ein Gefühl der Verbundenheit erzeugen. (Es kann – je nach Chemie – aber auch genau das Gegenteil passieren.)
- 7. Meisterschaft ohne Ende:** Man wird nie „fertig“. Das ist nicht nur frustrierend, sondern auch motivierend.

elegant mystifiziert: „Das Glücksgefühl stellt sich nicht nur als Applaus nach dem Erfolg ein. Dopamin schürt auch die Erwartung davor. Es ist dieses Knistern, wenn wir zum Ball gehen und innerlich schon glauben: Jetzt wird's ein schöner Schlag.“ Golf macht nicht süchtig, weil es ständig liefert. Sondern weil es uns vor jedem Schlag immer wieder verspricht, dass wir heute eine bessere Version von uns selbst sein könnten.

Heute kann ich eine bessere Version von mir sein

Man steht still, schaut ruhig und macht eine fließende Bewegung ... im besten Fall. Oft entscheidet ein Millimeter darüber, ob sich der Ball wie ein Gedicht deines Teaching Pros verhält oder wie dein beleidigter Teenager. Genau hier sitzt der Suchtfaktor: Golf gibt dir das Gefühl, dass alles möglich ist, und beweist dir im nächsten Moment, dass du nichts unter Kontrolle hast.

Der psychologische Mechanismus dahinter ist simpel und gnadenlos effektiv: variable Belohnung. Du bekommst den

SKURRILE REKORDE – ODER: WENN GOLF DICH AM HAKEN HAT

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, seine Golfsucht auszuleben: klassisch mit Trainingsmatte im Wohnzimmer oder auf andere Weise. Wir haben bei den Guinness-World-Record-Einträgen nach Skurrilitäten Ausschau gehalten. Wir urteilen nicht. Wir notieren nur ... und lassen auch Platz für deine Golfsuchtauswüchse.

14.625

Der Jahres-Dauerläufer: 14.625 Löcher in einem Jahr (2012) – „809 volle Runden und sieben halbe Runden“, alle im King Kamehameha Golf Club in Wailuku, Hawaii – Chris Adam

449

Das Paar, das die Karte fraß: 449 verschiedene 18-Loch-Plätze in 12 Monaten (2009) quer durch Kanada und die USA – Cathie und Jonathan Weaver

24

24 Stunden für den guten Zweck (zu Fuß): 420 Löcher in 24 Stunden im Golfclub Half Moon Bay, am 23. April 2019, nur mit einem Eisen 8 und Leuchtbällen in der Nacht – Eric Byrnes für die „Let Them Play Foundation“, eine Organisation, die Stipendien für Ausrüstung und Ähnliches an Jugendsportgruppen vergibt

126

Der Nacht-Marathon (noch in Prüfung): 35 Stunden am Stück, 126 Löcher im Huntington Crecent Club, Long Island, NY, vom 8. bis 10. Juni 2025 – Kelechi Ezihie, mit Taschenlampen und Glow-Balls

Sprint-Golferin (zu Fuß): 52:11 Minuten, Kigali Golf Resort & Villas, in Kigali City, Ruanda, am 8. Mai 2025 – Ishimwe Akanigi Melissa. Das Besondere daran: Die 23-Jährige spielte erst seit zwei Jahren Golf: „Was als einfaches Hobby begann, wurde schnell zu etwas, das mich zutiefst begeistert.“

52:11

Speedgolf: 27:09 Minuten für 18 Löcher – James Carvill, Warrenpoint (Co. Down), 18. Juni 1987, Kurslänge 6.154 Yards

27:09

20:12

Neun-Loch-Hitzeschlacht: 20:12 Minuten für 9 Löcher – Luke Willett, Dubai, 12. November 2023, Jumeirah Golf Estates, Kurslänge 2.709 Yards. 34 °C mit 3er-Holz, 6er-Eisen, Pitching Wedge

Hier ist Platz für dich und **deinen persönlichen Rekord:**

„Gewinn“ (Treffer, Ballflug, Gefühl, Score) nicht planbar, sondern unregelmäßig. Und hier liegt die Crux, so Heimsoeth. Der größte Gegner vieler Hobbygolfer ist nicht der Slice, nicht das Wasser und nicht einmal der Bunker. Es ist eine innere Größe, die wir aufblasen wie einen Ballon: die Erwartung. Die Erwartung an den Score. Erwartung, dass es heute besser sein muss. Erwartungen an sich selbst – oft so, als hätte man die Trainingsstunden eines Tour-Profis im Körper, nur leider irgendwo verlegt.

Heimsoeth formuliert es schmerzhaft klar: Mentaltraining beschäftigt sich nicht mit Ergebnissen, sondern mit Prozessen, denn Ergebnisse sind nicht kontrollierbar, Prozesse aber schon. Was du kontrollieren kannst: Routine, Gedanken, Fokus, Tempo, Reaktion. Was du nicht kontrollieren kannst: Bounce, Wetter, Tagesform oder der Hansi im Wald. Und dann kommt ihr Lieblingsbeispiel, weil es so entlarvend ist: „Das erste Spiel nach dem Winter spielen wir oft am besten. Da haben wir die wenigsten Erwartungen ... dann spielt man so frei auf und spielt oft die beste Runde des Jahres.“

Was Golferinnen und Golfer anfixt: Qualität pro Zeiteinheit

Golf ist kein Geheimclub. Manchmal verhält es sich jedoch noch so, als wäre es einer – mit ungeschriebenen Regeln, geflüsterten Codes und der stillen Drohung, etwas „falsch“ zu machen. Hier entscheidet sich, ob der Suchtfaktor als freundliche Bindung wirkt – oder als Abschreckung.

Auch DGV-Präsident Claus M. Kobold setzt hier an: Viele hören nicht wegen zu wenig Zeit, sondern wegen zu wenig Spielspaß auf, weil Ausbildung hakt oder die Plätze für Einsteigende (auch für ältere Menschen) zu anspruchsvoll sind. Initiativen wie „Platzvielfalt – Von vorne zum Erfolg“ sollen gegensteuern. Entscheidend bleibt aber die persönliche Ansprache, also Kommunikation, und das Gefühl, im Club gut aufgehoben zu sein.

Wer neue Golfer gewinnen will, muss zuerst akzeptieren, dass Golf heute in Konkurrenz zu allem steht, was schnell belohnt: Streaming, Fitness, Social Media, „nur kurz“ irgendwohin. Golf kann dieses Rennen nicht über Tempo gewinnen – sondern über Qualität pro Minute. Diese

Qualität lässt sich auf vier Hebel herunterbrechen: Zeit, Preis, Kultur und Struktur.

1. Zeit: Golf muss in den Kalender passen. Einsteiger leben nicht nach dem Motto „18 Loch am Samstag“. Sie leben in Zeitfenstern. Clubs, die 6-, 9-Loch- und Kurzplatz-Formate ernst nehmen, gewinnen keine „Light-Golfer“, sondern Menschen, die erst eine Gewohnheit aufbauen müssen. Wer nach 90 Minuten mit dem Gefühl nach Hause geht „das war Golf“, kommt wieder.

2. Preis: Transparenz schlägt Rabattschlachten. Einsteiger brauchen kein Schnäppchen, sondern ein klares Bild: Was kostet mich der Einstieg wirklich – und wie sehen die nächsten Schritte aus? Leih-Equipment, Paketpreise, Try-before-you-buy, Bring-a-friend – das ist keine Marketingstrategie, sondern Reibungsreduktion. Was kompliziert ist, wird nicht zur Gewohnheit.

3. Kultur: Der Ton macht den Club aus. Golf ist ein Sport, der Fehler sofort öffentlich macht. Deshalb wirkt der

CHRISTOPH DAMASKE**FRUST UND SELBSTWIRKSAMKEIT**

Der Kölner **Sportpsychologe Christoph Damaske** (B.FIT – Business Fitness, u. a. Corporate Health Management) führt die „Golfsucht“ auf den Dauermix aus Frust und Selbstwirksamkeit zurück. Ein Beispiel: Ein Birdie-Putt fällt, doch kurz darauf rollt der Ball an der Bunkerante wieder zurück. Kaum eine Sportart koppelt Erfolg und Misserfolg auf 18 Löchern so eng – und genau deshalb triggert sie Menschen mit Wettkampfen. Nach gelungenen Schlägen schüttet das Gehirn Dopamin aus. Damaske nennt es den kleinen Glücksblitz, dem wir nachjagen. Gleichzeitig zeigt uns der Ball brutal ehrlich, wo wir stehen. Dieses saubere Feedback ist ein Geschenk, denn du spürst sofort, ob du den Ball richtig getroffen hast, ob du gezögert hast oder ob dein Kopf schon beim Ergebnis war. Und hier wird es mental: Du kannst den Schwung trainieren, aber du musst auch lernen, nach einem Ärger-Schlag wieder erwachsen zu werden, bevor der Schläger im Teich landet.

Satz „Schön, dass du da bist“ stärker als jeder Etikette-Flyer. Heimsoeth nennt einen Punkt, den viele unterschätzen. Nicht nur auf dem Platz, sondern auch auf Loch 19 entscheidet sich, ob eine Bindung entsteht. Wenn dort gelästert oder übertrieben fachgesimpelt wird, verlieren gerade Einsteiger sehr schnell die Freude. Das Gegenmittel dazu: „Have fun!“

4. Struktur: Nicht nur starten lassen, sondern auch begleiten. Neugolfer bleiben am Ball, wenn sie früh erleben, dass Golf nicht nur zufällig gelingt, sondern steuerbar wird – durch Routine, Selbstreflexion und kleine Hilfsmittel. Dazu braucht es Struktur: Buddy-Systeme, Einsteiger-Flights und drei begleitete Runden statt des Mottos „Kurs vorbei, viel Glück“. Außerdem braucht es jemanden, der Fortschritte sichtbar macht.

Wir wollen mehr Golfsüchtige!

Golf wächst gerade – und das liegt nicht daran, dass der Ball plötzlich runder geworden ist, sondern daran, dass sich das Spielfeld verändert hat, und zwar nicht nur geografisch, sondern auch kulturell. Früher war Golf ein Termin: 18 Löcher am Samstag in halbwegs feierlicher Atmosphäre. Golf hat aufgehört, „nur“ Golfplatz zu sein. Es ist zu einem Modul geworden, das man wie Musik konsumieren kann: mal Album, mal Single, mal nur ein guter Refrain.

Es gibt sie, die neuen „Orte“, an denen Golf plötzlich unpeinlich leicht anfängt – ohne Platzreife-Panik. Topgolf Wien ist ein gutes Beispiel dafür: Tech, Games, Gastronomie – und die entscheidende Botschaft „No previous experience required“. Das ist kein Ersatz fürs Golfspiel. Es ist der Türöffner, weil es die schlimmste Hürde eliminiert: die Angst, sich als Anfänger zu blamieren.

Auch im DACH-Raum zeigten die Zahlen der Golfmitgliedschaften zum Saisonende 2025 einen Trend mit Rückenwind: Deutschland verzeichnete 695.617 Mitglieder (+1,3 Prozent), Österreich 125.897 und die Schweiz 102.000. Auffällig sind die Zuwächse bei den 19- bis 40-Jährigen, die nicht etwa plötzlich über viel freie Zeit verfügen, sondern Golf immer öfter in ihre Zeitfenster integrieren können (6/9 Loch, Afterwork, Winter-Session).

Claus M. Kobold liefert dazu die folgende Zahl: „Mehr als die Hälfte aller

Golferinnen und Golfer kommt zuerst über Schnupperkurse in Kontakt. Ob daraus eine Mitgliedschaft wird, hängt weniger vom Angebot als von der gezielten Ansprache von Nichtgolfern ab – über Empfehlungen, Kooperationen und Performancemarketing.“

Heimsoeth sieht die Klammer zur „neuen Golfwelt“ darin, dass Golf nur dann „klebrig“ bleibt, wenn es früh kleine Erfolge gibt, also Mini-Belohnungen und Mini-Flow, und Menschen, die diese Fortschritte spiegeln, damit sich der Anfänger daran erinnert.

Fazit: Golf macht uns vielleicht auch deshalb so „süchtig“, weil es ein tiefes Bedürfnis in uns stillt: Wir wollen etwas lernen und dadurch besser werden – nicht nur für den Schwung und das schöne Spiel, sondern auch für unsere Haltung und unser Leben. Geduld, Fokus, Selbstführung, Demut und vor allem das ständige Weitergehen nach einem Fehler – nicht heroisch, sondern ganz einfach der nächste Schlag mit dem Glauben an das Golfversprechen: „Ich kann heute eine bessere Version von mir sein.“

SCHLAGABTAUSCH MIT ANTJE HEIMSOETH:**„GOLF IST EINFACHER, WENN DAS SELBSTGESPRÄCH ERWACHSEN BLEIBT.“****Warum macht Golf so schnell „süchtig“ – im übertragenen Sinn?**

Weil Golf selten belohnt – aber wenn, dann so klar, dass der Kopf sofort „noch einmal“ will. Der perfekte Kontakt ist ein Mini-Jackpot.

**Was passiert mental, wenn es „eng“ wird?**

Wer sich reinsteigert, macht muskulär zu, verbraucht Energie und verliert das Timing. Das Ergebnis ist ein verkrafter Schwung. Der Ball ist das Protokoll.

Was ist das wichtigste Prinzip für Hobbygolfer?

„Schlag für Schlag spielen.“ Fairway, Grün, Wasser, Lage etc. abhaken und weitermachen. Energiemanagement statt innerer Krieg. Verhalten steuern, nicht Gefühle diskutieren.

Wo liegt die größte mentale Hürde?

Erwartungen runter. Prozesse rauf. Nicht: „Ich muss heute Score X erreichen.“ Sondern: „Ich spiele meine Routine – und dann kommt heraus, was herauskommt.“ Golf ist einfacher, wenn der Fokus auf dem Prozess liegt und das Selbstgespräch erwachsen bleibt.

