



23. August 2019, 21:58 Uhr

Reden wir über: Sport für Körper und Geist



(Foto: Hartmut Pöstges)

Johann Sonnenbichler (86) ist der älteste Golfer am Bergkramerhof

Interview von Vinzenz Gabriel, Wolfratshausen

Er hat spät mit der Sportart begonnen, inzwischen ist Johann Sonnenbichler () mit seinen 86 Jahren aber ein leidenschaftlicher Golfer. Damit ist er der älteste Teilnehmer bei den Ü 80-Seniorengolfern am Wolfratshausener Bergkramerhof. Vor seinem 70. Lebensjahr stand der ehemalige Extrembergsteiger und Professor für Medizin an der Ludwig-Maximilian-Universität dem Golfsport eher kritisch gegenüber. Versnobt und elitär hat er nach eigenen Angaben den Sport zu jener Zeit wahrgenommen und konnte sich damit überhaupt nicht identifizieren.

SZ: Herr Sonnenbichler, was hat Ihre Meinung geändert , so dass Sie zum Golfsport kamen?

Johann Sonnenbichler: Ich war Bergsteiger und habe auch extreme Touren gemacht, lange Zeit habe ich auch intensiv Tennis gespielt. Dem Golfsport zugewandt habe ich mich erst, als die anderen Sportarten körperlich zu anstrengend wurden und ich gleichzeitig wusste, dass ich etwas für meine Gesundheit tun müsse. Immer mehr Freunde rieten mir zu dieser Zeit, doch mal Golf auszuprobieren. Zu dieser Zeit hatte ich vom Golfer noch das Bild, das er hochnäsig und elitär sei. Aber als ich dann doch mal mitging, habe ich gemerkt, dass dieses Bild nicht mehr zeitgemäß ist. Zumindest nicht am Bergkramerhof. Und dass Golfen außerdem ein außergewöhnlich schöner Sport ist, der geistig und körperlich gleichermaßen fit hält.

Was macht Golfen für Sie so außergewöhnlich?

Es gibt nicht viele Sportarten, die man auch im Alter noch ausüben kann. Golf ist ideal, da der Sport sowohl Körper als auch Geist fordert. Für mich ist Alter vor allem eine psychologische Erscheinung, als Mediziner kann ich sagen, dass der Mensch vom Zellstoffwechsel auch leicht 130 Jahre alt werden könnte. Beim Golfsport ist aber das Besondere, dass er bei uns in der Ü80-Gruppe keinen wirklichen Wettbewerbscharakter hat, sondern es nur um die eigenen Fähigkeiten und deren Verbesserung geht. Ich bin für den Wettbewerb nicht geboren. Mir haben früher beim Tennis meine Gegner oft leid getan, wenn sie am Verlieren waren.

Wo liegt die körperliche und geistige Ertüchtigung beim Golfsport?

Du gehst für eine Runde in der Regel vier bis acht Kilometer und musst anfangs auch die Schlagtechnik erlernen. Die ersten zwei Jahre waren vor allem Lernzeit für mich. Die Bewegungsabläufe sind sehr komplex. Außerdem erfordert es große Konzentrationsleistung, den Ball zu schlagen und die Entfernung dabei abzuschätzen. Der Aspekt, so lange in der Natur und an der frischen Luft zu sein, ist natürlich auch nicht zu vernachlässigen. Man ist für eine Runde leicht mal vier bis fünf Stunden auf dem Platz.

Wie haben Sie den ökologischen Umbau des Platzes erlebt?

Die ersten Jahre waren, was die Qualität des Platzes am Bergkramerhof betraf, schon einschränkend und der Pilzbefall am Grün war sichtbar. Aber das hat sich hervorragend entwickelt, und heute funktioniert es blendend. Vor allem auch wegen der neuen Rasenzüchtung, die für das Grün verwendet wird und resistenter gegenüber dem Pilzbefall ist.