



Warum Neuro-Coaching den
Golfunterricht verändern
könnte – und weshalb Martin
Bernitzky zu den Wegbereitern
dieser Entwicklung gehört.

Golf beginnt im Gehirn

VON WOLFGANG SCHEFFLER



TrackMan misst den Ballflug auf den Meter genau. Hochgeschwindigkeitskameras zerlegen den Golfschwung in Tausendstelsekunden, Launch-Monitore liefern Daten über Schlägerkopfgeschwindigkeit, Spinrate und Eintreffwinkel. Der moderne Golfunterricht ist heute so technisch wie nie zuvor. Doch bevor sich der Schläger überhaupt bewegt, hat das wichtigste Organ seine Arbeit längst begonnen: das Gehirn. Genau dort setzt Martin Bernitzky an. Seit rund zehn Jahren beschäftigt sich der PGA Professional intensiv mit einem Trainingsansatz, der international meist als Brain-based Coaching bezeichnet wird. Während viele Golflehrer vor allem an der Motorik arbeiten, stellt Bernitzky zunächst eine andere Frage: „Welche Informationen erhält das Gehirn überhaupt?“ Für ihn beginnt jede Bewegung nicht mit Armen, Schultern oder Hüfte, sondern mit den Informationen, die Augen, Gleichgewichtssystem und Körper an das Nervensystem liefern.

Während Fußball, Tennis oder Leichtathletik neurozentrierte Trainingsmethoden seit Jahren selbstverständlich nutzen, steckt ihre Anwendung im Golfsport noch in den Anfängen. Das gilt nicht nur für Deutschland, sondern ebenso für Österreich und die Schweiz. Entsprechend klein ist die Zahl der PGA Professionals, die Brain-based Coaching konsequent in ihren Unterricht integriert haben. Martin Bernitzky gehört zu den Pionieren dieser Entwicklung. Sein eigener Weg verlief alles andere als geradlinig. Geboren in Gießen und aufgewachsen im hessischen Mücke-Flensungen, kam er erst mit 18 Jahren zum Golfsport. Während seiner Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann im Golfpark Winnerod entdeckte er seine Leidenschaft für das Spiel. Nach einigen Jahren in der internationalen Wirtschaft kehrte er auf den Golfplatz zurück, studierte Golfmanagement am renommierten Elmwood College in St Andrews und entschied sich anschließend für die Laufbahn als PGA Professional.

Zu den prägendsten Stationen seiner beruflichen Entwicklung gehörte der Golf Club Margarethenhof am Tegernsee. Die enge Zusammenarbeit mit dem benachbarten Gesundheitsresort Lanserhof brachte ihn mit Ärzten, Physiotherapeuten und Bewegungsexperten in Kontakt. Dort begegnete ihm erstmals ein Denkansatz, der den Menschen nicht isoliert als Muskel- oder Gelenksystem betrachtet, sondern als Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem und Bewegung. Diese Begegnung ließ ihn nicht mehr los. Vor rund zehn Jahren begann Bernitzky seine Ausbildung beim amerikanischen Neuro-Performance-Experten Dr. Eric Cobb, dem Gründer des international anerkannten Z-Health-Systems. Nach eigenen Angaben war er der erste PGA Professional weltweit und bis heute der einzige Deutsche, der diese Ausbildung direkt bei Cobb absolvierte. Seither bildet er sich kontinuierlich weiter – zunächst in den USA, später in zahlreichen Seminaren und Online-Modulen des Z-Health-Systems. Was ihn daran bis heute fasziniert,



Was Martin Bernitzky für den Golfsport propagiert, ist in vielen anderen Sportarten längst Standard. Brainbased Coaching rückt die neurologische Komponente des Spiels in den Mittelpunkt – oder besser gesagt: an den Anfang des Schwungs.

beschreibt Bernitzky mit einem einzigen Satz: „Mich hat immer das Warum interessiert.“ Warum setzt ein Spieler eine Technikänderung sofort um, während ein anderer trotz identischer Anweisungen immer wieder in alte Bewegungsmuster zurückfällt? Warum verschwinden manche Probleme innerhalb weniger Minuten, andere dagegen scheinbar überhaupt nicht? Für Bernitzky liegen die Antworten häufig nicht allein in der Technik, sondern in der Art und Weise, wie das Gehirn Bewegungen steuert. Der Grundgedanke des Brainbased Coachings ist ebenso einfach wie faszinierend. Noch bevor ein Golfer den Schläger bewegt, verarbeitet das Gehirn ununterbrochen Informationen aus den Augen, dem Gleichgewichtssystem im Innenohr sowie Tausenden von Rezeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken. Diese Eigenwahrnehmung des Körpers bezeichnen Neurowissenschaftler als Propriozeption. Erst wenn diese Informationen verarbeitet sind, entscheidet das Nervensystem, welche Bewegung unter den jeweiligen Bedingungen als sicher, kontrollierbar und effizient ein-

gestuft wird. Sind die Informationen unvollständig oder widersprüchlich, kann sich das unmittelbar auf die Qualität der Bewegung auswirken.

Deshalb beginnt Bernitzkys Unterricht häufig schon, bevor der erste Ball geschlagen wird. Bereits der Weg vom Clubhaus zur Driving Range liefert ihm Hinweise. Gangbild, Körperhaltung, Gleichgewicht oder Bewegungsmuster verraten oft mehr als die ersten Probeschwünge. Anschließend analysiert er nicht nur den Golfschwung, sondern auch das visuelle System, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung. Für Außenstehende wirken manche Übungen zunächst ungewöhnlich. Augenbewegungen, Balanceübungen oder gezielte Bewegungsaufgaben haben auf den ersten Blick wenig mit einem Driver oder einem Putter zu tun. Für Bernitzky bilden sie jedoch die Grundlage jeder Bewegung.

Eine zentrale Rolle spielt dabei der Gedanke „Pain or Performance“. Solange Schmerzen vorhanden sind, steht für ihn nicht die Leistungssteigerung im Vordergrund. Das Gehirn bewertet ständig, ob eine Bewegung si-

cher erscheint. Registriert es Schmerzen oder droht aus seiner Sicht eine Überlastung, reduziert das Nervensystem häufig automatisch Kraft, Geschwindigkeit oder Bewegungsumfang. Wer ausschließlich an der Technik arbeitet, ohne diese Schutzmechanismen zu berücksichtigen, stößt nach Bernitzkys Erfahrung oft an Grenzen. Natürlich ersetzt Brainbased Coaching weder eine saubere Technik noch jahrelanges Üben. Auch Bernitzky betont immer wieder, dass ein guter Golfschwung das Fundament jedes erfolgreichen Golfspiels bleibt. TrackMan, Videoanalyse und klassische Trainingsmethoden gehören deshalb selbstverständlich zu seinem Unterricht. Der Unterschied liegt im Blickwinkel. Während viele Trainer zunächst den sichtbaren Fehler im Schwung korrigieren, sucht Bernitzky nach dessen Ursache. Weshalb verändert ein Spieler seinen Bewegungsablauf trotz intensiven Übens nicht? Warum verschwindet ein Slice bei dem einen schon nach kurzer Zeit, während der andere trotz identischer Anweisungen immer wieder in alte Muster zurückfällt? Für Bernitzky liegt die Antwort häufig nicht im Schläger, sondern im Nervensystem.

Dabei geht es ihm ausdrücklich nicht darum, jede technische Schwierigkeit neurologisch zu erklären oder gar Heilversprechen abzugeben. Brainbased Coaching versteht sich vielmehr als zusätzliche Ebene des Golfunterrichts. Es soll helfen zu erkennen, weshalb das Gehirn bestimmte Bewegungen zulässt oder blockiert. „Das Gehirn entscheidet ständig, ob eine Bewegung sicher ist“, erklärt Bernitzky. Registriert es Schmerzen, Unsicherheit oder widersprüchliche Informationen, kann das Nervensystem Bewegungen automatisch einschränken – oft lange, bevor der Spieler dies bewusst wahrnimmt. Inzwischen wächst das Interesse an diesem Ansatz auch innerhalb der PGA of Germany. Bernitzky schätzt, dass mittlerweile rund 60 bis 70 PGA Professionals entsprechende Fortbildungen besucht haben. Als Referent der PGA vermittelt er die Grund-

Das Gehirn
bewertet ständig,
ob eine Bewegung
sicher erscheint.

Registriert es
Schmerzen, droht
eine Überlastung,
reduziert das
Nervensystem
automatisch
Kraft,
Geschwindigkeit
oder Bewegungsumfang.

lagen des Brain-based Coachings regelmäßig in Seminaren und Weiterbildungen. Nach seiner Einschätzung gibt es inzwischen in Deutschland durchaus Golflehrer, die neurozentrierte Trainingsmethoden in ihren Unterricht integrieren. In Österreich und der Schweiz hingegen seien entsprechend ausgebildete Golftrainer bislang noch kaum anzutreffen.

Zu den Golfanlagen, die diesen Weg früh aufgegriffen haben, gehört das Golfresort Hofgut Georgenthal bei Wiesbaden. Dort ist Neuro-Coaching seit einigen Jahren Bestandteil des Ausbildungsangebots. Nachdem PGA Professional Leigh Whittaker die Anlage verlassen hat, führt künftig Nick Ott das Konzept weiter. Der junge PGA Professional bildet sich sowohl bei Martin Bernitzky als auch beim Kölner Neuroathletik-Experten Lars Lienhard weiter. Bernitzky selbst wird in Georgenthal auch künftig regelmäßig Unterrichts- und Fortbildungstage anbieten. Dass Brainbased Coaching im Golfsport noch vergleichsweise unbekannt ist, stört Bernitzky nicht. Neue Entwicklungen brauchen Zeit. Auch Launch Monitore, Videoanalyse oder Schlägerfitting gehörten vor zwanzig Jahren längst nicht zum Standard jeder Golfschule. Heute sind sie aus einem modernen Unterricht kaum noch wegzudenken. Eine ähnliche Entwicklung erwartet er auch für neurozentrierte Trainingsmethoden – nicht als Ersatz der klassischen Techniks Schulung, sondern als sinnvolle Ergänzung.

Der Besuch bei Martin Bernitzky hinterlässt vor allem einen Eindruck: Er sucht keine einfachen Antworten und verspricht keine Wunder. Wissenschaftliche Erkenntnisse versteht er nicht als Dogma, sondern als Werkzeug, um den einzelnen Spieler besser zu verstehen. Vielleicht liegt genau darin die eigentliche Stärke seines Ansatzes. Jahrzehntelang wurde der Golfschwung vor allem als biomechanischer Bewegungsablauf betrachtet. Brainbased Coaching erweitert diese Sichtweise um eine weitere Dimension, ohne das Bewährte infrage zu stellen. Vielleicht wird Brainbased Coaching den Golfunterricht nicht revolutionieren. Revolutionen sind im Sport selten. Aber es erweitert den Blick auf den Golfschwung um eine Dimension, die lange Zeit kaum beachtet wurde. Martin Bernitzky ist überzeugt, dass genau darin die Zukunft liegt. Nicht statt Technik, sondern zusammen mit ihr. Denn jede Bewegung beginnt mit einer Entscheidung des Gehirns – lange bevor der Schläger den Ball trifft.