

Leistungsgewinn durch mentales Segelflug-Training

VON CORINNE BAUDISCH

FOTOS: CORINNE BAUDISCH

Sobald man sich mit diesem Thema befasst, findet man ohne Probleme ein reichhaltiges Angebot an Fachliteratur und Seminaren. Aber was ist mentales Training eigentlich und ist diese Methode für den Segelflug anwendbar? Die Antwort habe ich auf einem Seminar von Reiner Rose zu diesem Thema gesucht.

Das mentale Training ist ein sich planmäßig wiederholendes, intensives Sich-Vorstellen eines Bewegungsablaufes. Es umfasst die nicht-motorischen Denk-, Sprech- und Vorstellungsprozesse. Dieser Vorstellungsprozess wird weiter unterteilt in die externe und interne Realisation. Dabei umfasst die externe Realisation das Training durch Sprechen und Kommunikation. Von der internen Realisation spricht man bei dem Training durch Beobachtungen (observatives Training), das Training des Mit-sich-selbst-Sprechens (subvokales Training), das Training des Sich-selbst-Vorstellens z.B. bei einer sportlichen Aktivität (Ideomotorisches Training) und das Training des Sich-andere-Vorstellens (verdecktes Wahrnehmungstraining). Einfacher ausgedrückt, Mentales Training ist das planmäßig wiederholte Sich-Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung.

Segelfliegen gehört zu den Sportarten, die intuitiv ausgeübt werden. Dazu kommt eine ständige Informationsflut, die permanent

Mitte: Bei der Vorbereitung: Reiner Rose und Florian Kirchberger

Rechts: Konzertierte Diskussion in der Gruppenarbeit

verarbeitet und beurteilt werden muss. Im Gegensatz zu logisch-analytisch durchgeführten Sportarten sind intuitive Sportarten sehr stark durch mentale Blockaden beeinflusst. Diese Blockaden entstehen ganz schlicht durch Stress. Zu diesen Stresssituationen führen in den meisten Fällen eine zu große Informationsflut, unbekannte Situationen und nicht zuletzt negative Gedanken. Die Auswirkungen einer solchen Stresssituation können zu mentalen Blockaden bis hin zur kompletten Handlungsunfähigkeit führen. Beispiele für solche Situationen lassen sich sicher viele finden: Ein Seilriss nach der Winterpause, wenn der Pilot einen längeren Zeitraum noch nicht die gewohnte Routine wieder



gefunden hat. Oder ein Wettbewerbsflug, in den man viele Erwartungen gesetzt hat. Irgendwann während des Fluges hat man eine falsche Entscheidung getroffen. Man ist tief und kurz vor der Außenlandung, während die Konkurrenten hoch am Himmel über einen hinweg fliegen. Es ist schwierig, in dieser Situation nicht zu resignieren und nicht einfach aufzugeben. Genau an diesem Punkt setzen die Methoden des mentalen Segelflug-Trainings an. Denn diese Situationen lassen sich gedanklich trainieren. Was nicht heißen soll, dass damit alle Probleme wie von Zauberhand verschwunden sind. Nein, aber über das mentale Training kann die Handlungsfähigkeit in Stresssituationen verbessert werden.

Daher ist der zentrale Ansatzpunkt während des Seminars der Prozess des bildhaften Sich-Vorstellens (Ideomotorisches Training). Der Mensch und damit auch sein Gehirn ist ein Gewohnheitstier. Daher hinterlassen Handlungen, die immer wieder in der gleichen Form in unserem Gehirn ablaufen, neuronale Spuren. Sie prägen sich ein. Werden diese Abläufe permanent wiederholt, befinden wir uns in einem guten Trainingszustand. Handlung oder Ablauf sind gewohnte Routine und jederzeit abrufbar. Leider lassen sich nicht alle Abläufe und Handlungen im Segelflug fortlaufend trainieren.





Quelle:
Hans Eberspächer, Mentales Training

Die so genannte „Eberspächer Zwiebel“. Sie stellt den Einfluss des Umfeldes auf die handelnde Person dar.

nieren. Aber unser Gehirn ist nicht wählend, es akzeptiert nicht nur einen real durchlebten Ablauf. Das gedankliche, bildhafte Durchleben einer Handlung hinterlässt die gleichen neuronalen Spuren in unserem Gehirn wie eine real erlebte Situation. Die Voraussetzung dafür ist der gleich bleibende Ablauf bzw. das gleiche bildhafte Sich-Vorstellen einer Handlung. Über diesen Prozess des bildhaften Sich-Vorstellens lassen sich viele, wenn nicht sogar die meisten Abläufe im Segelflug trainieren. Um nur einige Beispiele zu nennen: Start, Seilriss, Abflug, Kurbeln, Thermiksuche, Teamflug, Außenlandung, Trudelausleitung bis hin zum Notausstieg. Die Grundlage des mentalen Segelflug-Trainings sind nicht allgemein verbindliche Abläufe oder Prozeduren, sondern individuelle Szenarien, die auf die Bedürfnisse des jeweiligen Piloten, ob Flugschüler oder Wettbewerbspilot, abgestimmt sind.

In den meisten Fällen wird das mentale Training nicht im Zusammenhang mit „Standardsituationen“ gesehen, sondern meist in Verbindung mit Wettbewerbs- und Leistungsflug. Auch hier greift die bereits beschriebene Methode des bildhaften Sich-Vorstellens von Handlungsabläufen. Viele Situationen im Wettbewerb können über das bildhafte Erleben trainiert werden, besonders Abläufe, die der Pilot als Stress empfindet. Ein weiterer Ansatzpunkt des mentalen Segelflug-Trainings für den Leistungsflug ist die realistische Überprü-

fung des angestrebten Ziels. Ein sehr oft beobachtetes und beschriebenes Phänomen ist eine falsche Zielsetzung bzw. Erwartungshaltung des Piloten. Diese „falsche“ Zielsetzung setzt den Piloten letztlich so stark unter Druck, dass es zu einem fast vorprogrammierten Leistungseinbruch im Wettbewerb kommt. Ein sehr bekanntes Beispiel einer solchen Situation ist das unerwartet schlechte Abschneiden des in der Wertung führenden Piloten am vorletzten Tag. Die schlechte Leistung hat für den Piloten meist deutliche Folgen.

Es bedeutet für den betroffenen Piloten oft nicht nur den Verlust der Führung oder eines Platzes auf dem Treppchen. In vielen Fällen hängt auch ein Qualifikationsplatz von der erreichten Platzierung ab. Der Pilot hat dem Druck (Stress) der eigenen Erwartung (Zielsetzung) nicht standgehalten. Zusätzlich zu dem Druck der eigenen Erwartung kommt der Einfluss des Umfeldes, angefangen bei der Familie, dem Rückholer, den Konkurrenten bis hin zu den Zuschauern. Diese äußeren Faktoren können zu einer Potenzierung der Stresssituation führen. Der Ansatz des mentalen Segelflug-Trainings ist, eine realistische Zielsetzung zu finden, die gedankliche Einstellung zu überprüfen und die äußeren Faktoren zu minimieren.

Im Lauf des Seminars wurde daher gezielt auf die unterschiedlichen Stresssituationen eingegangen und entsprechende mentale Trainingsmethoden zur Stressregulierung und Stressvermeidung vorgestellt. In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg, haben die Referenten Reiner Rose und Florian Kirchberger diesen Lösungsansatz ganz speziell auf Bedürfnisse des Segelflugs zugeschnitten. Das erklärt auch den erweiterten Namen des Seminars „Mentales Segelflug-Training“. Zuerst war wie in den meisten Fällen eine theoretische Einführung notwendig, um zum einen die verschiedenen Stressfaktoren zu verstehen und im nächsten Schritt die Funktionsweise des mentalen Segelflug-Trainings zu begreifen. Der Schwerpunkt wurde während des Seminars auf den Prozess des bildhaften Sich-Vorstellens (Ideomotorisches Training) gelegt. Über diesen Trainingsansatz lassen sich sehr viele, wenn nicht sogar die meisten

Situationen trainieren. Im direkten Anschluss an den theoretischen Teil folgten die praktischen Übungen, die zuerst in Arbeitsgruppen durchgeführt wurden. Die Teilnehmer erlernten durch die praktischen Übungen die Grundvoraussetzungen für das spätere eigenständige Training. Zu dem ideomotorischen Training, dem Prozess des bildhaften Sich-Vorstellens, wurden zusätzlich weitere Stressszenarien besprochen und theoretische wie praktische Lösungsansätze vorgestellt. Dazu gehört beispielsweise die beschriebene Situation der unrealistischen, falschen Zielsetzung. Auch für dieses Problem konnten im Seminar Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Als weiterer Punkt wurden den Seminarteilnehmern praktische Methoden vorgestellt, über die eine Entspannung und somit Stressregulierung im Cockpit möglich ist. Der Abschluss aller Übungen und Vorbereitungen war ein geführtes Einzeltraining, das jeder Teilnehmer anhand eines selbst gewählten Szenarios durchführte. Am Ende des Seminars sollte jeder Teilnehmer in der Lage sein, selbstständig auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmtes mentales Training durchzuführen.

Fazit: Mentales Training ist für den Segelflug nutzbar. Viele bekannte Piloten haben bereits unter Beweis gestellt, dass durch die Anwendung des mentalen Trainings ein deutlicher Leistungsgewinn erreicht werden kann. Besonders gut hat mir allerdings bei diesem Seminar für mentales Segelflug-Training gefallen, dass dieser Ansatz nicht nur für Wettbewerbs- oder Leistungspiloten geeignet ist. Über die Methoden des mentalen Segelflug-Trainings kann jeder Pilot eine Leistungsverbesserung bzw. bessere Handlungsfähigkeit in Stresssituationen erreichen. Mentales Segelflug-Training ist jedoch keine Wunderwaffe, auch hier gilt, ohne Fleiß kein Preis. Das heißt, die Methoden des mentalen Segelflug-Trainings sind nur dann von Nutzen, wenn diese regelmäßig trainiert und eingeübt werden. Erst dann stehen die trainierten Situationen und Handlungsabläufe dem jeweiligen Piloten in einer Stresssituation zur Verfügung. Mentales Segelflug-Training ist für mich eine interessante Bereicherung und eine Erweiterung meines segelfliegerischen Horizontes. Am Ende der Saison werde ich sicher für mich selbst überprüfen, was ich aus diesem Seminar mitgenommen und erreicht habe.