

WENN DIE AUFMERKSAMKEIT STIMMT...

Mentales Flugtraining

Die optimale Ergänzung für besseres und sicheres Fliegen

TEXT DIETRICH MÜCHMEYER

Piloten wollen ihre Leistung verbessern, Gelegenheitsflieger, Genusspiloten, Streckenflieger und natürlich Wettkampfpiloten. Entweder sich verbessern im Sinne von schneller und weiter oder im Sinne der Flugsicherheit. Es gibt zahlreiche Lern- und Trainingsangebote dafür: Sicherheitstraining über dem See, Rettung werfen in der Turnhalle, Streckenflugseminare mit erfahrenen Piloten- oder Performance Trainings. Nicht so bekannt ist im Drachen- und Gleitschirmflugsport mentales Training, obwohl das in anderen Sportarten viel selbstverständlicher ist.

Für den Segelflugsport gibt es in Deutschland das Mentale Segelflug-Training (MST), das vom Team Segelflugszene seit einigen Jahren angeboten wird. Im Bereich der Segelflugkader wurde dieses Mentale Training bereits seit Mitte der neunziger Jahre eingesetzt. Deutschland ist im Segelflug sehr erfolgreich und einige unserer Weltmeister wendeten diese Trainingsmethoden

an und sehen einen wesentlichen Anteil ihres Erfolges bei MST.

Dies war auch für uns Grund genug, einmal ein eigenes Training zu beginnen. Christine Miller, Eberhard Raichle, beides Piloten der Gleitschirmliga, dazu Regina Glas, Teamchefin Hängegleiten, und ich waren im Januar beim MST. Mit den Trainern Reiner Rose und Florian Kirchner war abgesprochen, dass sie besonders auf unsere Interessen eingehen werden.

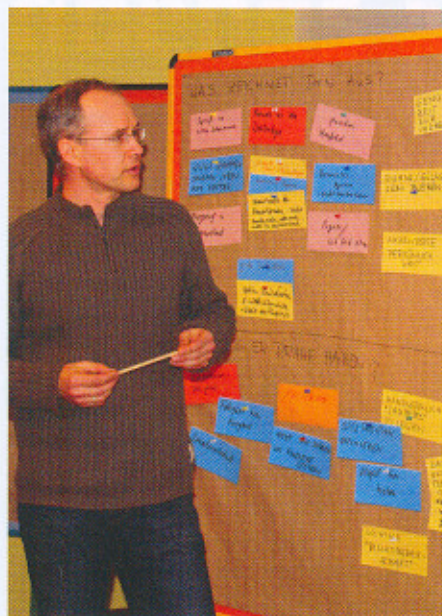
Was ist Mentales Training?

Wenn wir fliegen, kommen wir immer wieder in Stresssituationen. Mögliche Auslöser dieses Stresses kennt jeder: Turbulentere Luft als uns lieb ist. Wir sind tief gekommen und müssen unbedingt an Höhe gewinnen. Viele andere Piloten im selben Bart oder das Nachdenken über die Folgen einer Außenlandung im unwegsamen Gelände. Beispiele gibt es viele. Auch eigene Gedanken können uns Stress schaffen: Wie

komme ich wieder zurück, wie ändert sich meine Position in der Gesamtwertung, wenn mir das jetzt nicht gelingt? Eine Hemmung der Wahrnehmung und des analytischen Denkens setzt ein. Die Gedanken vagabundieren, die Wahrnehmung für die tatsächlichen Geschehnisse, die Thermikauslöser und Thermikanzeiger, Gefahrenquellen, das Gefühl im Sitzbrett, all das wird immer schwächer. Letztlich kann der Stress, wenn wir ihn nicht beherrschen, zu einer völligen Blockade führen.

Die Folgen dieser Blockaden können vielfältig sein: Mir selbst geht es als Streckenflieger unterwegs oft so, dass ich eine Weile in Nullschiebern kämpfe und dann ungeduldig zu früh abfliege und nichts mehr finde. Ich kenne den Ablauf ganz genau, aber ich beherrsche meine Gedanken nicht so, wie es sein sollte. Oder es ist der Flugschüler, der den einzigen Baum in der Nähe des Landeplatzes auf sich zukommen sieht und weder links noch rechts daran vorbeisteuert, obwohl genügend Platz ist. Unser Flugsport ist eine sehr intuitive Sportart. Sie basiert auf vielen unbewusst ausgeführten Handlungen. Solche Sportarten sind, so sagen uns die Stressforscher, für derartige Blockaden besonders anfällig.

Wir können viel fliegen und werden uns dadurch natürlich verbessern. Aber geht es auch anders? Kann man es ergänzen? Kann man auch flugarme Zeiten sinnvoll nutzen? Man kann! Mentales Training ist das planmäßige sich Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung. Also bei uns das gezielte Üben von Flugabschnitten ohne tatsächlich zu fliegen. Wir entwickeln eine Bewegungsvorstellung und durch die intensive Vorstellung wird die neuronale Bewegungsrepräsentation wie beim tatsächlichen Fliegen gefestigt. Wir können sowohl unsere kognitiven wie unsere motorischen Fähigkeiten trainieren. Wir lernen unsere Aufmerksamkeit zu steuern und uns zu entspannen. Wir bereiten uns auf Situa-



Kernsystematik des Mentalen Sport-Trainings in Einzelschritten

- Bestimmung der Situation/Flugphase, die mental trainiert werden soll.
- Eine detaillierte Schilderung dieser Situation/Flugphase erstellen (Drehbuch), insbesondere auch innere Empfindungen und Selbstgespräche festhalten.
- Im Abstand von einigen Tagen diese Schilderung wiederholt sorgfältig durchlesen und darauf achten, dass alles logisch ist und im Moment des Lesens nachempfunden werden kann (einschließlich Entspannungsübung und Cross-Check).
- Herausarbeitung von markanten Punkten der Schilderung (Knotenpunkte des Drehbuchs).
- Vorstellungstraining (Visualisierung) der Situation/Flugphase auf Grund der auswendig gelernten Knotenpunkte.

tionen und Handlungsabläufe vor. Mentales Training ist so eine Ergänzung zum praktischen Flugtraining. Das langwierige Herantasten an das Optimum im realen Training wird damit erheblich beschleunigt, der optimale Ablauf selbst konsolidiert. Man kann Trainingssituationen gezielter nach erkannten Defiziten anpassen, als das beim wirklichen Fliegen möglich ist. Es kann außerdem zur Überbrückung trainingsfreier Zeiten oder gegebenenfalls zum Abbau von Ängsten eingesetzt werden.

Wie läuft ein MST Basisseminar ab?

Nach einer Einführung war mir klar, dass MST funktioniert. Auch für mich, der ich schon lange kein Wettkampfflieger mehr bin. Das Training ermöglicht Chancen um mein Leistungspotenzial im freien Streckenflug besser auszuschöpfen und meine Flugsicherheit zu erhöhen.

Danach ging es an die eigentlichen Trainingsmethoden. Die Kernsystematik besteht darin, Drehbücher aus der Ich-Perspektive für bestimmte Situationen darzustellen. Aus diesen Drehbüchern werden Knotenpunkte extrahiert und gelernt, um die Situation im Selbsttraining leicht durchspielen zu können. Ein wesentliches Element dieser Drehbücher und dann der Anwendung in der Praxis ist der Cross-Check, eine Methode, die dazu dient, die Aufmerksamkeit zu steuern. Ich stemme mich beispielsweise mal kurz gegen das Fußbrett im Gurtzeug. Dann die Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper ausdehnen: Wie ist der Körperkontakt mit meinem Gurtzeug? Dann einmal tief durchatmen. Jetzt geht die Aufmerksamkeit nach außen, erst nur auf einen festen Punkt und dann zum ganzen Horizont. Nach diesem kurzen Check ist der Pilot wieder konzentriert auf „Ich und meine Aufgabe“. Schädliche Gedanken, wie etwa ein Soll-Ist-Vergleich unserer Leistung, an Gegner, Presse und Zuschauer oder gar die Sinnfrage „Was mache ich hier überhaupt?“ sind verdrängt. Nichts ist destruktiver und bremst die Leistung mehr.

Jeder Pilot erarbeitet sich seinen eigenen, zu ihm passenden und immer wiederkehrenden Cross-Check. Dieser wird mit den Trainern immer wieder abgeglichen und diskutiert, bis er wirklich stimmig ist und zum Piloten passt. Im mentalen Training wird der Cross-Check an kritischen Stellen im Drehbuch eingebaut. In der Praxis benutzt der Sportler den Cross-Check, wann immer nötig, um seine Aufmerksamkeit zu sammeln. Der Cross-Check kann sehr schnell gehen, er hält nicht auf.

Mentales Training funktioniert in völliger Entspannung. Jede Übungseinheit beginnt deshalb mit einer stufenweisen Entspannungsübung. Der Pilot beginnt geführt durch die Worte des Trainers bei der Wahrnehmung der Atmung und einem bewussten Atmen. Ziel ist es dabei, zwei Aktivitäten gleichzeitig zu trainieren: Die Wahrnehmung der Atmung einerseits und die Wahrnehmung des Körpers wie Verspannung oder Entspannung von Muskeln andererseits. Dadurch wird das Gehirn für das mentale Training frei. Jetzt kann der Sportler mit der eigentlichen Visualisierung seines Drehbuches beginnen.

Wie geht es danach weiter?

Ein Seminar ist natürlich nur der Einstieg in Mentales Training. Trainieren muss der Sportler letztlich schon selbst. Mindestens zweimal die Woche sollte man sich dafür eine Stunde Zeit nehmen. Weitere Drehbücher ausarbeiten und sich dann hinsetzen, entspannen und diese Drehbücher durchleben, damit sie sich in uns festsetzen und wir sie beim wirklichen Fliegen abrufen können. Das Training fühlt sich manchmal fast wie Fliegen an, besonders wenn ich mich nicht auf einen Stuhl, sondern in mein Gurtzeug setze.

Schlussbeurteilung

Was habe ich gelernt? Meine Vermutung, dass mentales Training und innere Vorbereitung auf relevante Situationen von großem Nutzen beim Fliegen sein können, wurde zu einer Gewissheit. Ich habe gelernt, meine eigenen relevanten Flugsituationen zu erarbeiten, Drehbücher für diese Situationen zu schreiben, Knotenpunkte für Handlungsabläufe zu isolieren und meine Aufmerksamkeit durch meinen persönlichen Cross-Check zu steuern. Es war gar nicht wichtig, dass unsere Trainer Flori und Reiner unsere Flugsituationen gar nicht aus eigenem Erleben kennen. Die Methoden sind unabhängig von der Sportart und lassen sich auf den eigenen Sport übertragen. Der wissenschaftliche Hintergrund ist derselbe, ob man Fußballer, Biathleten oder Piloten zum Erfolg führen will. Aber es ist auch klar: Mentales Training ist nur eine Methode unter vielen auf dem Weg, ein besserer und sicherer fliegender Pilot zu werden.

Infos im Internet:
[www.segeiflugszene.de/Mentales Training](http://www.segeiflugszene.de/Mentales_Training).
Literatur: Hans Eberspächer: Gut sein, wenn's drauf ankommt, Carl Hanser Verlag,
ISBN 3-446-22650-8



CYBER 4

Der neue Einsteiger-Schirm von:



ICARO
paragliders

Hochriesstraße 1
D-83126 Flintsbach
+49-(0)8034-909700
office@fly-more.com
www.icaro-wings.de