

Mentaltraining

STARK IN NOTSITUATIONEN DANK TRAINING IM KOPF

Mentales Training ist für jeden Piloten ein Thema: Für den Anfänger, um besser zu lernen, für den Erfahrenen, um Wichtiges zu wiederholen, für den Wettkampfpiloten, um noch erfolgreicher zu werden und für den Fluglehrer, um mit dem täglichen Stress besser umzugehen. Nicht das Wetter oder das Material ist gefährlich im Luftsport. Der eigentliche Risikofaktor ist der Mensch.

Text: Thomas Schlechter

Die THERMIK April-Ausgabe 2010 beschäftigte sich mit den Grundlagen des Mentaltrainings am Beispiel der Starttechnik. In der Fortsetzung geht es um das Rettungsschirm-Werfen.

In den meisten Unfallberichten mit schweren Verletzungen oder tödlichem Ausgang steht: „Der Pilot zeigte keine Reaktion.“ Das ist ein typisches Anzeichen, dass der Pilot in diesem Moment mit der aktuellen Situation überfordert war. Die Überforderung hat eine Reaktionsperre ausgelöst. Von daher ist es wichtig, im Flugsport auch Extremsituationen zu üben. Das Mentaltraining eignet sich gut für alle Situationen, die in der Flugpraxis nur selten vorkommen: zum Beispiel das Auslösen und Werfen des Retters. Der Pilot kann mögliche Komplikationen, wie den Wurf in die falsche Richtung oder einen nicht öffnenden Rettungsschirm, gedanklich durchspielen.

Vorbereitung


Zur Vorbereitung auf das Mentaltraining des Retterwurfs muss sich der Pilot mit folgenden grundlegenden drei Fragen beschäftigen: Was sind typische Ereignisse, die zum Rettungswurf führen? Wann soll der Retter ausgelöst werden? Wo ist die Grenzlinie?

Typische Ereignisse, die zum Retterwurf führen sind: Kollision, Verhängen, mehrmaliges Eingetwistetsein, gerissene Leinen und generell, wenn der Schirm nicht mehr manövrierfähig ist. Für die Frage, wann der Retter ausgelöst werden soll, kommt es natürlich auf die Art der Kappenstörung und das Können des jeweiligen Piloten in diesem Moment an. Auch die Höhe über Grund spielt eine große Rolle.

Karl Slezak, DHV-Ausbildung/Sicherheit, schreibt zum Thema Klapper: „Bei Kontrollverlust sofort die Rettung auslösen, bevor die Situation dramatisch an Dynamik gewinnt. Nicht erst zwei bis drei schneller werdende Umdrehungen im Spiralsturz abwarten, sondern handeln, solange man



Fotos: Wolfgang Ehn



„Mentaltraining ist ein geistiger
Bewegungssimulator.“

Thomas Schlechter

noch Herr der Lage ist.“ Man könnte es auch so sagen: Ist der Kontrollverlust durch das Drehen in eine Spirale als Folge eines Klappers irreparabel, muss die Rettung zwingend sofort geworfen werden. Die aktuelle Höhe spielt dabei keine Rolle. Die Beschleunigung und die damit verbundenen G-Kräfte bergen die Gefahr, dass die Kraftanstrengung zum Werfen der Rettung zu schnell zu hoch ansteigt, oder dass der Pilot bewusstlos wird. Jeder Pilot sollte für sich definieren, wann sein Schirm nicht mehr kontrollierbar ist. Die Grenzlinie markiert die Stelle, an der entschieden und sofort gehandelt werden muss. Es ist die letzte Möglichkeit, dass der Retter geworfen werden kann, weil er eine bestimmte Fallstrecke zur Öffnung braucht. Jeder sollte für sich seine Grenzlinie in einer bestimmten Höhe über Grund festlegen. Überprüfe beim Fliegen den optischen Bezug in dieser Höhe und präge Dir die visuellen Bilder immer wieder bei jedem Landeanflug ein. In der Notsituation ist keine Zeit mehr, um auf den Höhenmesser zu blicken, weil diese bestimmte Höhe ja das sofortige Werfen der Rettung erfordert.

Sich bewusst machen

Vor dem Flug sollte man sich folgende zwei Punkte bewusst machen.

Erstens: Angst vor der Endgültigkeit der Entscheidung. Innerlich ist mancher Pilot gehemmt, den Rettungsschirm zu werfen, da der Wurf nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Hier muss jeder in sich gehen und seine Blockaden mit sich selbst oder mit Unterstützung von außen auflösen. Genauso wie der Wurf nicht mehr rückgängig gemacht werden kann, kann er auch nicht mehr nachgeholt werden! Das Zeitfenster für den Wurf ist sehr klein. Prinzipiell sollte der Rettungsschirm lieber einmal zu viel und zu früh, als einmal zu wenig und etwas zu spät geworfen werden. Bis heute ist kein Unfall bekannt, bei dem ein Pilot wegen eines Retterwurfs verunglückt ist.

Zweitens: Angst vor dem Unbekannten. Die meisten Gleitschirmpiloten haben den Rettungsschirm noch nie ausgelöst. Sie kennen nur den roten

Griff am Gurt und wissen oft gar nicht, wie die eingepackte Kappe innen aussieht. In der Regel löst Fremdes und Unbekanntes Unbehagen oder sogar Angst aus. Diese Angst kann durch Konfrontation mit der Situation und durch Lernen abgebaut werden. Dafür eignet sich zum Beispiel ein Sicherheitstraining, wo man – wenn man möchte – den Retter kontrolliert und unter Anleitung werfen kann. Für jeden Piloten ist es lebenswichtig, sein Material vollständig zu kennen und die Hemmung vor dem Rettungsgerät abzubauen. Das Erlebnis, dass gar nichts Großartiges passiert, wenn die Rettung geworfen wird, hilft dabei.

Realitätsnah und trocken

Der Rettungswurf beim Sicherheitstraining wird meist über Wasser ausgeführt und die Landung endet im kalten Nass. Dazu habe ich eine Alternative entwickelt: Bei meinen Mentaltrainings für Gleitschirmflieger werden die Teilnehmer zuerst durch mentale Übungen auf die Situation des Rettungswurfs vorbereitet. Zum Schluss gehen wir dann an eine 80 Meter lange Seilbahn auf meinem Grundstück und werfen im eigenen Gurtzeug hängend den Rettungsschirm aus voller Fahrt. Durch die Dynamik der Bewegung und das komplette Abbremsen durch den offenen Schirm ist das Erlebnis für die Teilnehmer sehr intensiv und nahe an der realen Situation.

Rettungswurfphasen

Das Werfen der Rettung verläuft in zwei Phasen. Erstens das Aufreißen des Außencontainers am Klett-/Splintverschluss und Herausziehen des Innencontainers. Viele sind beim ersten Mal erstaunt, wie viel Kraft dafür nötig ist. Zweitens der Wurf des Päckchens mit einer schnellen, kraftvollen Bewegung vorzugsweise schräg nach hinten (weg von der Kappe und in die Gegenrichtung der Drehung in einer Spirale). Die Fangleinen des Rettungsschirms sollen sich möglichst schnell vollständig strecken, damit die Kappe aus dem Container gezogen wird und sich öffnet. Im Normalfall öffnet eine regelmäßig gepackte Kappe unmittelbar durch die einströmende Luft. Kommt es zu Störungen, sollte man so schnell wie möglich an den Leinen des Rettungsschirms ziehen, um die Öffnung der Kappe zu unterstützen.

Um die Technik des Rettungsschirmwerfens präzise zu lernen und mithilfe des Mentaltrainings zu festigen, können die acht Schritte des Mentalen Technik-Trainings, MTT, angewendet werden. Vergleiche THERMIK April-Ausgabe 2010.

Das Mentale Techniktraining im Überblick

Um eine neue Technik präzise zu lernen und mithilfe des Mentaltrainings zu festigen, sind folgende Punkte Voraussetzung. Der Aufbau entspricht dem Konzept des Sportpsychologen Hans Eberspächer.

1. Instruktion
2. Eigene Bewegungsbeschreibung
 - a) Beschreiben einer Choreografie
 - b) Visualisieren der Choreografie
3. Internalisieren
4. Beschreiben der Knotenpunkte
5. Eckpunkte symbolisch markieren
6. Inkarnation
7. Reale Ausführung
8. Selbstüberprüfung



◀ Thomas Schlechter

Autor Thomas Schlechter ist Mentaltrainer und Diplomsportlehrer. Der aktive Gleitschirmflieger, Fallschirmspringer und Sportflieger hält regelmäßig Workshops und Seminare. Außerdem coacht er auch einzelne Piloten. Lebensbedrohliche Extremsituationen kennt er aus eigener Erfahrung und weiß, wie es gerade dann hilft, mental stark zu sein.

TEIL 2: MENTALES TECHNIKTRAINING

Den Retterwurf mental trainieren

Die **Bewegungsbeschreibung** empfehle ich detailliert für den gesamten Retterwurfvorgang zu verfassen. Jeder Pilot hat andere anatomische Maße, und die Griffe sind an den Gurtzeugen auch an unterschiedlichen Positionen angebracht.

Als **Knotenpunkte** empfehle ich eine allgemeine Notfall-Kurzformel, die für jede Notsituation angewendet werden kann.

NOTFALL-KURZFORMEL:

Sofort Handeln – Checken – Werfen

Sofort Handeln

Das ist das oberste Gebot in jeder Notsituation. Es bedeutet alles dafür zu tun, um die Kontrolle wieder zu bekommen. Aktiv bleiben und fest daran glauben, es zu schaffen. Nicht innerlich resignieren! Wie oben schon geschrieben, Unfallursache Nummer eins ist: „Der Pilot zeigte keine Reaktion.“

Checken/Lage beurteilen

Höhe über Grund, Grenzlinie, eigene Bewegungsrichtung, Schwere der Störung, mögliche Wurfrichtung für den Schirm. All diese Aspekte müssen in einem ganz kurzen Moment erfasst und verarbeitet werden.

Werfen

Wenn der Pilot bei der Lagebeurteilung zu dem Schluss kommt, dass der Rettungswurf erforderlich ist, muss unmittelbar und mit massivem Krafteinsatz der Wurf erfolgen.

Der wichtigste Abschnitt des mentalen Techniktrainings für den Retterwurf liegt auf Schritt 6, der **Inkarnation** der ganzen Übung. Die **Bewegungsvorstellung** wird als Zustand fühlbar im Körper verankert. Stelle Dir den Rettungswurf ganz intensiv und mit allen Details vor. Wiederhole bei jedem Üben diese Vorstellung mindestens dreimal.

ÜBUNGSTIPPS

Mentales Retterwerfen als Routine

Mentales Training von Notsituationen ist genauso wichtig, wie regelmäßiges Fliegen. Nur sehr selten benötigte, aber lebenswichtige Techniken sollten im Abstand von einigen Wochen oder besser noch vor jedem Flug wiederholt werden. Dadurch wird die Sicherheit in der Ausführung aufrechterhalten und im Notfall ist man wirklich vorbereitet. Gehe in Deinen mentalen Flugsimulator, spiele mögliche Eventualitäten durch und sehe Dich entschlossen Handeln, zum Beispiel bei einer Kollision, beim Reißen einer Stammeine, bei Beschädigung des Schirms durch Materialbruch, bei massiven Verhängern.



Unfallberichte helfen

Wenn jemandem etwas passiert, überlege ich immer intensiv, was ich gemacht hätte. Ich stelle mir vor, ich sei schlagartig in dieser Situation und müsste sie meistern. Unfallberichte gibt es im THERMIK-Magazin, auf der Homepage des Deutschen Hängegleiter Verbandes, www.dhv.de, auf DVDs, in Büchern und auch auf youtube. Es sind ideale Fallbeispiele, um aus den Fehlern anderer zu lernen. Deshalb sollte jeder im Falle eines Unfalls seinen Bericht auch veröffentlichen.

Mehr Infos, Termine und Videos unter www.sportmotivation.at

Nächstes Mentaltraining für Gleitschirmflieger zum Beispiel am **30. April 2010** in Ehrwald und Rettungswurf an der Seilbahn mit kurzer Einführung am **19. Juni 2010** auch in Ehrwald, Österreich.

BUCHTIPP

Thomas Schlechter „enerise your life – Das perfekte Hör- und Lernprogramm für mehr mentale Kraft“

Arbeitsbuch mit 92 Seiten und 4 CDs (Spieldauer ca. 240 min.)

Blue Wing Verlag, Köln, 2009

ISBN 978-3-942202-01-5

Preis: € 69,-

