

WARUM MENTALES TRAINING FÜR ALLE PILOTEN WICHTIG IST

Der Kopf fliegt mit! Entscheidungen werden im Kopf getroffen, ob bewusst oder unbewusst. Im Flugsport ist in kurzer Zeit eine unzählige Abfolge von Entscheidungen notwendig. Wetterbeobachtungen, Flugverkehr, geografische Aspekte, das eigene Fluggerät sind nur einige Aspekte, die in die Entscheidungsfindung einfließen. Zahlreiche Entscheidungen trifft ein Pilot – vor, während und nach dem Flug.

Was macht einen guten Piloten aus?

Dass er in der Weltrangliste recht weit vorn ist? Oder dass er Kunstflug durchführt? Oder dass er keinen fliegbaren Tag verpasst? Nein. Vielmehr kommt es auf das Vermögen des Piloten an, seine eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen und seine Flugvorhaben entsprechend anzupassen. Je nachdem, was ihm am Fliegen wichtig und wertvoll erscheint, werden ihm diese Entscheidungen im Ergebnis auch eine gute Platzierung einbringen, ihn schnell neue Kunstflugfiguren erler-

nen lassen oder ihn immer mit einem Gefühl von Freude und Zufriedenheit nach Hause kommen lassen. Gute oder schlechte Piloten machen nicht die Anzahl der Medaillen bei Wettbewerben aus, sondern vielmehr das konsequente Nutzen des eigenen Potenzials, gepaart mit den eigenen Zielen. Sich bewusst sein, warum man fliegt und was (bzw. ob) man etwas erreichen will. Dieses Erreichen muss nicht ein Erfolg im Wettbewerb sein. Erfolg kann auch ein sicheres Beherrschen des Fluggerätes sein.

Dabei spielt das mentale Training eine zentrale Rolle, um das selbst gesteckte Ziel zu erreichen. Dies setzt natürlich voraus, dass man sich überlegt hat, was das eigene Ziel beim Fliegen ist.

Definition des „Mentalen Trainings“

Ursprünglich kommt der Begriff „Mentales Training“ aus der Sportpsychologie und beschreibt eine nicht körperliche Trainingsmethode zur Leistungsverbesserung von Athleten. Man versteht darunter ein

planmäßig wiederholtes, intensives Vorstellen oder Wahrnehmen von einzuübenden Bewegungsabläufen, ohne diese dabei jedoch praktisch auszuüben. Salopp formuliert geht es beim mentalen Training um geistiges Trockenüben oder um nichts anderes als „die Begünstigung einer Bewegungsdurchführung durch die vorherige Vorstellung eben dieser Bewegung.“

Das Ziel des mentalen Trainings ist es, sich in einen psychologischen Zustand zu versetzen, der es ermöglicht, unter allen denkbaren Bedingungen die eigenen realistischen Leistungsmöglichkeiten zu entfalten, also um während des Fluges die richtigen Reaktionen und Aktionen schnell und korrekt durchzuführen.

Gefühl für den Ablauf einer Handlung bekommen

Trockenübungen ermöglichen im ähnlichen Sinne diese Fähigkeit, ein intensives Gefühl für den Ablauf einer Handlung zu haben. So habe ich persönlich während meiner Drachen-Trike-Ausbildung das

Starten und Landen mit einem Besenstil in der Hand auf dem Sofa immer wieder geübt und verinnerlicht. Dies war für mich besonders wichtig, da ich vom Gleitschirmfliegen eine etwas andere Lande-Koordination im Kopf hatte.

Im mentalen Training für Piloten steckt also sehr viel Potenzial, um die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern, den Genuss an der Fliegerei zu erhöhen und natürlich letztlich auch die Sicherheit zu verbessern, die im Flugsport ja eine besonders große Rolle spielt.

Mentales Training wird häufig als wirkungslos oder albern abgetan. Damit verbauen sich die Piloten aber große Chancen, ihren Sport besser ausüben zu können. Den Begriff „besser“ muss jeder für sich definieren. Für den Ersten ist „besser“, sicherer zu fliegen, für den Zweiten ist „besser“, mit mehr Freude und Spaß beim Fliegen verbunden, für den Dritten ist „besser“, erfolgreicher im Wettkampf zu sein, und für wiederum andere ist es vielleicht „besser“, im Sinne von Ausgleich zum Alltag finden, oder einfach nur, die Sicht auf die Natur und Landschaft zu genießen.

Es gibt viele Themen für mentales Training

So kann zum Beispiel das Erlernen des Slippens ein geeignetes Thema für ein mentales Training sein. Zahlreiche Weltrekordpiloten empfehlen etwa auch, sich vor Streckenflügen intensiv mit Karten und Flugbeschreibungen anderer Piloten zu beschäftigen, um im Flug besser vorbereitet zu sein – sich also ein flugplanerisches Drehbuch zu entwickeln. Dies erleichtert das Abrufen von Entscheidungen in der Praxis.



Aufwind nicht nur fürs Fluggerät, sondern auch fürs Gehirn – das ist das Ziel eines cleveren mentalen Trainings

Es gibt viele talentierte Piloten, doch nur wenige nutzen ihr wirkliches Potenzial. Potenzial ist die Ausschöpfung oder die Nutzung der gegebenen Fähigkeiten oder Fertigkeiten. So hat der eine Pilot vielleicht ein glückliches Händchen bei der Landeinteilung, andere konzentrieren sich dafür mehr, planen die Handlungen besser, ziehen die Landung bewusst durch und haben so erfolgreichere Landungen.

Umgang mit Erfolgsdruck lässt sich optimieren

In den Wettkämpfen – gerade auf internationalem Niveau – fliegen die Top-30-Piloten alle sehr gut. Je höher ein Pilot in der Weltrangliste steigt, desto wichtiger wird die mentale Stärke. Es kommt darauf an, ob er in der gegebenen Wett-

kampfsituation und unter den vorherrschenden Rahmenbedingungen seine Leistung abrufen kann oder nicht. Gerade der Umgang mit Erfolgsdruck lässt sich optimieren, egal ob dieser vom Teamchef, den Medien, dem Sponsor, von Freunden oder gar von sich selbst kommt.

Gerade im Flugsport liegen Sicherheit und Erfolg des Piloten so nah wie Unfall und Misserfolg beisammen wie in kaum einem anderen Sport. Umso wichtiger ist die volle Ausschöpfung des Potenzials eines Piloten. Der Flug beginnt nicht erst mit dem Abheben. Er beginnt bereits bei der Planung und Überlegung, ob ein Flug überhaupt stattfinden soll. Der Flug endet auch erst nach erfolgreichem Abstellen des Fluggerätes. Etliche Flugunfälle sind



Mit Hilfe von mentalem Training können Piloten ihr Potenzial besser abrufen

darauf zurückzuführen, dass die Entscheidung eben nicht in der Planungsphase getroffen wurde. Wetterberichte und Luftraumregelungen gilt es zu prüfen, bevor der Flug auch nur ins gedankliche Auge gefasst wird.

Mentales Training sollte regelmäßig geübt werden

In vielen Segelflieger-Fluggebieten ist zu beobachten, dass Piloten bereits kurz

nach dem Start oder dem Ausklinken vom Schleppseil bereits wieder deutlich Höhe verlieren und gegebenenfalls wieder landen müssen. Es war ihnen nicht möglich, den Thermikbart zu zentrieren. Der Grund liegt häufig darin, dass die Piloten sich denken: Jetzt starte ich erst einmal, dann suche ich mir die Thermik. Die Flugplanung oder Vorflugbesprechung wird in der Flugscheinprüfung oftmals belächelt – aber genau darin liegt ein Schlüssel zum Erfolg.

Mentales Training sollte systematisch angelegt sein und planmäßig wiederholt werden. Einmalige Ausflüge in den mentalen Bereich bringen einem Piloten nichts. Sehr empfehlenswert ist eine Kontrolle im mentalen Training, um Fehl Abläufe zu vermeiden. Hier bieten sich entweder Fluglehrer oder Fliegerkollegen an, um gemeinsam mental zu trainieren und sich wechselseitig zu fördern.



Zu einem gelungenen Flug gehört eine gute Vorbereitung – diese beginnt schon zuhause oder am Flugplatz



Rainer Krumm ist Unternehmensberater und Managementtrainer, er hat die beiden Bücher „Mentales Training für Piloten“ und „Selbst-coaching für Piloten“ geschrieben, die im Herbst 2020 neu erscheinen. Rainer Krumm ist selbst aktiver Gleitschirmflieger und Motorschirmflieger und trainierte bereits die deutschen Drachen- und Gleitschirmnationalmannschaften im Bereich „Erfolg durch zielorientiertes Denken und Handeln“. Er ist Mitglied im Sport- und Segelflieger-Club Bad Waldsee-Reute. Kontakt: rainer@krumm.de

Text und Fotos: Rainer Krumm