

# Mentale Vorbereitung beim Gleitschirmfliegen

In diesem Artikel betrachte ich das Gleitschirmfliegen aus der Perspektive von Mentalem Training und der Rausch- & Risikopädagogik. Zu den Situationen Start, Flug und Landung stelle ich Know How aus den jeweiligen Perspektiven vor. Leserinnen & Leser finden Handlungsmöglichkeiten, die für mental fordernde Situationen hilfreich sein können.

TEXT UND FOTOS: GEORG SCHWAIGHOFER



## Generell – Vorwissen

Kommen wir auf den Rausch zu sprechen. Rausch hat immer etwas Riskantes, denn wir geben die Kontrolle, so wie wir sie gewohnt sind, auf. Egal ob beim Substanzkonsum oder in außeralltäglichen Situationen. In der Flugphase sind die Beine definitiv nicht auf festem Boden. Das kann beglücken und erweitern, doch auch überfordern und zur Gefahr werden.

Risiko hat immer etwas Rauschhaftes, denn sobald etwas ungewiss und bedeu-

tend ist, wird unser Körper mit hochwirksamen Substanzen durchflutet, die wiederum Rausch hervorrufen können. Dieser wirkt über die Sinneswahrnehmungen auf den Körper, auf das Bewusstsein und auf das Verhalten. Der Rausch wird gerochen, geschmeckt, getastet, gehört oder gesehen und wirkt auf Muskeln, Nerven, Organe, Gefühlszustände, Gedanken und auf das Benehmen. Er wirkt also auf den Körper, auch auf die Gedanken und Gefühle und schlussendlich darauf, wie wir uns verhalten.

Es geht auch umgekehrt: Benehmen, Gedanken, Gefühlszustände, Organe, Nerven und Muskeln wirken auf das Verhalten und können einen Rausch bewirken – sofern man weiß, wie es geht.

Kurz gesagt: Der Rausch wirkt sich über die Sinne auf das Verhalten aus. Für den Blick auf das Gleitschirmfliegen reicht es erst einmal aus, wenn man erkennt, dass die Sinne einen interessanten Zugang zum Verhalten herstellen können.

Um sich ein bestimmtes Verhalten an-

oder abzutrainieren, zoomt man sich aus einer Situation heraus, indem man einen seiner Sinne absichtlich beansprucht. Am Lavendel riechen, die Augen schließen, sich am Daumen reiben, ein Pfefferminzbonbon als Geschmack, ein kühler Tropfen Wasser auf der Haut. Reize, die die Sinnesorgane in gewisser Intensität beanspruchen, machen es einfach, aus der Situation heraus treten zu können. Damit ist es leichter möglich, die Umgebung und das innere Erleben aus einer nüchternen Perspektive betrachten und sich ein gewünschtes Verhalten anzueignen. Sprich, man trickst seine Wahrnehmung aus, indem man den Fokus bewusst auf einen Sinn lenkt und in diesem Moment sein mentales Training anwendet.

Doch wie ist das Gleitschirmfliegen als Rausch zu verstehen? In einer Startsituation vor dem Manöverflug kann man Körperwahrnehmungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen erkennen, die dem Rauschzustand oft ähnlich sind: erhöhter Pulsschlag, Adrenalin, Fokus, Ablenkung, Gelassenheit oder Stress. Bewirkt eine Situation deutliche Veränderungen der Körperwahrnehmungen, Gedanken, Gefühlszuständen oder Handlungsweisen, kann von einem rauschartigen Zustand gesprochen werden. Einerseits bietet das Gleitschirmfliegen einen Zugang zu Körperwahrnehmungen, darüber hinaus erzeugt es diese und schafft Gedanken, Gefühle sowie Verhaltensweisen in vielerlei Flugsituationen.

In einem Rauschzustand kann die Nervosität überhandnehmen. Doch Pilotinnen und Piloten können von ihren eigenen Sinnen Gebrauch machen und sich, wie oben beschrieben, aus der Situation heraus zoomen.

### Mentales Training

Zwischen einer Flugsituation und der nächsten geschehen im Gehirn einige unbewusste Prozesse, die das Erlebte verarbeiten. Das Erlebte wird im Bruchteil einer Sekunde bewertet, diese Bewertung schafft eine dementsprechende Emotionslage, woraus mehr oder weniger Energiekapazität geschöpft wird. Das Energielevel ist maßgebend für das Verhalten, das wiederum in der nächsten Flugsituation mitbestimmen wird. Mentales Training setzt an der Stelle an, an der die Situation bewertet wird.

### Notice To Airmen

Mentales Training ist einfach: Was ist dein liebster Flug & warum? Kannst du diese Kriterien benennen und kennst du deren Anforderungen sowie deine Fähigkeiten, wirst du plötzlich zu deinem eigenen Mental Coach. Durch mentales Training lernst du deine Stärken und Schwächen kennen und auch wie du sie in Flugsituationen nutzen kannst. Es kommt dabei auf das Wahrnehmen der eigenen Fähigkeiten und der Anforderungen der Situation an. Nach dem Wahrnehmen folgen deine Entscheidung und deine Handlung. Zu jedem Schritt wird dein inneres Erleben hinterfragt und in Entscheidungen berücksichtigt. Mentales Training ist vielseitig anwendbar: Beruflich, beim Hobby-Sport, in der Schule ...

Beispielsweise steht jemand am Startplatz, dessen Mut, aufgrund des vorhergegangenen Flugerlebnisses, deutlich gefordert ist. Eines seiner Nervensysteme scannt also die bevorstehende Flugsituation und das innere Erleben, das vom vorherigen Flugerlebnis noch verstimmt ist, ab. Die Situation wird vom Nervensystem als eher stressig und womöglich gefährlich erkannt. Daraufhin lässt es unter anderem den Puls erhöhen, die Pupillen vergrößern sich, bestimmte Hormone werden ausgeschüttet, die Atmung wird beschleunigt, man vergisst leicht,



**RAUSCH. MENTALES TRAINING. PERSONAL SKILLS. DIESES KNOW HOW ERWECKT GANZ NEUES POTENTIAL IM GLEITSCHIRMFLIEGEN.**

Muskeln zittern, ungeordnete Gedanken kommen auf. All das wird vom Piloten wahrgenommen. Das Riechen an Minzöl kann helfen, eine nüchterne Perspektive auf die Umgebung und das innere Erleben einzunehmen und sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. So gelingt es, die Anforderungen der Situation und die Fähigkeiten abzuwägen und eine passende Entscheidung zur Handlung zu treffen.

### Handlungsstrategien für die mentale Fitness beim Gleitschirmfliegen

Und schon geht's los! Wir stehen am Startplatz und würden uns im nächsten Moment die Tragegurte ans Gurtzeug hängen. Bei diesem Moment wenden wir das mentale Training an. Mit dem Know How aus der Rausch- & Risikopädagogik *risflecting*®.

*Risflecting*® betrachtet die Situationen, die durch Risiko oder Rausch führen, als Möglichkeiten, sich darauf vorzubereiten und die Vorzüge persönlich und gemeinschaftlich zu genießen. Die Bezeichnungen Break - Relate - Reflect beschreiben Verhaltensweisen dazu. Der Break bezeichnet eine Unterbrechung des Handelns und ein bewusstes Innehalten. Relate bezieht sich auf die Gemeinschaftlichkeit, samt deren Vorzügen. Reflect kurbelt den Prozess an, der das Erlebte mental verarbeiten lässt.

### Der Break am Start

Break bezeichnet die Haltung und Fähigkeit, vor dem Eingehen einer Rausch- oder Risikosituation kurz innezuhalten. Dabei wird die innere Bereitschaft eingenommen, die psychische und physische Verfassung sowie soziale- und Umweltfaktoren miteinander in Abstimmung zu bringen. Daraufhin folgt die Entscheidung zur Handlung. Dieser, mitunter durchaus kurze, Wahrnehmungs-, Beurteilungs- und Entscheidungsprozess ist so-

wohl kognitiver als auch emotionaler Natur, zumal auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers eine wichtige Voraussetzung für diese Fähigkeit ist. Der Break fordert also dazu auf, die Startvorbereitung an einer passenden Stelle zu pausieren und das körperliche aber auch das mentale Handeln für einen Moment zu unterbinden. Wie ein 10-Sekunden Timeout für den Körper und den Kopf.



Ein Break kann aktiv, aber auch unauffällig durchgeführt werden:

**Situation:** Am Startplatz, vor dem Einhängen des Gleitschirms in die Karabiner innehalten. Es folgt das Wahrnehmen von Anforderungen der Situation und dem inneren Erleben. Um einfacher von der Situation Abstand nehmen zu können, hilft ein absichtlich gesetzter Reiz über einen der Sinne.

**Im Äußeren:** Wie sind die aktuellen Gelände- und Wetterbedingungen für meinen Start. Was davon stellt ein Risiko für mein Startvorhaben dar? Stellt es für mich eine Gefahr dar? Wer ist noch hier mit mir am Startplatz?

**Im Inneren:** Gedanken im Kopf: Werden meine fliegerischen Fähigkeiten den Anforderungen der Bedingungen am Startplatz gerecht? Reichen meine Skills aus, um mit den Anforderungen umgehen zu können? Habe ich die nötigen Vorflugchecks durchgeführt? Welchen Einfluss nimmt die Gruppendynamik auf meine Entscheidungen?

**Körperwahrnehmungen:** Nehme ich ein Zittern am Körper wahr? – Woher kommt es wirklich - kalt, nervös, aufgeregt?

Emotionswahrnehmungen: Wie entschlossen fühle ich mich? Kann ich Zuseher ausblenden?

**Entscheidung:** Es kommt zur Entscheidung, ob die Situation und die eigenen Fähigkeiten ausgeglichen sind und ob meine innere, mentale Befindlichkeit den Herausforderungen der Situation gewachsen sind oder eben nicht. Im Break wird also entschieden, ob ich für den Flug körperlich und mental fit genug bin oder ob ich noch etwas daran verändern kann, um fit genug zu werden. Sind meine Fähigkeiten, die Anforderungen der Startsi-

tuation sowie meine innere mentale Verfassung ausgeglichen? Zeigen sich Risiken im Inneren wie im Äußeren, dann gilt es sie ernst zu nehmen oder sie zu entschärfen. Beispielsweise kann der Startplatz gewechselt werden, innere Unruhen ehrlich hinterfragt und beseitigt werden. Hierzu helfen auch Visualisierungen oder Körperübungen zum Aktivieren der eigenen Fähigkeiten, bzw. Übungen zum Mildern der Aufregung. Nach dem Wechseln des Startplatzes erfolgt ein erneuter Break um sicherzustellen, dass sich die Veränderung auswirkt.

Die eigenen Sinne als Zugang zu Rausch und Verhalten gezielt nutzen, um aus fordernden Situationen herauszutreten. Finde heraus, welchen deiner Sinne du am einfachsten und wirkungsvollsten beanspruchen magst, um dich vor dem Start zu vergewissern, dass dich Stress oder Routine und Gewohnheit nicht trügen und eine vermeintliche Flugtauglichkeit vorgeben.

### Relate im Flug

Hier bedeutet Relate, sich und sein Handeln in Bezug zu anderen zu sehen. Dabei werden die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ziele jedes Einzelnen in der Gruppe, mit jenen der Gruppe abgeglichen. Die soziale Wahrnehmung in der Gruppe und die Mit-Verantwortung jedes einzelnen Piloten und jeder Pilotin für das Gruppenerlebnis sowie das ehrliche Gespräch über Risikosituationen, Verhaltensweisen und entstandene Konfliktsituationen bieten im Sinne von Relate die Chancen und Möglichkeiten bestärkender Gruppenerlebnisse.

**Situation:** Während des gesamten Fluges. Mein Handeln, bzw. unser Handeln als Gruppe, wird in Bezug zu sich selbst, der Umwelt und zum direkten sozialen Umfeld gestellt.

**Solo unterwegs:** Ändere ich meine bodennahe Flugroute, weil ich im weiteren Flugverlauf Gämsen erkenne? Beim sich-selbst-in-Beziehung-Setzen geht es darum zu hinterfragen, wie mein Verhalten mich, meine Leute oder meine Umwelt gefährdet oder unterstützt? Durch mein Verhalten in der Luft werden von Beobachtern am Grund gene Aussagen und Meinungen über die Gleitschirmszene gebildet. Jeder Pilot und jede Pilotin trägt somit die Verantwortung für das Bild der Gleitschirmcommunity nach außen. Hier kann das Verhalten am Start- & Landeplatz eines einzelnen ebenso in Beziehung zu anderen und der Umwelt gesetzt werden.

**Tandem/in der Gruppe unterwegs:** Beispielsweise wird die Startreihenfolge innerhalb der Gruppe nach den fliegerischen Erfahrungen & Fähigkeiten berücksichtigt. Man trägt die Verantwortung für sich selbst und kann sich doch auf die Gruppe stützen. Fliege ich der Gruppe voraus, achte ich bei der Streckenwahl besonders auf Leegebiete, da sich Mitglieder aus der Gruppe an mir orientieren. Zu Entscheidungen und Flugverhalten kann ich mir jederzeit Feedback und Ratschlag erlauben. Als Tandempilot gehe ich auf die Grundbedürfnisse der Passagiere ein. Mein Verhalten bietet ihnen, die ja der Szene fremd sind, Einblicke in die Welt des Gleitschirmfliegens. Das Entscheiden und Handeln im Flug berücksichtigt das Wohl meiner Gruppenmitglieder und Passagiere.

Verhaltensweisen von Relate vermitteln ein reflektiertes Handeln im Sinne von: „Ich bin nicht allein in der Luft. So wie ich mich im Flug verhalte, hat es Auswirkungen für meine Gruppe und für die gesamte Gleitschirmszene.“

### Reflect als Landung

Außeralltägliche Erlebnisse bedürfen der Reflexion auf individueller und sozialer Ebene, um nachhaltig zu wirken und um für den Alltag nutzbar zu sein. Erst die Integration des Erlebten in das tägliche Leben lässt einen





## EPSILON DLS

### Discover your Potential

INTERMEDIATE GLEITSCHIRM

LEICHTER FUN-ALLROUNDER AB 3,45 KG\*

Flug um Flug weiterkommen: Mit dem EPSILON DLS entdeckst du das ganze Spektrum des Gleitschirmfliegens. Bereits in 10. Generation gibt es den bewährten EPSILON neu als Leichtschirm in DLS-Qualität. Ebenso perfekt für den Einstieg ins Streckenfliegen wie auch für Hike to Fly und Reisen.

\*Grösse 22 mit optionalen Leicht-Tragegurten



2-Jahres-Checks

Reparaturen

Retter packen

Sicherheit rund um Euren Schirm - flugschulungsabhängig & kompetent! Ich freue mich auf Euch! Happy landings,



PARA - SERVICE

mail@para-service.de  
www.para-service.de

WOLFGANG MARXT

Aiblinger Straße 52  
83075 Bad Feilnbach

Lernfortschritt für die nächste Flugsituation zu.

Es passiert, wenn man sich mit dem Erlebten auseinandersetzt, dass sich handlungsleitende und haltungsstärkende Erfahrungen formen. Diese bieten Orientierung und öffnen Handlungsmöglichkeiten in der zukünftigen Auseinandersetzung mit Rausch- und Risikosituationen. Sie nutzen das Risiko und helfen zu erkennen, wo sich Risiko von Gefahr ab-

Eintrag ins Flugbuch, die Videoanalyse, das Schreiben über das Flugerlebnis oder ein gemeinsames Gespräch. Es geht darum, das persönliche Verhalten während des gesamten Flugs noch einmal aus „nüchterner“ Perspektive zu erleben. Woraufhin Verbesserungen, Bestärkungen oder Veränderungen für den nächsten Flug die Entscheidungs- und Handlungsstrategien bereichern sollen.

Beispielsweise werden die Manöverflü-

### Fragen zur Reflexion:

Warum fliege ich? – Warum fliegen andere?

Anforderungscharakter des Fliegens? Räumlichkeiten des Paragleitens – Mein Verständnis für die Bewegungsachsen des Gleitschirms, mich als Pendel am Schirm, den Anströmwinkel?

Welche meiner Fähigkeiten zeigen sich beim Gleitschirmfliegen?

Was nutzt mir das Gleitschirmfliegen – Langzeiteffekt?

Metaphern aus Flugsituation für's Leben am Boden?

Paragleiten im Vergleich mit anderen meiner täglichen Beschäftigungen?

grenzt. Trugschlüsse, die sich durch Gewohnheiten formen, können so entlarvt werden. Erst das Überdenken der Flugroute zeigt die Fehlentscheidungen auf.

Das gelingt in angstfreien Settings, die zur persönlichen Auseinandersetzung und zum Austausch mit anderen einladen. Vielfältige Arten des Ausdrucks (sprachlich, visuell, haptisch, räumlich...) unterstützen Reflexionsprozesse und machen sie inklusiver und ganzheitlicher. Die Reflexion soll nicht als rein kognitiver, sondern vielmehr als sozialer Akt verstanden werden, der einen Prozess positiver Gefühle auslöst und nachhaltiges Lernen am Verhalten ermöglicht.

Situation: Wir sind gelandet und an dem Punkt, an dem das Flugerlebnis in Sekundenschnelle bewertet wird.

Reflexion des Flugerlebnisses: Reflexion am besten alleine UND in der Gruppe! Ein

ge im Sicherheitstraining bei der abendlichen Videoanalyse reflektiert und Herangehensweisen für ein verbessertes Verhalten für den nächsten Manöverflug besprochen. Zeit und Raum für Reflexionen bewirken für die Beteiligten Lernerfolge und Verbesserungen der fliegerischen Fähigkeiten. Auch bei Solo-Flügen in freier Wildbahn.

Beim Gleitschirmfliegen geschehen enorm viele Prozesse, die schlussendlich unseren Flugstil prägen. Perspektiven der Pädagogik oder des mentalen Trainings erweitern dein Potential im Fliegen und bieten Zugang zur Selbstentfaltung. Angewendet wird das mentale Training oft schon im Profisport und in der kommenden Saison auch an der Flugschule Fly Tirol.

Probier's aus & schau vorbei!  
<https://fly-tirol.com/termine> ▾

FLYMASTER  
LIVE DS  
www.flymaster.de



### DER AUTOR

Georg Schwaighofer - anzutreffen an der Flugschule Kitzbüheler Alpen Fly Tirol. Als Jugendbetreuer, Tandempilot, Fluglehrer und Rausch- & Risikopädagogischer Begleiter schätze ich das Potential des Gleitschirmfliegens als pädagogische Praxis.





## **JOIN'T + GUIDE & GUEST**

Das perfekte Tandem-Setup für Profis, die mehr wollen: Mehr Komfort, mehr Sicherheit, mehr Abenteuer. Mit dem JOIN'T5 und dem GUIDE & GUEST Gurtzeug wird jeder Flug zum Erlebnis – für dich und deine Passagiere. Robust, präzise und einsatzbereit für lange Tage am Himmel. Let's share our passion!

**#PUREPASSIONFORFLYING**

Foto: Tristan Shu

[skywalk.info](http://skywalk.info) / [@skywalkparagliders](https://www.instagram.com/skywalkparagliders)

**SKYWALK**