

# Nervosität am Start?

Sicherlich kennt jeder das Gefühl nervös zu sein. Beim Fliegen sind nicht nur Anfänger sondern auch routinierte Piloten nicht gefeit davor, einmal den Kopf zu verlieren.

TEXT YVONNE DATHE

**A**uslöser können ganz unterschiedlicher Natur sein. Bei manchen reicht es schon, wenn ein paar Zuschauer am Start stehen und Nervosität übernimmt das Kommando. Plötzlich funktioniert nichts mehr und selbst ein bereits hunderte Male geübter und durchgeführter Start wird zur großen mentalen Herausforderung. Ein Anderer steht vor seinem ersten Sicherheitstraining und weiß plötzlich nicht mehr, wie er sich korrekt ins Gurtzeug einhängt. Das ist nicht nur nervig, sondern kann auch richtig gefährlich werden. Stattdessen wäre es doch so einfach. Man müsste nur tun, was man immer getan hat!

In solchen oder ähnlichen Situationen schaltet das Gehirn auf alte Verhaltensmuster zurück, die sich in einem anderen Zusammenhang vielleicht durchaus bewährt haben. Aber eben in dieser konkreten Situation unpassend sind. So etwas einfaches wie der Start gelingt plötzlich nur noch unter erheblichem mentalem Aufwand. Nach diesem ausgeprägten Stress-Erlebnis fühlen sich die Betroffenen ausgepowert und benötigen erst einmal eine Pause, um sich wieder zu erholen. Aussagen wie „Ich brauche eine Auszeit...“, „möchte allein sein...“ oder „damit muss ich erst einmal fertig werden...“ zeigen, wie sehr die Nervosität an den Kräften zehren kann. Das ist natürlich kein guter Start für einen schönen Flugtag.

## Wie kommt es zu diesen Reaktionen?

Bevor jemand nervös ist, begleiten ihn Gedanken in Form von Selbstgesprächen, die in der Regel negativ sind und einengend wirken. Der bevorstehende Flug wird selbstkritisch unter die Lupe genommen. „Was kommt da... auf mich zu? Kann ich das ... überhaupt?“ Die Gedanken kreisen um die möglichen Schwierigkeiten, die jetzt anstehen. Zweifel machen sich breit, ob das eigene Können ausreicht. Dazu kommt ein Gefühl der Eigenverantwortung „es liegt nur an mir“ und das zukünftige Ereignis wird meistens als nicht wiederholbar erlebt. Zusätzlich wirbeln die Gedanken um die eigenen Ansprüche und die Erwartungen der anderen. Schließlich möchte man sich etwas beweisen oder den anderen zeigen, was man drauf hat. Der Druck wird immer größer und das Handeln immer schwieriger. Je mehr die Gedanken dann noch auf die vielleicht entstehenden Konsequenzen gerichtet sind, desto mehr steigt die Verunsicherung, ob sich die in diesem Flug gestellten Anforderungen überhaupt bewältigen lassen.

## Was ist zu tun?

Um Aufgaben bestens bewältigen zu können, müssen Körper, Umfeld und Kopf im Einklang sein. Der Körper sollte also fit, gesund und ausgeschlafen sein. Wer übermüdet an den Start geht, braucht sich nicht zu wundern, wenn etwas daneben läuft. Nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit leidet unter Müdigkeit, auch die Konzentration ist bei weitem nicht so gegeben, wie

*„Was muss ich hier und jetzt tun, um im Einklang mit meinem Körper, der Umgebung und dem Kopf zu sein.“*

im ausgeschlafenen Zustand. Als nächstes sollte das Umfeld stimmen. Im Fall des Fliegens also Wind, Wetter, Ausrüstung, Startgelände und das richtige Auslegen des Schirmes. In der Schulung sollte jeder gelernt haben, wie das fürs Fliegen passende Umfeld zu gestalten ist.

Die dritte und wichtigste Komponente befindet sich im Kopf. Hier erkennen, bewerten, erinnern wir uns und es entstehen Gefühle, Erwartungen und Einstellungen. Mental stark und ausgeglichen an den Start zu gehen, ist eine Frage der mentalen Verfassung und kann trainiert werden. Es ist also wichtig, sich Gedanken zu machen, die das zukünftige Handeln unterstützen. Oft werden einem die Ratschläge gegeben „Denk nicht an die vielen Menschen“ oder „Du wirst sicher keinen Fehler machen“. Aber gerade diese Aussagen führen dazu, dass man an die vielen Menschen, die einen beobachten und nur darauf warten, dass man einen Fehler macht, denkt. In den schönsten Farben, Geräuschen und Gerüchen entstehen im Kopf all die vielen Fehler, die gemacht werden können und prompt ist man in der Handlungsunfähigkeitsfalle gefangen. Besser ist es, sich zu überlegen „Was muss ich hier und jetzt tun, um im Einklang mit meinem Körper, der Umgebung (Startplatz) und dem Kopf zu sein.“ Im Falle des Starts bedeutet das, sich voll und ganz auf den Startablauf zu fokussieren, angefangen vom Fünfpunkte-Check (langsam und gewissenhaft durchführen) über das konzentrierte Aufziehen, das Kontrollieren des Schirmes und das Beschleunigen mit leichter Körpervorlage. Und plötzlich verschwinden die Menschen aus dem Blickfeld und der Flug kann beginnen.

## Wenn die Nervosität dann doch da ist

Manchmal hilft nichts und man ist doch nervös. Hier ein paar Tipps die helfen:

**Achte auf deinen Körper und gestehe dir die Nervosität ein  
Wie reagierst du bei Nervosität?**

**Achte darauf, dass du ruhig bleibst**

**Atemübungen können dir Ruhe und Gelassenheit zurück bringen:**

**Konzentriere dich auf deinen Bauch und atme 3 – 4 Sekunden ein und wieder aus.**

**Wiederhole den Vorgang so oft, bis du dich ruhig und entspannt fühlst.**

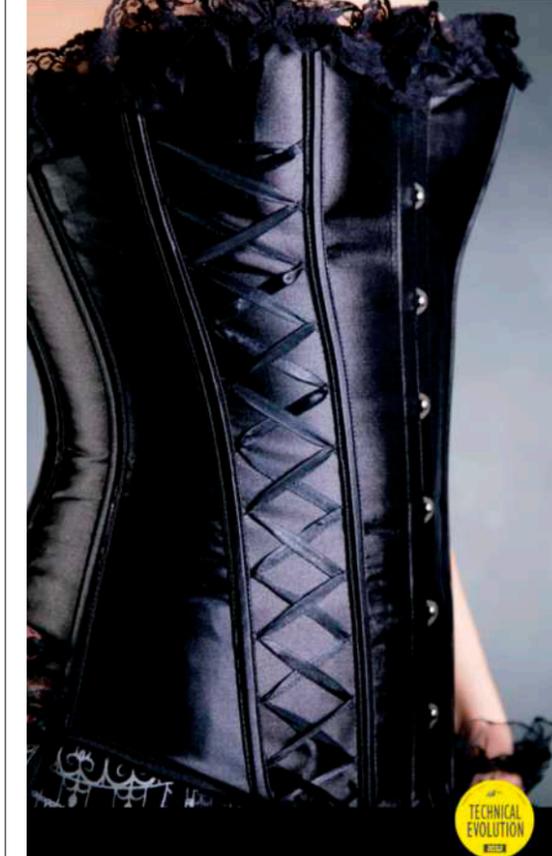
Rituale geben Sicherheit. Ein Ritual kann ganz unterschiedlich sein. Bei Skifahrern sieht man oft, dass diese sich auf die Brust klopfen. Dieses kleine Ritual powert an und signalisiert „jetzt geht es los!“ Bei mir beginnt der Flug mit dem Überstreifen der Handschuhe. Ab diesem Zeitpunkt hat alles seinen genauen Ablauf und ich lasse mich durch nichts mehr ablenken. Der 5-Punktecheck bildet den Abschluss vor dem Start. Das gibt mir persönlich die Sicherheit und Ruhe für einen guten, sicheren Start. Durch diese Gewohnheit fühle ich mich wohl, sie hilft mir, mich zu konzentrieren.

**Lass dir genügend Zeit. Gerade vor dem Start ist es wichtig, konzentriert und ruhig zu sein.**

**Konzentriere dich darauf, immer 100 % zu geben**

**Denke an eine ähnliche Situation, die du bereits erfolgreich gemeistert hast!**

**Lächle über deine blödsinnigen Gedanken und entscheide dich dafür, mutig und entschlossen an den Start zu gehen!**



OHNE  
STÄBCHEN  
GEHT HEUTE  
NICHTS  
MEHR!

der neue  
**WILDCAT TE\***

Leichter, schneller, leistungsstärker. Mit Stäbchen.  
Mit Miniribs. Bei gleicher Sicherheit. Technical  
Evolution 2012 by ICARO paragliders.



ICARO  
PARAGLIDERS

WWW.ICARO-PARAGLIDERS.COM