

Fortbildung / Anfänger

ist PARTNERSCHAFTSTHERAPIE AM ACHENSEE

„Hallo, ich bin der Eki und ich möchte mit Euch Grenzen versetzen.“ So hat es angefangen, vorgestern früh. Heute sitzen wir wieder im abgedunkelten Besprechungsraum, ein Dutzend Gleitschirmflieger, und in diesem Moment liegen greifbar die Entwicklungen in der Luft, die alle in dieser kurzen Phase gemacht haben. Es wurden tatsächlich Grenzen versetzt, Grenzen des fliegerischen Könnens, vor allem aber mentale Grenzen.

Hoch über dem Achensee: Mentale Vorbereitung auf den Fullstall

ANG EINS: VERTRAUEN FASSEN

Zurück zum Beginn. „Ich möchte, dass Ihr an Eure Grenzen kommt und diese überschreitet“. Die Stimme von Eki, Leiter der Flugschule Achensee, strahlt eine fast schon meditative Ruhe aus. Wir sitzen zu zwölft im Besprechungsraum, alle ein wenig schüchtern und konzentriert, auf sich bezogen. Die Stimmung ist gespannt. Eine Liste geht rum, in der man ankreuzen kann, welche Flugfiguren man gerne fliegen möchte. Wenn schon, denn schon, denke ich mir, und kreuze munter Steilspirale, Fullstall, einseitigen Strömungsabriss und Rettungsgerätewurf an. Jemand schaut mir über die Schulter und weist mich darauf hin, dass der See seit Anfang Mai gerade mal acht Grad kalt ist. Vielleicht besser noch den Rettungsgerätewurf rausstreichen, aber meine Liste ist be-

reits wieder bei Eki. Das hier sei doch ein bisschen wie vor Weihnachten, wenn man den Wunschzettel schreibt, scherzt er. Ich wünsche mir einen Fullstall, viele beschleunigte Klapper, aber: Will ich das wirklich? Den anderen scheint es ähnlich zu gehen, kaum sind die Zettel ausgefüllt, ist aller Mut verfliegen und man hadert mit seinem vorschnellen Ankreuzen. Papiertiger.

Aber Eki weiß uns zu beruhigen. Es gehe nicht darum, möglichst viele und wilde Manöver zu fliegen. „Es geht darum, dass Ihr eine Beziehung zu der Kiste über Euch aufbaut – das ist quasi eine Beziehungskiste. Ihr sollt lernen, Euren Schirm besser zu verstehen. Das ist ein bisschen wie eine Partnerschaftstherapie.“

Ich bin mit der Hoffnung zum Sicherheitstraining gefahren, wieder mehr Vertrauen in meinen Schirm und vor allem in mich selbst zu bekommen, und dadurch

letztendlich wieder mehr Spaß beim Fliegen zu haben. Seit ich vor einiger Zeit einen Unfall hatte, ist meine persönliche ‚Spaß-zu-Angst-Bilanz‘ negativ. Ich fühle mich einfach nicht mehr so wohl und unbeschwert in der Luft wie früher.

Eki fragt in die Runde, ob jemand ein Erlebnis mit sich mitschleppe, das ihm Angst oder Sorgen bereitet, oder das ihn einfach nur beschäftigt oder vielleicht hemmt und den Spaß nimmt. Fast alle Teilnehmer haben dazu etwas zu sagen, fast jeder hat schon einmal ein konkretes Negativerlebnis gehabt, das ihn noch belastet. Eki spricht gezielt das Thema Angst in seinen Trainings an. „Die Thematisierung der Angst ist immer der erste Schritt. Mein Ziel ist es, dass die Leute nach einem Sicherheitstraining bewusstere Piloten sind. Ich möchte gar nicht sagen bessere Piloten. Die Fliegerei spielt sich zum großen Teil





Alles unter Kontrolle: Idealer Startplatz am Zwölfher mit Ausrichtung nach Nordosten



im Kopf ab. Was die Angst beim Fliegen betrifft, gehe ich immer von mir selber aus, mein Profil ist ein sehr typisches. Wenn du anfängst, bist du recht unbedarft, bist jung, kommst von der eher sportlichen Seite. Da spielt Angst anfangs eigentlich gar keine Rolle, oder du hast Angst, aber du weißt es gar nicht oder gibst es nicht zu. Mit der Zeit ändert sich das bei vielen Piloten. Entweder man kommt selber in eine gefährliche Situation, oder du hörst von den Unfällen anderer. Als ich selber mehr Respekt vor dem Sport bekommen habe, bin ich damit sehr offen umgegangen. Gerade in der Schulung habe ich gemerkt, dass die Schüler froh sind, wenn das Thema Angst angesprochen wird. Selbst in der relativen kurzen Zeit eines Sicherheitstrainings

„Das Wichtigste ist, dass Ihr mir in der Luft vertraut.“ (Eki)

werden die Leute sehr offen. Ich versuche ganz bewusst eine Brücke zu schlagen, indem ich zugebe: ‚Hey Leute, ich hab auch Angst, ich bin auch aufgeregt!‘ Die Teilnehmer greifen das Thema dann selber an. Dadurch wird die Stimmung sehr weich. Dann wird es so, wie ich auch gern fliege: Weich und voller Gefühl, voller Liebe. Das geht jetzt vielleicht einen Schritt zu weit, aber für mich ist das schon so. Du drückst Deine Liebe zur Natur, zur Luft, zu Dir selber, zum Sport aus.“

Beim ersten Flug soll jeder Pilot nicken und rollen, damit Eki unser fliegerisches Können einschätzen kann. Das klingt zunächst recht einfach und ich bin erleichtert. Das kann ja nicht so schwierig sein, auch wenn ich noch nie zuvor den Schirm stark habe nicken lassen. Egal, irgendwer kann mir das bestimmt während der Auffahrt erklären. Los geht's! Nervöses Lachen, die Aufregung, die ich selber empfinde, steht den anderen genauso ins Gesicht geschrieben - eine Mischung aus „Oje, jetzt muss ich was beweisen“ und „Endlich geht es los!“



ich vollen Körpereinsatz bringe, sind meine Klapper nur kleine Flups. Auch beschleunigte Frontklapper können nicht beeindrucken. Ich bin aber keineswegs enttäuscht, vielmehr freue ich mich über die Stabilität der Kappe. Helmut fängt an diesem ersten Tag jeden von uns kleinen bunten Punkten mit der Kamera ein, zoomt uns heran und hält uns fest. Am Nachmittag wird jeder Flug noch mal auf der Leinwand analysiert. Eki setzt auf die Taktik, einerseits durch die genaue Fluganalyse im Kopf dazuzulernen, das Erlernete dann aber auch wieder in der Luft auszuprobieren, um sozusagen mit dem Bauch Erfahrungen zu sammeln. Im Vordergrund steht bei alledem die Freude am Fliegen. Und so beendet Eki die Fluganalyse um halb fünf und wir fahren alle gemeinsam mit der letzten Seilbahn auf den Zwölfer, um an den Hängen bis nach Sonnenuntergang zu soaren.

TAG ZWEI: GRENZEN ÜBERSCHREITEN

Waren gestern alle noch verhalten vorsichtig, so haben wir am zweiten Tag ein gewisses Vertrauen in unsere Schirme gefasst und in Ekis zuverlässige Stimme am Funk. Vertrauen sei das Wichtigste, damit ein Sicherheitstraining erfolgreich sei, er-

klärt Eki. „Wir stehen in einer Dreiecksbeziehung: Ihr, ich und Euer Schirm. In der Luft hört Ihr auf meine Anweisungen, dazu ist es aber wichtig, dass Ihr davor wisst, dass Ihr mir vertrauen könnt.“

So macht sich am zweiten Tag eine Strömungsabrisss-Manie breit. Fast jeder möchte einen Fullstall ertasten oder fliegen, oder einen einseitigen Strömungsabrisss provozieren. Alle wollen etwas Neues ausprobieren, aber jeder ist ein wenig ängstlich.

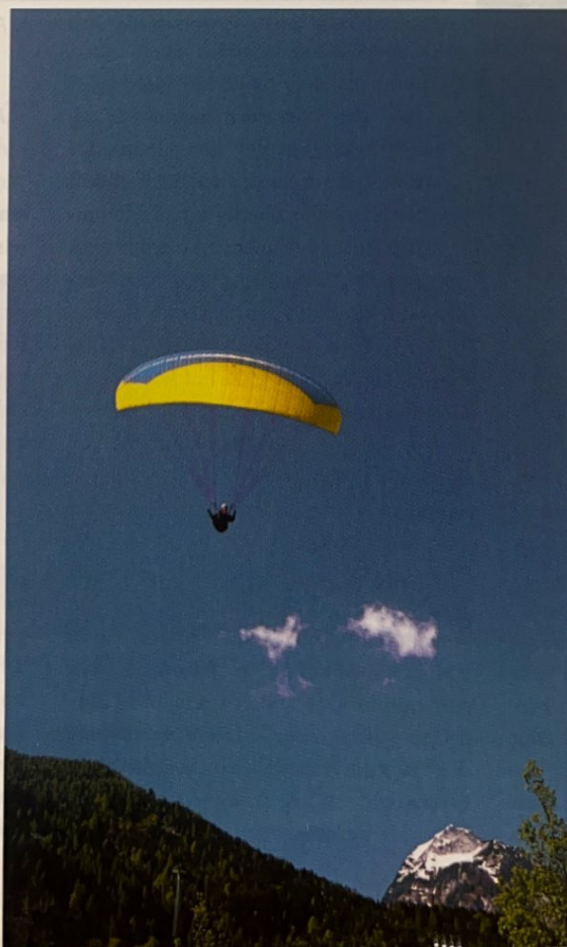
Vor dem Start sagt mir jede Faser meines Körpers, dass ich keinen Fullstall fliegen möchte, nur mein Kopf hält dagegen. Ich frage Claudia, Fluglehrerin der Flugschule Achensee, ob es normal ist, dass ich so starkes Herzklopfen habe. Ihre Antwort hätte ich mir denken können: „Wenn Du kein Herzklopfen hättest, dann müsste ich mir Gedanken machen“. Es ist ganz klar, das ist keine Aufregung, die ich empfinde, sondern Angst. Aber ich ignoriere die Warnung meines Körpers, will über meine Grenzen hinaus gehen. Angst sei eine Entscheidungshilfe, hatte Eki noch während der Besprechung erklärt: „Dieses Gefühl benutze ich inzwischen für mich, um bewusst Dinge zu tun oder nicht zu tun. Angst ist in dem Sinn etwas Nützliches und Positives.“ Ich begreife aber momentan Angst nur als etwas, was ich überwinden möchte, und meine Entscheidung ist reine Kopfsache. In diesem Fall also: Ich profitiere von dem Training, und der Knut im Boot wird schon auf mich aufpassen.

Als Ekis Stimme aus dem Funk kommt, mache ich mich zu seiner Marionette, konzentriere mich auf seine Worte, ziehe die Steuerleinen durch, kippe nach hinten, erschrecke, die Konzentration, alle Körperspannung ist beim Teufel, ich kann den Stall kaum halten, immer wieder schlägt ein Arm nach oben und ich reiße ihn wieder herunter. Dann dringt Ekis Stimme wieder zu mir durch mit der präzisen Anleitung zur dosierten Ausleitung. Mich wundert, dass mein eigener hoher Adrenalinspiegel gar

Voll mit Adrenalin: Harmonische Landung nach dem Fullstall

Am Startplatz des Zwölfer sind wir geblendet vom gleißenden Anblick der Bergnatur. Unter uns liegt der tiefblaue Achensee, der zu seinen Rändern hin ein intensives Türkis annimmt. Die Kare und Flanken von Karwendel und Rofan sind noch schneebedeckt, die tiefer gelegenen Hänge glitzern im frischen Grün des Frühlings. Der Bayerische Wind bläst den Startplatz ab dem späten Vormittag frontal an, davor sorgen Ablösungen an dem nordöstlich ausgerichteten Hang für Gegenwind. Während das gegenüberliegende Rofan häufig ab Mittag im Lee des Bayerischen Windes liegt und daher eher anspruchsvoll zu fliegen ist, bleibt der Zwölfer ein zuverlässiger und an Tücken armer Flugberg.

Als ich schließlich starte und Ekis Stimme über Funk höre, ist jeder Anflug von Aufregung verschwunden. Meine Nickversuche sind erbärmlich, ich bringe den Schirm einfach nicht dazu, vorzuschießen, und obwohl





„Die Natur hier am Achensee ist ein Geschenk. Also genießt Euren Flug!“, erinnert uns Eki über Funk in der Luft.

TAG DREI: QUANTENSPRÜNGE

keine Erwidern in seiner Stimme findet. Ich höre nur „Uih, danke für die Show“, und ich weiß, meine Vorstellung war mies. Und genauso fühle ich mich, mein Herz schlägt wie wild, aber Eki lässt mir nicht viel Zeit, um mich meiner Angst hinzugeben. Ich ertaste den einseitigen Strömungsabriss, der Schirm nimmt Fahrt auf, taucht unter mir weg, ich falle hinterher, und er stabilisiert sich wieder. Im Gegensatz zum Fullstall war das richtig einfach. Die körperliche Anspannung nach diesem Flug lässt mich lange nicht los.

Beim nächsten Flug fühle ich mich schon fast als alter Hase, was Fullstalls an-

geht. Das muss doch auch besser gehen! Falsch gedacht, wenn überhaupt etwas, dann ist der zweite Fullstall noch unkontrollierter - und Helmut hält mit der Kamera gnadenlos alles fest. Am Nachmittag ist wieder Film-analyse, die Wirkung ist auf alle ähnlich: Jeder der Teilnehmer ist heute an seine Grenzen getreten, hat seine Angst kennengelernt, und auf der Leinwand sehen wir das Ergebnis. Ich bin ehrlich schockiert und desillusioniert. Vorschießen der Kappen, Klapper, Strömungsabriss; Arme und Beine unkontrolliert baumelnd, die Füße oftmals über dem Kopf, machen die Schirme mit uns, was sie wollen. Nach der Filmanalyse wird mir klar, dass ich weit von einem Minimum an Schirmkontrolle entfernt bin. Den anderen scheint es ähnlich zu gehen, die Aufregung, die während der Flüge unterdrückt wurde, bricht jetzt hervor.

Am letzten Tag sind alle wieder etwas eingeschüchtert. Aber wir wollen es auch wissen. Für mich bedeutet das, noch einmal einen Fullstall zu fliegen, um meine Angst anzugreifen. Eki hat uns gestern anhand der Bilder eindringlich erklärt, wie wichtig eine gute Körperspannung und die richtige Sitzposition sind. Der Pilot muss sich zur Kugel machen, dadurch wird die Massenträgheit geringer, das Risiko einzutwisten ist wesentlich kleiner. Wenn die Körperspannung fehlt, gerät man automatisch in die Maikäferstellung, wie es Eki nennt, Arme und Beine weit von sich gestreckt. Und tatsächlich hat es Eki geschafft, uns alle mental soweit auf die Manöver vorzubereiten, dass an diesem Tag fast ausnahmslos jeder kontrollierte, saubere Flugfiguren fliegt. Ich leite meinen Fullstall ein, ziehe die Hände nach unten und hake meine Daumen in das Gurtzeug,



CRASHTEST: SWING MISTRAL 3.24

Für das Sicherheitstraining hatte ich mir einen Mistral 3.24 von Swing ausgeliehen, weil der Check meines alten Schirms gerade abgelaufen war. Kurz gesagt, ich war begeistert. Was mich am meisten beeindruckt hat, war das Gefühl, gleichzeitig zwei grundverschiedene Geräte über mir zu haben: Eine sehr gutmütige, fehlerverzeihende und Turbulenzen dämpfende Kappe einerseits, und einen spritzigen und feinfühligten Flügel andererseits. So brachte ich ihn beim ersten Flug nicht in eine nennenswerte Nickbewegung, weil er keinerlei Tendenzen zum Vorschießen zeigte. Dieses äußerst gutmütige Vorschießverhalten kam mir auch bei meinen zweifelhaften Ausleitungen der ersten Fullstalls zugute. Während

andere Schirme nach dem Vorschießen großflächig entlasteten, fing sich der Mistral selbstständig ab. Als ich aber nun nach meinen ersten Nickversuchen glaubte, einen trägen Schirm über mir zu haben, wurde ich von der enormen Wendigkeit in den Wing-Overn positiv überrascht. Der Mistral reagiert äußerst agil auf Gewichtsverlagerung und geringen Steuerleieneinsatz. Klapper ließen sich nur mit viel Kraft provozieren, was mir großes Vertrauen in die Stabilität der Kappe gab. Überrascht hat mich schließlich am meisten das Thermikflugverhalten. Während der Schirm auch bockige Turbulenzen sehr gut dämpft, gibt er gleichzeitig sehr feinfühlig Rückmeldung an den Piloten. Infos zum Schirm gibt es unter www.swing.de

der hat eine Entwicklung durchgemacht, an der alle anderen teilgehabt haben. Nach dem letzten Flug hat sich meiner ein Hochgefühl bemächtigt, das nicht weichen will. Wir sind alle müde, abgespannt, aber dennoch konzentriert und glücklich. Jeder der Teilnehmer hat einen Quantensprung gemacht. Andreas, der noch nie beschleunigt geflogen ist, und seitliche Klapper zu Anfang mit den Steuerleinen provozieren wollte, ist zum Schluss Klapper mit seit-

ten Mal spiralt und hat nun „das Gefühl, ein Gefühl für dieses Flugmanöver entwickelt zu haben“, sagt sie, und das mache sie glücklich. Und ich habe einfach so viel Spaß am Fliegen gehabt wie schon seit vielen Monaten nicht mehr. Ich vertraue mir und dem Schirm, und freue mich auf eine wunderschöne und entspannte Flugsaison. Und das ist letztendlich auch das Ziel der Flugschule Achensee: „Natürlich ist ein Sicherheitstraining sinnvoll, natürlich ist es

um den Stall besser halten zu können, kippen nach hinten, bleibe gespannt, beobachte die Kappe im Stall und leite im richtigen Moment aus. Nun bricht bei mir etwas aus, was die Flugschule allzu gut kennt, nämlich eine wahre Fullstall-Euphorie. Das trügerische Gefühl, dieses Manöver jetzt kontrollieren zu können. Davor warnt Eki eindringlich, da die Kappenreaktionen bisweilen sehr komplexe Formen annehmen.

Und so sitzen wir am dritten Tag wieder im abgedunkelten Besprechungsraum, zwischen uns zwölfen ist innerhalb der kurzen Zeit ein gewisser Zusammenhalt entstanden. Je-

lichem Wegdrehenlassen geflogen. Georg ist zum ersten Mal wieder spiralt, seit er ein Negativerlebnis mit der Steilspirale gehabt hat. Manu ist überhaupt zum ers-

wichtig, aber vor allen Dingen soll es Spaß machen! Ich möchte, dass die Leute, die von hier weggehen, einerseits was gelernt haben und andererseits eine gute Zeit hatten. Es soll nicht ein Gefühl vergleichbar dem „Oh, ich müsste mal wieder zum Zahnarzt!“ aufkommen, sondern es soll mehr so sein: „Hey, ich darf mal wieder zum Sicherheitstraining“.



Eiskaltes Wasser empfängt den einzig Mutigen, der Anfang Mai freiwillig die Rettung wirft.

nh

