



Mentale Faktoren im Modellflug

Warum tue ich mir das an? Ich bin so nervös!
 Komme ich mit der Höhe aus? Hoffentlich versauere ich meine Angstfigur nicht schon wieder!
 Was werden die anderen denken, wenn ich so schlecht fliege? Jetzt bin ich so gut platziert – hoffentlich verderbe ich mit diesem Flug nicht alles...

Das ist Wettbewerbsfliegerei!

Gestandene Männer traben vor dem Flug nervös auf und ab und beim Fliegen zittern die Finger so stark, dass selbst 100% Expo nicht ausreicht. Wie bei kaum einer anderen Sportart sind im Modellflug Konzentration und Feinkoordination gefragt. Ein Wertungsflug dauert nur rund zwei bis drei Minuten. In dieser Zeit gilt es, nebst dem präzisen Steuern des Modells, zahlreiche Entscheidungen zu treffen: Wie ist die Luft? Kann ich die Figuren großzügig fliegen oder muss ich Höhe sparen? Wie sind die Figuren im Raum platziert? Halte ich die Flugachsen sauber ein? Versetzt der Wind nach außen oder nach innen? Und es gibt nur eine Chance – Entscheidungen müssen sekundenschnell getroffen werden. Korrekturen sind kaum mehr möglich.



Nervosität
 vor dem Durchgang:
 Ullrich Teyz



Das Mentale

So erstaunt es nicht, dass der mentale Bereich im Modellflug eine sehr entscheidende Rolle einnimmt. Doch in der Praxis wird diesem Aspekt kaum Beachtung geschenkt. Wir optimieren unsere Modelle und trainieren die Steuerbewegungen bei unzähligen Trainingsflügen. Wie aber können wir uns im mentalen Bereich verbessern? Gibt es Techniken, die uns helfen, mit den mentalen Herausforderungen fertig zu werden? Die gibt es sehr wohl. Wichtig ist aber zu wissen, dass es kein Patentrezept gibt. Jeder Mensch ist anders – dem einen hilft dieses, dem anderen jenes und manchem ist gar nicht mehr zu helfen. Ebenso wie die Flugpraxis müssen auch die mentalen Fertigkeiten immer wieder trainiert werden, sonst gehen sie schnell wieder verloren.

Einige Tipps:

1. Positive Denken: Versuchen Sie, negative Gedanken vor dem Flug wahrzunehmen und sie in positive Gedanken umzuformulieren. Erstellen sie nötigenfalls eine Liste mit Gedanken, die Ihnen bereits in schwierigen Situationen geholfen haben. Machen Sie sich bewusst, dass sie dieses Hobby freiwillig ausüben und dass der Spaß an erster Stelle steht. Setzen Sie sich nicht selber unnötig unter Druck.

2. Lachen wirkt Wunder! Bei vielen Piloten stellt sich bei übermäßiger Nervosität eine Art Tunnelblick ein. Der Pilot nimmt nur noch das Modell war und verliert den Bezug zum Raum und zu anderen wichtigen Faktoren. Lachen, ein lockerer Spruch zu Ihrem Helfer oder ein bewusster Blick weg vom Modell in den Raum kann dem entgegen wirken und die Anspannung lösen.

3. Definieren Sie Ihre Person nicht über ihren Erfolg. Werden Sie sich bewusst, dass Personen Sie lieben und schätzen, weil Sie Werte oder Haltungen vertreten, die Ihren Mitmenschen wichtig sind. Ob Sie nun in Ihrer Sportart erfolgreich sind oder nicht, ändert nichts daran, was für eine Person Sie sind.

4. Fliegen Sie mit positiven Gedanken! Verschenden Sie keine Gedanken an Dinge, die Sie nicht beeinflussen können. Dazu gehören auch die Leistungen der anderen Piloten. Versuchen Sie, Ihren Flug im Rahmen Ihrer Möglichkeiten möglichst optimal zu absolvieren. Ob daraus eine gute Platzierung resultiert, ist eine Konsequenz Ihrer Handlung und hängt nicht zuletzt auch von der Leistung der anderen Piloten ab.

5. Bauen Sie sich mit der Erinnerung an gute Ergebnisse auf! Rufen Sie ab, wie Sie sich bei Ihrem letzten guten Flug gefühlt haben und versuchen Sie, sich in diese Stimmung zu versetzen.



▲ **Besprechung und „mentale Entspannung“ vor dem Flug: Andi Schärer (links) und Silvio Meier**

6. Fliegen Sie für sich! Blenden Sie aus, dass Zuschauer, Punktrichter und Konkurrenten Ihren Flug beobachten. Stellen Sie sich vor, Sie machen auf Ihrem Vereinsgelände einen gewöhnlichen Trainingsflug. Sie sind niemandem Rechenschaft über Ihre Leistung schuldig.

7. Machen Sie Atemübungen. Durch die Nase tief einatmen und durch den Mund ausatmen lockert Ihre Verspannung. Machen Sie dies ein paar Mal vor dem Flug und wenn nötig auch während des Fluges. Eine bewusste Atmung ist das Instrument, welches Sie jederzeit und überall zur Entspannung einsetzen können.

8. Schütteln Sie Ihre Arme! Bei Stress konzentriert Ihr Körper das Blut im Rumpf. Das Herz schlägt schneller und der Körper wird instinktiv darauf vorbereitet, die Flucht zu ergreifen. Die Gliedmaßen, dazu gehören auch die Hände und die Finger, sind schlecht durchblutet und die Feinmotorik somit massiv gestört. Kräftiges Schütteln bringt das Blut wieder zurück in die Hände.

9. Ihr Helfer ist Ihr Mental-Coach. Weihnen Sie Ihren Helfer ein, in welchen Situationen Sie mental überfordert sind. Sprechen Sie mit ihm darüber, wie er Sie unterstützen kann. Schon das Gespräch an sich wirkt erleichternd und wenn noch zwei oder drei unterstützende Maßnahmen formuliert werden können, hilft dies ungemein.

Versuchen Sie bei nächster Gelegenheit den einen oder anderen Tipp umzusetzen; Sie werden schnell merken, was Ihnen hilft und was nicht.

Dieser Beitrag entstand mit freundlicher Unterstützung durch die Sportpsychologen Jörg Wetzels und Robert Buchli, Agentur für Sportpsychologie, Bern (www.joergwetzels.ch).



Auch eine Methode, mit Druck umzugehen. Markus Böhm beim „Herumalbern“ zwischen zwei Wertungsflügen.



Handauflegen kann Wunder wirken: Ralf Wunder (hinten) und Rainer Büttke (am Sender) beim Wertungsflug an der DM 2008.



Von den Jungen kann man's lernen: „Hey, easy...!“