

## Absolute Leere im Kopf !

Das soll jetzt nicht heissen, dass ein Wettkampf- oder Streckenpilot hohl in der Birne ist. Nein, eher das Gegenteil ist der Fall. Das Gleitschirmfliegen ist zu 80% Kopfsache! Wer mehr als 20% Körper bringen muss macht ganz klar etwas falsch. Da die Fliegerei zu einem so hohen Anteil im Kopf passiert ist es unbedingt notwendig, einen klaren Kopf für die wirklich wichtigen Gedanken zu haben. Der Gedankengang darf nicht blockiert sein. Die hauptsächlichen Blockaden sind **Angst** und **Unsicherheit**. Wenn jemand Angst vor einem Einklapper hat oder sich jetzt nicht ganz sicher ist, ob er den Start bei Null-Wind schafft, ja wie soll denn solch ein Pilot noch einen klaren Gedanken fassen, z.B. ob es jetzt besser ist nach dem Start erst einmal aufzudrehen oder gleich auf die andere Talseite zu gleiten??? Um den Kopf frei zu bekommen ist es erst einmal Voraussetzung, dass man den Schirm und die Situation im Griff hat. Man muss sich sicher sein, dass man einen Einklapper beherrscht. Man muss sich überhaupt sicher sein, alle normalen Flugsituationen im Griff zu haben. Um das zu erreichen ist mentales Training und ständiges Üben der wichtigsten Flugfiguren (Starten, Einklapper, Landen) unbedingt notwendig. Um diese "absolute Leere im Kopf" zu erreichen, muss man sich vorher ganz schön intensiv mit der Fliegerei auseinandersetzen. Man muss sich theoretisch und praktisch schulen, sich trainieren, seine Reaktionen und Manöver perfektionieren. Erst, wenn man sich "**keine Gedanken**" mehr über das Beseitigen eines Einklappers machen muss, ist man so weit, dass man eine Art Leere im Kopf produzieren kann. Auf diesem freien Kopf kann man dann aufbauen, man hat Platz für Beobachtungen. Man ist aufnahmefähiger, sensibler gegenüber dem, was um einen herum passiert. Jetzt erst fällt einem auf, dass man einen leichten Windstoß von links nach rechts spürt, also steht der nächste Bart rechts von einem. Erst jetzt sieht man an einer bestimmten Stelle des Hanges die Blätter der Bäume wackeln, also sieht man die Thermik im diesem Bereich aufsteigen. Erst jetzt ist man fähig den Piloten mit dem besten Steigen im Umkreis von 1000m zu erkennen. Das sind alles Sachen, die einem eben nicht auffallen, wenn man damit beschäftigt ist in der Thermik zu bleiben, den Klapper zu beseitigen, die Kiste offen zu halten oder vor lauter Angst immer wieder nach oben zu seinem Schirm zu schauen.