



Entscheidend ist, was wirklich zählt

Alex Ploner ist sechsfacher Weltmeister im Drachenfliegen. Im Gespräch berichtet er, worauf es beim sicheren Fliegen ankommt und welche Einstellung hilfreich für gute Flüge ist.

TEXT: YVONNE DATHE | FOTOS: ALEX PLONER

Was macht für dich einen guten Drachenflieger aus? Musst du besonders fit sein oder brauchst du eine besonders gute

Ausbildung?

Letztendlich ist das immer das Gesamtpaket, das den Unterschied macht. Ein Pilot, der alles einigermaßen gut kann, wird zu den Besten gehören. Ich denke, was sehr viel ausmacht, ist die mentale Einstellung. Die macht den größten Unterschied. Es gibt sehr viele Piloten, die extrem gut das Gerät beherrschen und trotzdem im Wettbewerb nicht unbedingt konstant nach vorne fliegen können. Ab und zu sehe ich auch Piloten, die mit dem Drachen beim Landen unsicher sind, da ist es schwer vorstellbar, dass sie dann doch sehr gut fliegen könnten. Aber dann im Wettbewerb fliegen sie supergut. Es ist also eine sehr schwierige Frage, weil es sehr viele Faktoren gibt. Letztendlich ist das Wichtigste, dass man Spaß beim Fliegen hat, das minimiert den Druck!

Was ist denn eine gute Einstellung beim Fliegen? Was brauche ich, damit ich wirklich erfolgreich bin und großartige Flüge habe?

Wenn es die perfekte Einstellung gäbe, dann würden wir sie in Büchern finden und alle würden versuchen, diese Einstellung zu erlangen. Ich glaube, das ist bei jedem von uns ein bisschen anders. Das hängt mit der Persönlichkeit zusammen.

Für mich ist es wichtig, bescheiden zu bleiben. Denn sobald ich denke, dass ich es kann, funktioniert es nicht mehr. Bescheiden zu bleiben, ist für mich eine der wichtigsten Eigenschaften beim Fliegen. Denn

letztendlich können wir es nicht. Wir probieren es, aber wir sind keine Vögel, wir sind Lebewesen, die am Boden leben sollten. Trotzdem versuchen wir, die Vögel nachzuahmen. Auch wenn wir gut fliegen, sind wir immer noch sehr, sehr schlechte Flieger im Vergleich.

Das muss uns, glaube ich, immer klar sein. Nur damit bleiben wir bereit, immer etwas dazu zu lernen und weiter konstant zu wachsen. Es geht darum, Erfahrungen zu sammeln, die uns besser machen.

■ **Am ersten Tag in dem Film „Lautlos über die Alpen“ bist du weitergeflogen als dein Flugbegleiter Steffen. Er ist Landen gegangen, weil es für ihn etwas zu dunkel geworden ist. Für dich waren die Bedingungen noch in Ordnung. Woher weißt du, dass es für dich noch passt? Und wann ist für dich der Punkt, an dem du sagst „Nein, jetzt gehe ich landen“?**

Das hängt mit der Erfahrung zusammen. Am Anfang, als ich die ersten Jahre geflogen bin, kam ich zweimal nahe an ein Gewitter. Es war näher, als man gehen sollte. Einmal bin ich in Gewitterböen gelandet, und das habe ich nicht vergessen. Du weißt, du hast mit deinem Bonus gespielt. Dass es ein zweites Mal gut ausgeht, ist nicht gewiss. Ich habe mir vorgenommen, mir das einzuprägen, um nicht noch einmal in eine solche Situation zu kommen.

Ein paar Jahre später bin ich noch ein zweites Mal in solch eine Situation gekommen. Diesmal war es heftiger, weil das Gewitter schneller kam. Ich war hoch in einem Tal und am Ende des Tales sah ich schwarze Wolken. Ich dachte „hmm“. Und wenige Mi-



Weltmeister 2023 in Krusevo/Nordmazedonien, Alex Ploner (Mitte)

nuten später habe ich gesehen, wie schnell das Gewitter ins Tal reinkam und da wusste ich, ich kann hier nicht landen, weil ich bis unten eine Viertelstunde brauche und das Gewitter kommt viel schneller. Ich bin dann ungewollt, aus Sicherheitsgründen, auf Strecke gegangen. Das habe ich auch nie vergessen. Heute gibt es viel mehr Möglichkeiten mit den modernen Wetterberichten. Du weißt heute meist vorher, wie stark die Gewitterneigung ist und ob eine Front in der Nähe ist. Der Rest macht die Erfahrung.

Ich denke oft, wenn einer das Fliegen anfängt, dann braucht er am Anfang auch ein bisschen Glück oder die richtigen Tipps von erfahrenen Piloten. Doch die eigene Erfahrung prägt sich tief in die Erinnerung ein.

■ **Gibt es auch heute nach vielen Jahren der Erfahrung noch Situationen,**



Alex beim Testen eines Gerätes

in denen du vielleicht unter Stress gerätst oder sogar etwas wie Angst empfindest?

Angst ist das absolut normalste, was man beim Fliegen haben muss. Wenn du keine Angst hast, dann lebst du gefährlich. Es gibt Bedingungen, die für jeden Piloten gefährlich sind. Das trifft auf unsere Fluggeräte genauso zu wie auf viel größere Flugzeuge. Die Natur ist einfach viel stärker als wir, deswegen müssen wir Angst haben. Auch ich komme immer noch ungewollt in Bedingungen, in denen es zu turbulent ist und ich scheue mich nicht zu sagen „mir gefallen die Turbulenzen nicht“.

Wenn es zu viel bockt, dann habe ich keinen Spaß. Dann denke ich nach, ob ich irgendwo anders hinfliegen kann, um aus dieser Situation rauszukommen. Ja, das passiert immer wieder.

Die Frage ist auch, was ist Angst? Wenn ich eine Gefahr erkenne, dann ist es für mich schon Angst. Der gefühlte Angstzeiger geht dann bei mir schon sehr weit nach oben und das gefällt mir nicht. Dann probiere ich, die Situation irgendwie zu lösen, so dass der Zeiger wieder nach unten geht.

Gefährlich wird es, wenn die Angst in Panik umschlägt. In Panik kann man nicht mehr klar denken und handeln. Deshalb solltest du als Pilot schon wissen, wann es gefährlich wird und unbedingt vorher landen.

Was machst du, wenn in dir eine Angst aufkommt und der „Zeiger“ nach oben geht?

Das hängt davon ab, welche Situation es ist. Ich kann mich an eine Phase erinnern, in der ich sehr sensibel gegenüber schwierigen oder turbulenten Bedingungen war. Ich weiß nicht warum. Es war mir ja nichts passiert, es gab keinen Grund dafür. Da ich nicht wusste warum, war es schwierig. Ich habe nicht verstanden, was jetzt mit mir los ist. Wenn ich mit anderen geflogen bin, habe ich versucht, mich mit ihnen auszutauschen und zu verstehen, wie sie die Luft empfanden. Dadurch habe ich versucht, eine Art Reset zu machen, um die Balance wieder zu finden. Irgendwie war ich aus dem Gleichgewicht gekommen. Das hat eine Weile gedauert, denn es ist nichts, was du selbst beeinflussen kannst. Du hast über deine Gefühle keine komplette Kontrolle. Die Begeisterung für die Fliegerei ist viel

größer als das Problem. Wenn wir es so nennen können. Mit der Zeit hat es sich dann wieder gelegt. Meine sensible Phase war wieder weg.

Du bist drangeblieben und hast dir bewusst gemacht, was das Schöne am Fliegen ist, beispielsweise so über die Dolomiten zu fliegen.

Ja, genau. Letztendlich geht es ja immer darum, dass die positiven Seiten bei uns immer größer sind als die negativen und so entscheiden wir. Beim Fliegen war mir klar: „Nein, es ist alles viel zu schön, dass ich mich jetzt hier irgendwie konditionieren lasse“.

Es ist noch nicht so schlimm, deswegen konzentrierst du dich aufs Schöne. Und dann irgendwann ging es wieder.

Wie gehst du mit sogenannten Fehlentscheidungen um? Wie schaffst du es, den Fehler innerlich abzuhaken und zu sagen: „So, das ist jetzt zwar passiert, aber ich schau jetzt wieder nach vorne“.

Jedesmal, wenn ich mich über mich selbst geärgert habe, flog ich schlechter, das war wie eine Spirale, da ging's nur nach unten. Je mehr ich mich geärgert habe, desto schlimmer wurde die Situation, desto mehr Fehler habe ich gemacht und letztendlich war ich am Absaufen.

Jetzt probiere ich meine Fehler zu ignorieren. Das heißt, wenn ich einen Fehler mache, dann sag ich „Ah, okay, das war wahrscheinlich jetzt nicht die klügste Entscheidung, aber jetzt ist sie gemacht. Wie komme ich raus, was kann ich jetzt tun, was ist die nächste Entscheidung? Und dann werde ich heute Abend drüber weinen, aber nicht jetzt!“ Denn ich bin jetzt in dieser Situation und versuche so zu tun, als ob der Wettbewerb oder der Tag von da anfängt, wo ich jetzt bin. Alles, was ich davor gemacht habe, zählt nicht mehr. Der „Fehler“ ist gemacht, doch wie kann ich es jetzt retten? Und somit ist es mir gelungen, die Nerven ein bisschen zu beruhigen und nicht in diese negative Emotionsspirale zu geraten.

Wenn du dich ärgerst, dann funktioniert es nicht. Zumindest bei mir nicht und ich glaube, bei den Wenigsten funktioniert das. Sobald man im Ärger drin ist, gehen die Emotionen durch.

Bereitest du dich speziell auf einen Wettbewerb oder Streckenflug vor? Hast du irgendwelche Routinen oder machst du das situationsabhängig?

Es hängt vom Wettbewerb ab. Auf einer EM oder WM gilt es, 12 Tage konzentriert zu bleiben. Deine Energie muss gut verwaltet werden. Deswegen probiere ich, mich mental ein bisschen früher einzufliegen. Mein Kopf fängt schon mehrere Tage vor dem Wettbewerbsstart an zu arbeiten. Ich visualisiere viele Situationen. Ich fange einfach an, in Gedanken zu fliegen. Ich denke über den Wettbewerb nach, was ich mache, was ich noch im Kopf habe, was meine gewöhnlichen Fehler sind, wo ich am meisten Fehler mache. Dann überlege ich, was ich in diesen Situationen mache: „Okay, ruhig bleiben, da muss ich aufpassen“. Ich brauche die richtige Einstellung für den Wettbewerb. Gerade am Anfang ist es für mich wichtig, zu wissen, worauf ich aufpassen muss, wenn die Routine noch nicht so da ist. Jeder Wettbewerb hat sein eigenes Leben. Du fängst an, dann kommt langsam eine Routine in Gang. Dann kann es sein, dass du gleich gut bist und deine Position halten möchtest, oder du bist schlecht und musst attackieren. Und all diese Situationen lassen sich recht gut visualisieren. Das mag ich, über die verschiedenen Situationen nachzudenken. Wenn Situation A eintritt, dann muss ich darauf aufpassen und bei Situation B auf was anderes.

Welchen Tipp würdest du einem Anfänger geben, der das Drachenfliegen für sich entdeckt hat?

Als Anfänger brauchst du ein paar große Kumpels. Du brauchst jemanden, der viel



ULTRALEICHT
NEUE WEGE ENTDECKEN



GURTZEUG TANGA

EN/LTF geprüft bis 120 daN
Gewicht 435 g

Erfahrung hat und der uneigennützig genug ist, dir das weitergeben zu wollen. Wenn du allein alles lernen musst, dann ist der Weg sehr lang. Außerdem kann er auch gefährlich sein. Mit dem Schein kannst du fliegen, aber die Fliegerei ist noch sehr viel mehr als das, was du gelernt hast. Wenn jemand mit mehr Erfahrung dir ab und zu sagt, worauf du aufpassen musst oder welche Dinge du locker nehmen kannst, dann kann das sehr hilfreich sein. Mein Tipp ist also jemanden zu finden, der einen an die Hand nimmt und dann mit Spaß ausprobieren, auf der sicheren Seite bleiben und nicht zu viel Gas geben.

Es gibt viele, die anfangen und dann sehr schnell sehr viel lernen wollen. Beim Fliegen braucht man Zeit, und wenn man sich ein bisschen mehr Zeit nimmt, ist es viel besser. Ein zu großer Schritt kann zu einem riskanten Fehler führen. Eine negative Erfahrung am Anfang kann das Ende der Fliegerei bedeuten. Gerade am Anfang lässt einen die Flugbegeisterung die Risiken übersehen.

Das Ganze aus psychologischer Sicht

1. Intuitive Entscheidungen

Alex Ploner hat immer wieder davon erzählt, wie wichtig die Erfahrung ist. Je mehr Erfahrung wir haben, desto besser sind intuitive Entscheidungen. Wenn anerkannte Studien recht haben, dann prasseln bis zu 12 Millionen Sinneseindrücke pro Sekunde auf uns ein. Bewusst nehmen wir nur einen sehr geringen Teil der Eindrücke wahr. Unterbewusst werden diese Sinneseindrücke im Millisekundenbereich verarbeitet und mit vergangenen Erfahrungen und Mustern abgeglichen. Über unsere Emotionen liefert unser Unterbewusstes uns ein Ergebnis in Form von „gefährlich / ungefährlich“ oder „gefällt mir / gefällt mir nicht“. Manche meinen, dass die Intuition unnütz sei und wir uns nicht darauf verlassen sollten. Doch erfahrene Piloten können sich sehr gut auf ihre „Bauchentscheidungen“ verlassen. Das Unterbewusste hat in der Vergangenheit hart gearbeitet, um Informationen aufzunehmen, abzuspeichern und in sogenannte Faustformeln umzuwandeln. Eine Faustformel, die wir alle kennen, ist: „Wenn du auf einen Grat zu fliegst und die Landschaft hinter dem Grat verschwindet, dann

schaffst du es nicht über den Grat zu fliegen. Taucht dagegen mehr Landschaft auf, kommst du drüber“. Es ist nicht notwendig, während des Fluges den Gleitwinkel zu berechnen. Ein Blick reicht aus. Solche einfachen Faustformeln können entweder bewusst oder intuitiv angewendet werden.

Selbstverständlich sind intuitiv getroffene Entscheidungen nicht immer richtig. Genauso, wie Kopfentscheidungen kann sich auch die Intuition irren. Daher ist es wichtig, die Intuition mit der Zeit zu trainieren. Alex Ploner hat beschrieben, dass er sich in seiner sensibleren Phase mit anderen ausgetauscht hat, um seine eigene Baseline wieder einzustellen. Sich mit anderen Piloten auszutauschen, ist ein Weg, um die eigene Intuition zu kalibrieren. Eine weitere Möglichkeit ist das sogenannte Probetraining. Immer wenn du fliegst, setze dir dabei vor dem Flug ein Ziel, angepasst an die jeweiligen Flugbedingungen. Anschließend versuche, dieses Ziel zu erreichen. Danach erfolgt eine Auswertung:

- Habe ich mein Ziel erreicht?
- Wenn ja, was hat dazu beigetragen?
- Wenn nein, warum nicht?
- Was war gut an dem Flug? (es gibt immer etwas Gutes)
- Worauf sollte ich in Zukunft aufpassen?
- Was habe ich gelernt? (Bei jedem Flug kann etwas gelernt werden, deshalb ist ja die Fliegerei so schön!)

So kannst du Schritt für Schritt deine Intuition verbessern. Du lernst die Flugbedingungen und Entscheidungen besser einzuschätzen.

Grundsätzlich gibt es drei Faustformeln für intuitive Entscheidungen:

- Wenn du sehr erfahren bist, nutze deine Intuition.
- Wenn du Anfänger bist, denke etwas gründlicher nach.
- Hast du keine Zeit und herrscht viel Ungewissheit, entscheide intuitiv.

2. Umgang mit Emotionen

Alex Ploner hat beschrieben, dass Emotionen nicht vollständig kontrolliert werden können. Dies ist aus Sicht der Akzeptanz und Commitment Therapie ebenfalls richtig. Emotionen kommen und gehen. Die Frage ist vielmehr, was ist mein Ziel. Alex hat be-



CROSSCONTRY 2

Perfekte Allround-Flügel für

Hike & Fly

Streckenfliegen

Soaring

www.skyman.aero

schrieben, dass bei ihm das Positive beim Fliegen das Negative immer überwogen hat, deshalb hat er sich von der Angst nicht aufhalten lassen.

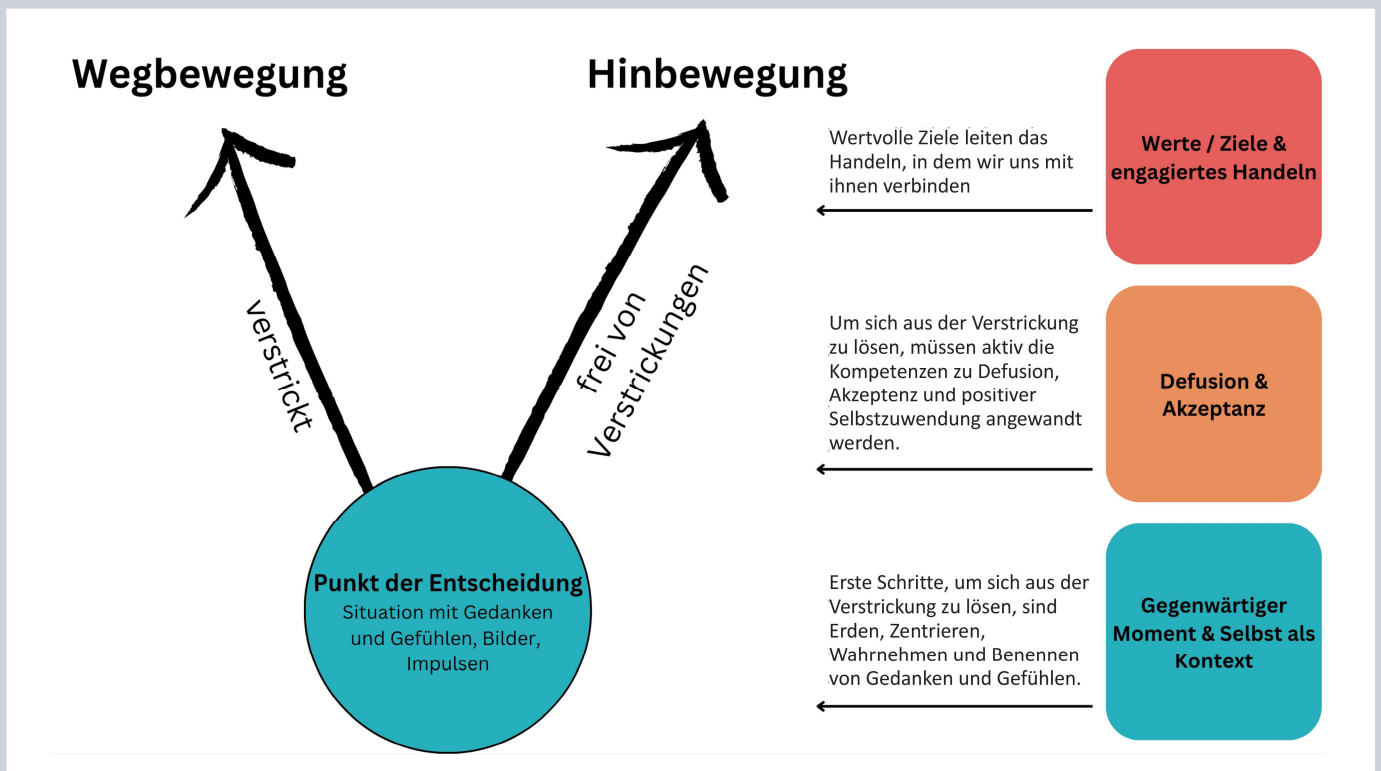
Wenn uns das Ziel klar ist, dann kann ich achtsam meine Emotionen wahrnehmen, dadurch verlangsamt sich häufig der Emotionskreislauf. In dieser gewonnenen Zeit kann sich unser Verstand, der unter Stress häufig nicht so gut funktioniert, wieder dazu schalten und wir können dann entscheiden. Da es beim Fliegen auch gefährliche Situationen gibt, sollten wir uns über die realen Flugbedingungen klar sein. Sind diese noch im grünen Bereich, wenn ja,

dann kann ich mich für mein Flugziel entscheiden, obwohl meine Emotionen gerade negative Signale senden. Es ist immer meine Entscheidung, wie ich damit umgehe. Durch bewusstes Ein- und Ausatmen können die körperlichen Reaktionen etwas eingedämpft werden. Sollten die Flugbedingungen allerdings nicht mehr im grünen Bereich sein oder ich kurz vor der Panik sein, dann bedanke ich mich bei der Angst und gehe landen oder starte erst gar nicht. Langjährige Piloten zeichnen sich dadurch aus, dass sie wissen, wann es besser ist, am Boden zu stehen. ◀

Schritte, um sich aus dem Emotionskreislauf zu lösen:

1. Tief ein- und ausatmen, um sich im Hier und Jetzt zu erden
2. Gedanken und Gefühle benennen, um den Emotionskreislauf zu verlangsamen
3. Gedanken und Gefühle wertschätzend annehmen als Signale für vielleicht gefährliche Situationen
4. Realität überprüfen (sind die Flugbedingungen noch im grünen Bereich?)
5. Falls ja, sich seiner Ziele bewusst werden
6. Engagiert handeln (entweder weiterfliegen oder falls die Bedingungen umschlagen, landen gehen)

Punkt der Entscheidung:



DIE AUTORIN

Yvonne Dathe ist Sportpsychologin, Fluglehrerin und Wettbewerbspilotin. Sie liebt es, andere Piloten bei ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen, damit sie mit Lebensfreude ihre eigenen Grenzen überfliegen. Sie hält regelmäßig Vorträge und hat einen Podcast unter www.winmental.de