

Situationsbewusstsein

Ziel: Die aktuelle Lage richtig einschätzen lernen

Allgemeines

Damit wir uns im Leben richtig verhalten, müssen wir die aktuelle Lage richtig einschätzen können. Fehleinschätzungen können bei schnell ablaufenden Vorgängen in potentiellen Risikosituationen (z.B. beim Fliegen) schnell gefährlich werden.

Wie schätzen wir eine Lage ein

Mit unseren Sinnen nehmen wir die Umwelt wahr. Diese Wahrnehmungen werden vom Gehirn verarbeitet und mit den gespeicherten Erfahrungen zu einem mentalen Bild der Lage zusammengesetzt. Diese Einschätzung der Situation ist schliesslich die Grundlage dafür, wie wir handeln.

Leider hat unser Gehirn evolutionsbedingt einige Eigenschaften, die beim Fliegen nicht immer optimal sind. Wir haben immer bestimmte Erwartungen, was in nächster Zukunft passieren soll. Dementsprechend legen wir im Geist eine (oder noch besser mehrere) mögliche Optionen für das weitere Vorgehen vor. Je mehr Erfahrung wir haben, umso häufiger trifft eine unserer Annahmen ein.

Die Sinneswahrnehmungen und die Verarbeitung mit den Erfahrungen sind sehr individuell. Die gleiche Situation wird von zwei Menschen selten gleich wahrgenommen. Deshalb resultieren daraus auch andere Handlungen. Ein Abgleichen der Wahrnehmungen und den weiteren Verlauf besprechen ist beispielsweise in einem Doppelsitzer „good airmanship“ und ein Gewinn an Sicherheit.

Stress,

Gelegentlich entwickelt sich aber eine Situation in eine Richtung, die wir nicht erwartet haben. Z.B. waren wir auf unserer Strecke noch so gut unterwegs und auf einmal funktionieren die Aufwinde nicht mehr wie gewünscht – vielleicht war unser Wahrnehmung zu optimistisch... Nach der dritten Wolke, die nicht zieht, müssen wir uns zu einer Aussenlandung entscheiden. Je nachdem, wie wir auf diese Situation vorbereitet sind, bringt sie uns mehr oder weniger in eine Stresssituation mit allen ihren Folgen (Denkblockade, Tunnelblick, zurechtbiegen von unvorteilhaften Tatsachen, Panikreaktionen).

Situationsbewusstsein kann in jeder Lebenslage trainiert werden. Gewöhnen wir uns an, beim Fliegen jederzeit eine „Lageanalyse“ zu machen und immer mindestens zwei, in kritischen Fällen besser drei Optionen zu haben.

Einfach mal die Seele baumeln lassen... ja, aber nicht beim Fliegen!