

# Mentale Stärke trainieren:

## Wie du lernst unter extremen Belastungen Höchstleistungen zu vollbringen



### Hudson River Notlandung

Kurz nach dem Start hielten alle den Atem an. Die Gelassenheit aus den Gesichtern der Passagiere war verflogen. Der Airbus kollidierte mit einem Schwarm von Gänsen. Die Vögel verfangen sich in den Triebwerken. Die Maschinen vielen aus. 154 Passagiere und die Crew waren an Board. Eine Rückkehr zum Flughafen war ausgeschlossen. Es fehlte dem Flugzeug an Höhe. Was also tun?

**Mentale Stärke war gefragt.**

Hätte da nicht ein außergewöhnlicher Mensch das Flugzeug bedient, dann wären wohl alle 154 Passagiere und die Besatzung an diesem Tage gestorben. Der Pilot reagierte geistesgegenwärtig und steuerte Das Flugzeug in Richtung Hudson River.

Dieser Held hieß: [Chesley Sullenberger](#)

Blitzschnell sollte er die brenzlige Situation erfassen. Er musste die richtigen Schlüsse daraus ziehen. Das Leben von 164 Menschen lag in seinen Händen. Der Airbus hatte einen Wert von 145 Millionen Dollar. Er entschied sich das Flugzeug zu opfern und die Menschen zu retten.

Für eine richtige Landung fehlte der Schub. Der Gedanke „Flugzeug zu opfern um Menschen zu retten“ gab ihm Energie. Plötzlich passierte etwas Sonderbares. Er wurde immer ruhiger und ruhiger. Er spürte eine tiefe innere Gelassenheit. Seine Wahrnehmung veränderte sich. Er war völlig entspannt und er wusste ganz genau was zu tun war.

Er informierte die Einsatzkräfte und legte eine unglaubliche Landung am Fluss hin. Sullenberger bewahrte einen kühlen Kopf und rettete alle Insassen des Flugzeuges. Das Mentaltraining auf der Militärakademie hat sich bezahlt gemacht. So werden einfache Menschen zu Helden. In einem jeden Menschen steckt ein Held. Auch in dir leuchtet der Stern eines wahren Helden!

[Schau dir dieses Video auf www.youtube.com](http://www.youtube.com)

In einem späteren Interview erzählte er, dass er ähnliche Situationen in seiner Karriere als Kampfpilot tausendmal im Kopf mental durchgespielt hatte. Die Landung war für ihn kein Wunder. Er musste einfach nur die gespeicherten mentalen Bilder abrufen.

## Militärpilot und Hobby-Segelflieger

Chesley Sullenberger, der 57-jährige Pilot, der den Airbus am Donnerstag von New York nach Charlotte in North Carolina hätte fliegen sollen, war der Mann der Stunde. Der ehemalige Kampfflieger musste kurz nach dem Start feststellen, dass seine Triebwerke durch den Zusammenprall mit einem Vogelschwarm ausgefallen waren. Der Captain mit bald vierzig Jahren Erfahrung konnte den nahen Flughafen Teterboro in New Jersey nicht mehr erreichen, drehte über dem Hudson ab und liess das Flugzeug nach der George Washington Bridge so behutsam wie möglich sinken, wo es vor Manhattan ins eiskalte Wasser glitt.

Politiker vom Gouverneur des Teilstaates New York bis zu Präsident Bush lobten die wunder same Tat des Piloten, der auch schon die Nasa und die amerikanischen Flugaufsichtsbehörden in Sachen Sicherheit beraten hat. Stadtpräsident Bloomberg erzählte, Sullenberger habe das Flugzeug nach der Notlandung noch zweimal durchwatet, um sicherzustellen, dass niemand mehr an Bord sei. Dann habe er als letzter Mann die Maschine verlassen. Gouverneur Paterson nannte es «das Wunder vom Hudson». Bloomberg zeigte sich am Freitag auch stolz über den raschen Einsatz der New Yorker Rettungskräfte und ihre einwandfreie Zusammenarbeit. Personenfähren, die zwischen New Jersey und New York unterwegs waren, kamen den Passagieren zu Hilfe, die auf den Flügeln des Airbus frierend im Wasser standen. «Das ist eine Heldengeschichte wie aus dem Film», sagte der Bürgermeister. «Doch wäre es ein Film, würde man den Machern vorwerfen, er sei unrealistisch. Das ist fast zu gut, um wahr zu sein.»