


DAS ALL IST (FAST) FÜR ALLE



Sie verreisen? Dann ist Ihr Pass noch gültig, der Koffer ist gepackt und die Destination dank Internet und Reiseführer ausgekundschafft – es kann losgehen! Was aber, wenn Ihr Reiseziel 100 km über der Erde liegt und der Dresscode weder Wanderkluft noch Badehose, sondern einen Druckanzug vorschreibt? Dann ist nicht nur eine medizinische, sondern auch eine mentale Vorbereitung angezeigt, beispielsweise durch den Berner Lorenz Wenger (41), einen von fünf Schweizer Space Coaches der international tätigen Space Coach Academy mit Sitz in Hamburg.

Das Problem bei einer Reise ins All liegt nicht darin, den Druckanzug samt Helm in den Koffer zu zwängen. Bei einem Flugpreis von 100 000 bis 250 000 US-Dollar – je nach Anbieter – darf man erwarten, dass Ausrüstung und Verpflegung inklusive sind. Die Herausforderung ist emotionaler, mentaler Art: Wie reagiere ich auf Schwerelosigkeit und die G-Kräfte? Wie verhalte ich mich im Team? Was tun, wenn ich mich übergeben habe und das Erbrochene im Helm unter der Nase schwappt?

Weltraumtourismus vor dem Abheben

Gegenwärtig sind solche Probleme noch rein theoretischer Natur – der Weltraumtourismus steckt in der Versuchsphase, an einer Hand lassen sich die Multimilliardäre abzählen, die ihre Nase schon in den Weltraum gesteckt haben. Doch: «Firmen wie Richard Bransons Virgin Galactic oder Elon Musks SpaceX arbeiten mit Hochdruck an den Systemen, die regelmässig Touristen in das All und zurück spedieren können – in wenigen Jahren werden die ersten Flüge stattfinden, und in 20 bis 30 Jahren sind Weltraumausflüge so normal wie Kreuzfahrten oder Charterflüge heute», ist Lorenz Wenger überzeugt. Wenger ist einer von weltweit 25 und schweizweit 5 Coaches, die schon heute abenteuerlustige Menschen spezifisch auf einen Flug ins All vorbereiten. Die Coachinginstrumente, die dabei zur Anwendung kom-

men, mussten nicht von Grund auf neu erfunden werden. Wenger: «Astronauten bzw. Weltraumtouristen sind auch nur Menschen und kämpfen mit längst bekannten Ängsten, denen wir mit bewährten Methoden begegnen können.» Blockaden, Ängste und Phobien trifft Wenger in seiner täglichen Praxis regelmässig an. Höhenangst, Flugangst, Tunnelangst, Angst vor Heuschrecken, Schlangen oder Spinnen – sie setzen Prozesse in Gang, die beispielsweise zu Herzrasen, Schweissausbrüchen und Nervosität führen. Alles Dinge, die im Orbit höchst unerwünscht sind, hat man doch viel Geld ausgegeben, um entspannt und ruhig die 45 bis 60 Minuten Schwerelosigkeit zu geniessen. Im Extremfall, etwa bei einer stressbedingten Panikattacke, können sie sogar die ganze Mission gefährden.

Stressfaktoren sind mit an Bord

Mit einem der grössten Stressfaktoren sind Weltraumtouristen schon vor dem Start konfrontiert: dem Countdown. Jetzt beginnt man zu realisieren, dass es kein Zurück mehr gibt. Den Schub der Triebwerke spürt man nicht nur körperlich, er verstärkt noch das Gefühl des Ausgeliefertseins. Die Kommunikation über Funk, das eingeschränkte Sichtfeld wegen des Helms, der Helm selbst und der bis zu 40 kg schwere Druckanzug können während des Hin- und Rückflugs und während der Phase der Schwerelosigkeit



Parabelflüge in Passagierflugzeugen geben einen Vorgeschmack auf die Schwerelosigkeit im All.



Lorenz Wenger: «Eine Aufgabe der Space Coaches ist es, als Botschafter zu wirken und die Öffentlichkeit für Schwerelosigkeitsflüge zu sensibilisieren.»

ebenfalls zu Stressfaktoren werden. Gerade der Anzug darf nicht unterschätzt werden, denn er führt bis zu einem gewissen Grad zu einem Kontrollverlust. So ist bekannt, dass zum Beispiel Felix Baumgartner mit der eingeschränkten Bewegungsfreiheit lange nicht zurechtkam. Erst nach intensiven Coachings und einer Verzögerung von einigen Monaten war er bereit für den Stratosphärensprung aus knapp 39 km Höhe.

Der Weltraumflug, das vielleicht letzte grosse Abenteuer, ist vorläufig sehr gut betuchten Zeitgenossen vorbehalten: Bis zu einer Viertelmillion US-Dollar kostet ein Ticket heute. Einlösbar, sobald die Technologie des gewählten Anbieters bereit ist und von der amerikanischen Federal Aviation Administration (FAA) als gut befunden wurde. Obwohl noch ungewiss ist, wann das erste Raumschiff mit Touristen an Bord abheben wird, sind schon mehrere Tausend Menschen im Besitz eines Tickets. «Wie viele es genau sind, weiss niemand, die Schätzungen liegen gegenwärtig zwischen 1500 und 8000 – die Wahrheit liegt wohl irgendwo dazwischen», so Lorenz Wenger.

Parabelflug als Vorgeschmack

Im Bereich des Erschwinglichen – ab 3000 Franken ist man dabei

– sind die Kosten für Parabelflüge, die mit normalen Passagierflugzeugen – mit ausgebauten Sitzreihen – auf Reiseflughöhe, also im suborbitalen Bereich, durchgeführt werden. Während der Sinkflugphase aus 8,5 km Höhe befinden sich die Passagiere annähernd in Schwerelosigkeit, benötigen wegen des Druckausgleichs in der Kabine aber weder Druckanzug noch Helm. Bei solchen Flügen werden mehrere Parabeln nacheinander ausgeführt, jede Phase der Schwerelosigkeit dauert nur rund 20 Sekunden. Lorenz Wenger selbst steht ein solcher Flug erst bevor, «die Anzahlung für das Ticket ist geleistet». Ein der Schwerelosigkeit verwandtes Gefühl kennt er aus seiner Erfahrung als Taucher mit über 2000 Tauchgängen. Dass er seinen Kunden als Coach bezüglich Erfahrung mit Schwerelosigkeit nicht viel voraus hat, stört Wenger nicht: «Das ist kein Nachteil für meine Tätigkeit als Space Coach, denn jeder Mensch erfährt dieses Phänomen anders und sollte sich individuell darauf vorbereiten – ich kann nicht von mir auf andere schliessen, sondern muss während eines Coachings auf den Menschen, der mir gegenüber sitzt, eingehen.»

Weltraumtourismus – ein Abfallprodukt

«Die Raumfahrt ist längst auf dem Weg der Privatisierung», ist Lorenz Wenger überzeugt. Klamme Regierungen sind froh, wenn private Anbieter Satelliten und Experimente in den Weltraum schicken oder die Weltraumstation ISS versorgen. Das Mitführen von zahlungskräftigen Touristen ist eigentlich nur ein Abfallprodukt der kommerziellen, privaten Raumfahrtindustrie, die nach Dafürhalten Wengers insgesamt schon mehr Geld in die Raumfahrt gesteckt hat als staatliche Stellen seit der ersten Mondlandung.

Auch die Teilnehmer von Parabelflügen sind nicht mit dem Piloten alleine an Bord: Wissenschaftler bedienen sich dieser Flugzeuge, um zu einem günstigen Preis Experimente vorzubereiten, die später in der absoluten Schwerelosigkeit etwa der Internationalen Raumstation ISS durchgeführt werden.

Apollo 13 spannender als Mondlandung

Für Wenger als Space Coach ist die gescheiterte Apollo-13-Mission spannender als Apollo 11, die erstmals Menschen auf dem Mond abgesetzt hat. Auch Apollo 13 hätte auf dem Mond landen sollen, die Explosion eines Sauerstofftanks machte jedoch eine vorzeitige Rückkehr zur Erde notwendig. Geleitet von der Bodenstation mussten die Astronauten sehr viel improvisieren,



Space-Coaches zu Besuch im Astronautenzentrum der Europäischen Weltraumorganisation ESA (European Space Agency).



Lorenz Wenger.

beispielsweise um das überlastete Luftreinigungssystem umzubauen. Während des Rückflugs sank die Temperatur im Raumschiff auf 0 Grad Celsius. Wenger ist überzeugt: «Solche Extremsituationen konnten nur gemeistert werden, weil die Kommunikation auf allen Ebenen funktionierte und die Astronauten die nötige Kreativität und den unabdingbaren Teamgeist besaßen – alles Eigenschaften, die in der denkbar härtesten Ausbildung vorher antrainiert wurden.»

Weites Feld für Space Coaches

Hier tut sich für Space Coaches ein weites Feld auf, denn die Anbieter von Parabel- oder Weltraumflügen wollen sich auf die technischen Aspekte solcher Unterfangen konzentrieren. Medizinische Abklärungen und mentale Vorbereitung sollen externe Stellen übernehmen. Der Deutsche Alexander Maria Fassbender hat dies als vielleicht Erster erkannt und hat 2011 die Space Coach Academy gegründet und die Instrumente für das Coaching von Astronauten definiert. Lorenz Wenger hat die Ausbildung an der Academy 2013 absolviert, hatte sich aber schon zuvor als Coach selbstständig gemacht und profiliert. «Ich komme aus der Unternehmenskommunikation und habe dort realisiert, wie wichtig das Zwischenmenschliche ist, um Veränderungen herbeizuführen – ein neues Leitbild z.B. ändert in einem Unternehmen nichts, wenn sich nicht auch die Mitarbeitenden ändern.»

Sensibilisieren und kommunizieren

Zusammen mit zwei weiteren Schweizer Space Coaches gründete Lorenz Wenger das Mental-Coaching-Netzwerk swissMentalists (www.swissmentalists.ch). Gemeinsam vertreten sie insbesondere die weltweit tätige Space Coach Academy in der Schweiz. Das Coaching von Weltraumtouristen und Parabelflugteilnehmern macht nebst der Betreuung von Sportlern, Unternehmern und Privatpersonen sowie der Ausbildung von Mentalcoaches (noch) einen kleinen Anteil ihrer Aktivitäten aus. «Aber es ist wichtig, auf diesem Gebiet jetzt schon präsent zu sein», so Wenger. Eine Aufgabe der Space Coaches sei es, als Botschafter

zu wirken und die Öffentlichkeit für Schwerelosigkeitsflüge zu sensibilisieren. «Zudem macht es grossen Spass, Leute und Unternehmen zu begleiten, die neugierig sind, neue Horizonte entdecken und über den Tellerrand schauen wollen.»

Vom All in den Alltag

Nicht zuletzt lässt sich die Weltraumthematik in die Unternehmervelt, in das Aufbauprogramm von Leistungssportlern oder in den Alltag von uns allen transferieren. Einige Stichworte dazu:

- Entscheidungscompetenz: Nicht nur im All, auch auf der Erde kann es ausschlaggebend sein, schnell und richtig zu priorisieren und zu entscheiden – oder überhaupt eine Entscheidung zu treffen. Wenger: «Oft verharren wir lieber in der sicheren Zone – gerade für ein Unternehmen kann dies fatale Auswirkungen haben.»
- Fehlertoleranz: Gerne werden Fehler aus Angst vor Konsequenzen unter den Teppich gekehrt – im All und in der Flugvorbereitung ein Unding: Fehler werden gesucht, Fehlererkennung bringt ein Projekt weiter.
- Teamarbeit: Auf der Internationalen Raumstation ISS arbeiten Menschen aus Nationen zusammen, die sich unten auf der Erde mit Argwohn beäugen oder gar bekriegen. Das sollte auch auf der Erde möglich sein – interkulturelle Kompetenzen werden in der globalisierten Welt immer wichtiger.

Noch eines gibt Lorenz Wenger zu bedenken: Wer alles richtig gemacht hat, kann einen Flug ins All mit allen Sinnen geniessen. Er blickt zurück auf die Erde und nimmt den gewaltigsten Perspektivenwechsel vor, der dem Menschen überhaupt möglich ist. «Wer die Erdkugel mit ihrer filigranen, dünnen Atmosphäre sieht, verändert sich nachhaltig – auch als Erdling sollten wir uns regelmässig Zeit für ein Innehalten und Zurückblicken reservieren und uns fragen: Was habe ich erreicht, und bin ich auf dem richtigen Weg?»

DANIEL FLURY

www.swissmentalists.ch

www.space-coach-academy.com