

# Der Traum vom Fliegen

30 Meter  
Höhe

sind auch im Anfängerkurs  
schnell mal erreicht



# Oder: sich der Angst stellen

Unsere Autorin verliert nicht gern den Boden unter ihren Füßen. Eine Angst, die ihr manchmal zu schaffen macht. Sie ging auf Konfrontation: auf einem Hang, mit einem Gleitschirm

**Text:** Andrea Mertes **Fotos:** KontraPixel / Jana Erb

Das die Arme locker“, gibt Quirin mir wieder und wieder mit auf meinen Weg, der grasgrün, buckelig und mit Stolperlöchern im Boden vor mir abfällt. „Bleib entspannt.“ In seiner Stimme, die aus dem Funkgerät neben meinem Ohr kommt, schwingt sein weicher oberbayerischer Dialekt mit. Er sagt dann noch ein paar andere Sachen, die ich vergessen habe. Nur der Ton seiner Stimme bleibt mir in Erinnerung. Meinem Fluglehrer zuzuhören, wirkt wie Baldrian auf meine Synapsen, die nach einer weitgehend schlaflosen Nacht empfänglich sind für jede Art der Reizweiterleitung. Anders gesagt: Ich bin nervös.

Vielen Menschen ginge es wohl ähnlich an meiner Stelle: Es ist der vierte von fünf Tagen im Grundkurs Gleitschirmfliegen. Ich stehe auf einem Hang mit Blick auf den Tegernsee, 100 Höhenmeter unter mir ragt ein Kirchturm ins Blickfeld. Hinauf ging es zu Fuß, hinunter soll ich fliegen. Dafür liegen hinter mir perfekt ausgebreitet 24 Quadratmeter Nylon im Gras. Viel Stoff, der über mehrere Dutzend Leinen so intelligent in Form gebracht ist, dass er mich sicher tragen wird, sobald der Gleitschirm einmal über mir in der Luft ist. Und ich damit auch. Alleine. Dieses Setting löst ein Gefühl in mir aus, das ich meide und zugleich suche: Angst.

Egal ob Mensch oder Steinadler, Rottweiler oder

Guppy: In bestimmten Situationen haben alle fühlenden Lebewesen auf diesem Planeten Angst. Sich vor etwas zu fürchten, gehört zu den elementaren Schutzfunktionen des Seins. Angst sichert das Davonkommen. Wer defensiv Auto fährt und Türen hinter sich abschließt, hat einen klaren Überlebensvorteil. Und wer bei Gewitter, großer Höhe oder dem Anblick einer Schlange in Panik verfällt, spult zunächst einmal ein von der Evolution angelegtes Programm ab, meint der Psychiatrie-Professor und Angstforscher Borwin Bandelow, Autor des Buchs „Angst. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann“. „Wer vor diesen Dingen keine Angst hatte, hatte ein kurzes Leben“, schreibt er darin. Oder anders: „Wir heutigen Menschen sind die Nachkommen von Angsthasen.“

Fast jeder Mensch habe wohl ein bis zwei Phobien, mutmaßt Bandelow. Bei mir ist es die extreme Befürchtung, mich zu verletzen. Gerade beim Sport schreit meine Angst frühzeitig und mit Macht: „Achtung, gleich wirst du sterben!“ Selbst wenn ich nur in einem Meter Höhe auf einer Slackline stehe oder mit einem Fahrrad ungebremst einen leicht geneigten Hang herunterfahre. Weil ich so nicht leben will, entscheide ich mich immer wieder bewusst, dem Bangen, dem Herzrasen und der Panik nicht



## Der Traum vom Fliegen

*Bei einem Tandemflug kann man sich herantasten und prüfen, ob Fliegen ein Hobby werden könnte. Entsprechende Angebote gibt es in den Mittelgebirgen und in den Alpen, die Kosten variieren zwischen 100 und 200 Euro.*

→ Wer das Fliegen richtig lernen will, startet mit einem Grundkurs, an den sich ein Höhenflugkurs anschließt. Dort wird das Fliegen in mehreren Hundert Metern Höhe trainiert, begleitet von Theorieunterricht und Sicherheitstraining. Am Ende steht die Prüfung zum sogenannten A-Schein, einer Art Führerschein für Gleitschirm-Piloten, mit dem man selbstständig auf ausgewiesenen Start- und Landeplätzen fliegen darf.

→ Mehr als 100 Gleitschirmschulen in Deutschland bieten entsprechende Ausbildungen an, Adressen in Wohnortnähe findet man auf der Seite des **Deutschen Hängegleiterverbands**.

→ Für diesen Text besuchten wir den Grundkurs der Gleitschirmschule am Tegernsee. Die Kosten für den 5-tägigen Kurs: 440 Euro. Infos unter: <https://paraglidingtegernsee.de>  
Die Kosten für eine abgeschlossene Ausbildung plus eigener Ausrüstung liegen bei rund 5000 Euro.

auszuweichen. Sondern darauf zuzugehen. Die wohl wirkungsvollste Methode, um eine Angst loszuwerden, ist die Konfrontation mit ihr, das haben psychologische Studien mehrfach belegt. Trotzdem hake ich bei der Gleitschirmschule am Tegernsee vor Kursantritt vorsichtig nach, ob es schon mal vorgekommen sei, dass sich Menschen mit einem Angstthema fürs Fliegen interessieren. Schulchef Peter Rummel beruhigt mich. „Das kommt ständig vor.“

Und so parke ich an einem sonnigen Samstagmorgen mein Auto beim Bucher-Bauern in Bad Wiessee und marschiere mit einem Dutzend Frauen und Männern zum Übungshang, der für die nächsten Tage unser Start- und Landeplatz sein wird. Jeder von uns hat eine auf Körpergröße und Gewicht zugeschnittene Ausrüstung zugeteilt bekommen. Mein Anfängerschirm ist nicht nur motivierend pink, sondern hat auch ein „extrem verzeihendes Flugverhalten“. Selbst wenn ich beim Start vor lauter Aufregung das Laufen vergesse, wird mich der Schirm noch sanft in die

Luft heben. Und im Flug kann ich auch mal un-sanft an der Bremse reißen, ohne dass die Plane über mir kollabiert. Meinem Schirm vertraue ich bereits nach wenigen Stunden voll und ganz. Mir selbst leider nicht.

Am ersten Kurstag auf dem Hang möchte ich nach drei Stunden am liebsten alles hinschmeißen. Während die anderen bereits Höhenluft atmen und unter Jippie-Rufen vom Boden abheben, gruselt es mich, genau diesen Boden unter den Füßen zu verlieren. Anstatt meine Angst zu kontrollieren, lasse ich zu, dass sie die Kontrolle übernimmt. Ich stolpere durch die Choreografie des Schirm-Aufziehens, zerre an den Leinen, verkrampfe beim Laufen, lehne mich vom Hang weg statt zu ihm hin. Und jedes Mal kracht das bunte Nylon über mir zusammen, flatterndes Mahnmal einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung: Seht her, sie kann das einfach nicht. Sie hat zu viel Angst.

Hätte ich in diesem Moment nachgegeben, mein Gehirn hätte Folgendes abgespeichert: „Hab’s versucht – Angst bekommen – abgebrochen – Misserfolg.“ Ein Fehler, sagen Therapeuten. Erst wenn die Furcht weniger wird, darf die Situation verlassen werden. Denn nach einiger Zeit erreicht Angst ein Plateau, von dem aus sie wieder abflaut. Dann speichert das Gehirn ab: „Ausgehalten – Erfolg.“ Wer also Höhenangst hat, muss rauf auf den Wolkenkratzer und runterschauen. Wer sich vor Enge fürchtet, muss rein in den Aufzug und hoch und runter fahren, bis die Panik nachlässt. Und das tut sie tatsächlich immer. Deshalb habe ich den Kurs nicht abgebrochen. Sondern jeden Tag aufs Neue am Start den Schritt nach vorne gemacht.

Erste Versuche am Übungshang: Die Autorin hätte Lust, hinzuschmeißen. Sie will alles, nur nicht abheben





Letzter Material-Check mit Fluglehrer Quirin: Im Anfängerkurs bekommt jeder eine auf Körpergröße und Gewicht zugeschnittene Ausrüstung

Angst treibt uns an, unser Bestes zu geben. Der Extremalpinist Alexander Huber nennt sie „meinen besten Freund“. Auch er hat ein Buch über dieses Gefühl geschrieben, das Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Übelkeit oder Schwindel hervorrufen kann. Ohne all das wäre er längst im Jenseits, ist sich Huber sicher: „Lasse ich die Angst zu und beobachte, was sie mit mir macht, kann sie mir nützen. Nämlich dann, wenn sie mich warnt und ich mich wegen ihr besser konzentriere.“ 2002 kletterte der damals 33-Jährige ohne Absicherungen oder rettendes Seil 500 Meter durch eine Felswand. Die Nacht davor hatte er sich schlaflos in seinem Schlafsack gewälzt. Dass das auch einem wie ihm passiert, finde ich tröstlich.

Der Wendepunkt für mich kommt an Tag vier. Es knackst aus dem Funkgerät, Quirin gibt den Start frei: „Jederzeit, wenn du so weit bist. Bitte schön.“ Der Start hat eine klar strukturierte Choreografie: Arme locker lassen, einen Schritt nach vorne machen, den Schirm über sich aufsteigen fühlen. Weitergehen. Die A-Leinen lösen, die Bremse leicht ziehen. Ein Satz drängelt sich in meinen Kopf: „Du brichst dir garantiert die Beine bei diesem Flug.“ Herrje.

*»Meine Arme fühlen die Kraft der Luft, die den Gleitschirm erfasst«*

Mein Körper reagiert sofort. Die Nackenhaare stellen sich auf, das Herz klopft mit Macht gegen den Brustkorb. Feiner Schweiß legt sich auf die Haut. Am Rand meines Bewusstseins bimmeln sanft die Kuhglocken.

Auch wenn sich Momente wie dieser grässlich anfühlen: Für die Psychologie liegen sie noch im Normbereich. Ernst wird es erst, wenn Beklemmungen das Leben bestimmen und erschweren. Bandelow zufolge leiden 25 Prozent aller Menschen einmal in ihrem Leben unter einer Angsterkrankung. Betroffene geben einen guten Job mit Reisetätigkeit auf, weil sie Flugangst haben. Oder gehen aus Furcht vor Hunden nur noch nachts spazieren. Wann immer Angst das Leben so einschränkt, sollte man sich professionelle Hilfe holen.

In meinem Fall reicht es, nicht blindlings in das Abenteuer hineinzulaufen. Mir Zeit zu nehmen, ruhig zu atmen. Ich warte, bis ich innerlich „Ja“ sagen kann. Dann kommt der erste




Der rosafarbene Gleitschirm für Anfänger hat ein „extrem verzeihendes“ Flugverhalten. Aber fliegen tut er trotzdem





Das Fliegen fühlt sich leicht an.  
Man ist ruhig und konzentriert

Schritt, der zweite folgt. Meine Arme fühlen die Kraft der Luft, die sich den Gleitschirm schnappt und ihn mit einem Rauschen des Stoffes nach oben hebt. Als Nächstes lehne ich mich in den Hang hinein – „Erfolg“, registriert mein Gehirn – und ich beginne gegen den Widerstand zu laufen, bis ich ins Leere trete. Da ist Luft unter meinen Füßen. Ein unerwarteter Aufwind lupft meinen Schirm und mich fünf Meter in die Höhe, gleichzeitig fällt der Hang unter mir ab. Zwischen dem Boden und mir sind jetzt gut 30 Meter. Ich fliege tatsächlich. „Erfolg, Erfolg“, jubelt mein Gehirn. Die Nervosität schwindet. Ich kann mich wieder auf das konzentrieren, was Quirin über Funk sagt. Mit großer Ruhe dirigiert er mich durch zwei Kurven und dann in die Landeschneise. „Arme tief“, der Boden kommt näher. Ich drücke die Bremsen nach unten, der Schirm verlangsamt, zieht kurz nach oben, um dann nach unten zu sinken. Sanft lande ich auf meinen Füßen. „Sehr gut“, höre ich über Funk. „Sehr gut“, tönt es auch in meinem Inneren. Zwei, drei Tränen der Erleichterung nehmen ihren Weg, niemand wird sie sehen, das ist auch gut so, denn sie sind nicht das Ende der Geschichte. Sondern ein Durchbruch.

Nach diesem Flug bin ich noch etliche Male gestartet. Nicht immer bin ich auf den Füßen gelandet, nicht immer hat Quirin „Tipptopp“ gerufen. Das war auch nicht entscheidend. Viel besser war: Meine Angst ist da oben verfliegen. Und wenn sie wiederkommt, weiß ich, was zu tun ist. Dann gehe ich wieder fliegen. 

## Umgang mit Angst – was man selbst tun kann

*Nicht jeder, der unter Ängsten leidet, muss gleich zum Therapeuten oder gar Medikamente nehmen.*

*Tipps von Angstforscher Borwin Bandelow („Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann“)*

1.

### ERKENNE DEINE ANGST

Herzrasen, Atemnot, Zittern. All das können Symptome einer organischen Erkrankung sein. Aber eben auch Angstsymptome. Für viele ist es zunächst schwer zu akzeptieren, dass ihre Beschwerden psychischer Natur sind.

2.

### VERSTEHE DIE SITUATION

Bei einer Panikattacke kann es helfen, sich Folgendes bewusst zu machen: „Mein Körper hat auf Notfallprogramm umgestellt, obwohl keine reale Gefahr besteht. Deshalb werde ich nicht sterben. Ich habe nur Angst.“

3.

### GEHE AUF DEINE ANGST ZU

Bestimmte Situationen zu umgehen, schon das eigene Nervenkostüm. Doch damit bekommt die Angst einen Raum im Leben. Jedes Ausweichen macht sie noch schlimmer.

4.

### LERNE, DIE ANGST AUSZUHALTEN

Wenn du bei deiner Angst angekommen bist, dann bleib bei ihr. Lenk dich nicht ab. Lass sie auf dich wirken und halte sie aus. Schau ihr zu, wie sie sich aufbaut. So lange, bis du merkst, dass sie sich beruhigt. Und keine Sorge: Das Herzrasen, das du dabei empfindest, ist kein Zeichen eines Herzanfalls. Es ist Teil deiner Angst, es kommt mit ihr, es geht mit ihr.

Für die Landung gab es eine gute Note

