

# Angst !!

Die Angst äussert sich oftmals sehr unterschiedlich. Es ist für einen Piloten sehr wichtig zu erkennen, ob es sich um eine normale, gesunde und beherrschbare Art der Angst handelt, oder ob eine Beeinträchtigung der Reaktion und Bewegungsabläufe im Gange ist.

Die Angst vor dem Start wird wohl die meist verbreiteste Angst unter uns Piloten sein. Die unscheinbarste Auswirkung dieses Angstzustandes ist der bekannte **Frosch im Hals** und der **trockene Mund**. Das ist nicht besonders schlimm, dem können wir mit einem einfachen Bonbon kurz vor dem Start Abhilfe schaffen.

**Weiche Knie** und das **flaue Gefühl in der Magengegend** sind auch noch fast normal und beeinträchtigen uns im Startvorgang nicht besonders. Allerdings sollte man auf solche Anzeiger reagieren. Ob weiche Knie oder trockener Mund, das sind **immer** Angstanzeiger. Sollte das öfters oder immer beim Start vorkommen, sollte man vielleicht mal über die Ursache der Angst nachdenken. Abhilfe solcher Startängsten kann häufiges Üben des Startvorgangs bringen. Erst wenn man eine totale Routine in den Startvorgang gebracht hat, sollten diese Angstzustände verschwinden.

Der **Redeschwall** und besondere **Aggressivität** gehören schon eher zu der Familie der Angstbeseitigung. Für den Betroffenen ist es einfach eine Art Ablassventil, mit dem er seine Angst meist unbewusst ab zu bauen versucht. Solche Leute sollte man erst einmal beobachten, ob sie nur reden bzw. aggressiv sind, oder ob sich bei ihnen noch andere Symptome einstellen. Derjenige der viel redet und den ganzen Startplatz unterhält, fällt meistens eher angenehm auf, da dieser ja zur allgemeinen Belustigung des Startplatzes beiträgt. Interessanterweise "nesteln" diese Piloten immer wieder sinnlos in ihrer Ausrüstung herum. Auch bemerken diese es sehr lautstark, wenn ein bestimmtes Teil oder Zubehör nicht sofort gefunden wird. Wenn jetzt dieser aggressive oder redseelige Geselle auch noch an den Händen oder Knien zittert oder wo möglich noch am ganzen Körper, dann ist es soweit, dass dieser Pilot nicht mehr in der Lage ist, einen kontrollierten Start hinzulegen. Hier sollte man als Flieger einschreiten und sich mit dem Kollegen einfach mal über die Startbedingungen, den Wind und die Wettersituation sachlich unterhalten. Schlichtweg, den Piloten von seiner Angst ablenken und beruhigend auf ihn einwirken. Aber Vorsicht, man darf den Piloten niemals auf seine Angst aufmerksam machen oder ihn daraufhin ansprechen. Es ist etwas anderes, wenn der ängstliche Pilot selber davon spricht und darüber reden möchte, aber ja niemanden auf seine Angst aufmerksam machen, das geht zu 90% in die Hose. Was würdest Du denn sagen, wenn dich einer auf Deine Angst aufmerksam macht? Das ein gestehen von Angst ist das zu geben einer Schwäche. Eine Schwäche zu geben machen die wenigsten von uns gerne, insbesondere, wenn uns ein wildfremder Mensch darauf aufmerksam macht.

Das **Zittern von Händen und Knien** ist schon ein starker Anzeiger von Angst. Das **Zittern des ganzen Körpers** ist ein wirklich nicht übersehbarer Indikator. In solchen Fällen sollte man besser **nicht fliegen**. Schlechte und falsche Koordination

beim Auslegen des Schirmes, beim Start und beim Flug sind oftmals die Folge und führen nicht selten zu für den Piloten nicht überschaubaren Situationen und können "ins Auge gehen". In diesem Fall ist der Pilot schlichtweg mit der Situation überfordert. Diese Person ist zu sehr aufgereggt bzw. die Angst ist zu gross und beeinträchtigt ihn sowohl in seinem Denken als auch in seinem Handeln und das kann in der Fliegerei tödlich sein. Wenn wir oben am Startplatz stehen und zittern wie Espenlaub, sollten wir uns selber die Frage stellen warum das so ist. Die Antwort ist meistens die Gleiche. **Die Angst vor dem Ungewissen.** Wir wissen nicht, ob uns der Start an diesem Startplatz gelingt, wir sind uns nicht sicher, ob der Wind von vorne nicht doch von einer Leewalze kommt, ob es uns nach dem Start nicht doch runterspült, ob wir dem Fluggebiet und der Situation gewachsen sind. Jetzt ist die richtige Selbsteinschätzung und Disziplin des Piloten gefragt. Am besten versucht man sich selber zu beruhigen, indem man sich ein reelles Bild von der Situation macht. Einfach mal am Startplatz spazieren gehen, sich etwas unterhalb vom Startplatz aufstellen und sich überlegen, wie wohl ein Startabbruch oder ein Fehlstart in diesem Gelände aussehen könnte. Eventuell hat man ja die Möglichkeit einen Fehlstart und seine Auswirkungen zu beobachten. Es gilt den Wind zu beobachten. Kommt er immer gleich, kommen starke Böen rauf, kommt er mal von hinten???

Auch das Beobachten der anderen Piloten ist sehr hilfreich. Der Pilot muss sich selber eine **eigene Meinung über diese Situation bilden** können. Es ist nicht immer von Vorteil erst jetzt am Startplatz einen anderen Piloten um Rat zu fragen. Wenn man sich die Meinung anderer Piloten einholt, dann sollte das mindestens die Meinung von drei verschiedenen Piloten sein und selbst das kann manch einen eher **verunsichern** als beruhigen. Die eigene Meinung des Piloten zählt. Es ist eben diese eigene Meinung, die einem das **Gefühl der Sicherheit** vermittelt. Sollte dieser Mensch zu der Überzeugung gekommen sein, dass der Start und der Flug für ihn und sein Können machbar sind, dann ist jetzt ein kleines mentales Training ganz gut. Dazu setzt man sich am besten etwas abseits vom Troubel bequem hin und schliesst die Augen. Nun stellt man sich vor seinem geistigen Auge vor, wie man den Schirm aus dem Packsack holt und sich startfertig herrichtet. Wenn man im Geiste startfertig ist, dann startet man auch im Geiste. Wenn man dann mental gestartet ist, macht man sich im Flug die Besonderheiten des Fluggebietes und des Landefeldes **bewusst**. Wie z.B. Seile von der Seilbahn, besonders hohe Bäume, Stromleitungen und die Windverhältnisse. Dieser Training kann man 1- 2 mal wiederholen. Mehr macht nicht unbedingt Sinn, da man immer weniger konzentriert ist und man immer "schlampiger" mental startet und fliegt. Jetzt sollte man soweit beruhigt sein, dass die äusseren Symptome fast nicht mehr da sind. Klar, ein flaes Gefühl im Magen bleibt immer noch. Sollte man sich immer noch nicht fit genug fühlen um zu starten, dann kann man den Tag heute mal ohne fliegen geniessen. Dann fährt man mit der letzten Bahn runter und lässt den schönen Tag ohne fliegen aber mit der Gewissheit das Richtige gemacht zu haben zu Ende gehen.

Es gibt auch Kollegen, die ihre vier rechten A-Leinen zum sechsten mal sortieren, dann ablegen, ein paar Schritte zurück gehen, ein paar Schritte vor gehen um dann wieder ihre vier rechten A-Leinen zum siebten mal sortieren. Das ist ein Ur-Instinkt, der uns angeboren ist, und den wir mittels Training entgegentreten müssen. Es ist dem Menschen seit Jahrhunderten in die Wiege gelegt bei Gefahr in eine **"Angststarre"** zu verfallen. Da wir uns aber auf dem Startplatz tatsächlich bewegen

und nicht starr rum stehen, sind unsere Gedanken und unsere Bewegungen gehemmt. Wir können nicht klar denken und die Koordination Auge-Hirn-Hand funktioniert auch nicht so richtig. Das ist nicht ganz ungefährlich. Auch hier kann man den Piloten durch ein einfaches sachliches Gespräch über den Wind, das Wetter, den Startplatz..... von seiner eigenen Angst ablenken. In diesem speziellen Fall ist es sinnvoll, genauso wie in der Schulung vorzugehen und den 5 - Punkte-Check zusammen zu zelibrieren. Wichtig ist es, dass man an diesen Piloten keine Hand anlegt. Nur kurz auf einen bemerkten Fehler aufmerksam machen, den Piloten selber entscheiden und den Fehler beseitigen lassen. Ausser wenn das Ohr am Boden drinnen ist, dass können wir selbstverständlich auch heraus machen. Für solche Leute gilt auch das Trainieren des Startvorgangs und das am besten am Übungshang.

Während der **Landung** trägt diese **Angststarre** des Piloten eher zur Belustigung der Zuschauer bei. Es ist aber auch zu komisch, wenn ein Pilot in der Landung das Laufen vergisst und es ihn der Länge nach auf die Fresse semmelt. All zu oft stockt einem aber doch der Atem, wenn ein Flieger stocksteif auf eine Stromleitung, einen Baum oder schlimmsten Falls auf einen anderen Kollegen zufliegt. Das sind die offensichtlichsten Auswirkungen der Angststarre.

Bei **Notsituationen** kann diese **Angststarre tödlich** sein. Wenn wir mit unserem Fluggerät in einen unkontrollierten Zustand geraten und wir nicht in der Lage sind, die einfachen Bewegungen eines Rettungsgeräthewurfes auszuführen. Hier halte ich es für unbedingt Lebensnotwendig mindestens 1-2 mal während eines jeden Fluges mal an den Rettungsgriff zu fassen und eventuell einen Retterwurf zu simulieren.

***„ Die Automation dieser Bewegung kann unser Leben retten. ”***

Wenn ein Pilot eine "brennzlige" Situation bravorös gemeistert hat, kommt es nicht selten vor, dass ihm dann am Landeplatz oder sogar erst beim Landebier die Knie zittern. Diese Anzeiger eines **leichten Schocks** sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Viel zu schnell kann aus diesem Schock eine Ohnmacht werden. Es ist deshalb nicht schlecht ein oder zwei Kammeraden ins Vertrauen zu ziehen und diese darum zu bitten, ein Auge auf einen zu werfen. Das Eingestehen dieser Schwäche ist nicht schadhaft, die Ohnmacht in einer ungünstigen Situation schon.