

Der freie Blick nach unten: **Traum** oder Alptraum?

Der Schritt ins Nichts

Freiheit, Schwindel, Gegenwind: Ein AZ-Redakteur fliegt mit dem Gleitschirm vom Wallberg über dem Tegernsee

Von Volker ter Haseborg

Und plötzlich trete ich ins Leere und fliege. Vor mir sehe ich den Tegernsee – eine große blaue Pfütze. Ich drehe mich um und sehe hinter mir den Wallberg, von dem mein Flug begonnen hat. Unter mir: 1700 Meter nichts. Den Ausblick nehme ich nur unbewusst wahr. Einfach zu viele Reize: Über mir saust der Wind im Gleitschirm. Unter meinem Overall spüre ich Schweiß. Wind weht mir ins Gesicht, meine Augen tränen. Ich sehe: Alpen, See, Wald, Häuser, aber ich kann mich nicht darauf konzentrieren. Ich fliege – aber ich habe das Gefühl, meinen eigenen Flug zu verpassen. „Alles klar bei dir?“ höre ich hinter mir. „Alles super“, behaupte ich.

Die Berge rufen



AZ-SERIE FOLGE 9

Eine Stunde zuvor habe ich mich für meinen Tandem-Gleitschirmflug mit Richard Brandl auf dem Fluggelände Wallberg getroffen. 110 Euro kostet der Spaß. Brandl ist groß und kräftig, 6500 Flüge hat er schon gemacht. Das beruhigt. Wir duzen uns.

Richard übergibt mir einen sperrigen Rucksack. „Was du machen musst, erkläre ich dir in der Gondel.“ Während Rotach-Egern unter uns kleiner wird, bekomme ich von Brandl eine Einweisung: „Wenn ich den Schirm startklar gemacht habe, werde ich dich bitten, zu mir zu kommen. Dann mache ich dich fest. Danach machen wir zwei Schritte nach vorn, damit sich der Schirm mit Luft füllt. Wir bleiben kurz stehen. Dann rennst du los.“ Wir könnten uns ja unterhalten, wenn wir in der Luft sind, sagt er. Eine irre Vorstellung: ein Gespräch übers Fliegen beim Fliegen.

Am Gipfel weht leichter Wind. „Idealbedingungen“, sagt Richard und steuert auf einen Abhang vor der Gipfel-Kirche zu. Ich muss aus Sicherheitsgründen einen Overall anziehen, Handschuhe und Helm. Ich schwitze. „Mach' mal den Reißverschluss auf“, sagt Richard und deutet auf meine Brusttasche. Darin ist



Der König der Lüfte, AZ-Reporter Volker ter Haseborg, hat den flauen Magen überwunden. Hinter ihm zieht Richard Brandl die Strippen.

eine Tüte. „Wenn dir schlecht wird, benutze sie. Wenn du merkst, dass dir bald schlecht wird, schau in die Ferne.“

Aus meinem Rucksack holt er etwas, was so aussieht wie ein Kindersitz fürs Auto. Mein Sitz. Richard befestigt ihn mit Gurten an Oberschenkeln, Brust und Bauch und packt den Gleitschirm aus. Aufgeregt bin ich nicht. Ich denke Schritt für Schritt. „Jetzt würde ich dich zu mir bitten“, sagt er. Auch Richard steht nun in einem Kindersitz, der mit dem Schirm verbunden ist. Er macht mich an seinem Sitz fest. „Eins, zwei drei!“ Wir machen zwei Schritte nach vorn, sofort werden wir vom Schirm zurückgezerrt. Jetzt ist genug Luft zum Fliegen drin. „Jetzt gib alles!“, brüllt Richard.

Heldenhaft will ich mich den Abhang hinunterstürzen – wie beim Flugzeug-Start. Nach dem zweiten Schritt trete ich ins Leere. Und fliege. „Alles klar bei dir?“ „Alles super“, sage ich. Richards Stimme kann ich deutlich hö-

ren. Er sagt, ich soll mich jetzt in meinen Rucksack-Sitz setzen. Richard lenkt mit seinen beiden Bremsgriffen. Ich blicke hoch und sehe, wie sich die rechte Hinterkante des Schirms nach unten zieht. Der Schirm wird gebremst und so nach rechts gelenkt. Dass wir gemütlich heruntersegeln, spüre ich kaum. Kein Kribbeln. Ich genieße die Aussicht. Mir fällt auf, dass man hier in der Luft noch das Gras der Almen riechen kann.

„Wenn dir schlecht wird, schau in die Ferne“, rät der Profi

Doch urplötzlich wird es ungemütlich. Richard teilt mir mit, dass Gleitschirmflieger nach oben wollen. Mit Hilfe von warmer Luft, die aus den Tälern an Berghängen entlang nach oben steigt. Die Kunst ist, die Luftströmungen zu finden und so lange wie möglich in der Luft zu bleiben. Richard

hat es mal vom Wallberg bis nach Zell am See in Österreich geschafft.

Und schon legen auch wir uns in eine steile Kurve. Irrendetwas fängt wie wild an zu fliepen. „Das ist nur das Variometer. Das misst die Höhe und teilt uns akustisch mit, wenn es nach oben geht.“ Wir drehen uns im Kreis und gewinnen an Höhe. Auch der Luftzug ist viel schärfer zu spüren. Aus dem Segelflieger ist eine Achterbahn geworden.

Ich fühle mich ausgeliefert, weil ich nicht sehe, wann Richard zu einer neuen Kurve ansetzt. Meine Hände tun weh. Ich merke, dass ich mich verkrampft an den Gurten festhalte. Zuerst spüre ich es nur im Kopf: Mir wird schwindelig. Dann zieht das Gefühl in Richtung Magen. Wann ist das hier endlich vorbei? Ich versuche in die Weite zu schauen – aber Alpen, See, Wald und Häuser sind nur Teil meines Achterbahn-Tunnelblicks. „Alles okay bei dir?“ „Äh. So langsam könnten wir mit dem Drehen aufhören.“

„Dann machen wir uns jetzt mal klar zum Landen“, sagt Richard. Die Gedanken, dass ich doch die Tüte aus der Brusttasche brauche, sind weg.

Dann geht alles ganz schnell. „Gleich schubse ich dich aus deinem Sitz“, sagt Richard. Mir wird wieder flau. Dummerweise gehören die lästigen Drehungen auch zum Landemanöver dazu. Die Landeweise kommt schnell näher. Plötzlich fühle ich einen Stoß von hinten. Mein Kindersitz ist weg, ich hänge in der Luft. „Versuche zu laufen“, sagt Richard. Ich stramble unbeholfen herum.

Dann berühren meine Füße den Boden. Kein harter Aufprall. Wie, wenn man von einem Stuhl herunterspringt. Zwei, drei Schritte, dann stehe ich. Der Gleitschirm flattert noch im Wind. „Alles okay?“, fragt Richard. „Ja.“ 46 Minuten waren wir in der Luft. Es kam mir vor wie zwei Stunden.

Morgen lesen Sie:

Sommer am Berg: Besuch bei zwei junge Almerinnen



Schutzanzug, Helm und Handschuhe sind beim Gast-Flieger Pflicht. Gleitschirm-Profi Richard Brandl (hinten) und Volker ter Haseborg.



„Jetzt gib alles!“ Beim Start muss der Vordermann so schnell wie möglich rennen. Schon nach wenigen Schritten heben die beiden ab.



Ein Gleitschirm-Postkartenidyll: Der Tegernsee ist von hier aus nur eine kleine Pfütze. Fotos: Ronald Zimmermann

DER WEG NACH OBEN

Den Führerschein gibt's nach 40 Flügen

Technik: Gleitschirmflieger steigen mit Hilfe von warmer Luft (Thermik) nach oben. Das Ziel ist es, so lange wie möglich in der Luft zu bleiben. Das Tempo liegt bei 40 Stundenkilometern.

Verkehrsregeln: Auch in der Luft gilt Rechts vor Links. Der Flieger, der schneller nach oben steigt, hat Vorfahrt. Das mobilere Fluggerät muss einem unbeweglicheren ausweichen – ein Gleitschirmflieger weicht einem Heißluftballon aus.

Ausrüstung: Man benötigt Schirm, Sitz und Rettungsschirm. Eine neue Ausrüstung gibt' ab 4500 Euro.

Wetter: Kein Regen und freie Sicht zum Landeplatz sind Pflicht. Die Windge-

windigkeit sollte nicht mehr als zwei Drittel der eigenen Geschwindigkeit betragen.

Gefahr: Probleme gibt's, wenn Flieger das Wetter falsch einschätzen: Wenn die Luft zu heftig aufsteigt, verliert der Pilot die Kontrolle über seinen Schirm. Das Lenken wird beeinträchtigt, wenn sich Leinen beim Starten verknöten.

Führerschein: 20 bis 30 Stunden Theorie-Unterricht braucht man. An einem Übungshang probieren die Flug-Azubis eine Woche lang Flüge von wenigen Metern, bis 100 Meter erreicht sind. Danach wird vom Berg aus geflogen – zunächst noch per Funk geleitet. 40 Höhenflüge sind Pflicht.

Was tun bei Angst vor der Höhe?

Eine Mental-Trainerin erklärt, wie die Panik entsteht und wie man sie in den Griff kriegt

Den Blick in die Tiefe können viele nicht ertragen. Jeder fünfte Deutsche leidet unter Höhenangst. Petra Müssig leitet beim DAV Kurse gegen diese Angst.

AZ: Frau Müssig, warum be-

kommen einige Menschen Höhenangst, andere nicht?

PETRA MÜSSIG: Höhenangst ist meist nicht medizinisch bedingt, sondern hat viel mit persönlichen Höhen-Erfahrungen zu tun, mit Kondition und damit, wie ich mit mir und meinem Körper umgehe. Höhenangst kann immer dann entstehen, wenn ich mich in Situationen begeben, die mich überfordern.

Ein Beispiel bitte.

Der Klassiker ist: Ein Untrainierter geht mit einer Gruppe in die Berge, ist schnell erschöpft, schleppt sich aber wegen der anderen hinauf. Völlig ausgelaugt kommt er an eine exponierte Stelle. Ihn erfasst Höhenschwindel. Das ist noch normal, eine Art Unbehagen. Aber durch die Erschöpfung reagiert er über. Angstgefühle setzen ein. Dieses negative Er-

gebnis prägt sich ein. Bei der nächsten Tour hat er Angst davor, Höhenangst zu bekommen. Schon ist es passiert: Es ist die Angst vor der Angst, aus der Höhenangst entsteht. **Wie wird man die Angst los?** Nicht mit der Brechstange, sondern durch langsame Gewöhnung an Höhe, so wie wir es in dem Kurs praktizieren. Nach einem Theorie-Tag machen wir eine Bergtour, bei

der die Teilnehmer ein paar leicht exponierte Stellen überwinden müssen. Dabei nutzen sie Techniken, die wir vorab trainiert haben.

Was sind das für Techniken? Bei einem Anflug von Höhenangst ist das Wichtigste: sich hinsetzen, den Blick auf einen festen Punkt richten, oder die Augen schließen, und tief und langsam atmen. Das löst Angst-Blockaden. Beim Gehen

AZ-INTERVIEW

mit Petra Müssig



Die 44-jährige ist mehrfache Snowboard-Weltmeisterin und arbeitet seit 20 Jahren als Mental-Trainerin.

den Blick auf den Weg oder schräg auf Weg und Wand fixieren. Nicht nach unten sehnen! Außerdem: Nur Touren gehen, die der eigenen Kondi-

tion entsprechen und immer genügend Pausen machen. **Funktioniert das auch bei anderen „Höhensportarten“ wie Gleitschirmfliegen?**

Grundsätzlich ja. Auch hier gilt: Klein anfangen und das Durchatmen nicht vergessen. **Ist man nach dem Kurs geheilt?**

Nein, aber der Anfang ist gemacht. Wichtig ist, das Gelernte regelmäßig zu trainieren, sich immer wieder Höhen auszusetzen. Aber in Maßen, nicht gleich auf dem Klettersteig! **Interview: B. Oßberger**