

Weiterfliegen?

Teil 1: Normale psychische Reaktionen auf Ereignisse

Text | Bendicht Erb und Urs Braun | Fotos | Ändu Richard

Kennst du das? Du erlebst beim Fliegen etwas anderes, als du erwartet hättest. Meist verlaufen Flüge wunschgemäss und bereichernd: absolute Ruhe, Freiheit, Abenteuer, Kameradschaft. Doch leider sind im Hängegleiten auch Zwischenfälle zu beklagen. Nebst den Verunfallten können auch Augenzeugen und Angehörige von den Folgen betroffen sein. Dieser zweiteilige Artikel informiert über normale psychische Reaktionen auf Ereignisse und gibt Tipps zur Bewältigung.

«Während des Ereignisses empfand ich Stress und war sauer auf mich selbst. Bei den anschliessenden Flügen erlebte ich Angst vor jedem Schüttler, Angst vor Lee, Angst vor eigentlich allem – das Urvertrauen war weg.» (Ändu)

Sandra*, die im Einzugsgebiet eines Gewitters von starken Winden überrascht wurde und nach bangen Minuten unverletzt in einem Baum landete, berichtet: *«Während ich in der Luft ruhig blieb und bei der Bergung der Ausrüstung aus dem Baum aktiv mitmachte, verspürte ich später am Tag ein starkes Bedürfnis, mich von der Gruppe der Flugreise zurückzuziehen. Ich flüchtete fast vor den anderen, setzte mich an den See und*

heulte mir die Augen aus dem Leib. Eine erfahrene und ebenfalls sehr leichte Pilotin kam eine Weile zu mir, um mich zu halten. Das konnte ich annehmen. Sie sprach nicht, hielt mich nur fest und ging dann wieder, mit den Worten, sie sei da, wenn ich sie brauche.»

Zwischenfälle beim Fliegen, sei es als Betroffene, Augenzeugen oder Angehörige, stellen Ausnahmesituationen dar. Jeder Mensch hat seine eigenen Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Nach einem Zwischenfall kann es zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen.

Absolute Ruhe, Freiheit, Abenteuer und Kameradschaft – Fliegen durchbricht den Alltag mit intensiven positiven Erlebnissen.

Le calme absolu, la liberté, l'aventure et la camaraderie: le vol libre permet de rompre avec le quotidien grâce à des expériences aussi intenses que positives.

Was braucht es, um nach
Unfällen wieder in die Lüfte zu kommen?

Que faut-il pour reprendre les airs
après un accident?



Continuer le vol libre?

1^{re} partie: les réactions psychiques normales liées aux incidents

Texte | Bendicht Erb et Urs Braun | Photos | Ändu Richard

Tu connais peut-être ça, toi aussi: lors d'un vol, tu vis autre chose que ce à quoi tu t'attendais. Les vols se déroulent le plus souvent comme prévu et sont enrichissants: un calme absolu, la liberté, l'aventure, la camaraderie. Pourtant, les incidents font aussi partie du vol libre. Les conséquences affectent les pilotes concernés, mais parfois aussi les témoins et les proches. Cet article en deux parties livre des informations sur les réactions psychiques normales après un tel événement, et quelques conseils pour les surmonter.

«Pendant l'incident, j'ai ressenti du stress et de la colère envers moi-même. Au cours des vols suivants, je ressentais de la peur à la moindre secousse, au moindre passage sous le vent – j'avais peur de tout, en fait. J'avais perdu toute confiance.» (Ändu)

Sandra* s'est fait surprendre par le vent dans la vaste zone autour d'un orage et s'est posée dans un arbre – sans se blesser – après de longues minutes d'angoisse. Elle raconte: «Alors que j'étais restée calme en l'air et que j'ai participé activement à la récupération de mon aile, plus tard dans la journée, j'ai ressenti le besoin impératif de me mettre en retrait du groupe avec lequel je voyageais. Je fuyais presque les autres, m'asseyais au bord du lac et pleurais toutes les larmes de mon corps. Une pilote expérimentée et très légère, elle aussi, est venue passer un peu de temps avec moi pour me réconforter, ce que j'ai pu accepter. Elle n'a pas parlé, m'a simplement tenue dans ses bras avant de repartir et de me dire qu'elle était là si j'avais besoin d'elle.»

Dans le vol libre, les incidents constituent des situations extraordinaires pour les pilotes concernés, leurs proches et les éventuels témoins. Chaque personne gère le stress et la surcharge mentale selon ses propres moyens. Un incident peut entraîner de fortes réactions émotionnelles et/ou physiques.

Il s'agit de réactions normales à un événement qui ne l'est pas:

- épuisement, fatigue, maux de tête
- problèmes de mémoire et de concentration
- nervosité, insécurité, peur
- irritabilité, tracas, conflits
- tristesse, sentiments de culpabilité et de honte
- insomnies, cauchemars
- souvenirs pénibles d'aspects précis de l'incident
- repli vis-à-vis des autres

Es sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis:

- Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen
- Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme
- Nervosität, Unsicherheit, Angst
- Gereiztheit, Ärger, Konflikte
- Traurigkeit, Schuld- und Schamgefühle
- Schlafstörungen, Alpträume
- belastende Erinnerungen an Einzelaspekte des Vorfalls
- Rückzug von anderen Menschen

Diese Reaktionen, auch «akute Belastungsreaktion» genannt, können einige Zeit nach dem Ereignis andauern und gehen in den folgenden Tagen oder Wochen von selbst zurück (siehe Kasten «Hilfe holen»). Manchmal treten sie erst nach einiger Zeit auf. Die Betroffenen selbst und ihr Umfeld können viel dazu beitragen, dass die Reaktionen bald nachlassen

und die Verarbeitung des Ereignisses gelingt (dazu mehr im zweiten Teil des Artikels, Swiss Glider 4/2026).

Die Reaktionen sind auch abhängig davon, wie stark vorbelastet die Person zum Zeitpunkt des Ereignisses ist, wie gross der erlebte Kontrollverlust ist und wie stark die Person dissoziiert – also die Szene als passiver Beobachter wahrnimmt oder einen «Filmriss» in der Erinnerung erleidet. Wird das Ereignis als persönliches Versagen interpretiert, kommen Schuld- und Schamgefühle belastend dazu.



Pilotin Désirée: «Was mir weniger geholfen hat, sind technische Analysen.» Désirée: «Ce qui m'a moins aidé, ce sont les analyses techniques.»

«Unschöne Seite»

Ereignisse beim Fliegen führen auch zu Veränderungen, wie Betroffene sich selber und den Flugsport wahrnehmen. Pilotin Désirée, die im Siku einen Kontrollverlust erlitt und unverletzt am Notschirm im Wasser landete, beschreibt es so: «In den Wochen nach dem Ereignis begleitete mich ebenfalls eine tiefe Traurigkeit. Ich merkte, dass ich etwas verloren hatte – eine Art Unschuld. Ich hatte eine unschöne Seite des Gleitschirm-

Willst du Delta fliegen lernen?

Tu veux apprendre à piloter un delta?

BenAir Deltaflugschule, Faulensee BE - benedikt.braun@gmx.ch

Delta Flugschule Condor, Hütten ZH - www.deltaflugschule.ch

Flugschule Swissfly, Trin MullinGR - www.fs-swissfly.ch

Flugschule Birdlike, Ennetmoos NW - www.birdlike.ch

Smith Paragliding, Villars-sur-Ollon VD - www.smith.li

LDelta.ch, Les Marécottes VS - www.ldelta.ch

Deltalab, Pampigny VD - www.deltalab.ch



Ces réactions, aussi appelées «réactions aiguës au stress», peuvent persister quelque temps après l'incident et diminuent d'elles-mêmes au fil des semaines ou des mois (voir l'encadré «Demande de l'aide!»). Elles peuvent aussi n'apparaître qu'après un certain temps. Les personnes concernées et leur entourage peuvent largement contribuer à ce que ces réactions diminuent assez vite et à une assimilation réussie des événements (le sujet de la 2^e partie de l'article, Swiss Glider 4/2026).

Les réactions ne dépendent pas de la charge antérieure d'une personne au moment de l'incident, de l'importance de la perte de contrôle vécue et de sa capacité à dissocier les choses – le fait qu'elle perçoive la scène comme observateur passif ou qu'elle souffre d'un trou de mémoire. Si l'incident est interprété comme un échec personnel, des sentiments de culpabilité et de honte pèsent en plus sur la victime.

«Le revers de la médaille»

Un incident de vol entraîne aussi des changements dans la manière dont les victimes se perçoivent et perçoivent leur sport. Désirée, qui a vécu une perte de contrôle lors d'un stage SIV et s'est posée indemne dans l'eau sous son parachute de secours, le décrit ainsi: «Au cours des semaines qui ont suivi



Nach einem Zwischenfall ist man oft erstmal am Boden. Après un incident, un pilote se retrouve souvent et avant tout à terre.

l'incident, une profonde tristesse m'accompagnait partout. J'ai senti que j'avais perdu quelque chose – une sorte d'innocence. J'avais découvert le revers de la médaille du parapente, dont nous sommes nombreux à avoir conscience en théorie, mais qui reste le plus souvent dans l'ombre.» La confiance en ses propres capacités et son matériel peut aussi être ébranlée. Ändu s'est posé dans un arbre sous son parachute de secours



Zwischenfälle beim Fliegen sind eine Ausnahmesituation. Es kann danach zu starken emotionalen und körperlichen Reaktionen kommen. Dans le vol libre, un incident constitue une situation exceptionnelle. Par la suite, il peut donner lieu à de fortes réactions émotionnelles et physiques.

fliegens kennengelernt, die vielen zwar theoretisch bewusst ist, die aber oft im Verborgenen bleibt.» Ebenso kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ins Fluggerät erschüttert werden. Pilot Ändu, der nach einem Kontrollverlust in thermischen Turbulenzen unverletzt am Notschirm im Baum landete: «Ich habe mich fürs Risikomanagement beim Fliegen stets auf mein Bauchgefühl verlassen. Dieses Bauch-O-Meter war nun völlig verstimmt. Höhe macht Angst, Thermik macht Angst, Manöver machen Angst.» Ähnliches schildert Pilot Roger, der als Augenzeuge aus der Luft den Absturz seines Fliegerkollegen beobachtete: «Der Verarbeitungsprozess dauert an. Bei unterwarteten Turbulenzen verkrampfe ich mich immer noch, fliege schlechter und das kratzt am Selbstvertrauen.»

Was hilft nicht bei der Verarbeitung?

Im Rückblick berichten Pilotinnen von Verhalten oder Reaktionen, die nicht hilfreich waren:

• Ratschläge

Pilotin Désirée erlebte es so: «Was mir weniger geholfen hat, waren gewisse Reaktionen aus meinem Umfeld, bei denen sehr schnell und ausschliesslich eine sachlich technische Analyse im Vordergrund stand, ohne zuerst Raum für die emotionale Seite zu lassen. Für andere war mein Ereignis nicht schlimm oder sogar lustig. Dadurch habe ich mich nicht verstanden gefühlt.» Punkto Ratschläge erlebte Sandra* ähnliches: «Absolut nicht hilfreich waren die vielen gut gemeinten Ratschläge, die ich zuhauf von allen erhalten habe, ob sie mich nun kannten oder nicht.» Das kann beim Betroffenen das Gefühl hinterlassen, nicht wahrgenommen und verstanden zu werden.

• Flucht und Vermeidung

«Sobald es auch nur die kleinsten Anzeichen von steigender Luft gab, war ich ein Häufchen Elend – und lief den Berg wieder hinab.» (Sandra*) Als normale Schutzreaktion reagiert die Psyche nach Ereignissen mit Stress und Angst, sobald sich die Person wieder in eine ähnliche Situation begibt. Dies geschieht auch in Situationen, die objektiv betrachtet ungefährlich sind wie normale Turbulenzen beim Thermikfliegen. Diese Reaktionen können bereits beim Gedanken an vergleich-

bare Situationen ausgelöst werden. Eine natürliche Reaktion auf Angst: Flucht aus der Situation oder Vermeidung im Vorfeld. Dadurch lässt die Angst zwar kurzfristig nach oder entsteht gar nicht erst, doch längerfristig bleibt das Problem bestehen. In vielen Fällen wird es sogar grösser.

Solche Teufelskreise der Angst können einen Tiefpunkt und eine grosse Herausforderung in einer Pilotenkarriere darstellen. Von fachlicher Seite her lässt sich klar festhalten: So weit müsste es nicht kommen. Schon früh nach dem Ereignis können die Weichen in eine gesunde Richtung gestellt werden. Dies greifen wir im zweiten Teil des Artikels auf. Ebenso geben wir hilfreiche Tipps für die Verarbeitung.



Auch ein Kontrollverlust im Siku kann zur akuten Belastungsreaktion führen. *Une perte de contrôle au cours d'un stage SIV peut aussi générer une réaction de stress intense.*

HILFE HOLEN!



Posttraumatische Belastungsstörung

Sollten die oben beschriebenen Reaktionen auf einen Vorfall vier Wochen nach dem Ereignis immer noch stark ausgeprägt sein, ist professionelle Beratung angezeigt. Denn es besteht das Risiko, eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) oder andere psychische Störungen zu entwickeln, die mit Leiden und Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen verbunden sind. Wende dich an eine eidgenössisch anerkannte Fachperson für Psychotherapie. (www.psychologie.ch/de/psyfinder)

Hintergrund

Für das Verfassen dieses Artikels wurden Aussagen aus Erfahrungsberichten von fünf Pilotinnen und Piloten verwendet, die einen Zwischenfall erlitten haben und weiterhin fliegen. Das Spektrum reicht vom Augenzeugen über Zwischenfälle ohne Verletzung bis hin zu schwerer Verletzung mit langem Spitalaufenthalt. Alle Pilotinnen und Piloten wurden jeweils von einem Ereignis überrascht und erfuhren Momente des Kontrollverlustes. Wir danken den fünf herzlich für ihre Offenheit, das Erlebnis und ihre Erkenntnisse zu teilen.

(* = Name den Autoren bekannt)

ZU DEN AUTOREN

Urs Braun (links) ist Psychotherapeut und Notfallpsychologe FSP mit Einsätzen im In- und Ausland sowie Gleitschirmpilot. Bendicht



Erb ist Psychologie-Student, Mentaltrainer Sport IAP, Fluglehrer und Mitglied der Arbeitsgruppe «Human Factors». Beide begleiten Pilotinnen und Piloten nach einem Ereignis.



à la suite d'une perte de contrôle dans des turbulences thermiques: «En termes de gestion du risque en vol, j'ai toujours fait confiance à mes sensations. Ce «sensiomètre» était soudain totalement désaccordé. J'avais peur de l'altitude, des thermiques, des figures de vol.» Témoin depuis les airs du crash d'un camarade de vol, Roger décrit un peu la même chose: «Le processus intérieur d'assimilation perdure. En cas de turbulences inattendues, je me crispe encore et toujours et pilote moins bien, ce qui entame ma confiance en moi.»

Ce qui n'aide pas à assimiler

Avec le recul, les pilotes relatent des comportements et des réactions qui ne les ont pas aidés.

• Des avis sans fin

Désirée l'a vécu ainsi: «Ce qui m'a le moins aidé, ce sont certaines réactions qui, dans mon entourage, ont très vite et exclusivement mis en avant une analyse factuelle et technique sans d'abord laisser de place à l'émotion. Pour d'autres, l'incident était sans gravité, voire drôle. Je ne me suis pas sentie comprise.» Côté conseil, Sandra* a un peu vécu la même chose: «Les innombrables conseils bien intentionnés reçus de personnes qui me connaissaient ou pas n'ont absolument pas aidé.» Les personnes concernées vivent alors le sentiment de ne pas être prises au sérieux ou comprises.

• Fuite et évitement

«À la moindre indication d'air ascendant, j'étais une épave et je redescendais de la montagne à pied.» (Sandra*) Après un incident, le mental réagit par du stress et de la peur dès que la



Der positive Umgang mit Ereignissen ist vielfältig – mehr dazu im zweiten Teil des Artikels (Swiss Glider 4/2026). La gestion positive des événements est variée, il en sera question dans la seconde partie de cet article (Swiss Glider 4/2026).

Le contexte

Cet article s'appuie sur les témoignages de cinq pilotes qui ont vécu un incident et continuent de voler. L'éventail s'étend du témoin oculaire à l'accident grave ayant nécessité une longue hospitalisation en passant par l'incident sans conséquences. Tous ces pilotes ont été surpris par un événement et ont subi une perte de contrôle. Nous les remercions chaleureusement pour la franchise avec laquelle ils ont partagé leur vécu et leurs enseignements.

(* = nom connu des auteurs)



Beim Fliegen erlebt Pilot Ändu Flow. Sein «Hirn hält dabei mal die Klappe». En vol libre, Ändu fait l'expérience du flow. Son «cerveau la boucle alors un peu».

personne se retrouve dans une situation similaire – une réaction de protection normale. C'est aussi le cas dans des situations qui, objectivement, n'ont rien de dangereux, comme les turbulences normales rencontrées en vol thermique. Ces réactions peuvent déjà survenir à la seule pensée d'une situation similaire. La fuir ou l'éviter par anticipation, c'est une réaction normale face à la peur, qui s'estompe alors à court terme ou n'apparaît peut-être même pas. À long terme, le problème n'est pourtant pas résolu. Dans de nombreux cas, la peur augmente même.

De tels cercles vicieux liés à la peur représentent un vrai creux et un défi important dans la carrière d'un pilote. Du point de vue professionnel, une chose est claire: la victime ne devrait pas en arriver là. Juste après un incident, des jalons peuvent aider à parvenir à une solution saine. Nous aborderons le sujet dans la 2^e partie de cet article, avec des conseils utiles pour l'assimilation d'un incident.

DEMANDE DE L'AIDE!



Le trouble de stress post-traumatique

Si les réactions à un incident décrites ci-dessus restent très persistantes quatre semaines après l'événement, il est recommandé de demander de l'aide à un professionnel. Il existe un risque de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT) ou d'autres troubles psychiques qui s'accompagnent de souffrances et de contraintes dans différents aspects de la vie. Contactez un psychologue reconnu au niveau fédéral.

À PROPOS DES AUTEURS

Urs Braun (à g.), psychologue et spécialiste en psychologie d'urgence (FSP), intervient en Suisse et à l'étranger. Il est aussi



parapentiste. Bendicht Erb est étudiant en psychologie, coach mental dans le domaine du sport (IAP), instructeur de parapente et membre du groupe de travail «Human Factors».

