

Accumuler les beaux moments de vol, avec des amis en atmosphère calme, p. ex., aide à reprendre confiance.

Schöne Flugmomente sammeln, zum Beispiel mit Freunden und in ruhiger Luft, hilft, wieder Vertrauen zu fassen.

Hugo Vincent

Continuer le vol libre?

2^e partie: gérer le mental

Texte | Bendicht Erb et Urs Braun

Tu connais peut-être ça, toi aussi: lors d'un vol, tu vis autre chose que ce à quoi tu t'attendais. En effet, les incidents ne sont pas rares dans le vol libre. Dans la première partie de cette série, nous avons abordé les réactions psychiques qui peuvent survenir après une telle expérience (Swiss Glider 3/2026). Voici maintenant quelques réponses à la question suivante: comment peux-tu gérer et surmonter de telles réactions?

La première partie s'est achevée sur un dilemme: après un incident, le stress et la peur sont des réactions de protection normales lorsque nous nous retrouvons dans une situation similaire, même si elle s'avère objectivement sans danger. Fuir cette situation ou l'éviter devient une réaction naturelle face à la peur, mais à long terme, le problème demeure – et souvent, il s'amplifie.

Ändu décrit comment sa peur a augmenté à force de fuir une situation en permanence: «Un inconfort en vol s'est transformé en peur. Je n'enroulais plus les thermiques qu'aussi haut que nécessaire avant d'en sortir et de prendre la fuite le plus vite possible. J'ai fini par avoir peur de faire les oreilles.»

Sur un plan rationnel, les pilotes savent quand une situation n'est pas dangereuse. Au cœur de cette situation, ils sont pourtant submergés par les émotions et prennent la fuite. «J'étais trop concentré sur le rationnel: j'ai acheté des livres sur les traumatismes, élaboré des cartes mentales et cogité sur mon équipement. J'ai bel et bien analysé les sensations, mais pas vraiment ressenti les choses. Dès que les émotions remontaient, je tentais de les étouffer à l'aide de pensées. De mettre un couvercle sur la casserole alors que la pression ne cessait d'augmenter. J'ai fini par faire une crise d'angoisse à la Migros.» (Ändu)

Face aux cercles vicieux de la peur, un pilote peut toucher le fond et affronter un défi important au cours de sa carrière. Pourtant, d'un point de vue professionnel, le constat est clair: chacun peut éviter d'en arriver là.

Comment gérer?

Tout pilote concerné et son entourage peuvent largement contribuer à gérer un tel problème. Les points décrits ci-après peuvent être utilisés selon les besoins.

• Analyse

Une analyse factuelle de la situation subie peut aider. «Les analyses avec différentes personnes qui pour moi ont de solides compétences professionnelles m'ont particulièrement aidée lors de la gestion du problème. Un facteur central pour retrouver une sensation de contrôle, en ce qui me concerne.» (Désirée)

• Parler, écouter

Parler, ça aide. Il est important de s'ouvrir à des personnes de confiance au cours de discussions. Désirée: «Quand nous n'aborderions que le niveau factuel, lors d'une discussion, il me manquait quelque chose d'essentiel. Dans ces moments-là, ça m'aurait aidé d'aborder les émotions par le biais de questions comme «Comment t'es-tu sentie? Comment le gères-tu aujourd'hui?»»

Weiterfliegen?

Teil 2: Wie gelingt die psychische Bewältigung?

Text | Bendicht Erb und Urs Braun

Kennst du das? Du erlebst beim Fliegen etwas anderes, als du erwartet hättest. Denn Zwischenfälle sind im Hängegleiten keine Seltenheit. Im ersten Teil dieser Artikelserie war zu lesen, welche normalen psychischen Reaktionen nach einem solchen Ereignis auftreten können (siehe Swiss Glider 3/2026). Nun folgen Antworten auf die Frage: Wie kannst du diese Reaktionen verarbeiten und bewältigen?

Der erste Teil dieser Artikelserie endete mit einem Dilemma: Als normale Schutzreaktion reagieren wir nach Ereignissen mit Stress und Angst, sobald wir uns wieder in eine ähnliche Situation begeben – selbst, wenn diese objektiv betrachtet ungefährlich ist. Die natürliche Reaktion auf Angst: Flucht aus der Situation oder deren Vermeidung. Doch längerfristig bleibt so das Problem bestehen. Oft wird es sogar grösser.

Pilot Ändu beschreibt, wie sich durch konstante Flucht aus der Situation die Angst vergrösserte: *«Ein Unbehagen beim Fliegen wurde zu Angst. Ich drehte Thermiken nur noch so weit aus wie nötig und flüchtete so schnell es ging daraus. Irgendwann hatte ich Angst davor, auch nur kleine Ohren zu machen.»*

Auf der rationalen Ebene wissen Pilotinnen und Piloten, dass die Situation ungefährlich ist. In der Situation selbst werden sie dennoch von Emotionen überwältigt und flüchten. *«Ich hatte einen zu starken Fokus aufs Rationale: Habe Bücher über Traumata gekauft, Mindmaps gezeichnet und an der Ausrüstung rumüberlegt. Die Gefühle habe ich zwar analysiert, aber nicht wirklich gefühlt. Immer, wenn die Emotionen aufheulten, habe ich versucht, sie mit Gedanken zu übertönen. Den Deckel auf der Pfanne zu halten, während der Druck immer höher wurde. Dies endete in einer Panikattacke in der Migros.»* (Ändu) Diese Teufelskreise der Angst können einen Tiefpunkt und eine grosse Herausforderung in einer Pilotenkarriere darstellen. Doch von fachlicher Seite lässt sich klar festhalten: So weit müsste es nicht kommen.

Was hilft bei der Verarbeitung?

Es gibt vieles, was Betroffene und ihr Umfeld zur Verarbeitung beitragen können. Die beschriebenen Punkte können dabei je nach Bedürfnis eingesetzt werden:

• Analyse

Eine sachliche Analyse des Herganges kann helfen. *«Was mir bei der Verarbeitung besonders geholfen hat, waren die Analysen mit unterschiedlichen Menschen, denen ich eine hohe fachliche Kompetenz zuschreibe. Dies war für mich zentral, um wieder ein Gefühl von Kontrolle zu erlangen.»* (Désirée)

• Reden und Zuhören

Reden hilft. Es ist wichtig, sich vertrauten Personen gegenüber im Gespräch zu öffnen. Pilotin Désirée: *«Wenn im Gespräch nur die sachliche Ebene bedient wurde, fehlte mir etwas Entscheidendes. Mir hätte es in diesen Momenten geholfen, zuerst emotional abgeholt zu werden, mit Fragen wie: «Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie geht es dir jetzt damit?»»*

Tipp fürs Zuhören: Du musst der betroffenen Person die Gefühle und Gedanken nicht wegzaubern. Es genügt, wenn du einfach da bist und zuhörst. Halte dich mit Bewertungen und Analysen zurück – es geht um die Perspektive der betroffenen Person und ihre Bedürfnisse.

Nach einem Hängegleiter-Unfall wieder auf den Weg zurück zum Fliegen zu finden, ist nicht leicht.

Après un accident de vol libre, retrouver le chemin des airs n'est pas facile.

Un conseil pour l'écoute: tu ne dois pas chercher à effacer les sensations et les pensées chez la personne concernée. Il suffit que tu sois là et que tu écoutes. Évite les jugements de valeur et les analyses, il s'agit du point de vue et des besoins de la personne en face de toi.

• Accepter les émotions et les exprimer

À défaut d'interlocuteur, on peut aussi écrire ses pensées et ses sensations. Il est normal que les sensations restent intenses pendant un temps après l'incident. Elles ne sont pas dangereuses et finissent pas s'estomper au fil du temps. Laisser libre cours à ses émotions – trouver un endroit adapté pour pleurer, p. ex. – peut aider, tout comme leur donner un nom (tristesse, peur, colère, honte, ...).



Reden und zuhören hilft! Wichtig für die zuhörende Person: Einfach da sein, ohne Bewertungen oder Ratschläge. Parler et écouter, ça aide! Point important pour la personne qui écoute: juste être là, sans juger ni donner de conseils.

• Le quotidien et la santé

Prendre soin de soi après l'événement en question est indispensable: s'adonner à des choses qui font du bien. Reprendre le rythme normal du quotidien. Se fixer des objectifs simples. Manger et dormir suffisamment. Continuer à faire de l'exercice et ne pas consommer plus d'alcool, de médicaments ou d'autres substances que d'habitude. Enfin, il faut aussi penser à d'autres choses qu'à l'incident vécu.

• Exposition

Tout comportement d'évitement entrave le processus permettant de surmonter une épreuve. Se mettre sciemment et régulièrement dans une situation qui inspire la peur peut aider – à condition qu'elle ne présente objectivement aucun danger (voler dans des conditions thermiques normales à une distance suffisante du relief, p. ex.). Cette technique dite d'exposition nécessite d'affronter régulièrement la situation et d'y faire face jusqu'à ce que le stress et la peur diminuent nettement d'eux-mêmes. Chaque exposition permet alors de construire une sorte de force consciente afin de classer ses émotions et de modifier la manière dont elles sont vécues. Sandra*: «De retour en Suisse, j'ai essayé de beaucoup voler, de ne pas lâcher. L'atterrissage n'a vite plus posé de problème, je me suis alors exercée à revenir dans les thermiques. Ça m'a bien réussi, j'ai même fait plusieurs vols d'une heure.»

• Soutien professionnel

Juste après un incident, le soutien d'un professionnel peut s'avérer précieux (coach mental, psychologue d'urgence dans le domaine des sports aériens). Une discussion structurée soulage et permet d'ordonner son vécu. Ändu: «L'aide psychologique, c'est comme un appel de détresse: quand on envisage les possibilités, la réponse, c'est déjà «oui.» Si des symptômes aigus de «réaction à un incident» persistent quatre semaines après l'événement (voir 1^{re} partie, Swiss Glider 3/2026), une aide extérieure s'impose. Au plus tard quand apparaissent des crises d'angoisse ou un comportement d'évitement prononcé, ou quand quelqu'un reste d'humeur sombre sur une longue période. À cause d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT), Adrian* a sollicité un conseil professionnel quelques semaines après l'incident vécu: «Au début, j'avais du mal à en parler. Mais aujourd'hui, les choses sont claires: quiconque n'affronte pas un tel incident avec un accompagnement professionnel ne pourra ni le comprendre, ni en assumer la responsabilité.»

Et ensuite? «Cette expérience me donne malgré tout de la confiance: je suis capable de fonctionner quand il le faut. J'ai aussi beaucoup appris sur moi-même: à quel point je me connais, ce dont j'ai besoin pour surmonter des situations difficiles.» (Désirée)

À PROPOS DES AUTEURS

Urs Braun (à g.), psychothérapeute 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».



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)

• Emotionen zulassen und ausdrücken

Wenn keine Ansprechperson verfügbar ist, kann man Gedanken und Gefühle aufschreiben. Es ist normal, dass die Gefühle in der Zeit nach einem Ereignis intensiv sind. Diese sind ungefährlich und lassen nach einer gewissen Zeit von selbst nach. Es hilft, Gefühle zu erleben – beispielsweise einen passenden Ort suchen, um zu weinen – und ihnen einen Namen zu geben (Traurigkeit, Angst, Wut, Scham, ...).

• Alltag und Gesundheit

Selbstfürsorge ist in der Zeit nach dem Ereignis besonders zu beachten: Sich Dingen zuwenden, die einem gut tun. Den normalen Alltagsrhythmus wieder aufnehmen. Sich kleine Ziele setzen. Ausreichend essen und schlafen. Sich körperlich in Bewegung halten und nicht mehr Alkohol, Medikamente oder Substanzen als gewöhnlich konsumieren. Und schliesslich: Sich auch mit anderen Dingen als mit dem Ereignis beschäftigen.

• Exposition

Vermeidungsverhalten behindert den Verarbeitungsprozess. So ist das wiederholte und bewusste Aufsuchen von angstbesetzten Situationen hilfreich – vorausgesetzt diese sind objektiv ungefährlich (zum Beispiel Fliegen in normalen thermischen Turbulenzen mit genügend Abstand zum Gelände). Bei dieser Technik, Exposition genannt, ist es zentral, die Situation regelmässig aufzusuchen und so lange darin zu bleiben, bis Stress und Angst von selbst deutlich zurückgegangen sind. Damit wird mit jeder Exposition eine Art bewusste Stärke aufgebaut, um die Emotionen einzuordnen und ihr Erleben zu verändern. Sandra*: «Wieder zu-

rück in der Schweiz, versuchte ich viel zu fliegen, dranzubleiben. Die Landung war schnell kein Problem mehr und so übte ich mich daran, wieder in die Thermik einzusteigen. Auch dies funktionierte recht gut, sogar mit einigen einstündigen Flügen.»

• Unterstützung durch Fachperson

Schon unmittelbar nach dem Ereignis kann die Unterstützung durch eine Fachperson hilfreich sein (Mentalcoach, Notfallpsychologin/-e mit Bezug zum Flugsport). Ein strukturierendes Gespräch entlastet und hilft das Erlebte einzuordnen. Ändu: «Psychische Hilfe ist wie ein Notruf: Wenn man über die Möglichkeit nachdenkt, ist die Antwort bereits „ja.“» Wenn vier Wochen nach dem Ereignis noch starke Symptome der «akuten Belastungsreaktion» (siehe Teil 1, Swiss Glider 3/2026) zu spüren sind, ist Hilfe von aussen angezeigt – und allerspätestens dann, wenn Panikattacken oder starkes Vermeidungsverhalten auftreten oder wenn jemand über längere Zeit in negative Stimmung verfällt. Pilot Adrian*, der sich aufgrund einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) wenige Wochen nach dem Ereignis in professionelle Beratung begab: «Anfangs fiel es mir schwer, darüber zu sprechen. Doch heute ist mir klar: Wer sich einem solchen Ereignis nicht mit professioneller Begleitung stellt, kann es weder verstehen noch Verantwortung dafür übernehmen.»

Und was bleibt? «Trotzdem gibt mir diese Erfahrung Vertrauen: Ich kann funktionieren, wenn es darauf ankommt. Ich habe auch viel über mich selbst gelernt – darüber, wie gut ich mich kenne und was ich brauche, um schwierige Situationen zu verarbeiten.» (Désirée)



Pilotin Désirée: «Ich habe auch viel über mich selbst gelernt – darüber, wie gut ich mich kenne und was ich brauche, um schwierige Situationen zu verarbeiten.» Désirée: «J'ai aussi beaucoup appris sur moi-même: à quel point je me connais, ce dont j'ai besoin pour surmonter des situations difficiles.»

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 Psychologiestudent, Mentaltrainer Sport IAP, Fluglehrer und Mitglied der Arbeitsgruppe «Human Factors».

