

## Erlebnisbericht Tandem-Flug

von Dr. Diana Rautenstrauch



Während eines Sommerurlaubes am Meer in dem idyllischen türkischen Badeort Adrasan erblickte ich an einem klaren, sonnigen Tag plötzlich am wolkenlosen Himmel mehrere wunderschöne Paraglidingschirme in unterschiedlichen Farbvariationen.

Sie segelten anmutig, harmonisch und zum Teil kreisend vom strahlend blauen Himmel herab in Richtung Meer und landeten bald darauf am Strand, sozusagen direkt vor meiner Nase. Ich war begeistert! Mein Herz hüpfte in die Höhe und ich träumte von einem eigenen Flug.

Am nächsten Tag, als ich gerade eine Bootstour machte und die schöne Landschaft, die Sonne und die Wellen des Meeres genoss, sah ich sie wieder, die zahlreichen bunten Tandemschirme, wie sie geschmeidig vom Himmel herabglitten und durch die Luft segelten, fantastisch! Plötzlich hörte ich mein Herz, wie es mir zuflüsterte: Laß´ deine Sehnsucht größer werden als deine Angst.“

Den Rest des Tages verbrachte ich entzückt, beseelt und in heller Vorfreude im Hinblick auf meine Entscheidung, nun selbst einen Flug zu wagen. Ich fand die Adresse der Tandemflugschule heraus und vereinbarte einen Flugtermin.

Als ich dann aber schließlich am vereinbarten Flugtag mit den anderen Fluggästen auf dem hohen Berggipfel in Adrasan stand und zirka zwei gefühlte Stunden auf meinen Abflug in der Mittagshitze stehend wartete hatte ich genügend Zeit, immer wieder auf den sich vor mir auftuenden „Meeresabgrund“ zu starren und mir vorzustellen, wie das weite, tief gelegene Meer mich bald schon verschlingen würde.

In mir stieg eine zunehmend sich vertiefende innere Unruhe wie auch diverse Ängste auf, als wir schließlich von einem der Piloten erfuhren, das Paragliding ein Hochrisikosport sei und das wir aufgrund der unklaren Wetterlage heute nicht fliegen würden. Und so wurden wir dann mit dem Jeep wieder den Berg hinunter in den Badeort und damit ins Hotel zurück gefahren.

Für mich war der Tag gelaufen. Ich war enttäuscht, übellaunig, müde und erschöpft und fragte mich, ob ich ernsthaft in meinem Urlaub das von mir selbst verordnete, angestrebte „Angstbewältigungstraining“ in den letzten Urlaubstagen weiter fortsetzen wolle. Nach einer durchgeschlafenen Nacht faßte ich neuen Mut und spürte allmählich wieder meine langsam wachsende Sehnsucht und so lautete die Antwort auf meine Frage: „Ja.“



Also meldete ich mich für meinen letzten Urlaubstag erneut zu einem Tandemflug an. Diesmal war die Wetterlage stabil und ich konnte, oben auf dem Berggipfel angekommen, bereits nach kurzer Zeit mit meinem wunderbaren Piloten durchstarten und mit ihm gemeinsam durch die Luft segeln.



Wie ich mich dabei gefühlt habe und welche Natureindrücke mir dabei zuteil wurden können Sie sich in meinem Tandemflugvideo gerne selber anschauen.

Diese Erfahrung hat mich noch lange über den Urlaub hinaus tief beglückt und mir Mut für so manches andere Abenteuer gemacht.

Mit meinem Erfahrungsbericht möchte ich Sie ermutigen, Ihre Angst vor dem eigenen Abenteuer eigenverantwortlich Schritt für Schritt zu überwinden und zugleich der Sehnsucht nach Erfüllung mehr Raum zu geben als ihren alten Ängsten.

**Es kann sehr heilsam und beglückend sein, bewusst und gezielt über die eigenen Grenzen hinauszugehen und sich aus der gewohnten, bequemen Komfortzone einmal heraus zu bewegen, um etwas ganz Neues zu erleben.**

Der Erfolg Ihres eigenen Abenteuers hängt natürlich von vielen Faktoren ab, wie zum Beispiel der Frage der Realisierbarkeit, günstigen Umständen, umsichtiger Vorbereitung und Planung, Ihrer Willenskraft, ihrem Mut und nicht zuletzt Ihrem Durchhaltevermögen.

Und jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt...

**Gerne unterstütze ich Sie dabei.**

*Dr. med. Diana Rautenstrauch*

