

Fliegen ohne

business Traveller mit Flugangst? Schwer vorstellbar und doch Realität: Rund 30 Prozent aller Menschen steigen mit einem mulmigen Gefühl in die Maschine, die Hälfte davon mit manifester Angst – darunter viele Menschen in Führungspositionen. Gerade Letztere sind es gewohnt, die Zügel in der Hand zu halten – und empfinden den Kontrollverlust im Flugzeug als Bedro-

hung. Andere haben kein Vertrauen in die Technik – und katastrophisieren bei jedem Geräusch und jeder Bewegung, die das Flugzeug macht und die sie nicht zuordnen können. Unschöne Erlebnisse wie plötzliche Sinkflüge, mehrfaches Durchstarten oder schlechte Wetterverhältnisse haben dabei die wenigsten durchlitten. Häufig werden jedoch normale Flugabläufe aufgrund mangelnder Information

fehlinterpretiert. Was auch immer die Ursachen für die Flugangst (Fachbegriff: Aviophobie) im Einzelfall sein mögen, der Leidensdruck ist für alle gleich groß: schweißnasse Hände, Atemnot, Herzrasen, Übelkeit oder sogar Todesangst – so können Flüge zum Altraum werden. Manche greifen zu Alkohol oder Beruhigungsmitteln, andere steigen gar nicht erst ein – und kündigen im schlimmsten



Die Angst

Wissen aufbauen,
Vertrauen fassen:
die besten Wege aus
der Panik-Falle

Fall den gut bezahlten Job beim internationalen Arbeitgeber.

Fragt man Experten, so erfährt man, dass Flugangst keineswegs ein schweres Schicksal ist, in das man sich ergeben muss, und auch keine Krankheit. „Angstfreies Fliegen kann man lernen“, sagt Psychologin und Flugbegleiterin Karin Bonner. Aber: Betroffene müssen selbst aktiv werden. Manchmal genügt es, fehlendes

Wissen aufzubauen, um Vertrauen in Piloten und Maschine zu fassen, manchmal helfen Atemübungen, um die Angstspirale zu unterbrechen. Ob mit Fachliteratur oder therapeutischer Hilfe – es gibt Möglichkeiten, Flugangst zu überwinden.

Eine gute Option sind auch spezialisierte Anbieter, die – gerne in Kooperation mit Fluggesellschaften – Teilnehmer in mehrtägigen Workshops schulen, Pro-

beflug inklusive. Weil wir wissen wollten, wie und ob so ein Kurs funktioniert, haben wir die Probe aufs Exempel gemacht. Zwei Tage bei Flugangst.de in München – und ein Fazit, das Mut macht.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, dass der Weg aus der Panik-Falle gelingen kann – und ein Jet keine Bedrohung sein muss. Auf viele entspannte Flüge!

Sabine Galas



Im „Seminar für entspanntes Fliegen“ lernen Menschen, ihre Flugangst aktiv anzugehen. Zaungast in einem Crashkurs für Kämpfer

Hilfe zur Selbsthilfe

Seminar für entspanntes Fliegen“ heißt der Kurs, den ich besuchen will, um diese Titelgeschichte zu schreiben. Klingt angenehm, mit viel positiver Energie betrete ich das Flight Operation Center der Lufthansa am Münchner Flughafen, draußen herrlichstes Herbstwetter, fast zu schade, um das Wochenende in geschlossenen Räumen zu verbringen.

Vor mir liegen zwei Tage à zehn Stunden Schulung gegen Flugangst, ein strammes Programm in Theorie und Praxis – der dramaturgische Höhepunkt am zweiten Seminartag: ein Flug nach Hamburg und einer retour. So schnell soll es also gehen, die Angst vorm Fliegen zu überwinden? Der Veranstalter ist überzeugt von seinem Konzept: Seit 1981 hat Flugangst.de in

Kooperation mit der Kranich-Airline mehr als 20.000 Menschen in über 1.700 Seminaren geschult – 98 Prozent der Teilnehmer sind dabei ins kalte Wasser gesprungen und zum Abschlussflug in die Maschine gestiegen. Wie hart das für die meisten ist, davon ahne ich noch nichts an diesem sonnigen Oktobermorgen, ich selbst habe keine Flugangst und gehe als „Zaun-



gast“ neugierig, aber ohne Anspannung in den zweitägigen Crashkurs.

Zwei Tage, drei Trainer, zwei Flüge

Als ich morgens um neun das lichte Gebäude betrete, bin ich nicht die Erste. Zwei Frauen sitzen im Eingangsbereich und erzählen sich, warum sie heute hier antreten. Andere streifen durch die Halle – und sind nicht nur an ihrer Freizeitkleidung klar auszumachen zwischen den Lufthansa-Seatens, die mit Rollkofferchen zum Dienst kommen. Ihre Nervosität ist greifbar, die Mienen heiter bis wolkig. Nach einer Viertelstunde taucht Michael Jäger auf. Der Lufthansa-Purser ist einer von drei Trainern, die an diesem Wochenende für uns da sein werden. 20 Stunden,

drei Leute, zwei Flüge – langsam erschließt sich mir, warum das Seminar 840 Euro kostet. Jäger geht voran – mit strahlendem Lächeln und dynamischem Schritt, der Aufzug wartet schon. „Wer lieber die Treppe nehmen will ...?“ – Der Mann hat Erfahrung, er begleitet die Seminare am Münchner Airport seit sieben Jahren: „Viele Menschen mit Flugangst haben auch Probleme in geschlossenen Räumen, die gehen dann lieber zu Fuß in den vierten Stock.“

Im Seminarraum stehen die Stühle im Rund, auf den Sitzflächen: ein Ringbuch und ein kleiner Flieger zum Knautschen. Wer mit dem Rücken zur Wand sitzt, kann aus dem Fenster schauen, mit Blick auf die landenden Flugzeuge – kei-

ne reizvolle Aussicht für die Menschen in diesem Raum.

Wir sind zwölf Teilnehmer, darunter nur zwei Männer, im Alter geschätzt zwischen 30 und Mitte 50. Psychologin Karin Bonner begrüßt uns freundlich. „Passt es, wenn wir uns duzen?“ – Es passt. Die sympathische Mittvierzigerin leitet die Münchner Flugangst-Seminare seit 15 Jahren, als Psychologin und Flugbegleiterin ist sie die Idealbesetzung für die Aufgabe. Mit Michael Jäger, ehemaliger Jet-Pilot bei der Bundeswehr, bildet sie ein eingeschworenes Team, auch an Bord.

Angst bedeutet Einschränkung

Das Wichtigste zuerst: „Ihr seid nicht krank, ihr habt das Fliegen falsch gelernt. Deshalb werden wir eure Flugangst auch nicht ‚heilen‘. Dieses Seminar wird euch helfen umzulernen – und das ist ein Prozess!“

Es folgt eine Vorstellungsrunde – Bonner: „Sagt mir, wer ihr seid, und nennt mir eure Ziele.“ Letztere sind aus meiner Sicht recht sportlich – die meisten wollen schon in wenigen Wochen Langstreckenflüge antreten, nach New York, nach Costa Rica oder Mikronesien. Max* soll für die Firma fliegen, der Arbeitgeber bezahlt das Wochenende. Auch Sonja will ihre Flugangst vor allem wegen des Jobs besiegen – sie arbeitet künftig mit Teams in London und den USA. Andere wurden vom Partner geschickt, der sich gemeinsame Urlaube wünscht oder schlicht einen entspannten Nachbarn im Flugzeugsitz. Tanja will zu ihrer Freundin nach Edinburgh – im Moment eine Utopie für die Mutter von drei Kindern, die mit eingezogenen Schultern auf ihrem Stuhl kauert. Was alle wollen: ohne Panikattacke buchen, fliegen und ankommen, den Rückflug nicht als Bedrohung empfinden, das Flugzeug nutzen wie ein normales Verkehrsmittel. Flugangst bedeutet Einschränkung – die aufzulösen, dafür sind meine elf Mitstreiter heute hier.

Und schon geht's ans Eingemachte und in die Tiefen der Psychologie. Karin Bonner erklärt Grundsätzliches – und



SEMINARE GEGEN FLUGANGST

- www.flugangst.de
- www.entspanntes-fliegen.de
- www.flugvertrauen.de
- www.flugangst24.de
- www.skycair.com
- www.treffpunkt-flugangst.de
- www.dgg-med.de (auf Anfrage)
- www.keineflugangst.de (online)
- www.fearless-flyer.com/de (online)
- www.goodbye-flugangst.de (online)

baut Wissen auf, das es den Teilnehmern später ermöglichen soll, (vermeintlich) kritische Situationen objektiv zu bewerten und Ängste abzubauen.

Betäubt ins Flugzeug

Wovor habt ihr beim Fliegen Angst? Wie sind eure Reaktionen? Was habt ihr bisher gegen eure Angst getan? In Zweier-teams gehen wir den Fragen auf den Grund, ich arbeite mit Tanja, deren Anspannung so heftig ist, dass ich sie festhalten möchte. Sie hat Angst vor Start, Flug und Landung, vor Drohnen, Vögeln in der Turbine, einem Selbstmord des Piloten, geplatzten Reifen, Kollision, Terror, Turbulenzen, Absturz ins Meer, Durchstarten, Gewitter, Vereisung, vor dem Fliegen mit anderen Airlines als der Lufthansa, vor dem Tod. Ihre Ängste äußern sich in Herzrasen, Übelkeit, schweißnassen Händen, weichen Knien, einer Flut negativer Gedanken – „ich habe jedes Mal das Gefühl, ich bekom-



oben:
Erklärungen vom Captain: Wissen gibt Sicherheit

me einen Herzinfarkt“. Deshalb trinkt Tanja vor dem Fliegen reichlich Sekt oder Wein, nimmt auch mal Valium: „Ich bin noch nie nüchtern in ein Flugzeug gestiegen.“ Michael Jäger hakt ein: „Tanja, tu’s nicht. Wir nehmen dich nicht mit, wenn du dich betäubst.“

Mit den gesammelten „Angstauslösern“ füllt Karin zwei volle Seiten auf dem Flipchart – beim Lesen kristallisieren sich drei Typen heraus: Typ 1 hat Angst vor flugzeugspezifischen Reizen, Typ 2 hat auch Panikattacken in geschlossenen Räumen, in der Höhe oder anderen Bereichen des Lebens, Typ 3 hat Probleme mit Kontrollverlust und fühlt sich ausgeliefert in der Flugzeugkabine. Letzterer sei häufig unter Führungskräften zu finden, die gewohnt sind, die Zügel in der Hand zu halten

und Angst haben vor dem Verlust der eigenen Handlungsfähigkeit. Auch unangenehme Flugserlebnisse, wie eine unvorhergesehene Zwischenlandung, ein Durchstartmanöver oder schlechte Wetterbedingungen, könnten Auslöser für die Flugangst sein. Oft würden jedoch normale Flugabläufe aufgrund mangelnder Information falsch bewertet.

Jeder Dritte ist betroffen

Das soll sich bald erledigt haben, Karin Bonner widmet sich Typ 2: „Panikattacken haben die Tendenz, sich wellenartig auszubreiten, im Flugzeug, im Kino, in der Bergbahn. Jeder Dritte ist betroffen, es werden immer mehr, weil unser Leben immer schneller wird, die täglichen Herausforderungen wachsen.“

Menschen mit Panikattacken quälen die Angst zu sterben, die Angst, verrückt zu werden, und die Angst vor Kontroll-

Anzeige

1/1 Seite

mit Anschnitt

CHECKLISTE FÜR ENTSPANNTES FLIEGEN

VOR DEM FLUG

- Vermeiden Sie unnötigen Stress, kommen Sie rechtzeitig zum Flughafen
- Verzichten Sie auf übermäßigen Nikotin-, Kaffee- und Alkoholkonsum, nehmen Sie leichtes Essen zu sich
- Gehen Sie am Gate auf und ab, Bewegung reduziert die körperliche Anspannung
- Machen Sie Atem- und Entspannungsübungen
- Isolieren Sie sich nicht. Kommunizieren Sie mit anderen Menschen

IM FLUGZEUG

- **BEIM EINSTEIGEN:** Treten Sie fest auf den Boden auf, machen Sie eine Übung aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson
- **SCHLIESSEN DER TÜREN:** Kontrollieren Sie Ihren Atemrhythmus
- **ABHEBEN DES FLUGZEUGS UND STEIGFLUG:** Entspannungsübung (siehe oben)
- Vertrauen Sie Technik und Piloten, rufen Sie sich Ihr Faktenwissen ins Gedächtnis zurück
- **REISEFLUGHÖHE:** Hier ist das Flugzeug in seinem Element
- Bewegen Sie sich im Sitz, und stehen Sie auch einmal auf, sobald dies erlaubt ist
- Trinken Sie ausreichend Wasser
- **TURBULENZEN:** unangenehm, aber ungefährlich. Versuchen Sie, sich den Bewegungen des Flugzeugs anzupassen
- **LANDEANFLUG:** eventuelle Verzögerungen (Warteschleifen, Durchstarten) dienen nur Ihrer Sicherheit

Quelle: Texter-Millott GmbH (flugangst.de)

damit legen wir gleich los: bequem hinsetzen, Augen zu, durch die Nase einatmen, durch den Mund langsam ausatmen, Karin zählt 21, 22, Pause. Das tut gut, auch mir. Die Ängste meiner Mitstreiter gehen mir unter die Haut, ich versuche, die Anstrengung wegzuatmen. Noch ein paar einfache Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson – und schnell zum Mittagessen in die Crew-Kantine.

Mit Netz und doppeltem Boden

Viel Zeit haben wir nicht, der nächste Aufreger wartet schon: Flugzeugbesichtigung in der Werft mit Captain Norbert Lehmkuhl. Handys abgeben, Sicherheitskontrolle, gelbe Warnwesten: Schon sind wir in der Halle, die Sonne brennt aufs Dach, es hat gefühlte 35 Grad. Wir stehen vor der „Stuttgart“, einer nagelneuen A350, dem modernsten Passagierflugzeug, das derzeit zu haben ist – die Stimmung in der Gruppe ist gedämpft, einige ringen schon am Boden um Fassung.

Der Captain, locker-lässig und sehr hanseatisch, legt los: „Unsere Flugzeuge werden alle 48 Stunden von Technikern gecheckt, alle sieben bis acht Jahre werden

verloren, etwa schreiend durchs Flugzeug zu laufen und im Fokus der Aufmerksamkeit zu stehen. Ich schaue zu Tanja, die bei allen Punkten nickt.

Die Psychologin hält dagegen: „1. Ihr könnt nicht sterben vor Angst. Eine Panikattacke dauert maximal 15 Minuten, dann lässt sie von alleine nach. Die Panikattacke ist auch keine Krankheit, sie ist ein Signal des Körpers dafür, dass ihr euch über längere Zeit vernachlässigt habt. Zu viel Arbeit, zu wenig Bewegung.“ Allein durch Ausdauersport ließen sich 90 Prozent aller Panikattacken verhindern, erklärt Bonner. Man könne 2. auch nicht verrückt werden, und man verliere 3. auch nicht die Kontrolle über sich, wenn es nicht der eigenen Persönlichkeit entspreche.

„Wenn ihr dieses Wissen einsetzt, könnt ihr mit der Panik anders umgehen“, sagt die Psychologin, Voraussetzung sei natürlich, im entscheidenden Moment ansprechbar zu sein für vernünftige Argumente. „Wer in der Angst-Skala auf 9 oder 10 (Maximalwert) steht, ist im Tunnel

und kann nichts aufnehmen. Der muss erst runterkommen, um das erworbene Wissen entgegengesetzen zu können.“ Dafür eignen sich Atemübungen, und

unten: Eingeschlossen sein in der Kabine – für viele Menschen ein Problem



sie total zerlegt.“ Lehmkuhl marschiert mit leichtem Schritt in Richtung einer A340, die weiter hinten steht und uns heute als Anschauungsobjekt dienen soll. Wir stehen unter der Maschine, der Pilot erklärt Hydrauliksystem, Fahrwerk, Reifen – dann geht’s zu den Turbinen, wunderschön, ich denke an Yin und Yang, Max und Sonja denken an Vogelschwärme, defekte Triebwerke und Flugzeugabsturz.

Norbert Lehmkuhl kennt das schon. Bevor die ersten Katastrophenszenarien heraufbeschworen werden, klärt er auf: „Wenn ein Triebwerk ausfällt, reicht das zweite völlig aus, um zu landen. Und selbst wenn beide Triebwerke ausfallen, könnte ein Verkehrsflugzeug aus elf Kilometern Höhe immer noch 180 Kilometer weit segeln.“

Tanja zweifelt. Die 45-Jährige knetet ihre Hände, die Knöchelchen sind weiß. Ihr Mann arbeitet bei Airbus, ausgerechnet, seine Frau hat vermutlich die massivsten Angstprobleme in der Gruppe.

Zack, zack, zack – ohne Umschweife steigt der Captain die Gangway hinauf und winkt die Teilnehmer zu sich. In der Maschine ist es brüllheiß, die meisten schwitzen schon, bevor sie einsteigen.



links: Purser und Flugangst-Trainer Michael Jäger

Schutzraum statt Bedrohung

Wir werden aufgeteilt, sechs gehen mit dem Piloten ins Cockpit, ich setze mich mit Psychologin Karin Bonner und den anderen in die Business-Kabine.

Angst, Enge, Hitze: eine harte Kombi für die Teilnehmer an Tag 1. Anna kämpft, auf ihrer Stirn perlen kleine Schweißtropfen: „In der Skala von eins bis zehn bin ich gerade auf sieben.“ Auch Moritz wird zunehmend nervöser, „das hätte ich nicht gedacht, wie wird das erst morgen werden?“, fragt er bang.

Karin leitet eine Atemübung ein. Mit ruhiger Stimme spricht sie vor, wir sitzen verteilt im großzügigen Business-Abteil. „Stellt euch vor, das Flugzeug ist euer Schutzraum, in dem alles für eure Sicherheit getan wird.“ Alle wirken vergleichsweise entspannt, als es „Ping“ macht und der Captain sich meldet. Das Geräusch genügt, um das Gros in Aufregung zu versetzen. Mit Engelsgeduld erklärt Karin alle möglichen Geräusche an Bord, blinkende Lämpchen und die Notwendigkeit, auf dem Flug möglichst viel Wasser zu trinken. Es folgt eine Erklärung über die medizinische Qualifikation der Crew und die Gerätschaften, die für den Notfall bereitstehen. „An Bord haben wir bessere Chancen, einen Herzin-

farkt zu überleben, als am Boden, hier sind Leute, die reanimieren können, und bei Bedarf gehen wir auch runter.“

„Nein, bei Panikattacken landen wir nicht“, kommt Karin möglichen Fragen zuvor, „die sind unangenehm, aber nicht gefährlich.“ Diese Botschaft sollte an diesem Tag jeder verstanden haben.

Die Gruppen tauschen, wir gehen vor ins Cockpit: Dort ist es weit enger als in Business, zwei von uns setzen sich auf die Pilotensitze. Die Hitze ist enorm, Captain Norbert steht ungerührt im blauen Wollpullover zwischen uns und erklärt die Schaltzentrale in der A340.

Doof und sonst gar nix

Alle wichtigen Instrumente im Cockpit sind mindestens zweimal vorhanden – nach dem Prinzip der Redundanz. Fällt eins aus, kann auf das andere ausgewichen werden. Das Gleiche bei den Bordsystemen – Hydraulik, Stromversorgung, Klimaanlage – doppelt verbaut und damit gesichert. Nein, hier werde nichts dem Zufall überlassen.

Nachdem jeder Knopf und jedes Bauteil erläutert worden sind, geht es aus dem Flugzeug zurück in den Seminarräum – und weiter mit den technischen Angstauslösern. Pilotenausbildung, Vorgaben der Luftfahrtbehörde, Vorgänge bei Start und Landung, Bewegungen des Flugzeugs, Druckverlust in der Kabine und, und, und. Turbulenzen? „Die sind doof und sonst nix.“ Komische Geräusche? „Alles macht Geräusche! Flügel sind nicht still, es sei denn, ihr setzt euch so Bose-Kopfhörer auf ...“

Wenn die Tragflächen abbrechen? „Hat’s noch nicht gegeben.“ Und das Fahrwerk? „Ich kann auch ohne Fahrwerk.“ Klare Antworten, norddeutsche Coolness – jetzt schmeckt auch der Kaffee wieder.

Bei der Abschlussrunde wirken die meisten zufrieden – die technischen



Infos geben Sicherheit, auch der neu erlernte Umgang mit der Panikattacke gibt Selbstbewusstsein für Tag 2.

Wechselbad der Gefühle

Am nächsten Morgen ist der Mut gesunken: Die ersten trudeln ein, Anna hat Kopfwahl, eigentlich wollte sie gar nicht kommen. Der bevorstehende Flug hängt wie ein Damoklesschwert über der Gruppe, ich spüre das Wechselbad der Gefühle, in dem meine Mitstreiter treiben. Regine kramt in ihrer Handtasche: Korodin- und Rescue-Tropfen – „die habe ich immer dabei“.

Karin fragt ab: Wo sind eure neuralgischen Punkte? Was ist euer Plan für

den heutigen Flug? Der Moment, in dem die Tür zugeht, das Ruckeln beim Start, der Steigflug, die Höhe – die Gruppe spult ihre Angstausröser herunter, jedoch nicht, ohne im Anschluss zu relativieren. „Ich weiß, dass Höhe Sicherheit bedeutet“, erklärt Max. „Ich weiß, dass die Geräusche beim Start zum normalen Ablauf gehören“, sagt Tanja. Ihr Plan: „Heute das erste Mal ohne Sekt ins Flugzeug zu steigen.“

Nach einer Runde Entspannungsübungen wird der Flug gedanklich durchgespielt: „Teilt den Flug in Phasen ein,

oben (2):

Schwimmweste, Notausgang; mögliche Angstauslöser für Menschen mit Aviophobie

verschafft euch Bewegungsspielraum, zwickt euch, wenn die negativen Gedanken kommen. Wenn die Angst hochsteigt, atmen und in der Skala zwei Stufen runterkommen, das erlernte Wissen einbringen und sich die Dinge erklären.“

München – Hamburg, ein Härtetest

Der theoretische Unterbau sollte ausreichen. Micha verteilt die Bordkarten und bespricht die Sitzordnung im Flugzeug: „Wir sitzen zusammen in den Reihen 21 bis 23, das ist in der Mitte, wo ihr alles hört.“ Die Technikaffinen sollen sich um den Purser gruppieren, die anderen um Karin. Wir marschieren durchs Terminal, am Körperscanner fließen die ersten Tränen. Am Gate machen einige Entspannungsübungen, Max studiert seine Aufzeichnungen. Karin geht von einem zum anderen – spricht ruhig und klar, gibt Rückhalt. Vor dem Fenster steht die Maschine, wir dürfen als Erste an Bord. Ich sitze auf einem Mittelsitz, Tanja neben mir am Fenster. Während sich die anderen einrichten, kommt meine Nachbarin in Endzeitstimmung: „Ich schreibe meinem Mann noch, dass ich ihn liebe.“ Vor Angst legt sie den Kopf auf die Knie, Micha greift ein und holt Tanja aus dem Sitz: „Wenn sich das Flugzeug bewegt,

ZEHN GRUNDREGELN FÜR MENSCHEN MIT FLUGANGST

- 1 Motivation ist der Schlüssel zur Veränderung
- 2 Fliegen Sie! Vermeiden Sie das Fliegen nicht
- 3 Konzentrieren Sie sich auf das, was wirklich geschieht, nicht auf das, was geschehen könnte
- 4 Turbulenzen können unangenehm sein, sind aber ungefährlich. Bleiben Sie angeschnallt sitzen
- 5 Flugzeuge sind zum Fliegen gebaut
- 6 Vermeiden Sie Koffein, Nikotin und Medikamente
- 7 Trinken Sie viel Wasser, vermeiden Sie Alkohol
- 8 Machen Sie Entspannungsübungen vor und während des Fluges
- 9 Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig – durch die Nase einatmen und durch den Mund doppelt so lange ausatmen
- 10 Schreiben Sie Ihre persönlichen Hilfen für den Flug auf

Quelle: Texter-Millott GmbH (flugangst.de)

Anzeige

1/1 Seite

mit Anschnitt

schau nach vorne und nach hinten und erklär dir, was passiert!“ Der Purser kommentiert Geräusche und Bewegungen, zeigt auf Tragflächen, Lampen und die Luftdüsen über dem Sitz. Meine Mitstreiter hängen an seinen Lippen, auch Tanja beruhigt sich langsam.

Eine Stunde kann lang sein. Als wir in Hamburg von Bord gehen, ist die Erleichterung groß – ebenso wie der Stolz, die erste Hürde genommen zu haben. Kaum einer hätte sich vorstellen können, den Flug ohne größere Zwischenfälle zu meistern. Ich würde am liebsten Orden verteilen! Wir haben genau zehn Minuten, um durchzuatmen und uns die Beine zu vertreten – dann geht es wieder in die Maschine und auf den Rückflug. Ein Hardcore-Programm für Menschen mit Flugangst, für mich auch. Wir sitzen in der gleichen Konstellation wie zuvor, ich schlage das Hamburger Abendblatt



auf – und gleich wieder zu: „Zehn Jahre Riesen-Airbus – Absturz statt Höhenflug“ – diese Schlagzeile will ich Tanja ersparen, die aus der Wirtschaftsmeldung garantiert eine Flugzeugkatastrophe konstruieren würde. Auch diesmal braucht sie besondere Betreuung, Karin nimmt sich ihrer an. Hinter uns moderiert Micha derweil ein Quiz zu den technischen Abläufen im Flugzeug – Max, Regine und Moritz übertrumpfen sich gegenseitig, das Gelernte sitzt, es wird sogar gelacht. Auch der Rest der Truppe wirkt gelöst, Sonja futtert einen Schokoriegel, Anna blättert in einer Zeitschrift. Das Eis scheint irgendwie gebrochen, jedenfalls bei den meisten.

Eine kolossale Leistung

Auf dem Weg durchs Terminal zurück zum Seminarraum schaue ich in erschöpfte, aber zufriedene Gesichter. Es ist später Nachmittag, Dreiviertel der Wegstrecke geschafft, auch ich bin k.o., obgleich nur in der Zuschauerrolle.

Es gibt Kaffee und Kuchen, Karin teilt Zertifikate aus: „Keine Angst, das ist kein Flugticket ...“, witzelt die Psychologin. „Ich gratuliere euch zu dieser tollen Leistung!“ Einer nach dem anderen erzählt, wie es ihm ergangen ist beim Fliegen – ich staune. „Bei mir war es wie immer, mit Flattern und Entspannung,

aber weit weg von der Panik“, sagt Luisa. Das technische Wissen habe ihnen wahnsinnig geholfen, sagen alle. Paula fühlt sich „befreit von der Angst“, ihrem Langstreckenflug nach Mikronesien sieht sie positiv entgegen. Silvia hatte morgens zwar „schwere Momente“, dank Atemtechnik sei sie aber insgesamt gut klargekommen. Moritz empfand den Flug als harte Arbeit und wollte streckenweise aufgeben. Aber: „Ich nehme das Wochenende als Erfolg und weiß, dass ich weiterarbeiten muss.“

Das müssen alle, sagt Karin: „Bitte bleibt am Ball!“ Nachtarocken, üben, ins Flugzeug steigen – möglichst bald, nicht erst in einem Jahr. Das Gelernte verankern, Atem und Entspannung trainieren, Selbstvertrauen aufbauen: Als wir aus der Tür gehen, überwiegt die Zuversicht, selbst Tanja ist entschlossen, den Flug nach Edinburgh anzutreten. Panik war gestern? „Nein, aber ich weiß jetzt, wie ich damit umgehen muss.“

Nachtrag

In den Tagen und Wochen nach dem Seminar erreichen mich nach und nach Mails der Teilnehmer, die ihre ersten Flüge absolviert haben. Es sind ausnahmslos Erfolgsmeldungen.

Sabine Galas

*Alle Namen der Teilnehmer geändert
www.businesstraveller.de

Anzeige

1/1 Seite

mit Anschnitt



Interview...

...mit Karin Bonner, Diplom-Psychologin und Seminarleiterin bei Flugangst.de

„Wissen gibt Macht!“

Frau Bonner, Sie leiten seit 15 Jahren Seminare gegen Flugangst. Da scheint es eine enorme Nachfrage zu geben ...?!

Ja, ich kann nicht klagen!

Heute mehr als beim Start Ihrer Tätigkeit?

Nein, die Nachfrage ist beständig hoch geblieben. Die Ängste haben sich nur etwas verlagert. Hatten früher mehr Teilnehmer Absturzängste, gibt es mittlerweile einen großen Anteil von Flugängstlichen mit Panikattacken.

Wer kommt zu Ihren Seminaren?

Der größte Anteil der Teilnehmer liegt altersmäßig zwischen 30 und 50. Die Anzahl der Frauen ist etwas höher. Da heutzutage das Fliegen zu vielen Berufsbildern schon dazugehört, kommen viele Teilnehmer, die beruflich eigentlich fliegen sollten, es aber nicht mehr schaffen.

Hatten Ihre Klienten alle traumatische Erlebnisse beim Fliegen?

Nein, nur etwa die Hälfte der Teilnehmer kann die Flugangst an einem subjektiv traumatischen Ereignis festmachen. Der Rest hat entweder schon immer Angst

vorm Fliegen gehabt oder ist selber ratlos, woher die Flugangst kommt.

Flugangst hat also unterschiedliche Ursachen. Macht da ein Gruppenseminar überhaupt Sinn?

Durchaus! Die Ursachen mögen unterschiedlich sein, aber die Herangehensweise ist in allen Fällen gleich!

Was wollen Sie den Menschen in Ihren Seminaren vermitteln?

Wissen, denn Wissen gibt Macht über die Situation! Der absturzängstliche Teilnehmer braucht Informationen aus erster Hand, warum das Fliegen so sicher ist. Hier wird durch das Seminar eine Transparenz gegenüber dem Flugbetrieb geschaffen und auch gegenüber dem konkreten Ablauf eines Fluges von A nach B.

Den Teilnehmern, die sich vor Panikattacken fürchten, mache ich diese transparent! Am Ende des Seminars sollen alle Teilnehmer genügend Ressourcen zur Verfügung haben, um ihrer Flugangst aktiv begegnen zu können.

Ihre Seminare gehen über zwei Tage, am zweiten Tag kommt gleich der Härtestest in Form zweiter innerdeutscher Flüge. Sind Ihre Klienten dem gewachsen nach 14 Stunden Crashkurs?

Ja! Natürlich schwingt große Aufregung vor dem Flug mit, dennoch gehen die Teilnehmer mit neuen Voraussetzungen auf den Flug. Dadurch, dass ihnen auf dem Flug alle Geräusche und Bewegungen des Flugzeugs umgehend rückgemeldet werden, lernen sie, korrekt damit umzugehen.

Auch die Panikattacke darf kommen, denn die Teilnehmer haben einen Plan, wie sie mit ihr umgehen werden, und werden hierbei von mir unterstützt.

Wie schätzen Sie den Erfolg Ihrer Seminare ein, kurz- und langfristig?

Der Erfolg des Seminars steht und fällt mit der Eigenmotivation. Es gilt, das Fliegen umzulernen. Dies ist ein Prozess, der unter Umständen auch etwas dauern kann. Hier ist die Eigenarbeit nach dem Seminar gefragt. Es gilt, sich während des Umlernprozesses immer wieder mit den umzulernen- den Komponenten auseinanderzusetzen. Aus dem Grund ist es wichtig, das Seminar mit einem Plan zu verlassen, wann der nächste Flug stattfindet und welche Phasen des Fluges noch zu üben sind.

Dann habe ich jedoch eine hohe Wahrscheinlichkeit, langfristig erfolgreich mit Ängsten umgehen zu können, denn natürlich lässt sich das Erlernte auch auf andere Situationen übertragen.

Gibt es tatsächlich Menschen, die nach zwei Tagen aus dem Seminar kommen und ihre Flugangst los sind?

Auch das gibt es! Manchen Teilnehmern reichen die ausführlichen Informationen des Piloten und der Erfahrungsflyer, um die Flugangst in den Griff zu bekommen.

Was raten Sie allen anderen?

Nicht aufgeben! Wie gesagt, handelt es sich um einen komplexen Umlernprozess. Und der ist eine sehr individuelle Angelegenheit!

Interview: Sabine Galas

BUCH-TIPP

„Nie mehr Flugangst – Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten“

von Karin Bonner,
Patmos Verlag,
(ISBN: 978-3-8436-0189-4,
152 Seiten, 16 Euro)



Anzeige

1/1 Seite

mit Anschnitt