

# focus

DIENSTAG, 3. JULI 2012

7



## Medizinische Onlineberatung

Fragen zu Gesundheit und Medizin lassen sich auch im Internet beantworten. Eine Stiftung bemüht sich darum, mit seriösen Anbietern Standards durchzusetzen. [seite 9](#)

## Erfundene Dramen

Es gibt sie seit einigen Jahren, doch noch immer haben die Pseudo-Dokumentationen bei RTL hohe Einschaltquoten. [seite 8](#)

## Ein Jahr lang Vollgas

Im Buch «100 Dinge die man tun sollte, bevor man 18 wird» erzählen zwei Autorinnen aus dem wilden Leben. [zoom 14](#)



Bild: ky/Steffen Schmidt

**Weiche Knie beim Einsteigen:** Für Menschen mit Flugangst ist der Gang ins Flugzeug eine Qual.

# Angst in der Luft

**Fliegen** Die Reise rückt Tag für Tag näher – für rund 15 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer kein Grund zur Freude, sondern eine **Tortur**. Sie leiden unter Flugangst, nehmen lieber beschwerliche Reisen in Zug, Bus oder Schiff auf sich. Oder bleiben daheim. Ein Seminar hilft weiter. **Diana Bula**

**S**eychellen, Koh Samui oder New York: Vielen hüpfte freudig das Herz, wenn sie an eine dieser Destinationen denken. Anderen dreht sich der Magen um. Wenn sie einen Flieger betreten, beginnen sie zu schwitzen, erhöht sich der Puls und wird der Mund trocken. Flugangst, so lautet die Diagnose. Von «panischen Zuständen» spricht denn auch ein Ostschweizer. Schon Wochen vor der Reise habe ihn die Flugangst jeweils fest im Griff gehabt. «Nur mit Medikamenten vom Arzt und zwei Whiskies habe ich die Zeit über den Wolken durchgestanden», sagt er. Gutes Zureden habe alles nur schlimmer gemacht. Die Mitreisenden durften ihn nicht ansprechen; manchmal sei es deswegen zu Streit gekommen. Vor einigen Jahren, während eines Fluges, verschwand die Aviophobie dann wieder – so unangekündigt wie sie gekommen war.

### Nie zu den Verwandten

Ein solches Happy End wünschen sich 15 Prozent der Schweizer Bevölkerung. Sie leiden unter Flugangst. Weitere 30 Prozent brechen über den Wolken zwar nicht in Panik aus, fühlen sich jedoch unwohl, wie die Zürcher Psychologin Bettina Schindler weiss. Sie bietet in Zusammenarbeit mit Swiss, Swiss Aviation Training und Edelweiss Air Flugangst-Seminare an. «Aviophobie kann das Leben

einschränken», sagt Schindler. Etwa dann, wenn ein Mann mit einer neuen Stelle liebäugelt, sie aber ablehnt, weil er in der Funktion um die Welt jetten müsste. Oder wenn Verwandte in den USA wohnen, man sie mag, aber nicht besuchen gehen kann. Ausser mit dem Schiff.

### Mensch im falschen Element

Im Seminar finden verschiedene Menschen zusammen: solche, die nur fliegen, wenn sie Pillen eingenommen haben, solche, die Kurzstrecken durchstehen, sich lange Flüge aber nicht zutrauen, und solche, die gar nicht erst einsteigen. Unter den Teilnehmern sind mehr Frauen als Männer. «Das weibliche Geschlecht steht eher zu seinen Ängsten», sagt Schindler.

Das hohe Interesse an den Kursen – sie dauern ein Wochenende lang und kosten 1200 Franken – zeige, dass der Mensch nicht gemacht sei fürs Fliegen. «Wir bewegen uns dort oben in einem Element, in dem wir uns mit eigenen Kräften nicht fortbewegen können.» Vielen falle es schwer, die Kontrolle abzugeben. Während sich manche davor fürchten, abzustürzen und zu sterben, bereiten anderen die beengten Verhältnisse in der Maschine Probleme.

### Zwei Piloten, zwei Gerichte

Die Ursachen für Flugangst sind so vielfältig wie die Betroffene

nen. Neben Platzangst führt Schindler Vererbung, Erziehung, Stress und schlechte Flugenerlebnisse als Auslöser an. Edelweiss-Air-Pilot Tom Schneider-Ohlin, der in den Kursen über Flugsicherheit referiert, ergänzt die Liste: «Oft basiert Flugangst auf Unwissen.»

In Studien würden Flugzeuge immer wieder mit Autos verglichen. Zu Unrecht, wie Schneider betont. «In einem Flugzeug sind alle Systeme zwei- bis dreifach abgesichert. In einem Auto ist das nicht so.» Schneider nennt weitere Beispiele, welche die Sicherheit des Flugbetriebs untermau-

### Das hilft

- sich rechtzeitig mit dem Thema befassen – etwa mit Hilfe des Buches «Angstfrei fliegen» (Trias Verlag)
- Sitzplatz reservieren: vorne im Flieger spürt man die Turbulenzen weniger, ein Gangplatz bietet mehr Beinfreiheit
- Stress vermeiden – er erhöht die Angst
- Entspannungs- und Atemübungen machen
- auf Alkohol verzichten – er verstärkt das Gefühl, die Lage nicht im Griff zu haben
- der Crew mitteilen, dass man unter Flugangst leidet
- sich ablenken: mit Gesprächen, Filmen usw. (red.)

[www.fit-to-fly.ch](http://www.fit-to-fly.ch)

ern sollen. So dürfen die beiden Piloten nicht dasselbe essen. Ist die Speise verdorben, erkrankt nur einer. Benötigen die Triebwerke Öl, müssen sich zwei Mechaniker die Arbeit teilen. «Der eine füllt ein, der andere überwacht.»

### «Wir lernen aus jedem Absturz»

Nach den Ferien hört man von unruhigen Flügen. Und Fluglöchern. Ein Begriff, der Piloten den Kopf schütteln lässt. «Fluglöcher sind physikalisch nicht möglich. In der Luft kann es kein Vakuum geben», sagt Schneider. Wenn es holpert oder die Maschine absackt, hat das mit Turbulenzen zu tun. Diese entstehen, wenn zwei Luftströmungen aufeinandertreffen. Können sie einen Flieger zum Absturz bringen? Schneider verneint. «Meist führt eine Verkettung vieler Fehler zu einem Unglück.» Sogar einem solchen Unfall gewinnt er Gutes ab. «Wir Piloten lernen aus jedem Absturz. Es gibt immer weniger Situationen, die noch nie eingetreten sind.»

Nicht nur Schneider versucht, die Teilnehmer mit Fakten zu beruhigen, Psychologin Schindler wendet dieselbe Strategie an. Sie zitiert aus einer Statistik des Massachusetts Institute of Technology. Gemäss dieser könnte ein Mensch 29000 Jahre lang täglich fliegen, ohne bei einem Flugzeugabsturz zu verunglücken. Weitere Zahlen, die Vertrauen wecken sollen: 2001 starben in den USA

44000 Menschen bei Verkehrsunfällen – und 808 Menschen bei Flugzeugabstürzen. Weltweit.

Viele erachten Angst als negativ. Doch sie habe auch ihr Positives, wie Schindler sagt. «Sie lässt uns Gefahren schnell erkennen und beschleunigt die Reaktion.» Fürchtet man sich, stellt sich der Körper auf Flucht oder Kampf ein. Beides ist im Flugzeug nicht möglich. Auch deshalb verkrampfen sich die Muskeln. Lockerungs- und Atemübungen helfen da. Gedankenübungen bringen laut Schindler eine positivere Einstellung. «Statt das Flugzeug als eine geschlossene Röhre anzusehen, versucht man besser, sich einzureden, dass man in ihm sicher ist und sich wohl fühlt.»

### Entspannte Rückreise

Mit dieser Vorbereitung wagen sich laut Schindler 90 Prozent der Kursteilnehmer auf den Testflug in eine europäische Stadt. Sei die Atmosphäre beim Hinflug noch angespannt, wirken die Reisenden auf der Rückreise schon deutlich gelöster. Die Zürcher Psychologin und Flugangst-Expertin Ada Nierop glaubt an den Erfolg des Seminars: «Die Flugangst verlieren die Teilnehmer nicht ganz, sie wissen aber, wie damit umzugehen ist.» Pilot Schneider erzählt von einem E-Mail, das ihn nach einem Kurs erreicht hat. Darin schrieb ein Mann: «Sie haben mir das Tor zur Welt geöffnet.»

## FUSSBALL & RAUCHEN

### «Die grüne Leidenschaft»

Zurzeit wirbt der FC St. Gallen für seine Saisonkarte. Dazu blicken freundliche Gesichter von den Plakatwänden: Eine junge tätowierte Frau, kraxelnde Kinder und ein alter Appenzeller mit Pfeife. Als Appenzeller mit Pfeife in der Öffentlichkeit – das ist ein heikles Unterfangen: Wurde doch einem Artgenossen zumindest Gerüchten zufolge die Pfeife schlicht wegradiert, weil sich dieser auf der gemalten Etikette eines Hanfbiers befand. Den Verantwortlichen waren wohl die möglichen Schlüsse aus der Verbindung von Hanf und Pfeife zu naheliegend. Bei unserem Fussball-affinen «Vätterli» drängt sich nun mit der Überschrift «Die grüne Leidenschaft» ebenfalls die Frage auf: Was der wohl in seiner Pfeife hat? (tip)

## FUSSBALL & FLIEGEN

### Fussball-Resultat auf der Schoggi

Sonntagabend, Rückflug von London nach Zürich. Man selber fliegt mit Easyjet, geplante Ankunftszeit: kurz nach Anpfiff des EM-Finalspiels. Genervt dafür die eigene Schwester, die sich für den Rückflug mit Swiss entschieden hat – sie kommt erst zeitgleich zum Schlusspfiff an. Doch dann verspätet sich der Flug mit Easyjet über zwei Stunden. Wenigstens die Resultate könnte der Pilot durchgeben, doch der kümmert sich derweil um die Starterlaubnis. Zeitgleich mit der Schwester lande ich in Zürich – nur ist sie bestens gelaunt: Ein Cabin Crew Member hat bei jedem Goal den aktuellen Spielstand auf ein Schoggi-Täfelchen geschrieben und ihr vorbeigebracht. Mit «Easy» hat Easyjet wahrlich nicht viel zu tun... (cmi)



ZITAT

Ein gedrucktes Heft ist für mich neben Zeichnung und Malerei ein wichtiges Medium, um mich auszudrücken.

**Beni Bischof**  
Künstler (siehe zoom 14)

