

Nicht allein im Kampf gegen die Angst

Mit der Flugangst hat rund ein Drittel aller Passagiere zu kämpfen. Und es gibt viele, die deshalb auf Flüge ganz verzichten. Doch das muss nicht sein. Ein Flugangstseminar bei der Swiss kann Abhilfe schaffen, sofern man bereit ist, sich seiner Angst zu stellen.

KARIN LANDOLT

Frank Bernhardt lässt sich vom Reisen nicht mehr abhalten. Zu lange habe er gewartet, sagt der Grafiker aus Basel, sein Problem, die Flugangst, anzupacken. «Wenn ich bedenke, was ich früher alles an tollen Reisen ins Ausland verpasst habe», sinniert er. Immerhin: Geflogen ist er trotz der Angst. Doch eher selten, und nur kurze Distanzen, und jedes Mal litt er Höllenqualen.

Der 45-jährige Familienvater machte nie ein Geheimnis aus seiner Angst. Er weiss, er ist bei Weitem nicht allein. Bei rund einem Drittel aller Flugpassagiere reist die Angst vor dem todbringenden Absturz mit. Ganz zu schweigen von der Dunkelziffer derjenigen, die aus Angst schon gar nicht erst in ein Flugzeug steigen. Dabei wissen sie, wie Bernhardt, dass Fliegen nicht nur die schnellste, sondern auch eine der sichersten Reismöglichkeiten ist.

Bernhardt kann nicht genau erklären, woher diese Angst rührt. Ein schlechtes Erlebnis hatte er nie, keine Turbulenzen, kein Unwetter, kein plötzliches Durchstartmanöver. «Die Angst ist irrational, immer, wenn ich in der Luft war, dachte ich nur daran, dass etwas passieren könnte.» Das ging so weit, dass er vor jedem Flug mit dem Leben abschloss. Wer kann sich da noch auf Ferien freuen. «Bis zum Tag des Abflugs konnte ich meine Angst ja noch relativ gut verdrängen», sagt Bernhardt. «Doch der Tag der Abreise war für mich die Hölle, aus der es kein Entrinnen gibt.»

Flugangst wenig erforscht

«Den typischen Flugangstpassagier gibt es nicht», sagt Psychologin Bettina Schindler, die im Auftrag des Swiss Aviation Training Seminare gegen die Flugangst durchführt. Grundsätzlich könne die Angst jeden treffen, den viel fliegenden Banker, die Hausfrau, die einmal im Jahr in die Ferien verreise, junge genauso wie ältere Menschen. Eine Studie, die über die Neigung zu Flugangst Aufschluss gibt, kennt Schindler nicht. Sie stellt aber fest, dass mehr Frauen als Männer betroffen sind, insbesondere wenn sie Kinder haben. «Vielleicht erklärt sich der Überhang aber auch damit, dass Frauen eher offen zu ihren Ängsten stehen als Männer.» Auch kann einen die Angst erst

Jahre nachdem man beschwerdefrei geflogen ist, überkommen. «Doch auch Stress im Alltag, ein Jobwechsel oder andere einschneidende Ereignisse können zu Angstzuständen führen.»

Nach zwei Tagen der Flug

Schindler bietet die gut besuchten Seminare seit zehn Jahren an, früher für die Swissair, dann für Edelweiss, heute auch für die Swiss, wo jährlich zehn Kurse mit jeweils zwölf Teilnehmenden stattfinden. Über die Erfolgsquote lässt sich die Anbieterin keine klare Zahl entlocken. Wie auch, man müsste den Erfolg ja über längere Zeit messen, und dafür müssten ehemalige Seminarteilnehmer regelmässig fliegen. Doch der zweitägige Kurs zeigt immerhin: Rund 90 Prozent der Absolventen steigen am zweiten Kurstag in ein Flugzeug und fliegen, begleitet von einer Psychologin und einem Flight Attendant, von Zürich nach Brüssel, Kopenhagen, Barcelona oder Rom und wieder zurück. Und das in den allermeisten Fällen ganz entspannt, was unser Patient Frank Bernhardt, der im Juli ebenfalls einen solchen Kurs absolvierte, bestätigt.

Was ist passiert in der kurzen Zeit? Wenn die Absolventen den Kurs beginnen, erzählen sie meist vom Hyperventilieren, von Kurzatmigkeit, von Ver-

spannung und Weinkrämpfen. Manche sagen, sie müssten sich vor jedem Flug betrinken, um diesen einigermaßen unbelastet zu überstehen.

Bernhardt kennt bis heute das Geheimnis des Kurses nicht. Er vermutet nur, was die positive Wirkung ausmacht:

«Da ist eine echte Crew der Swiss, ein Pilot, eine Flugbegleiterin, die uns von ihrem Arbeitsalltag und ihren vielen unfallfreien Flugstunden erzählen. Sie führen uns ins Cockpit und zeigen uns jedes Detail, den Ärztekoffer, den Feuerlöscher, die verschiedenen Steuerungscomputer und -instrumente, die in mehrfacher Version vorhanden sind und voneinander unabhängig funktionieren.» Tatsächlich sind in einem Passagierflugzeug alle für die Sicherheit unerlässlichen Systeme zwei-, teilweise sogar dreifach vorhanden. Das Flugbegleitpersonal investiert jährlich einen halben Tag Arbeitszeit zur Auffrischung seiner medizinischen Ausbildung. Piloten trainieren sogar zweimal im Jahr Extremsituationen in einem Flugsimulator. Das Wissen, das sich die Flugangstpatienten hier aneignen, vermittelt Sicherheit, schafft Vertrauen. Vertrauen in den Menschen, der das System steuert, aber auch Vertrauen in die Technik, an die man vorher so gar nicht glauben wollte. Frank Bernhardt hat es

sehr geholfen, als ihm der Pilot die physikalischen Gesetze erklärte, die das Fliegen erst möglich machen. Es hat ihm geholfen, mehr über die Wartungsarbeiten und die Bauweise der Flugzeuge zu erfahren und zu verstehen, was passiert, wenn die Turbinen ausfallen, der Luft-

druck fällt, das Fahrwerk nicht rauskommt, wenn es brennt ... Denn: Trifft solches ein, bedeutet es noch keineswegs das Ende, weiss er heute und schmunzelt. Man ist vorbereitet auf solche Ereignisse, und es müssten viele von ihnen gleichzeitig eintreten, bis es wirklich um Leben und Tod geht.

Die positiven Gedanken wecken

Ausserdem zeigt Bettina Schindler vielerlei Entspannungs- und Atmungsübungen und, ganz wichtig: Methoden, wie negative Gedanken in positive umgewandelt werden können.

Und Letzteres hilft Frank Bernhardt heute bei jedem Flug. Die Angst hat sich in Abenteurerlust verwandelt. «Es wäre gelogen, wenn ich sagte, ich sei restlos von der Flugangst befreit. Aber ich weiss jetzt, dass man den Nervenkitzel bei der Fliegerei auch positiv erleben kann.» So fiel ihm plötzlich auf, dass er schon immer von startenden und landenden Maschinen fasziniert war – solange er von aussen zuschaute.

«Den typischen Flugangstpassagier gibt es nicht»

Bettina Schindler,
Psychologin



Ein Pilot erklärt Seminarteilnehmenden, was passiert, wenn die Turbinen ausfallen, der Luftdruck fällt, das Fahrwerk nicht rauskommt, wenn es brennt ... Bild: pd

DIE FAKTEN GEGEN DIE FLUGANGST

Fakten, die gegen die Flugangst sprechen:

■ Im Jahr 2010 wurden weltweit 30,5 Millionen Flüge der zivilen Luftfahrt durchgeführt.

■ Pro Tag fliegen mehr als fünf Millionen Menschen.

■ Jeden Augenblick befinden sich 400 000 Menschen in einem Flugzeug.

■ Man müsste 8200 Jahre jeden Tag fliegen, um bei einer Wahrscheinlichkeit von 0,00003 Prozent in einen Flugzeugunfall mit tödlichem Ausgang verwickelt zu werden.

■ Weltweit stirbt alle 30 Sekunden ein Mensch im Strassenverkehr.

■ Statistiker zählen 1,2 Millionen Verkehrstote jährlich, circa 3242 am Tag.

■ 20 000 Menschen sterben jährlich in den USA an Grippe, 15 517 Menschen wurden dort im Jahr 2000 ermordet.

■ Im Jahr 2003 starben in Deutschland 110 000 Menschen als Folge des Tabakrauchens und 40 000 als Folge von Alkoholmissbrauch. (red)

Quellen: International Civil Aviation Organization (ICAO) und «Das Erfolgsprogramm für entspanntes Fliegen», Merian spezial von Viktor W. Ziegler, Travel House Media.

«Ich fühle mich wohl wie in meinem Wohnzimmer»

Katja Zimmermann kommt ins Schwärmen, wenn sie von ihrem Beruf erzählt. Als Flugbegleiterin und Maître de Cabine ist sie seit 1984 tätig, hat in den vergangenen 28 Berufsjahren über 19 000 Stunden in der Luft verbracht, und sie hat ausgerechnet, dass sie bereits 6500-mal in ihrem Leben gelandet ist.

Die 50-Jährige engagiert sich neben ihrer Haupttätigkeit seit 20 Jahren in den Flugangst-Seminaren der Swiss beziehungsweise Swissair, zusammen mit anderen Crewmitgliedern. In

ihrem Arbeitsalltag trifft sie oft auf von Flugangst gequälte Passagiere, bemerkt die besorgten Blicke, die sich auf sie richten, sobald es in der Maschine schüttelt oder sich ein unbekanntes Geräusch oder unerwartete Stille ausbreitet.

«Es gibt Menschen, die durch aggressives Verhalten auffallen, oft verbirgt sich dahinter die Angst.» Vor Jahren erlebte sie einen Dirigenten auf dem Flug nach Mumbai, der sich durch pausenloses Dirigieren abzulenken versuchte. Und einmal musste

sie eine Frau besänftigen, die sich an einen ihr völlig fremden Mann geklammert hatte, und der sich nicht mehr zu helfen wusste. Katja Zimmermann weiss: Im Seminar kann sie Betroffenen wichtiges Wissen vermitteln, das ihnen die Angst nimmt.

Was empfiehlt sie aber Leuten mit Flugangst, die kein Seminar besuchen? «Ich bin froh, wenn sich Betroffene vor dem Abflug bei mir melden, so werfe ich häufiger ein Auge auf sie, kann Fragen beantworten und helfen, bevor die Panik ausbricht.» Psycho-

«Ich konnte mir im Kurs nun die Fähigkeit erwerben, diese Faszination nicht nur als Beobachter zu erleben, sondern sie mit in das Flugzeug zu nehmen. Dies hat zur Folge, dass ich heute einen Flug geniessen kann.» Frank Bernhardt ist sein Misstrauen gegenüber der Technik losgeworden, ebenso die Angst vor dem Kontrollverlust, weil er nun weiss, was das Personal alles für seine Sicherheit zu tun imstande ist. «Der Kurs hat sich gelohnt, ich kann ihn nur empfehlen.»

Mehr Flugpassagiere

Eine Geld-zurück-Garantie gibt es für den 1200 Franken teuren Kurs (inklusive Europaflug) allerdings nicht, wie Uschi Roth von Swiss Aviation Training sagt. Mit dem Kurs könne die Swiss nicht einmal die Selbstkosten decken. «Wir sind aber überzeugt, dass unser Angebot den meisten Menschen hilft. Wäre dem nicht so, wären die Kurse nicht so gut belegt.» Wichtig aber sei auch, dass ein Kursteilnehmer innerhalb der folgenden drei Monate erneut fliege, um das Gelernte zu erhalten. Sie empfiehlt ein regelmässiges Training. So selbstlos, wie es klingt, ist das Angebot der Swiss natürlich nicht, gibt Roth offen zu. Mit den Seminaren bietet sich der Flugesellschaft nämlich ein Potenzial an neuen (angstfreien) Fluggästen. «Selbstverständlich hoffen wir, dass die Seminarteilnehmer künftig Kunden der Swiss werden.»

www.swiss-aviation-training.com
www.fit-to-fly.ch

pharmaka oder Schlafmittel gegen plötzliche Angstzustände gibt es an Bord nicht, versichert sie. Aber pflanzliche Beruhigungsmittel verabreicht sie durchaus, wenn ein Passagier dies wünscht.

«Ich kann nachvollziehen, dass jemand Flugangst hat, schliesslich habe ich auch Ängste, einfach andere», lacht sie. Flugangst kennt Katja Zimmermann aber definitiv nicht, hat sie nie gekannt. «Ich fühle mich im Flugzeug so wohl wie in meinem Wohnzimmer». (kal)