

Fit to Fly

Der Flugangstflug

Rund ein Drittel aller Passagiere fühlt sich beim Fliegen unwohl. Bei einigen ist es schlimmer: Sie leiden unter Herzrasen, Schweissausbrüchen, flacher Atmung, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Panikgefühlen – oder sie entwickeln ein Vermeidungsverhalten. Flugangstseminare können das Vertrauen in Mensch und Maschine stärken.

«Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein.» Viele von uns sind mit diesem Lied von Reinhard Mey aufgewachsen und träumen noch immer vom Fliegen. Doch für viele Menschen ist Fliegen kein Traum, sondern eine schreckliche Vorstellung. Flugangst ist weit verbreitet. Gemäss einer Erhebung des Instituts für Demoskopie Allensbach von 2003 haben 16 Prozent Angst vor dem Fliegen, und weitere 22 Prozent spüren zwar keine Angst, aber Unbehagen. Das heisst, ein gutes Drittel aller Flugpassagiere fühlt sich unwohl an Bord. Die gleiche Umfrage wurde schon 1994 durchgeführt und zeigte etwa die gleichen Zahlen. Neuere Zahlen gibt es nicht, doch kann man davon ausgehen, dass sie etwa gleich geblieben sind. Obwohl die Menschen immer mehr fliegen, scheint die allgemeine Flugangst überhaupt nicht abzunehmen.

Die Nachfrage nach den Fit-to-Fly-Flugangstseminaren, die ich zusammen mit Swiss durchführe, scheint eher zuzunehmen. Obwohl Fliegen fast so alltäglich und billig geworden ist wie Zufahren, bedeutet es doch für viele Passagiere einen grossen Stress. Wir bewegen uns in der Luft, einem Medium, in dem wir uns eigentlich selber nicht bewegen können. Und gerade dort müssen wir alle Kontrolle an eine uns fremde Person abgeben und still im Sessel sitzen.

Wie sehr manche Menschen unter Flugangst leiden, ist mir erst seit der Durchführung der Flugangstseminare bewusst geworden. Sie können oft schon Wochen vor dem Flug nicht mehr ruhig schlafen und denken immer nur an den Absturz, den sie – trotz allen Statistiken, die das Gegenteil nahelegen – für sehr wahr-

scheinlich halten. Im Flugzeug klammern sie sich an den Sitz, leiden unter Herzrasen und Schweissausbrüchen und warten angstvoll auf mögliche Turbulenzen. Die Ferien können sie oft nicht geniessen, da sie in ständiger Angst vor dem Rückflug leben. Meistens kommt dann irgendwann der Punkt, an dem sie beschliessen, gar nicht mehr zu fliegen. Dies ist für viele der Zeitpunkt, sich für ein Flugangstseminar anzumelden.

Werkzeuge gegen die Angst

Die Flugangstseminare, die ich zusammen mit Swiss und dem Swiss Aviation Training durchführe, finden jeweils am Wochenende statt und basieren auf einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz. Die Gruppe, die sechs bis zwölf Teilnehmende umfasst, trifft sich am Samstagmorgen im Swiss Aviation Training am Flughafen. Das Seminar wird neben der Psychologin noch von einer erfahrenen Maître de Cabine (Stewardess) der Swiss begleitet, was sich sehr bewährt hat. Am Samstagmorgen findet der erste psychologische Teil statt: Die Teilnehmenden lernen sich zuerst kennen, ihre Angstauslöser werden aufgelistet. Für nicht wenige Flugängstliche hat es etwas Beruhigendes, wenn sie feststellen, dass es anderen ähnlich geht wie ihnen. Danach gibt es einen kleinen Theorieteil zum Thema «Wissenswertes über Angst». Der Inhalt stammt mehrheitlich aus dem Buch «Wenn Angst krank macht» (1997) von Wittchen. Die Teilnehmenden lernen zum Beispiel, dass Angst nicht gefährlich ist oder dass das allgemeine Stressniveau die Angst verstärken kann.

Entsprechend der Literatur von Margraf und Schneider (1990) erklären wir auch den «Teufelskreis der Angst». Die Angst kann sich auf drei Ebenen äussern: Körper, Gedanken und Verhalten. Zentral ist, dass wir auf diesen drei Ebenen ansetzen können und den Teilnehmenden Werkzeuge gegen die Angst auf diesen drei Ebenen geben möchten. Wir erklären ihnen, wie sich die Angst in verzerrten negativen Gedanken äussert und wie sie diese Gedanken umwandeln



Bettina Schindler, lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Verhaltenstherapeutin SGVT. Eigene Praxis für Psychotherapie in Zürich seit 1999. Bettina Schindler führt seit dem Jahr 2000 Flugangstseminare zusammen mit Swiss und Edelweiss Air durch. Neben diesen Wochenendseminaren führt sie in ihrer Praxis auch Einzelbehandlungen gegen Flugangst durch. Daneben behandelt sie PatientInnen mit verschiedenen Störungsbildern und bietet Selbsterfahrung und Supervision für angehende VerhaltenstherapeutInnen an. www.fit-to-fly.ch

können. Besonders wichtig scheint mir die körperliche Ebene zu sein, denn hier äussert sich die Angst oft am deutlichsten. Zum Abschluss des Samstagmorgens zeigen wir deshalb der Gruppe die Bauchatmung und die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Der Samstagnachmittag gehört dann ganz dem Piloten. Ein erfahrener Swiss-Pilot erklärt alles zur Technik und zur Sicherheit des Fliegens. Gemeinsam besichtigen wir ein Flugzeug am Boden und nähern uns so langsam dem gefürchteten Objekt an.

Fit to Fly

Nach einer Aussenbesichtigung des Flugzeuges teilen wir uns im Flugzeug in Gruppen auf, die sich abwechseln. Eine Gruppe kann mit dem Piloten ins Cockpit, wo die Instrumente erklärt werden. Für viele wirkt die vorhandene Redundanz sehr beruhigend: Alle wichtigen Instrumente sind mehrfach vorhanden. Die Maître de Cabine erklärt, was sie alles für die Sicherheit und Gesundheit der Passagiere tun kann. Auch dies wirkt auf die Teilnehmenden oft sehr beruhigend, insbesondere auf diejenigen, die wegen ihrer starken Angst auch um ihre Gesundheit fürchten. Mit der dritten Untergruppe mache ich nochmals Entspannungsübungen im Flugzeug. Hier bietet sich oft auch die Gelegenheit, etwas mehr auf die einzelnen Flugängstlichen einzugehen und ihre spezielle Angst zu verstehen. Zum Abschluss des Samstags können dann dem Piloten noch alle offenen Fragen gestellt werden.

Am Sonntagmorgen stehen noch einmal Übungen zur kognitiven Umstrukturierung auf dem Programm. In Kleingruppen versuchen die Teilnehmenden, ihre negativen Gedanken in positive umzuwandeln. Auf kleinen Karten notieren sie positive Bilder oder Gedanken, beispielsweise «Höhe beim Fliegen bedeutet Sicherheit» oder «Das Flugzeug wird von der Luft getragen». Zusätzlich lernen sie den «Gedankenstopp»: Während sie innerlich laut «Stopp!» rufen, lassen sie einen Gummi am Handgelenk schnalzen. Diese sehr einfache Übung ist bei den Teilnehmern meistens besonders beliebt. Zusätzlich werden noch zwei Visualisierungsübungen durchgeführt (Schneider und Faber, 2002, S.135/136).

Fliegen lernen

Danach besprechen wir den anstehenden Flug im Detail und legen die Sitzordnung fest. Wir fliegen jeweils mit einem normalen Linienflug der Swiss, der meistens auch gut ausgebucht ist, etwa nach Brüssel, Hamburg oder Barcelona. Als Gruppe sitzen wir zusammen. Die Psychologin und die Maître de Cabine sitzen bei der Gruppe.

Nach dieser Vorbesprechung machen wir nochmals die Entspannungsübungen und gehen dann zum Flughafen. Dies ist vielleicht der spannendste Teil des Seminars, denn nun steigt die Anspannung, und manche Teilnehmer verlässt der Mut. Etwa einer von zehn Teilnehmenden fliegt im Durchschnitt am Ende nicht mit. Oft handelt es sich um Teilnehmer mit starker Platzangst (Agoraphobie). Die Erfahrung hat mich gelehrt, die zögernden Teilnehmer nicht zu sehr überreden zu wollen, trotzdem mitzufiegen. Jeder soll selber und rechtzeitig entscheiden, ob er mitfliegen möchte. Im Flugzeug erleben die meisten Teilnehmer beim ersten Start nochmals relativ starke Angst, die dann aber meistens mit Erreichen der Reiseflughöhe nachlässt. Sie achten meistens sehr genau auf die Geräusche des Flugzeugs, die ihnen früher Angst gemacht haben und die sie jetzt dank den Ausführungen des Piloten einordnen können. Die meisten bleiben aber sehr sensibel für die Bewegungen des Flugzeugs. Obwohl der Pilot ihnen erklärt hat, dass Turbulenzen nicht gefährlich sind, zeigt sich hier oft, wie stark die Angstreaktion konditioniert wurde. Nach einem kurzen Aufenthalt im Flughafen fliegen wir mit dem gleichen Flugzeug wieder zurück. Auf dem Rückflug sind die meisten Teilnehmer schon viel entspannter und können es sogar oft etwas geniessen. Viele können es kaum glauben, dass sie jetzt so entspannt fliegen, nachdem sie dies jahrelang vermieden haben.

Zurück im Seminarraum herrscht in der Regel eine sehr positive, manchmal fast euphorische Stimmung. Viele



Teilnehmende sind sehr stolz auf ihren Erfolg und freuen sich auf kommende Reisen. In der Feedbackrunde und in den Feedbackfragebögen werden in der Regel der Pilot und seine technischen Informationen über alles gelobt. Die psychologischen Übungen werden zwar meistens auch als hilfreich erlebt, werden aber nicht so positiv eingeschätzt wie die Informationen des Piloten. Dies liegt wohl auch daran, dass Flugangst sehr viel mit Nichtwissen zu tun hat.

Der kurzfristige Erfolg der Seminare kann auf jeden Fall sehr hoch eingeschätzt werden: Rund 90 Prozent der Teilnehmenden absolvieren den Abschlussflug und trauen sich zu, wieder alleine zu fliegen. Über den langfristigen Erfolg nach mehreren Jahren gibt es leider kaum Zahlen. In einer internen Umfrage der Swissair (2001) wurden die Teilnehmenden nach einem Jahr befragt. Der Kurs wurde von 96 Prozent noch nach einem Jahr als hilfreich eingeschätzt. Die Mehrheit flog nach dem Kurs häufiger als vor dem Kurs, erlebte aber beim Fliegen noch geringe bis mittlere Angst. Dies deckt sich auch mit meinen Erfahrungen: Viele Seminarteilnehmer können nach dem Seminar wieder fliegen und ihre Angst kontrollieren, auch wenn sie immer noch nicht gerne fliegen. Aber sie haben immerhin ein Stück Kontrolle zurückgewonnen, und es ist ihnen wieder möglich, in die Ferien und an ihre Traumziele zu fliegen.

Bettina Schindler

Literatur

- Margraf, J., & Schneider, S.: Panik: Angstanfälle und ihre Behandlung. Springer, Berlin 1990.
- Schneider, M., & Faber, S.: Angstbewältigung in der Gruppe. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 2002.
- Wittchen, H.-U.: Wenn Angst krank macht. Mosaik, München 1997.

Mit dem Piloten bei der Flugzeugbesichtigung.