

Bye-bye, Flugangst

Anfang März verschwand die Boeing MH307 der Malaysia Airlines mit 239 Passagieren an Bord vom Radarschirm. Solche Katastrophen bestärken viele Menschen in ihrer Panik vor dem Fliegen. Glücklicherweise gibt es erfolgreiche Therapien gegen Flugangst.

Nur Fliegen ist schöner! Rund 15 Prozent der Schweizer haben für diesen Werbeslogan nicht das geringste Verständnis. An Bord eines Flugzeugs bekommen sie Herzrasen, kurzen Atem, Schwindel, Kopfweh, Magenkrämpfe – Panik bricht aus. Diagnose: Flugangst, eine sogenannte Aviophobie. Weitere 20 Prozent der Passagiere fühlen sich an Bord eines Flugzeugs zumindest unwohl. Für viele von ihnen ist das Wort Flugangst tabu, kaum einer spricht gerne über seine Ängste. Zum Idealbild unserer Gesellschaft gehören die Menschen, die sich vor nichts fürchten und alles rational erklären können. Jetsetter zählen zur Luxusklasse.

Auch die Angst vor dem Fliegen hat durchaus für alle Betroffenen rationale Ursachen. Die Gedanken bei einem Flug drehen sich um die Technik der Maschine: Ist das Flugzeug gut gewartet, werden bei der Wetterlage Turbulenzen erwartet, muss menschliches Versagen beim Piloten befürchtet werden? Was ist, wenn der Treibstoff ausgeht? Zur Flugangst kommt oft eine labile psychische Verfassung belastend dazu: Stress im

Beruf, Kummer mit der Familie oder eine angeschlagene Gesundheit. Neben der Aviophobie kann eine zweite Angst, die Klaustrophobie, die Abneigung gegen das Fliegen verstärken. Diese Phobie ängstigt vor allem durch das Gefühl, in engen, geschlossenen Räumen gefangen zu sein, während des Flugs in seiner Bewegungsfreiheit wehrlos in der Kabine behindert zu sein.

Das psychologische Krankheitsbild der Flugangst ist ein Mix aus den beiden Phobien. Das beste Rezept, die Ängste zu überwinden, ist eine Analyse der persönlichen Hintergründe im Gespräch wie auch die Konfrontation mit der Angst mit spezialisierten Psychologen. Eine solche Therapie bietet die Fachpsychologin Bettina Schindler mit ihren Fit-to-Fly-Flugangstseminaren an. Seit mehr als zehn Jahren



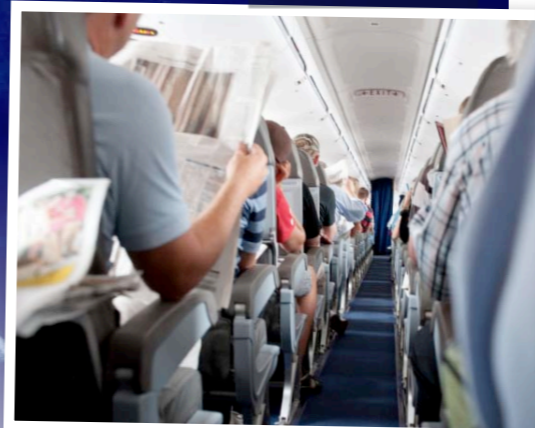
«Wir schauen, wie der Körper reagiert, welche Gedanken am meisten ängstigen.»
Bettina Schindler

kümmert sie sich um Menschen, für die Geschäfts- und Ferienreisen zur Tortur werden. Die Psychologin arbeitet mit verschiedenen Fluggesellschaften zusammen. Die 54-Jährige bietet Wochenendseminare für Gruppen von sechs bis zwölf Personen an und hat mit ihrer Erfahrung eine erfolgreiche Behandlung ausgearbeitet. Bettina Schindler: «Für haben wir sogenannte Werkzeuge auf drei Ebenen

entwickelt: Wir schauen, wie der Körper reagiert, welche Gedanken besonders ängstigen und wie man sich während des Flugs verhalten soll.»

Praxisbetont arbeitet sie dabei auch mit dem Edelweiss-Flugkapitän Tom Schneider zusammen. Der Pilot erklärt den verunsicherten Betroffenen die Technik eines Flug-

Weite am Himmel – Enge in der Kabine. «Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein», singt Reinhard Mey. Das gilt längst nicht für alle.



Der Rat des Arztes

Ängste beim Fliegen lassen sich auch mit Medikamenten bekämpfen. Die Schulmedizin ist aber beim Einsatz dieser Mittel sehr zurückhaltend. Sie sind alle verschreibungspflichtig und haben immer Nebenwirkungen. Bei der Flugangst werden Beruhigungsmittel eingesetzt, die zu den Psychopharmaka gehören. Der Experte, Prof.

Christoph Hatz, Leiter des Zentrums Reisemedizin am Sozial- und Präventivinstitut der Universität Zürich, rät: «Wer extrem grosse Angst vor dem Fliegen hat, sollte sich zuerst überlegen, ob der Flug tatsächlich unumgänglich ist oder ob es auch Alternativen gibt.» Flugangstseminare seien hilfreiche Vorbereitungen, meint Hatz.

Und wenn es dann wirklich nicht mehr anders geht, kann nur ein Arzt ein entsprechendes Medikament verschreiben. Hatz: «Ich nenne bewusst keine Namen von solchen Medikamenten, damit keiner auf die Idee kommt, sie im Internet zu bestellen. Die Gefahr von gefälschten Produkten ist viel zu gross.»

Der Rat der Psychologin

Stress erhöht die Angstbereitschaft. Darum rechtzeitig packen, anreisen und genug Zeit für alle Sicherheitskontrollen einberechnen. Bequeme Kleider tragen. Lieblingsbuch und Musik gehören ins Handgepäck. Entspannungsübung: tief in den Bauch einatmen,

doppelt so lange ausatmen. Wer Angst hat, atmet oft zu schnell. Im Flugzeug sofort die Flight-Attendants über die Flugangst informieren. Im Sitz bequem zurücklehnen – Bauchatmung nicht vergessen. Während des Flugs öfters aufstehen, sich bewegen und nicht «erstarren».

Sich durch Gespräche, Essen, Lesen, Musikhören oder Filmsehen ablenken. Wichtig! Genug trinken, aber nie Alkohol, er erhöht das Gefühl, die Situation nicht unter Kontrolle zu haben. Nach der Landung auf sich stolz sein und auch sich merken, was beruhigt hat – für den Rückflug.

zeugs. Er sagt ihnen, wie die verschiedenen Geräusche bei Start- und Landemanövern entstehen, was sie bedeuten. Und er informiert darüber, warum Turbulenzen in der Luft nur unangenehm, aber nicht gefährlich sind. Das genaue Wissen über die Aviatik schenkt Vertrauen und lässt die Betroffenen entspannen. Hinzu kommen auf der körperlichen Ebene Atem- und Muskelentspannungs-Übungen (siehe auch Box). Zum Abschluss der Gruppentherapie wird geflogen – oft nach Berlin oder Kopenhagen. Die Crew der jeweiligen Maschine ist über die spezielle Befindlichkeit der Gruppe aufgeklärt.

Zudem ist jeder Flugbegleiter instruiert, wie er mit ängstlichen Gästen umgehen muss.

Die Erfolgsquote von Schindlers «Fit-to-Fly» rechtfertigt die Kosten: 1200 Franken inklusive Mahlzeiten, Seminarunterlagen und Flug. «Bei Bedarf biete ich Einzeltherapien an», verspricht Bettina Schindler. Vor zwei Wochen hat sie einen Manager auf seinem ersten Flug nach der Therapie begleitet. Angefangen hatten die Ängste, als er befördert wurde. Die ständige Fliegerei zu Geschäftspartnern setzte ihm zu. Grosser beruflicher Stress, Nervosität, zu wenig Schlaf und ein Töchterchen, das im Krankenhaus liegt. Nach

einem Flug nach Los Angeles mit grossen Turbulenzen flüchtete er sich in die klassische Vermeidungsspirale: Er erfand tausend Ausreden, damit er nicht mehr fliegen musste. Das hatte fatale Folgen für seine berufliche Karriere. Zuletzt wollte er nicht einmal mehr zum Flughafen, weil schon der Anblick von Flugzeugen und der Gedanke, dass er einsteigen sollte, ihn in Panik brachten. Der Alptraum ist vorbei – mit dem gemeinsamen Flug mit der Psychologin hat er die nötige Sicherheit gefunden, er weiss jetzt, wenn das Flugzeug schüttelt, dass dann noch nicht seine letzte Stunde geschlagen hat. **Franca Siegfried**

ANZEIGE

Well & See Spa

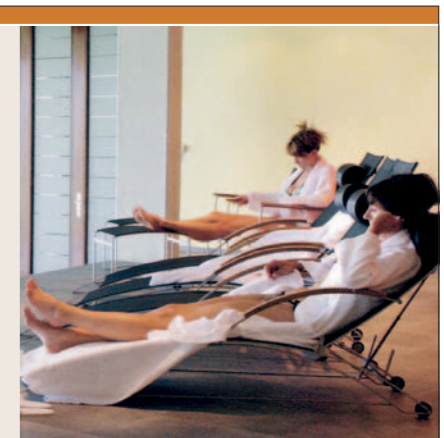
Wellness auf über 1000 m²

Freuen Sie sich auf unseren grosszügigen Wellnessbereich mit der herrlichen Saunalandschaft und dem prickelnden Whirlpool unter freiem Himmel. Geniessen Sie Ihren Wellness-Urlaub mit verschiedenen Kosmetik-, Beauty- oder Massage-Anwendungen an schönster Lage hoch über dem Bodensee. Herzlich willkommen!

Hotel Heiden



Hotel Heiden · Seetal 8 · CH-9410 Heiden
Telefon +41 (0)71 898 15 15 · info@hotelheiden.ch · www.hotelheiden.ch



Fotos: Joerg Heimann / Agentur Bildenberg / Avenue Images, Georg Bauer / Coverpicture

«Gesundheit» im Schweizer Fernsehen

PULS SRF1, Ostermontag, 21. April
Sendung fällt wegen Feiertagen aus

gesundheit heute SRF1, Samstag, 26. April, 18.10 Uhr
Fuss – Therapien bei Fersensporen