

Die Angst fliegt mit

#Gesundheit Wenn der Flieger abhebt, setzt die Panik ein: Bis zu 15 Prozent aller Deutschen leiden an Flugangst. In Seminaren lernen sie, wie sie ihre Furcht überwinden. Durch technische Erklärungen – und viel Puste

Text Andreas Tazl

Ein Extra-Tag zum Ausnüchtern. Ohne den hätte es Anja Kleinschmidt nicht geschafft. Kleinschmidt (die in Wirklichkeit anders heißt), Unternehmerin und HON-Circle-Mitglied, muss regelmäßig zu Meetings in Übersee. Und lange Zeit musste sie jedes Mal einen Tag vorher anreisen, um vorher ihren Rausch auszuschlafen. Denn: unter einer halben Flasche Wodka konnte sie keinen Flug ertragen.

Dann war da der Außendienstmitarbeiter, der nicht mehr jedes Mal die Strecke von München bis Ankara mit dem Auto fahren wollte, weil er Angst hatte, ein Flugzeug zu besteigen. Oder der fast 80jährige Witwer mit Höhenangst, der sich noch einmal verliebt hat: in eine Vielfliegerin, die ihm die Welt zeigen wollte.

Flugbegleiterin und Psychologin Karin Bonner kennt sie alle, die schlimmen Fälle von Flugangst. Bonner ist Flugbegleiterin und Psychologin. Seit 30 Jahren arbeitet sie bei Lufthansa in der Kabine, seit 16 Jahren leitet sie Seminare gegen Flugangst. Und auch, wenn nicht alle so leiden wie in den oben genannten – echten Fällen: Einer von fünf Deutschen fühlt sich im Flieger zumindest nicht wohl (siehe Kasten). Zwölf von ihnen sind an diesem Wochenende zum Seminar gekommen, um ihre Angst zu besiegen.

Flugzeuge sind ein idealer Nährboden für Ängste“, sagt Bonner: „Ich kann nicht jederzeit aussteigen, es sind viele andere Menschen mit mir im Flugzeug, und ich muss die Kontrolle abgeben an jemanden, den ich nicht kenne.“



Jeder fünfte fliegt nicht gern

Rund 15 Prozent der Deutschen leiden an Flugangst. Zwei Prozent sogar an einer Flugphobie. Von Flugphobie spricht man, wenn Menschen gar nicht mehr in ein Flugzeug steigen oder beim Fliegen schwere Angstsymptome erleben. Darüber hinaus gibt es 20 Prozent, die sich beim Fliegen „unwohl“ fühlen.



Diese drei Punkte sind entscheidende Faktoren bei Menschen, die unter Panikattacken leiden oder die Schwierigkeiten, haben die Kontrolle abzugeben. „

Angst vor Kontrollverlust

Für Menschen, die ungern die Kontrolle abgeben, hat sie Purser Michael Jäger und Flugkapitän Matthias Winkelmann als Unterstützung in ihren Seminaren. Denn sie können erklären, was beim Fliegen überhaupt passiert. Winkelmann ist seit 17 Jahren Pilot. Er erzählt gerne die Geschichte, dass in den Montagehallen die Turbinen mit tiefgefrorenen Vier-Kilo-Gänsen beschossen werden – um zu zeigen, wie stabil die Turbinen sind.

Dann erläutern er und Jäger die Checks, die Geräusche an Bord. Und dass ein Pilot niemals in ein Gewitter hineinfliegt. Bei einigen Seminarteilnehmer löst sich schon bei seinen Ausführungen der Angstknoten. „Für Menschen, die ungern die Kontrolle abgeben, wird durch solche technischen Informationen der Flug nachvollziehbar – dadurch sind sie eher dazu bereit, die Kontrolle abzugeben“, sagt Bonner.

Die anderen Teilnehmer sind Menschen, die unter Panik-Attacken leiden. Grund dafür sind oft zu viel Stress und zu wenig Auszeiten. „Aber das Wissen darüber ist nicht weit verbreitet. Die Menschen erleben darum Symptome, die lebensbedrohlich wirken“, sagt Bonner: „Und im Flugzeug könnten sie solch einer Situation nicht einmal entfliehen,

„Vier Wochen vor dem Flug begannen die Alpträume“

Seminarteilnehmer **Christoph Krause** erzählt über seine Erfahrungen:

„Schon als Kind bin ich oft mit meinen Eltern zusammen geflogen. Mir gefiel es, über den Wolken schweben, und von oben hinab auf die winzige Erde zu blicken. Doch als ich 13 Jahre alt war, kam die Angst. Einfach so, wie aus dem Nichts. Schon vier Wochen vor einem Flug hatte ich Alpträume. Ich konnte an nichts Anderes mehr denken. In meinem Kopf malte ich mir schreckliche Szenen aus: Passagiere, die bei Turbulenzen aufschreien, panische Blick aus dem Fenster bei schwarzen Wolkenbergen in die der Pilot blindlings hineinrast. Bilder aus den Nachrichten: Explodierende Flugzeuge, zeretzte Wrackteile, Wasserleichen. Ich probierte Reisekaugummis, Schlaftabletten, Alkohol. Nichts half. Nur: ich wollte ja noch reisen. Nach Mexiko, nach Kanada. Dann empfahl mir ein Freund dieses Flugangst-Seminar. Und dann saßen da plötzlich zwölf andere, die genauso fühlten wie ich. Das tat gut. Der Vortrag des Piloten half mir sehr. Er räumte mit Mythen auf: dass Handystrahlen die Fluggeräte ablenken und Toiletten

explodieren, nur weil sich das beim Spülen so anhört. Er erklärte, was beim Fliegen überhaupt passiert: Dass wir stufenartig steigen und nicht abstürzen, wenn er nach dem Start etwas Schub herausnimmt. Er überzeugte uns, dass Tragflächen nicht abbrechen können und Triebwerke nicht herunterfallen. Als ich ein paar Wochen nach dem Seminar nach New York flog, war ich noch ein bisschen nervös. Aber die Anspannung war beherrschbar und ich sagte mir immer wieder den Satz, den uns der Mann in Uniform im Seminar eingebläut hatte: „Auch ein Pilot möchte seinen Hintern heil nach Hause bringen.“



indem sie den Raum verlassen, schlimmer noch: andere Menschen sehen ihnen zu.“

Wie bei der Flugzeugtechnik geht es auch hier um Aufklärung. Darüber, was bei einer Panikattacke im Körper geschieht, dass sie nicht gefährlich ist, und dass sie eigentlich nur ein Warnsignal des Körpers ist: für Stress und dafür, dass man sich selbst körperlich und seelisch über lange Zeit vernachlässigt hat.

Fünf Schritte gegen Flugangst

1. Gehen Sie den Flug vor der Reise als Trockenübung durch. Mit einer Entspannungstechniken und realistischen Gedanken – also Gedanken an das, was beim Flug wirklich passiert. Wiederholen Sie dies mehrmals.
2. Strukturieren Sie den Flug. Teilen Sie ihn in Phasen ein (Start, Reiseflug, Turbulenzen, Landung)
3. Notieren Sie sich realistische Gedanken für die kritische Phase und lernen Sie diese auswendig.
4. Achten Sie auf Ihr Erregungsniveau. Wenn Ihre Gedanken ins Katastrophen-Szenarios abdriften machen Sie zehn Mal hintereinander eine Atem- oder Entspannungübung.
5. Gehen Sie den Flug vor der Reise als Trockenübung durch - mit realistischen Gedanken und einer Entspannungstechnik. Wiederholen Sie dies mehrmals.

Weitere Details finden Sie im Buch von Seminarleiterin Karin Bonner: „Nie mehr Flugangst – ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten“



Speziell für Purser und Flugbegleiter bietet Psychologe und Flugbegleiter Sascha Thomas im Auftrag des Gesundheitsmanagements Kurse an: **Aktuelle Termine finden Sie im Crewportal unter „Gesundheitsmanagement“**

Seminare für sämtliche Lufthansa-seaten zum Selbstkostenpreis: **Frankfurt und München, jeweils vom 10. bis 12. März 2018, Anmeldungen unter: +49 89 39 17 39**

Im Seminar lernen die Teilnehmer, ihr Erregungsniveau zu beobachten und es mit Atemübungen abzusenken. Zum Abschluss des Seminars üben sie, in Begleitung von Purser Jäger, diese Übungen im Ernstfall anzuwenden: auf einem Linienflug von Frankfurt nach Hamburg und zurück. „Wie bei jedem Umlernen es wichtig, regelmäßig zu trainieren“, sagt Bonner: „Natürlich kann ich nicht zweimal die Woche dafür einen Flug buchen, aber man sollte sich mindestens zweimal die Woche mit den Faktoren auseinandersetzen.“

Selbst Flugbegleiter können Flugangst entwickeln. Sascha Thomas, Psychotherapeut und selbst Flugbegleiter, gibt zwei- bis drei Mal im Jahr eintägige Infoveranstaltungen zu dem Thema. Ursachen sind oft Flüge in Krisengebiete, unverarbeitete Situationen wie ein Todesfall an Bord, schwere Turbulenzen oder sogenannte „Smell Events“, bei denen Treibstoffdämpfe durch die Belüftung in die Kabine eindringen. „Für viele ist es allein eine Hilfe, darüber zu reden und zu sehen, dass es andere gibt, die genauso empfinden.“

