

Innere Turbulenzen



Früher flog sie um die Welt, nun hat sie Panik vor der Kurzstrecke.
So kann das nicht weitergehen, beschließt unsere Autorin.
Von einer, die auszog, das Fürchten zu verlernen

VON SELINA BETTENDORF

Es geschah 2019 – auf einem Flug voller Turbulenzen von Cancun nach Paris. Ich war vorher Vielfliegerin, reiste nach Peking, Teheran und Ouagadougou, habe in Flugzeugen gelesen, geschlafen und gelernt. Mit winzigen Maschinen unbekannter Airlines bin ich auf philippinische Inseln geflogen, und einmal habe ich sogar ein Segelflugzeug selbst gesteuert. Ich liebte es, in der Luft zu sein. Doch seit jenem Tag werde ich allein beim Gedanken an einen Kurzstreckenflug nervös.

Deshalb sitze ich an einem Samstagmorgen in einem Hamburger Hotel, rücke meinen Sitz im Stuhlkreis zurecht und spreche mit 15 Fremden über meine intimsten Ängste. Wir nehmen an einem zweitägigen Flugangst-Seminar teil. Auf der Website steht, dass vier Wochen nach der Schulung fast 80 Prozent der Teilnehmenden berichten, ihre Flugangst sei deutlich geringer als vor dem Seminar, 30 Prozent würden gar völlig entspannt fliegen. Ich nehme mir vor, zu letzteren zu gehören.

Zuerst laufen die Erinnerungen im Kopf ab. Wie die extremen Turbulenzen auf dem Flug von Mexiko begannen, als nach der Hälfte der Strecke plötzlich das Anschlagnzeichen aufleuchtete. Ich sehe die Maschine vor mir: Sie wackelt, die Stewardessen räumen hektisch die restlichen Wasserflaschen ein. Mit jedem Rütteln wird der Gedanke, dass wir abstürzen könnten, dominanter. Wir befinden uns über dem Atlantik, Notlandung unmöglich. Meine Hände verkrampfen sich, meine Knie zittern so stark, dass ich nicht in der Lage wäre, aufzustehen. Tränen strömen über mein Gesicht. Ich bete.

So sehr bin ich in meinen Gedanken versunken, dass ich nicht bemerke, wie ein Passagier eine Stewardess festhalten muss, damit sie nicht durchs Flugzeug fliegt. Erst als meine Begleitung schockiert hinschaut und versucht, mich zu beruhigen, merke ich, dass ich hyperventiliere. Dann sackt der Airbus ab. 15 Meter? 30? 100? Passagiere schreien. Ich bin still. Kurz danach beruhigt sich die Situation. Meine Tränen fließen drei Stunden lang weiter, weil ich befürchte, dass es nochmal losgeht.

Nach dem Flug bleibt die Angst. Davor, alles erneut durchleben zu müssen. Angst lähmt. Angst schränkt ein. Das ist ein natürlicher Vorgang und gut, wenn Gefahr droht, aber unnötig, wenn sie irrational ist. Das erklärt mir die Psychologin, die das Wochenendseminar in Hamburg leitet. Unterstützt wird sie von einer Stewardess und einem Piloten.

Ängstliche Menschen sind sehr sensibel und empathiefähig, sagt die Psychologin zu Beginn des Seminars. Toll, denke ich, ich würde meine Empathie gern abgeben. Nach der Vorstellungsrunde stelle ich dafür fest: Mich hat es nicht am schlimmsten erwischt. Es sind Menschen dabei, die seit 14 Jahren nicht mehr geflogen sind, die ihrer Sitznachbarin vor Schreck einen Finger gebrochen haben, Menschen, die sich nach 9/11 nicht mehr ins Flugzeug setzen wollten.

Die meisten von ihnen hatten, so wie ich, eine Panikattacke auf einem Flug, und seitdem quält sie die Sorge, das nochmal zu erleben. Sie haben sich deshalb dazu entschieden, knapp 900 Euro für zwei Tage zu investieren und sich ihren Albträumen zu stellen. Das verbindet, so dass die Stimmung von Anfang an vertraut ist. Wer nervös wird, gibt es in den

Kaffeepausen zu, wird gehört, verstanden und umarmt. Die Psychologin notiert unsere Ängste auf einem Flipchart und unterscheidet zwischen technischen Sorgen wie Turbulenzen und psychischen Ängsten wie vor Panikattacken, vorm Sterben, vor Kontrollverlust.

Nach der Mittagspause besichtigen wir mit dem Piloten ein Flugzeug von außen und innen, schauen uns im Cockpit die verschiedenen Knöpfe an. Manche Teilnehmende fühlen sich unwohl. Werden still, blass, zittern. Ich bin entspannt. Der jüngste Teilnehmer, ein zwölfjähriger Junge, wünscht sich, dass wir im Flugzeug „eine Disco machen“. Die Psychologin spielt „Havana“ von Camila Cabello ab. Wir tanzen auf den Sitzen und hüpfen auf dem Flur. Klingt ziemlich dumm. Hilft verdammt gut.

Der Pilot erklärt uns, dass im Flugzeug alle wichtigen Geräte doppelt und dreifach vorhanden sind. Es gibt auf jedem Flug mindestens zwei Pilot:innen, die während des Fluges noch mit zwei Fluglots:innen kommunizieren. Vor jedem Schritt müssen die Pilot:innen eine Checkliste abarbeiten, die sprachlich mit einem eingebauten Aufnahmesystem, dem Cockpit Voice Recorder, aufgezeichnet wird. Vor dem Starten wird das Flugzeug am Boden von mehreren Personen durchgecheckt. Pilot:innen sind Kontrollfreaks. Ihr Job besteht hauptsächlich darin, zu überlegen, was theoretisch schief gehen könnte, und Lösungen dafür zu finden. Ich lerne: Es ist unnötig, dass ich mir Sorgen über Dinge mache, mit denen sich Profis schon längst beschäftigt haben.

„Turbulenzen sind ein Service- und kein Sicherheitsproblem“, sagt der Pilot. Sie sind zwar unangenehm, und wenn man richtig viel Pech hat, kann es einen ganzen Flug lang Turbulenzen geben, davon würde jedoch fast nie ein Flugzeug abstürzen. Luftlöcher gibt es nicht, das ist ein Laienbegriff. Wenn die Maschine einige Meter nach unten sackt, sollen wir uns das vorstellen wie ein Schiff, das über eine Welle fährt. Die Luft ist da, so wie das Wasser, nur unsichtbar. Kein Loch, keine Gefahr.

Wir Teilnehmenden wissen alle, dass Flugzeuge die sichersten Verkehrsmittel sind und dass die Angst psychisch bedingt ist. Fliegen ist sicherer als Auto- oder Fahrradfahren. Die Wahrscheinlichkeit, von einem Blitz getroffen zu werden, ist höher als mit einem Flugzeug abzustürzen.

Gut gegen die Angst ist alles, was hilft, sagt die Psychologin. Gruselige Filme sind kontraproduktiv. Ablenkung durch Bücher, Gespräche, Sudoku oder Bewegung sind hilfreich. Weinen ein gutes Ventil. Alkohol und Medikamente verschleppen und verschlimmern das Problem nur. Die Stewardess bittet darum, dass ängstliche Passagiere vor dem Start den Flugbegleiter:innen Bescheid geben. Dann ach-

TIPPS FÜR FLUGÄNGSTLICHE

Das Portal Flugangst.de bietet in Kooperation mit der Lufthansa solche zweitägigen Seminare für entspanntes Reisen, wie sie hier beschrieben sind, regelmäßig an. Termine sind in mehreren großen Städten in Deutschland möglich, wenn sich genug Teilnehmende anmelden. Mehr Details gibt es auf der Website flugangst.de. Diese Recherche wurde unterstützt von Flugangst.de und Lufthansa.

ten diese auf sie, informieren über Turbulenzen oder erklären, warum die Maschine gerade eine Warteschleife absolviert.

Sie sagt, es gebe oft unfreundliche oder betrunkene Passagiere, die einfach Panik hätten, aber nicht darüber sprächen. Laut einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach haben etwa 16 Prozent der Deutschen Flugangst und jeder fünfte Deutsche fühlt sich im Flugzeug unwohl. Wir lernen Entspannungsübungen und prägen uns ein, dass Angst eine Diva ist, die sich jeden Platz nimmt, den sie bekommt.

Als ich am nächsten Morgen den Seminarraum betrete, sehe ich eine Teilnehmerin tränenüberströmt mit der Psychologin sprechen. Heute sollen wir, Psychologin und Stewardess begleitet, in einem Linienflug von Hamburg nach Frankfurt und wieder zurück fliegen. Die weinende Frau ist seit 14 Jahren nicht mehr geflogen. Heute hat sie zwei kleine Kinder und würde ihnen gerne die Welt zeigen. Aber sie glaubt, sie schafft es nicht.

Am Vormittag lernen wir, wie einfach Panikattacken durch Atemübungen und Bewegungen verhindert werden können. Wir schreiben unsere größte Furcht vor dem Flug auf einen roten Zettel, lesen ihn vor, zerknüllen das Papier und werfen es in einen Abfallkorb. Auf einem grünen Zettel formulieren wir Gegengedanken, wie wir die Situation aushalten. In der Pause erzähle ich anderen, wie sehr ich mich auf den Flug freue. Weil es stimmt. Weil ich mich gern selbst herausfordere und meine Ängste überwinde. Aber ein bisschen hoffe ich auch auf eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Obwohl die anderen mir davon abraten, setze ich mir als Ziel, zu 100 Prozent entspannt zu fliegen. Nicht besonders klug.

Zwei Männer in unserer Gruppe fliegen nicht mit. Sie seien noch nicht so weit. Sie sagen, sie würden vielleicht auf uns warten, bis wir zurück sind. Die junge Mutter steigt mit ins Flugzeug ein, wir anderen sieben auch. Die Psychologin und die Stewardess verteilen Bonbons, Kaugummis, Müsliriegel. Während des Fluges erklären sie jede Bewegung und jedes Geräusch. Als könnten sie hellsehen, bemerken sie, wenn es einer Teilnehmerin nicht gut geht und finden die richtigen Worte und Übungen.

Während das Flugzeug steigt und steigt, wird mein großspurig angekündigter Mut kleiner und kleiner. Ich bin angespannt, will einfach nicht an diesem Ort sein. Die Psychologin sieht das und überredet mich, Fotos von den Wolken zu machen. Ich denke: Es gibt tausende davon auf Instagram, niemand braucht das. Aber ich weiß, worauf sie hinaus will, und auch aus einem Flugzeugfenster kann man den goldenen Schnitt üben. Es lenkt ab. Aus den Augenwinkeln sehe ich, wie ein kleines Mädchen mit blonden Locken neben der Frau steht, die heute Morgen noch geweint hat. Die Teilnehmerin zeigt dem Mädchen ein Foto ihrer beiden Kinder, sie lachen.

Das Flugzeug wackelt plötzlich. „Das macht nichts“, sage ich zu meiner Sitznachbarin aus dem Seminar. „Das ist ganz normal, weil wir gerade durch eine Wolkendecke fliegen.“ Als ob sie das nicht wüsste. Aber logische Gedanken helfen, irrationale Ängste zur Seite zu schieben. Ich will der Diva keinen Raum geben. Also bewege ich meine Hände und meine Beine, kontrolliere meine Atmung, wie wir es gelernt haben. Dadurch

verhindere ich, dass mir schlecht wird, dass sich mein Körper verkrampft und dass eine Panikattacke entsteht. Es funktioniert.

Als wir in Frankfurt ankommen, bin ich enttäuscht von mir selbst, weil ich nicht tiefenentspannt geflogen bin. „Don't put pressure on nature“, sagt die Stewardess. Ich könne mit meinem Ehrgeiz meine Psyche beeinflussen, aber nicht, dass sich mein Körper die Alarmbereitschaft gemerkt hat. Der müsse sich ans Fliegen erst wieder gewöhnen und

brauche gute neue Erfahrungen, um der Situation zu vertrauen.

Nach dem Flug wollen wir alle nur nach Hause – am liebsten mit der Bahn. Die Psychologin spielt „Havana“ von Camila Cabello, und wir tanzen ein bisschen am Gate, bevor wir ins Flugzeug steigen. Der Rückflug verläuft besser. Es gibt keine Turbulenzen, und ich quassle eine Stunde lang die Psychologin zu, um mich abzulenken. Ich habe zwar noch immer keinen Spaß am Fliegen, fühle mich aber tausend Mal entspannter als vor dem Seminar.

Als wir erschöpft in Hamburg landen, sind die beiden Männer aus dem Seminar, die sich nicht getraut hatten einzusteigen, tatsächlich am Flughafen, um uns zu empfangen und zu umarmen. Sie haben nicht nur ein Willkommensplakat gemalt, sondern auch für jede und jeden eine Rose gekauft. Ich nehme sie mit – und die Erkenntnis, dass ich irrationale Ängste kontrollieren kann. Die Feuerprobe kommt noch. Ich möchte im Herbst nach Albanien reisen. Mit dem Flugzeug sind es zwei Stunden.

ANZEIGE



STERN TOURS
Spezialist für Kulturreisen

„Ahlan wa sahan!“ Den Willkommensgruß der Ägypter hören Sie in Kairo nicht nur einmal. Erleben Sie eine Rundreise mit einem der sieben Weltwunder. Schlendern Sie über den

gigantischen Khan El Khalili Basar wo all Ihre Sinne von Düften, Farben und Klängen angeregt werden. Einzigartig von außen zu betrachten und von innen zu erforschen sind

die Pyramiden von Gizeh. 2021 soll nun auch noch das Grand Egyptian Museum eröffnet und zum größten Archäologischen Museum weltweit werden.

ÄGYPTEN - KAIRO

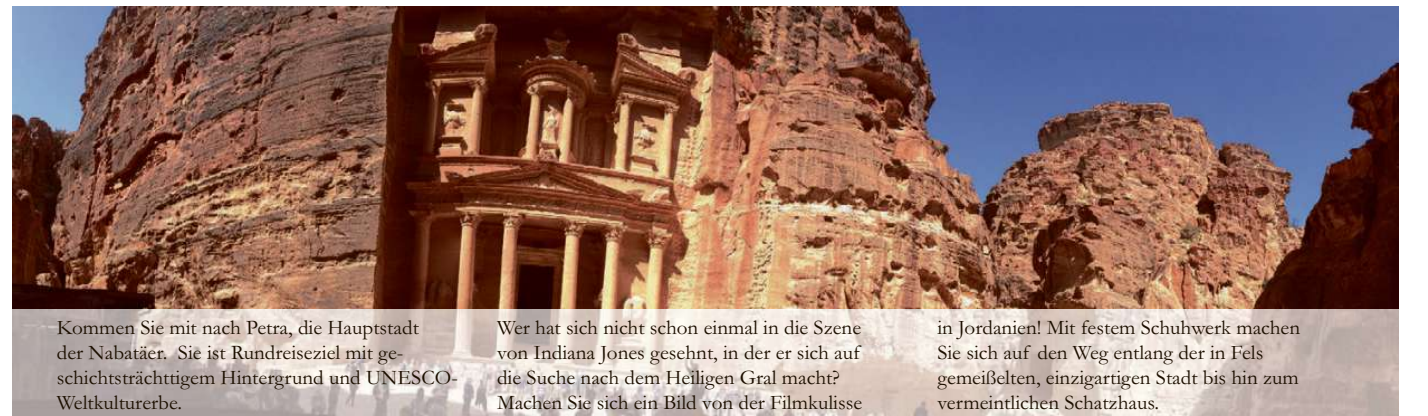


Vier Stunden Flug und Sie landen am östlichen Mittelmeer in Tel Aviv. Die pulsierende, junge Stadt ragt heraus durch

freundliche Menschen, Offenheit und Toleranz, köstliches Essen und buntes Nachtleben. Mit der historischen Stadt Jaffa, traditionellen

Märkten und der „Weißen Stadt“ voller Gebäude im Bauhausstil vereinen sich hier Tradition und Moderne.

ISRAEL - TEL AVIV



Kommen Sie mit nach Petra, die Hauptstadt der Nabatäer. Sie ist Rundreisziel mit geschichtsträchtigem Hintergrund und UNESCO-Weltkulturerbe.

Wer hat sich nicht schon einmal in die Szene von Indiana Jones geschaut, in der er sich auf die Suche nach dem Heiligen Gral macht? Machen Sie sich ein Bild von der Filmkulisse

in Jordanien! Mit festem Schuhwerk machen Sie sich auf den Weg entlang der in Fels gemeißelten, einzigartigen Stadt bis hin zum vermeintlichen Schatzhaus.

JORDANIEN - PETRA

STERN TOURS
Spezialist für Kulturreisen

Ihr Reisebüro in Berlin Wilmersdorf – zwischen Fehrbelliner- und Hohenzollerplatz in direkter Nachbarschaft zum Güntzelkiez.

Ihr Reisebüro für Pauschalreisen und Kreuzfahrten weltweit und Spezialist für Ägypten, Jordanien und Israel

Wir empfangen Sie gerne in unserem Reisebüro mit orientalischen Räumen zum Kennenlernen und Beraten. Kontaktieren Sie uns vorab gerne per E-Mail oder Telefon.

Wir freuen uns auf Sie!

Emser Straße 3 · 10719 Berlin-Wilmersdorf · Telefon 030 700 94 100 · Website: www.sterntours.de · E-Mail: stern@stern-tours.de