

Servicezeit vom 13. Juli 2012

Redaktion Gina Göss

Thema der Servicezeit-Reportage:

Endlich fliegen ohne Angst

Mit folgenden Schwerpunkten:

Flugangst: Welche Behandlung wirkt?

Seite 2

Seminar für entspanntes Fliegen

Seite 3

Weitere Informationen: Buchtipps und Links

Seite 4

URL: <http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw28/0713/uebersicht.jsp>

***Endlich fliegen ohne Angst
Servicezeit-Reportage***

Von Ann-Kristin Danzenbächer

Flugangst – eine Angst unter vielen

Angst ist eine normale und überlebenswichtige Reaktion des Körpers auf eine Gefahrensituation. Sie versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und ermöglicht die Flucht. Von einer Angststörung spricht man, wenn die Angst übertrieben oder unbegründet ist.

Albtraum Flugzeug

Flugangst ist wie die Angst vor Spinnen, vor Höhe oder vor Hunden eine spezifische Phobie. Sie bezieht sich nur auf ein Angstobjekt – das Fliegen. Laut einer Untersuchung des Instituts für Demoskopie Allensbach aus dem Jahr 2003 wird für rund 16 Prozent der Befragten „der Menschheitstraum vom Fliegen im Flugzeug zum Albtraum“. Weitere 22 Prozent verspürten beim Fliegen zwar keine Angst, aber „deutliches Unbehagen“.

Angst vor öffentlichen Orten, Enge oder Abwertung

Menschen, die sich davor fürchten, ins Flugzeug zu steigen, haben möglicherweise nicht nur Angst vor dem Fliegen an sich. Manchmal stecken hinter einer Flugangst noch andere Ängste, die nicht nur im Flugzeug auftreten. Die Angst vor öffentlichen Orten zum Beispiel und die Furcht, von dort nicht schnell genug flüchten zu können, nennt man „Agoraphobie“. Eine andere Angsterkrankung ist die Panikstörung. Bei einer sozialen Phobie hingegen fürchten Erkrankte, im Kontakt mit anderen Menschen unangenehm aufzufallen, abgelehnt oder negativ beurteilt zu werden.

Viele sind betroffen

Eine weitere Angsterkrankung ist die generalisierte Angststörung. Dabei sorgen sich Betroffene unablässig und unbegründet zum Beispiel um ihre Angehörigen, ihren Arbeitsplatz, ihre Gesundheit oder Finanzielles. Schätzungsweise 15 Prozent der Bevölkerung leiden nach Informationen einer großen deutschen Krankenkasse in ihrem Leben einmal an einer Angsterkrankung. Behandelt werden sollten Ängste dann, wenn sie den Alltag einschränken und belasten, wenn Betroffene bestimmte Situationen vermehrt meiden und ihre Lebensqualität darunter leidet.

„Angstsymptome“ können auch körperliche Ursachen haben

Grundsätzlich gilt: Wer unter ähnlichen Symptomen wie bei Angststörungen leidet, sollte sich unbedingt von seinem Hausarzt untersuchen lassen. Denn hinter Herzrasen, Übelkeit, Nervosi-

tät oder Zittern können ebenso körperliche Erkrankungen stecken. Bei Symptomen eines Herzinfarktes muss in jedem Fall der Notarzt verständigt werden!

Was tun gegen extreme Ängste?

Bei den unterschiedlichen Angststörungen gibt es unterschiedliche Behandlungsmethoden. Als sehr erfolgversprechend gilt eine kognitive Verhaltenstherapie. Egal, welche Behandlung später folgt: Betroffene sollten nicht zu lange warten, sondern frühzeitig Hilfe bei Ärztlichen oder Psychologischen Psychotherapeuten suchen. Adressen gibt es zum Beispiel bei den Krankenkassen. In akuten Krisensituationen – auch bei anderen psychischen Problemen – sind die Psychotherapieambulanzen von Universitäten oder die sozialpsychiatrischen Dienste der Städte Anlaufstellen.

Flugangst: Welche Behandlung wirkt?

Von Ann-Kristin Danzenbächer

Ulla und Elfriede schlagen sich seit zwölf beziehungsweise 24 Jahren mit ihrer Flugangst herum. Wie sollen sie ihr Problem nach so langer Zeit in den Griff bekommen? Zum Glück gibt es viele Hilfsangebote für Menschen mit Flugangst. Doch was hilft, die Angst zu besiegen?

Expertenrat einholen

Ulla möchte wissen, was sie konkret gegen ihre Flugangst unternehmen kann, und sucht den Rat eines Experten. Dazu hat sie einen Termin in der Psychotherapieambulanz der Universität Münster vereinbart. Mit dem Psychotherapeuten Dr. Fabian Andor bespricht sie die Symptome ihrer Angst.

Schon beim Gedanken an das Fliegen hat Ulla typische Angstreaktionen: „Mir wird übel, meine Füße fühlen sich kribbelnd an, und mein Gesicht ist total angespannt.“ Der Psychologe diagnostiziert die „spezifische Phobie“ Flugangst. Er macht ihr Mut bei ihrem Projekt, die Angst zu überwinden, denn eine spezifische Phobie lässt sich meist erfolgreich behandeln. „Wenn man darunter leidet, hat man eine sehr gute Chance, das auch wieder loszuwerden, indem man sich der Situation aussetzt“, so der Diplom-Psychologe.

Die Konfrontationstherapie

Um sich ihrer Angst zu stellen, soll Ulla einen wirklichen Flug in Begleitung eines Psychologen wagen. „Dabei wird es zu einer starken Angstreaktion im Flugzeug kommen“, das ist die schlechte Nachricht von Fabian Andor. Doch gerade das sei wichtig für Ulla. Ulla solle die Situation im Flugzeug aushalten, möglichst ohne sich abzulenken, so Fabian Andor: „Was sie vom Kopf her schon weiß – dass Fliegen ein vergleichsweise sicheres Verkehrsmittel ist –, lernt ihr Körper eben, indem er die Angstreaktionen produziert, sie kommen lässt und sich dann auch wieder beruhigt.“ Und dazu muss Ulla eben wirklich fliegen. „Kein leichter Weg“, weiß Andor.

Der Körper muss lernen

Ulla bespricht mit Fabian Andor ihre Idee, ein Flugangstseminar zu besuchen. Die Teilnehmer lernen dort zum Beispiel etwas über Flugsicherheit oder Angstauslöser, dann folgt ein realer Flug. Der Tipp vom Diplom-Psychologen: „Ich würde schon empfehlen, einen Flug zu nehmen, der mindestens zwei Stunden dauert.“ Denn nur so könne die Angst kommen und auch während der Flugphase wieder abnehmen – eine wichtige Erfahrung. Grundsätzlich sei wichtig, dass sie fliege – egal ob in Zusammenhang mit einem Seminar oder während einer kognitiven Verhaltenstherapie. Man sollte sich an approbierte Psychologische oder auch Ärztliche Psychotherapeuten wenden: „Die Adressen bekommen Sie von der Krankenkasse, die nennen Ihnen entsprechende Behandler, die seriös sind.“ Ulla beschließt, es mit einem Flugangstseminar zu versuchen und weitere psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn das nicht hilft.

Ein virtueller Flug im Simulator

Elfriede macht das Gefühl zu schaffen, dem Piloten und der Technik im Flugzeug ausgeliefert zu sein. „Ich bin ein Mensch, der gerne die Kontrolle hat“, sagt sie. Deshalb möchte sie in einem Flugsimulator lernen: Was passiert überhaupt in einem Cockpit? Was macht die Crew

dort? Sie bucht einen einstündigen Flug im Simulator für 139 Euro. An ihrer Seite hat sie einen Piloten, der nicht nur Simulatoren, sondern auch echte Flugzeuge fliegt. Zunächst erklärt er ihr die Geräte, und dann geht es auch schon los mit einem virtuellen Rundflug als Kopilotin über den Flughafen Köln-Bonn!

Auch die Geräusche sind realistisch

Der Simulator bietet einen realistischen Ausblick, und auch die Fluggeräusche wirken sehr echt. Allerdings ist der Simulator nicht vollbeweglich, das Ruckeln auf der Startbahn und der Landeanflug werden zwar auf den Bildschirm projiziert, der Simulator an sich bewegt sich dabei aber nicht. Vollbewegliche Simulatoren bieten ein noch echteres Fluggefühl. Der „Flug“ in einem solchen Gerät ist aber meist auch deutlich teurer. In Runde zwei steuert Elfriede mit der Hilfe des Piloten den Airbus A 320 sogar selbst. Das ist für eine Frau mit Flugangst natürlich eine Herausforderung! Aber sie beweist Geschick und streicht dafür sogar ein großes Lob des Piloten ein. Ihr Fazit: Sie kann nach dem Simulatorflug die Kontrolle jetzt besser abgeben!

Seminar für entspanntes Fliegen

Von Ann-Kristin Danzenbächer

An einem „Seminar für entspanntes Fliegen“ nehmen Ulla und Elfriede gemeinsam teil. Es findet am Dortmunder Flughafen statt und wird von Diplom-Psychologin und Chefstewardess Linda Föhler geleitet. Bei dem Gruppenseminar lernen sich die Leidensgenossinnen Ulla und Elfriede kennen. Linda Föhler rät, dass sich Menschen mit Flugangst dem Flug aussetzen sollten – allerdings nicht unvorbereitet. Der Seminartag, an dem Ulla und Elfriede teilnehmen, kostet 245 Euro.

Wie gefährlich ist Fliegen?

Ein direkter Vergleich der Sicherheit verschiedener Verkehrsmittel gilt bei Statistikern als schwierig. Beim Seminar berichtet ein Pilot aus der Praxis über Flugtechnik und Flugsicherheit. Der langjährige Flugkapitän im Ruhestand betont immer wieder: Fliegen ist sicher! Die Zahlen sprechen dafür. So gab es 2010 weltweit etwa 800 Tote bei Crashes von Passagiermaschinen. Allein im deutschen Straßenverkehr starben in diesem Zeitraum rund 3.600 Menschen.

Bei Flügen im Ausland sollte man allerdings eines beachten: Es gibt einige Luftfahrtunternehmen, die die europäischen Sicherheitsstandards nicht erfüllen. Diesen Airlines wird in Europa der Betrieb wegen Sicherheitsbedenken untersagt, in anderen Teilen der Erde fliegen sie jedoch womöglich weiter. Eine Liste dieser Airlines wird von der Europäischen Kommission für Verkehr herausgegeben und regelmäßig aktualisiert (siehe „Weitere Informationen: Buchtipps und Links“).

Je mehr Menschen ohne Flugangst, umso mehr Profit für die Airlines

Die Aufklärung über Turbulenzen, Flugsicherheit und Flugtechnik, die Gespräche in der Gruppe – all das hat Elfriede deutlich geholfen. Am Ende des Tages ist ihr „Flugangstpegel“ gesunken. Ulla jedoch muss das Ganze „erst einmal sacken lassen“. Trotzdem wollen beide Frauen mit der Seminarleiterin Linda Föhler bald einen Flug nach Palma de Mallorca wagen. Dieser kostet pro Person noch einmal rund 300 Euro. Seminare wie die von Linda Föhler werden von Airlines teilweise unterstützt. Schließlich profitieren die Fluggesellschaften von ihren Passagieren. Solche Veranstaltungen sind oft zweitägig, finden an Flughäfen statt und kosten mehrere Hundert Euro. Bei der Auswahl eines Seminars sollte man auf eine anerkannte psychologische Ausbildung des Leiters achten.

Unter Hypnose einen Flug meistern

Ulla möchte vor dem anstehenden Flug nach Mallorca noch eine Hypnosesitzung ausprobieren. Der Hypnosetherapeut Christian Lüdke ist Mitglied einer Fachgesellschaft. Seine Arbeit hat mit „Showhypnose“ nichts zu tun. „Hypnose ist ein Entspannungsverfahren, das sehr viel damit zu tun hat, in Bildern zu denken“, erklärt er Ulla. So könne man auch Ängste bewältigen. Mit seiner Stimme versetzt Christian Lüdke Ulla in einen tranceähnlichen Zustand. Und seine Stimme führt sie dann auch durch jede einzelne Phase des Fluges, die sie sich genau vorstellen soll.

Seriöse Hypnose hat nichts mit Manipulation zu tun

Wenn der Stresspegel zu hoch wird, fordert der Therapeut Ulla auf, sich mithilfe ihrer Atmung zu entspannen. Im Vorgespräch hat er erfahren, dass ihr „Wohlfühlort“ ihr Schrebergarten ist. Diesen stellt sie sich zwischen den einzelnen Flugphasen immer wieder vor. Ulla ist angespannt, doch sie spielt den Flug unter der Hypnose in ihrer Fantasie vom Start bis zur Landung durch. Genau so und nicht anders werde der Flug in Wirklichkeit auch verlaufen, sagt Christian Lüdke voraus. Ulla hatte anfangs einige Bedenken, was während der Hypnose mit ihr passiere. Diese haben sich danach zerstreut. Die Behandlung habe ihr „gut getan“, so Ulla.

Weitere Entspannungsmethoden

Auch andere Entspannungsmethoden, die man selbst trainieren kann, helfen unterstützend gegen Ängste und sorgen für Ruhe und weniger Stress. Meditation gehört dazu, ebenso wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Solche Methoden erfordern allerdings etwas Übung.

Weitere Informationen: Buchtipps und Links

Von Ann-Kristin Danzenbächer

Im Folgenden haben wir für Sie weitere Informationen zu den Themen „Flugangst“, „Fliegen“ und „Flugsicherheit“ zusammengestellt.

Buchtipps:

- Karin Bonner
Nie mehr Flugangst
Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten
Walter, 2010
ISBN 9783530506433
Preis: 14,95 Euro
- Andreas Mühlberger, Martin J. Herrmann
Strategien für entspanntes Fliegen
Ein Selbsthilfeprogramm zur Bewältigung von Flugangst
Hogrefe, 2011
ISBN 9783801723279
Preis: 16,95 Euro
- Friedrich Hainbuch
Progressive Muskelentspannung
Gräfe und Unzer, 2010
ISBN 9783833818172
Preis: 16,99 Euro

(mit Audio-CD)

Links zum Thema „Fliegen“ und „Flugsicherheit“:

- http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2003/1209/pdf/Quarks_Abenteuer_Fliegen_cwdr2003.pdf
„Abenteuer Fliegen“
(Quarks & Co vom 9. Dezember 2003, PDF-Datei, 491 KB)
- http://www.wdr.de/tv/kopfball/rund_um_kopfball/kopfball_extrem/gefahr-ueber-den-wolken.jsp
„Experimente am Limit – Gefahr über den Wolken“
(Kopfball, Das Erste)
- <http://www.3sat.de/page/?source=/nano/bstuecke/25773/index.html>
„Wie sicher ist das Fliegen wirklich?“
(nano, 3sat)

- <http://www.3sat.de/page/?source=/nano/bstuecke/48091/index.html>
„Der sicherste Weg führt einfach durch die Luft“
Umfangreiche Artikelsammlung zum Thema Sicherheit im Flugzeug von 3sat
- http://ec.europa.eu/transport/air-ban/list_de.htm
Liste der Luftfahrtunternehmen, gegen die in der EU eine Betriebsuntersagung ergangen ist
Europäische Kommission – Verkehr

Link zum Thema „Flugangst“:

- <http://www.test.de/themen/gesundheitskosmetik/meldung/Flugangst-Vertrauen-fassen-18933-18933>
„Flugangst – Vertrauen fassen“
Informationen zu Behandlungsmethoden bei Flugangst von der Stiftung Warentest

Links zum Thema „Hypnosetherapie“:

- http://www.wdr5.de/fileadmin/user_upload/Sonderseiten/2008/Dossier_Alternativmedizin/Manuskripte/AM_04Juni.pdf
„Sie werden jetzt ganz ruhig – Hypnose in der modernen Medizin“
(WDR 5, Leonardo vom 4. Juni 2007, PDF-Datei, 128 KB)
- <http://www.hypnose.de>
Internetportal der deutschsprachigen Hypnosegesellschaften
Homepage

© WDR Köln 2012