

Flugangst ist natürlich und hat nichts mit Feigheit zu tun

Angst ist ein uraltes Programm in uns, welches heißt: „Kämpfen, Flüchten oder Totstellen, um zu überleben.“ Menschen mit Flugangst verspüren sogar echte Todesangst, wenn sich das Flugzeug erhebt.

Ich bin kein ängstlicher Mensch. Ich kann mit dem Rad mit 90 km/h vom Großglockner herunterfahren. Nur wenn ich mir vorstelle, in einem Flugzeug zu sitzen, so beengt, die Türen schließen sich und ich weiß, da komme ich nicht mehr raus, dann ist es aus!"

Das berichtete einer meiner Seminarteilnehmer. Manchmal ist es ja hilfreich zu wissen, dass Angstreaktionen wie Übelkeit, Schwitzen, Schwindel oder Zittern ganz natürlich sind. Nur – gegen das Flugzeug zu kämpfen geht nicht, Davonlaufen auch nicht und das Flugzeug selbst steuern ist für die meisten nicht möglich. So bleibt oft nur das Erleben von Panik in einer scheinbar ausweglosen Situation. Denn es ist nicht die Wirklichkeit, die uns Angst macht. Wir wissen, dass das Flugzeug eines



SN-Couch
Psyche

MICHAEL NIGITZ-ARCH

der sichersten Verkehrsmittel ist. Es ist die Vorstellung von Enge, Höhe und Kontrollverlust, die Angst bereitet.

Menschen, die in ihren Vorstellungen besonders kreativ sind, haben ein ausgeprägtes Talent darin, sich einen Absturz in allen Farben und Variationen vorzustellen. Erlebte Turbulenzen, zu viel Stress (Beruf, Familie, persönliche Krisen) oder einfach die Tatsache, noch nie geflogen zu sein, können Gründe für eine Panikattacke sein. Sie kann als echte Todesangst erlebt werden. Manche greifen dann zu unzumutbaren Ver-

meidungsstrategien. Zum Beispiel ein langsames Verkehrsmittel zu wählen oder einfach nicht fliegen. Und wenn sie schon fliegen müssen, dann konsumieren sie Alkohol oder nehmen Beruhigungsmittel. Tatsache ist, dass ein Seminar keine Therapie ersetzt. Doch wenn diese Angst wie häufig nur auf einem Zusammenspiel ungünstiger Umstände fußt, kann die Bewältigung derselben gut in einem Flugangst-Seminar erfolgen. Trainingsmöglichkeiten von psychologischen Techniken und Bewältigungsstrategien (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Selbsthypnose, EFT, NLP-Techniken etc.) gibt es viele. Als hilfreich erwies sich, den Betroffenen begreiflich zu machen, wie Fliegen funktioniert:

Halten Sie einmal die Hand aus

einem fahrenden Auto und sie werden merken, wie „dick“ die Luft ist. Auch die Führung durch ein Flugzeug trägt dazu bei, Entsprechendes zu erfahren: Druckempfinden, Bewegungen des Fluggeräts, Geräusche, etwa das Einziehen der Fahrwerke, usw. Ein gutes Ergebnis ist die Umwandlung der Angst in ein anderes, leichter erträgliches Gefühl: „Ich habe keine Angst mehr, bin nur noch aufgeregt.“ So ist das Gleiche oft nicht dasselbe. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Mut zum Erproben und in der Folge gute und entspannte Flug- und Reiseerlebnisse.

Michael Nigitz-Arch ist Psychotherapeut und Obmann des Milton Erickson Instituts für klinische Hypnose & Kurzpsychotherapie in Seeham/Salzburg, www.nigitz-arch.at. Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit lautet: 0664/1008001.