

FREDDY NOCK FLIEGT DER FLUGANGST DAVON!

# Der Extrem-Akrobat mit extr emer Angst

Er ist der schnellste Seilläufer der Welt. Balancierte auf dem Trageil der Gletscherbahn auf die Zugspitze. Auf 3000 Metern Höhe. Ohne Sicherung und Balancierstange. Aber sich in ein **FLUGZEUG** setzen? Das jagt Freddy Nock so richtig Angst ein. Damit ist der Berner Hochseil-Künstler nicht allein.

TEXT ANDREA VOGEL

**Z**ehn. Eine glatte Zehn! Freddy Nock, 48, fühlt sein Herz rasen. Kalter Schweiß auf der Stirn. Panik macht sich breit. Das Kopfkino wirft den Katastrophenfilm an. Dem Angstgefühl, das Nock gerade durchlebt, gibt er eine Zehn! Höchstpunktzahl. Dabei steigt er nicht einmal in ein Flugzeug, sondern betritt nur einen nüchternen Seminarraum im Operation Center am Flughafen Zürich. «Nur schon wenn ich ein Flugzeug höre, wird mir angst und bange», sagt der Seilläufer. Wie absurd! Der Berner Extrem-Akrobat, der sich regelmässig unvorstellbaren Gefahren und Nervenkitzeln auf dem Drahtseil aussetzt, leidet unter massiver Flugangst, auch Aviophobie genannt.

**Absurd?** Oder etwa doch nicht? «Beim Seiltanzen habe ich die Kontrolle darüber, was ich mache. Beim Fliegen hingegen fühle ich mich ausgeliefert», sagt Freddy Nock an diesem sonnigen Freitagmorgen im sogenannten OPC. Hier besucht er ein eintägiges Flugangst-Seminar der Edelweiss Air. Der Höhepunkt liegt noch vor ihm. Der Flug am Abend mit dem Edelweiss-Airbus A320 nach Palma de Mallorca – und wieder zurück. Denn in der Verhaltenstherapie, die diesem Seminar zugrunde liegt, gilt als oberstes Gebot: sich der Angst stellen.

**Mit seiner Aviophobie** ist Freddy Nock nicht alleine. Fast ein Drittel der Schweizer Bevölkerung leidet darunter; obwohl man weiss, dass Flugzeuge nach wie vor zu den sichersten Verkehrsmitteln überhaupt zählen. Die objektiven Gefahren beim Fliegen sind gering: Über 29 000 Jahre müsste man täglich fliegen, um statistisch gesehen bei einem Flugzeugabsturz ums Leben zu kommen,



**Beklemmung!** Freddy Nock versucht mit Atemübungen zu entspannen!

**Sicherheit als oberstes Gebot** Captain Schneider inspiziert das Flugzeug.



**Captain Schneider** erklärt, wie alles zwei- bis dreimal abgesichert ist.

## Flugangst lässt sich gut behandeln

Etwa ein Drittel aller Menschen leidet unter Angst oder Unbehagen beim Fliegen. Das muss nicht sein! Flugangst-Seminare werden von Bettina Schindler, Psychologin FSP, in Zusammenarbeit mit Edelweiss Air, Swiss und Swiss Aviation Training geleitet: [www.flyedelweiss.com/services](http://www.flyedelweiss.com/services) oder [www.fit-to-fly.ch](http://www.fit-to-fly.ch). Oder Sie buchen einen direkten Termin mit dem Edelweiss-Captain Tom Schneider: [www.goodbyeflugangst.ch](http://www.goodbyeflugangst.ch)

erklärt die Psychologin und Flugangst-Expertin Bettina Schindler. Doch die Verhaltenstherapeutin will Nock in diesem Seminar nicht nur mit Statistiken füttern, sondern ihm Werkzeuge mitgeben, mit denen er den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen vermag.

Bei Freddy Nock war das Schlüsselereignis sein erster Flug mit sechzehn Jahren. «Es ist eigentlich nichts Aussergewöhnliches vorgefallen, dennoch war es ein unglaublich beklemmendes Erlebnis für mich», erinnert sich der Artist. Seither ist die Flugangst in seinem Körper konditioniert. «Die meisten Phobien erlernen wir im Lauf des Lebens. Man kann sie genauso gut wieder verlernen», sagt Bettina Schindler. Sie erklärt, wie Angst auf drei Ebenen funktioniert, die alle voneinander abhängig sind: im Verhalten, im Körper und im Kopf. Darum bringt sie Freddy Nock mentale Strategien sowie Atem- und Entspannungsübungen bei. Kein einfaches Unterfangen, ist sich doch der Extrem-Artist gewohnt, seinen Körper zu kontrollieren. Loslassen? Das konnte sich der Seiltänzer bis jetzt nicht leisten. «Ich bin ein Kontrollfreak und habe zu wenig Vertrauen in die Technik.»

**Doch das wird sich jetzt ändern**, denn nun kommt Captain Tom Schneider ins Spiel. «Oft basiert Flugangst auf Unwissen», sagt der Pilot. Detailliert erklärt er Nock darum die Physik des Fliegens. Wie ein Flugzeug funktioniert und wie darin alle Systeme zwei- bis dreifach abgesichert sind. Freddy Nock löchert den Piloten mit Fragen – dieser gibt plausible Antworten. Fluglöcher? Gibts nicht. Sondern nur Turbulenzen, was nichts anderes ist als Wellen in der Luft. Eines der Triebwerke

steigt aus? Dann fliegt man halt nur mit einem. Beide steigen aus? Das ist beinahe unmöglich, aber das Flugzeug würde damit sowieso einen 200 Kilometer langen Gleitflug bis zum nächsten Flughafen schaffen.

Dann ist die Zeit gekommen, den Airbus zu boarden. Der 65 Tonnen schwere und fast 40 Meter lange Koloss streckt seine rote Nase trotzig in die warme Abendluft, während Tom Schneider und sein Co-Pilot bereits die letzten Vorbereitungen im Cockpit treffen. «Die Angst ist von einer Zehn auf eine Acht gesunken», sagt Nock wortkarg, als er sich im Sitz anschnallt. Unruhig bringt er den Hinflug hinter sich.

**Doch auf dem Rückflug passiert:** Die Konfrontationstherapie trägt Früchte. Nock darf den Start dank einer Spezialbewilligung im Cockpit bei Schneider verbringen. Und blüht auf. Ja, wird geradezu euphorisch. «Das, was ich im Cockpit erleben durfte, war einmalig», sagt der Mann, der auch schon mal auf 3000 Metern die Zugspitze auf einem Drahtseil erklimmen hat. «Ich hatte eine Sicht vor mir, einen Durchblick! Das war es, was mir immer gefehlt hat. Ich wusste nie, was da vorne abging. Doch nun hat mir Tom viel Sicherheit gegeben.»

**Nock strahlt**, als hätte er soeben einen neuen Weltrekord geschafft. «In Zukunft werde ich mir einfach immer und immer wieder das Bild des Cockpits vor Augen führen – und ich weiss, ich kann vertrauen. In die Menschen. In die Technik.» Freddy Nock ist verblüfft, wie er es in nur einem Tag geschafft hat, eine jahrzehntealte Angst zu überwinden. «Null. Ich fühle eine Null. Und das ist einfach nur grossartig!» ●



### Methoden der Angstbewältigung

- Beschaffen Sie sich Information. Ist es wirklich gefährlich?
- Atmen Sie langsam und tief in den Bauch hinein.
- Spannen Sie eine Muskelgruppe nach der anderen für sechs Sekunden an. Geniessen Sie die Entspannung danach.
- Rufen Sie bei unangenehmen Gedanken innerlich: «Stopp!»
- Programmieren Sie negative Gedanken in positive um.
- Lenken Sie sich ab, lösen Sie Kreuzworträtsel, essen und trinken Sie (keinen Alkohol).



Fotos Marco Felix

Sonnenplateau Mieming & Tirol Mitte:  
Der längste Sommer Tirols.

Ein Geheimtipp für Naturliebhaber, die den Duft der Wiesen und der Wälder lieben. Für Gourmets, die im Urlaub auch die kulinarische Qualität schätzen. Für körperbewusste Aktivurlauber, die nach dem Frühstück am liebsten gleich in die Pedale treten, den Golfschläger schwingen oder die Wanderschuhe schnüren.

- › 16 Nordic Walking Routen
- › 27-Loch-Championscourse
- › Schmankerlpfad für Genusswanderer
- › Premium Wellnesshotellerie
- › Spezielle Familienangebote
- › 30 km westlich von Innsbruck gelegen
- › Über 2.000 Sonnenstunden im Jahr

Sonnenplateau Mieming & Tirol Mitte  
Tel. +43 (0)5264 8106 od. +43 (0)5262 62245  
[info@mieminger-plateau.at](mailto:info@mieminger-plateau.at)  
[www.sonnenplateau.com](http://www.sonnenplateau.com)

