

**Frische Architektur**

Kopenhagen macht Lust auf die urbane Zukunft

Besuch vor Ort — 66

**Elektro-SUV**

Nio mischt mit dem EL7 den Markt auf

Test — 65



# «Es gibt Tricks, mit denen man die Flugangst zum Verschwinden bringt»

**Stressfrei fliegen** Dass man sich im Flugzeug unbehaglich fühlt, sei ganz natürlich, sagt Bettina Schindler. Die Psychologin leitet Kurse, in denen Betroffene lernen, wie sie ihre Angst in den Griff bekommen. Die Erfolgsquote ist hoch.

Paulina Szczesniak

## Frau Schindler – gibt es ihn, den ultimativen Tipp gegen Flugangst?

Ja! Man muss sich der Angst stellen. Und sich Werkzeuge zulegen, mit denen man sie in den Griff bekommt. Davon gibt es zum Glück jede Menge.

## Das klingt so einfach. Bloss: Wenn man im Flieger sitzt und es schüttelt, fühlt man sich ausgeliefert: den Naturgewalten, dem Schicksal, dem Können der Piloten.

Man kann lernen, der Technik und den Spezialisten im Cockpit zu vertrauen – und sich selbst, dass man sich in solchen Momenten zu helfen weiss. Viele glauben, sie könnten nichts gegen ihre Angst tun, und fürchten sich letztendlich sogar mehr vor der Angst als vor dem eigentlichen Flug. Wenn man begreift, wie man diese gedankliche Negativspirale stoppen kann, hört auch die Angst auf.

## Wie verbreitet ist Flugangst eigentlich?

Es gibt Erhebungen, die zeigen, dass sich mehr als ein Drittel der Fluggäste unbehaglich fühlt, 15 Prozent empfinden intensive Angst. Die Symptome reichen von der Vorangst, bei der man schon Tage vor dem Flug schlecht schläft, bis hin zu Schweissausbrüchen, Kurzatmigkeit, Schwindel und Panikattacken. Manche erstarren regelrecht, werden ganz still und kauern sich in ihrem Sitz zusammen. Es tut mir jedes Mal weh, zu sehen, wie diese Menschen leiden. Was auffällt: Flugangst ist unter Frauen deutlich weiter verbreitet als unter Männern.

## Woran liegt das?

Einerseits sind Frauen generell ängstlicher. Andererseits stehen sie eher zu ihren Ängsten und suchen sich früher Hilfe.

## Manche Leute fliegen jahrelang mühelos – und dann, zack!, ist die Angst plötzlich da. Wieso?

Meist wirken mehrere Faktoren zusammen. Oft ist ein «schlechter» Flug der Auslöser, mit starken Turbulenzen – die zwar ungefährlich sind, aber bei den Betroffenen eine derartige Panik auslösen, dass sie in der Folge Flugangst entwickeln. Typischerweise passiert das in einer generell stressigen Lebensphase oder nach einem einschneidenden Ereignis, etwa wenn man einen Verlust erlitten oder ein Kind bekommen hat oder sich sonst verletzlich fühlt. Dann kommt ein solcher Flug hinzu – und schon ist es passiert. Es beginnt ein Teufelskreis: Man steigt bereits mit Angst in den Flieger, von Flug zu Flug wird es schlimmer.

## Viele Betroffene sagen, das Schlimmste sei, die Kontrolle abgeben zu müssen.

Richtig, zumal in einer Umgebung, die uns fremd ist. Früher durften Flugängstliche im Cockpit vorbeischaun. Die routinierte Arbeitsweise der Piloten und der Blick vorne durchs Fenster, der ihnen ein Gefühl von Übersicht vermittelte, wirkte bei vielen Wunder. Deshalb arbeiten wir in unseren Flugangstseminaren immer mit Piloten und Flight-Attendants zusammen, die aus ihrem Berufsalltag erzählen.

## Ein weiteres Problem ist das Eingepferchtsein.

Das Wissen, dass man nicht jederzeit aufstehen und einfach gehen kann, setzt einigen tatsächlich stärker zu als die Angst vor einem potenziellen Absturz – und ist auch viel schwieriger zu behandeln. Hier reicht es nicht, einfach die technischen Zusammenhänge zu vermitteln, die erklären, warum ein Flugzeug bei Turbulenzen nicht einfach vom Himmel fällt. Platzangst-Betroffene müssen vielmehr lernen, wie sie sich selbst in dem Wissen bestärken können, dass ihre Angst nicht gefährlich ist und dass es in ihrer Macht liegt, die Angst zu vertreiben. Da muss man wirklich psychologisch arbeiten, etwa mithilfe von Hypnotherapie.

## Hypnose?

Das Wort klingt immer ein bisschen nach Zaubershow, deshalb spreche ich lieber von Therapie. Die hat nichts mit einem Pendel zu tun, mit dem man jemanden in Trance versetzt, sondern baut in erster Linie auf Imaginationsübungen auf: Der Patient lernt zum Beispiel, sich gedanklich an einen sogenannten Safe Place, also an einen sicheren Ort, zu versetzen. Diese Technik übt er so lang auf dem Boden, dass er sie dann in der Luft, wenn er sich unwohl zu fühlen beginnt, ganz einfach abrufen kann.

## Alternativ leisten sich manche ein Ticket in der Businessclass. Statt wie in einer Sardinenbüchse fühlt sich der Flug dort wie ein Tag auf der Couch an.

Wer sich das leisten kann, profitiert sicher von den komfortableren Platzverhältnissen. Wem es aber darum geht, durch die Flight-Attendants aufmerksamer bedient zu werden: Das geht auch in der Economy. Teilen Sie dem fliegenden Personal beim Einsteigen unbedingt mit, dass Sie Flugangst haben. Diese Leute sind dafür ausgebildet, zu helfen, und tun das auch sehr gern.

## Klassische Selbsttherapie sieht bei vielen ja so aus: eine Schlaftablette rein und einen doppelten Whiskey hinterher.



«Flugangst ist unter Frauen deutlich weiter verbreitet als unter Männern», sagt Bettina Schindler.

Foto: Samuel Schalch

## Auf die Behandlung von Menschen mit Angstproblemen spezialisiert

Bettina Schindler ist Fachpsychologin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Zürich. Sie hat viele Jahre in der Psychiatrie gearbeitet und sich auf die Behandlung von Menschen mit Angstproblemen spezialisiert; ihre Doktorarbeit befasste sich mit den Gründen, die Flugangst entstehen lassen. Seit 23 Jahren leitet Schindler Flugangstseminare, erst für die Swissair, später

für Edelweiss Air, seit 2006 für Swiss und Lufthansa Aviation Training. In ihrer Praxis begleitet sie zudem oft Menschen mit Flugangst in Einzelcoachings.

Nächste Gruppenseminare in Opfikon ZH: 1./2. April, 13./14. Mai, 3./4. Juni. Kosten: 1200 Fr. inkl. Kurzstreckenflug. [fit-to-fly.ch](http://fit-to-fly.ch), [lufthansa-aviation-training.com/de/flugangstseminar](http://lufthansa-aviation-training.com/de/flugangstseminar)

Davon rate ich ab. Zumal man je länger, je mehr davon braucht. Betäuben Sie sich nicht. Übernehmen Sie lieber das Kommando über Ihre Angst, zum Beispiel mithilfe des Turbulenzen-Wippens: Statt wie versteinert in seinem Sitz zu kleben, bewegt man sich mit den Turbulenzen mit, als wäre man eins mit dem Flieger. Das hat fast etwas Spielerisches. **Apropos spielen: Kinder finden es ja eher lustig, wenn es den Flieger richtig durchschüttelt.** Kinder haben da einen klaren Vorteil. Ihre Unbekümmertheit schützt sie davor, sich Horror-szenarien auszumalen. Leider ist es damit irgendwann vorbei: Vom Teenager bis zum Senior kommen Menschen aller Altersstufen in meine Kurse. Übrigens auch als allen Bevölkerungsschichten.

## Wie läuft ein solcher Kurs ab?

Dabei wird ein ganzes Wochenende lang der Flugangst der Garaus gemacht. Erst schauen wir uns an, wo die Angst eigentlich herkommt, dann, wie man sie bändigen kann, körperlich wie mental. Anschliessend schauen wir uns am Flughafen ein Flugzeug aus der Nähe an. Ein Pilot erklärt, was während der einzelnen Flugphasen vom Start bis zur Landung geschieht, ein Cabin-Crew-Mitglied zeigt, wie gut man an Bord für alle Eventualitäten gerüstet ist. Man kann die beiden Flugprofis richtig mit Fragen löchern.

## Was ist die häufigste Frage?

Alles, was mit Turbulenzen zu tun hat. Und mit bestimmten Geräuschen während des Fluges. Es ist immer wieder faszinierend, zu beobachten, wie Leute, die jahrelang nur mit Ohrstöpseln geflogen sind, weil ihnen jedes Surren Bauchweh machte, danach plötzlich die Ohropax zu Hause lassen können. Wissen nimmt der Angst die Kraft.

## Aber wenn in diesen Kursen Flugängstliche aufeinandertreffen – steigern sie sich da nicht gemeinsam in ihre Angst hinein?

Im Gegenteil, es tut gut, zu sehen, dass man nicht allein ist. Es ist rührend, wie sich die Teilnehmenden beim Kurzstreckenflug am Ende des Seminars gegenseitig Mut machen. Nach der Landung feiern sie einander regelrecht. **Gibt es welche, die sich trotz allem nicht auf diesen Flug trauen?**

Gelegentlich. Aber neun von zehn fliegen mit. Vielleicht nicht komplett angstfrei, aber: Sie können ihre Angst zügeln. Und danach heisst es natürlich: dranbleiben! Angstfreiheit ist wie ein Muskel. Man muss sie trainieren.