Sophie Bauer (39) liebt es zu reisen. Deshalb will sie sich im Kurs endlich ihrer Angst stellen.

Foto: Rainer Eder

Flugangst

DIE FURCHT BEZWINGEN

◆ **Aviophobie** Laut Statistik ist kein Transportmittel sicherer als das Flugzeug. Trotzdem fürchtet sich jeder Fünfte davor.

JASMINA SLACANIN

Können Sie am Abend vor einem Flug nicht einschlafen? Haben Sie feuchte Hände, Kopf- und Magenschmerzen und Herzklopfen? Halten Sie es jedes Mal für ein Wunder, wenn Sie heil am Ziel ankommen? Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten, dann gehören Sie zu den vielen Menschen, die an Flugangst leiden. Die gute Nachricht? Diese Angst ist heilbar.

Vor fünf Jahren hätte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen können, dass ich einmal diese Reportage schreiben würde. Denn auch ich litt unter Flugangst. Es war für mich zur Routine geworden, die spannendsten Reisen zu stornieren. Doch eines Tages beschloss ich, diesem Leiden ein Ende zu setzen. Ich hatte von den Seminaren «Fliegen ohne Angst» gehört, die eine 98-prozentige •••

Mehr Fotos und Videos zum Thema unter: **www.coopzeitung.ch/flugangst**

DIE FRAGE DER WOCHE

Was tun Sie gegen Ihre Flugangst oder gegen Unwohlsein im Flugzeug?

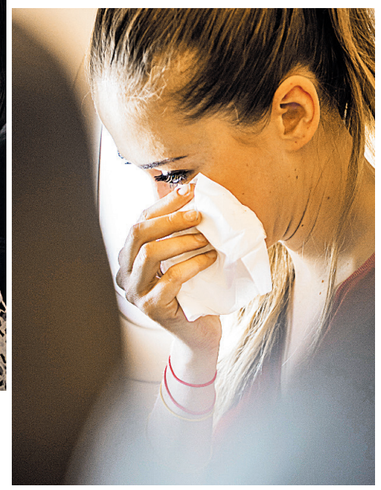
Diskutieren Sie mit:
www.coopzeitung.ch/wochenfrage

••• Erfolgsquote versprechen. Seitdem bin ich bestimmt 30 Mal geflogen. Mit meiner Angst war ich nicht alleine. Laut den Organisatoren des Seminars leiden 20 Prozent aller Menschen daran. In den letzten zwei Jahren stieg die Nachfrage nach den Seminaren massiv. Vor zwei Wochen fasste sich auch Sophie Bauer (39) aus Lausanne ein Herz und meldete sich an. Das Seminar arbeitet mit einer Methode, welche direkt bei den Symptomen der Phobie ansetzt. Sie besteht aus drei Phasen: die Mechanismen der Angst verstehen, mithilfe verschiedener Techniken mit der Angst umgehen lernen und das Gelernte auf einem Linienflug anwenden.

Eine irrationale Angst

Sophie Bauer hatte nicht immer Flugangst. «Ich komme ursprünglich aus Kalifornien. Als Kind bin ich oft geflogen und habe es geliebt! Ich würde diese Freude am Fliegen so gern wiederfinden», erklärt sie am ersten Seminartag. Die ausgebildete Biologin orientiert sich derzeit neu: als Autorin, Komponistin und Interpretin. Das neue Leben als Musikerin erfordert häufiges Reisen.
Während der Vorstellungsrunde tauschen sich die Teilnehmer über ihre Erfahrungen aus. Einer ist Arnaud (26), Pharma-Manager in Saint-Prex VD, der seines Berufs wegen oft fliegen muss. «Mein Arbeitgeber weiss nicht, dass ich hier bin. Ich bin nicht gerade stolz darauf», gibt er zu. Jade (29) ist Büroleiterin in Paris und lebt schon viel zu lange mit ihrer panischen Angst vor dem Fliegen. «Ich bin es satt, meine Ferien zu stornieren.» Laura (23) plant eine Reise nach China. Doch die junge Genferin hat Angst vor Langstreckenflügen. Und dann ist da noch Raymond (61), ein Walliser Frühpensionär, der seit zwölf Jahren nicht geflogen ist: «Ich liebe das Reisen, aber ich kann nicht fliegen. Dieses Seminar ist meine letzte Hoffnung.»

Die Angst beginnt schon vor dem Flug. Sophie hat kaum geschlafen. Trotzdem will sie es durchziehen.



Um sich ihrer Angst zu stellen, fliegen die Kurs-Teilnehmer am letzten Tag gemeinsam mit ihren Coaches von Zürich nach Genf. Jade (links) wird dabei von Coach Rachel betreut.

Fotos: Rainer Eder, zvg

Das Gegenteil von Lotto

Noch immer ist das Flugzeug das sicherste Verkehrsmittel der Wel, erfahren die Teilnehmer. Es besteht «eine Wahrscheinlichkeit von eins zu 18 Millionen, bei einem Flugzeugunfall ums Leben zu kommen – das entspricht 17 999 999 Hauptgewinnen gegenüber einer Niete. Das ist das genaue Gegenteil von Lotto», erklärt Seminarleiterin Hélène Vorms (37), die früher selbst unter Flugangst litt.
Sobald diese Grundlagen verankert sind, kommt Swiss-Kapitän Jean-Claude Bregnard (52) an die Reihe. Er beantwortet sämtliche Fragen der Teilnehmer. Seine Antworten gehören zu den wichtigsten Erkenntnissen des Seminars. Er •••

Olivier Martin, Psychotherapeut und Psychologe FSP

Angst vor dem Tod

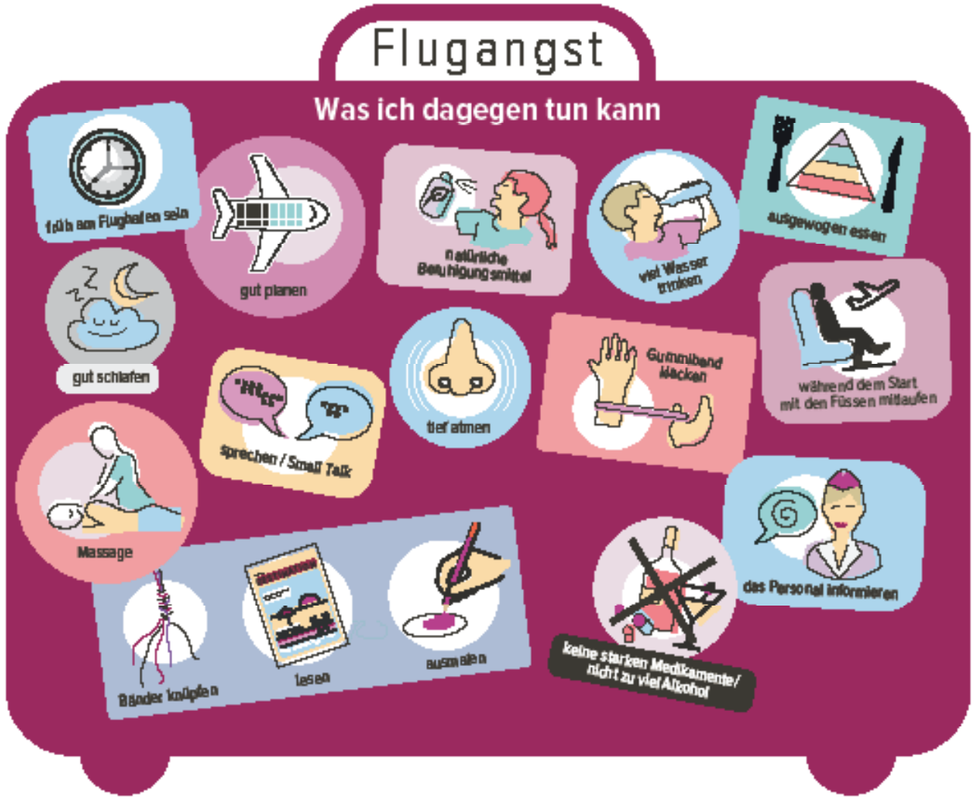
◆ **Interview Olivier Martin (51) vom Centre Médical de Vidy in Lausanne hat sich auf die Behandlung von Flugangst spezialisiert. Er ist selber als Pilot unterwegs.**

Wer leidet am häufigsten unter Aviophobie?
Davon sind alle Altersgruppen gleichermassen betroffen. Männer als auch Frauen fürchten sich vor dem Fliegen. Allerdings ist es eher das weibliche Geschlecht, das sich mithilfe eines Psychotherapeuten seiner Angst stellen will.

Weshalb fürchten sich so viele davor, mit dem Flugzeug zu reisen?
Viele Menschen wissen nicht, dass das Flugzeug nach dem Lift das sicherste Transportmittel der Welt ist. Doch bei Flugzeugabstürzen und anderen Vorfällen, die mit dem Fliegen verbunden sind, berichten die Medien sehr ausschweifend darüber. Deshalb glauben viele Menschen immer noch – absolut zu Unrecht – dass die Zivilluftfahrt etwas Riskantes, etwas Gefährliches ist. Bei Aviophobie geht es entweder um die Furcht vor dem Tod oder darum, die Kontrolle zu verlieren. Diese Elemente sind oft auch bei Agoraphobie (Platzangst) und manchmal auch Acrophobie (Höhenangst) zu finden.

Kann wirklich jeder von einer Phobie geheilt werden?
Ja, aber es funktioniert nicht bei jedem gleich gut. Es ist immer eine persönliche und sehr individuelle Entwicklung, selbst wenn die Seminare in der Gruppe stattfinden. Jede Situation ist einzigartig. Und Achtung: Seine Panik zu überwinden, das kann für jeden etwas anderes bedeuten. Für mich ist essenziell, die Angst nicht zu eliminieren. Vielmehr möchte ich sie reduzieren. Die Menschen sollen lernen, damit umzugehen, damit die Phobie ihr Leben nicht mehr beeinträchtigt. •

Der Rückflug nach Zürich verlief ohne Dramen. Sophie (rechts) entdeckt sogar ihre Freude am Fliegen neu.



Bleiben Sie die Ruhe selbst!

1:18 Mio.

So hoch ist die Wahrscheinlichkeit, bei einem Flugunfall ums Leben zu kommen.

••• spricht über die Funktionsweise von Flugzeugen, Sicherheitsnormen, Unfallursachen, die Gesundheit der Piloten und Gründe für Turbulenzen. «Auch ich habe eine Familie, an der ich sehr hänge, und möchte abends nach Hause zurückkehren. Ich würde diese Arbeit nicht machen, wenn sie gefährlich wäre», so Bregnard.
«Dass ein Pilot mit 23 Jahren Berufserfahrung keine grösseren Zwischenfälle zu erzählen hat, hat mich sehr beruhigt», gibt Laura zu. «Er hat das Fliegen menschlich gemacht», ergänzt Arnaud.

Atmen und Gummiband

Danach lernen die Teilnehmer verschiedene Entspannungsmethoden kennen. «Ein entspannter Körper kann keine Angst empfinden», erklärt Seminarleiterin Hélène Vorms. «Flugangst ist in Wirklichkeit Lebensangst. Wenn man lernt loszulassen, ist man endlich frei.» Am Abend fahren die Teilnehmer zum Flughafen Zürich. Am nächsten Tag müssen sie auf einem Flug von Zürich nach Genf die Theorie in die Praxis umsetzen. Während der Fahrt erklärt Vorms einige Atemtechniken, mit denen sich der Herzschlag beruhigen lässt. Sie zeigt Tricks, die verhindern sollen, dass die Angst sich ausbreitet. Etwa ein Gummiband gegen das Handgelenk schnipsen lassen, ein Mandala ausmalen, eine interessante Zeitschrift lesen oder ein Videospiel spielen (Tabelle oben). «Bereiten Sie sich wie auf einen sportlichen Wettkampf vor», empfiehlt sie. «Vermeiden Sie stressige Situationen, essen Sie ausgewogen, trinken Sie ausreichend Wasser und meiden Sie Alkohol. Und das Wichtigste: Feiern Sie Ihre Erfolge, und zwar auch die allerkleinsten!»

Fotos: Rainer Eder; Infografik: Niki von Almen

Bereits um 7 Uhr treffen sich die Teilnehmer und ihre Coaches, die sie auf dem Flug begleiten. Es ist eine gewisse Nervosität spürbar. Alle Teilnehmer gehen an Bord.

Die Stunde X

Als die Technik die ersten Geräusche macht, wird die Angst von Raymond unkontrollierbar. Er entscheidet, das Flugzeug zu verlassen. Für ihn ist das Abenteuer vorbei. Jeder erlebt den Flug anders. Sophie unterhält sich mit der Seminarleiterin. Jade weint. Rachel, ihr Coach, versucht, sie abzulenken. Arnaud ist still, wird unruhig, als der Boden aus dem Blickfeld verschwindet. Wenige Minuten später erreichen wir unser Ziel. Am Flughafen Genf wird das Erlebte besprochen. Jade kann nicht aufhören zu weinen. Ihre Angst lässt nicht nach. Sie beschliesst schliesslich, mit dem Zug nach Zürich zurückzukehren. Auch sie wird es ein zweites Mal versuchen, «wenn sie dafür bereit ist», sagt Vorms. Sie findet es wichtig, auf sich selbst zu hören.

> **„Ich habe es tatsächlich geschafft, loszulassen."**
> **Arnaud (26),** Seminarteilnehmer

Nach dem Seminar die Arbeit

Laura, die auf dem Flug keine Probleme hatte, bleibt in Genf. Somit sind Sophie und Arnaud die einzigen Teilnehmer, die zurückfliegen. Für sie ist dieses Seminar eine Offenbarung. «Ich habe es tatsächlich geschafft, loszulassen», erzählt Arnaud begeistert. «Ich habe einfach aufgehört, mir selbst Fragen zu stellen und habe dem Flugpersonal vertraut. Ich habe sogar Lust, selbst Coach zu werden.» Auch Sophie hat ihr Ziel erreicht: «Ich habe das Gefühl aus meiner Kindheit wiedergefunden. Das Fliegen hat mir wirklich Spass gemacht!»
Doch die wahre Arbeit beginnt erst nach dem Seminar! Die Organisatoren empfehlen, in den Wochen danach einen kurzen Flug zu unternehmen. So kann das Gelernte umgesetzt und eine Rückkehr der Angst vermieden werden. Arnaud will seine Familie am nächsten Tag an der Côte d'Azur besuchen. Sophie ist sich noch unschlüssig, wohin sie fliegen wird. «Vielleicht nach Florenz.» ●