Ein Trip ohne Horror

Wochenendseminar für Flugängstliche

Der Lufthansa-Kapitän Fritz Klaiber erläutert, warum sich niemand vor heftigen Turbulenzen fürchten muss: „Ein Flugzeug ist so gebaut, dass es die locker aushält." Fotos Steffen Honzera

STUTTGART. Jeder Dritte leidet unter Flugangst. Die Betroffenen können nicht einfach am Boden bleiben. Viele müssen beruflich weite Strecken überbrücken, andere träumen von einer Fernreise. Bei Seminaren wollen sie ihre Flugangst überwinden, zum Beispiel in Stuttgart.

Von Antje Schmid

Schlotternd sitzt der 38-jährige Karsten Maurer (Namen der Teilnehmer geändert) im Seminarraum am Stuttgarter Flughafen. Aufgeregt tippelt er mit den Beinen hin und her. Maurer leidet unter Flugangst. Bei dem Wochenendseminar will er sie in den Griff bekommen. Es fällt ihm sichtlich schwer, über die Furcht vor dem Abheben zu sprechen. Karsten Maurer schnappt nach Luft, bevor er sagt: „Am meisten habe ich vor meinen eigenen Reaktionen Angst." Schon beim Gedanken an den Start bekommt er Schweißausbrüche. „Ich kann mich selbst nicht runterpegeln, weiß nicht, wie ich mit der Situation umgehen soll." Ähnlich wie dem 38-Jährigen ergeht es den neun anderen Teilnehmern des Seminars gegen Flugangst, darunter nur eine Frau.

Die Panik vor dem Fliegen unterscheidet sich nicht wesentlich von anderen Ängsten. „Hinter jeder Angst, egal ob es die Angst vor Flugzeugen, Terror, Spinnen oder wilden Tieren ist, steckt letztlich die Angst vor dem Tod", erklärt die Seminarleiterin, die Psychologin Antonia Arboleda-Hahnemann. Schritt für Schritt sollen die von Symptomen wie Panikattacken, schlaflosen Nächten, feuchten Händen, Magenproblemen und Atemnot Geplagten nun lernen, sich ihrer Flugangst zu nähern, sie spüren und sie schließlich überwinden. In der Fachsprache nennt sich dies „systematische Desensibilisierung".

Männern fällt es tendenziell schwerer als Frauen, zu ihrer Flugangst zu stehen, hat die Psychologin beobachtet. So ergeht es auch dem 35-jährigen Stefan Müller, der für seinen Beruf als Wirtschaftsingenieur viel reisen muss. „Für einen Manager bedeutet Flugangst auch Kompetenzverlust, das geht einfach nicht", sagt Müller, der in Budapest für eine deutsche Firma arbeitet und ständig zwischen seiner Heimat und Ungarn pendeln muss. Als besonders beängstigend empfindet er, dass er beim Flug dem Geschick des Piloten ausgeliefert ist und selbst keine Kontrolle mehr hat. „Es ist bedrückend, dass ich das Flugzeug nicht selbst steuern kann."

Dehnübungen im Regionaljet gegen die nagenden Gedanken

Glaubt man internationalen Studien, dann sind Menschen wie Stefan Müller keinesfalls Ausnahmen: Jeder dritte Passagier wird von Flugangst geplagt. Der Flugzeughersteller Boeing schätzt den Wert der wegen Flugangst nicht verkauften Tickets allein in den USA auf zwei Milliarden Dollar jährlich.

In Zeiten der Globalisierung müssten viele Führungskräfte ihre Karriere aufgeben, wenn sie nicht bereit wären, in ein Flugzeug zu steigen. Stolze 780 Euro kostet das zweitägige Seminar in Stuttgart – inklusive Hin- und Rückflug Berlin. Für die 28-jährige Kathrin Krämer ist das gut investiertes Geld. Ihr Job als Projektleiterin wird sie künftig oft ins Ausland führen. „Darauf will ich seelisch vorbereitet sein", sagt sie.

Nachdem Antonia Arboleda-Hahnemann die Entstehung von Ängsten aus wissenschaftlicher Sicht geschildert hat, geht es in die Praxis. Übungen zur Muskelentspannung stehen auf dem Programm. „Loslassen" heißt das Zauberwort des Wochenendes. Schließlich sei Angst nichts anderes als eine bestimmte Form der Anspannung, erklärt die Psychologin. Nach den Übungen im Seminarraum folgt ein erstes Trockentraining in einem Regionaljet. Sven Koller, der in den vergangenen Jahren stets versucht hat, Geschäftsreisen auf dem Luftweg zu vermeiden, ist bereits beim Einsteigen skeptisch. „Wenn ich das sehe, dann wird es mir ganz anders", sagt er. Doch Antonia Arboleda-Hahnemann lässt ihm keine Zeit für nagende Gedanken. Sie demonstriert den Passagieren Schüttel- und Dehnübungen. Gegen Nervosität kneten die Teilnehmer nach den Anweisungen der Psychologin ihre Hände um die Wette. Sven Koller ist von dem Effekt enttäuscht, die Bewegungstherapie scheint gegen seine Platzangst nicht zu helfen. „Im Gefängnis hast du mehr Komfort", sagt er.

Nebenher erklärt Fritz Klaiber, der in Backnang lebt und als Pilot für die Lufthansa arbeitet, das Procedere im Cockpit. Der 49-jährige Kapitän erläutert den Aufbau eines Flugzeugs, woher die seltsamen Geräusche kommen und die Abläufe im Notfall. Ganz wichtig sei: „In einem Flugzeug gibt es alles zweimal – das fängt bei den Piloten an und hört bei den Triebwerken auf." Bei einem Gang um den Regionaljet erklärt Klaiber, warum die Flügel nicht abbrechen können: „Sie sind immer an einem Stück angebracht." Die Teilnehmer lernen, dass in der Nase des Jets die Antenne vom Wetterradar sitzt und wie die Hydraulikpumpen funktionieren. Klaiber vergisst nicht, die Unglücke der vergangenen Jahre und ihre Ursachen gründlich zu erläutern, etwa die Katastrophe von Überlingen, als über dem Bodensee zwei Maschinen zusammenstießen. Das geballte Fachwissen soll den Teilnehmern helfen, ihre negativen Gefühle rational zu hinterfragen.

Ein nächtlicher Albtraum wird über den Wolken verarbeitet

Der 62-jährige Unternehmer Karl-Heinz Schmid ist aus dem Schwarzwald nach Stuttgart gefahren, um seiner Furcht Herr zu werden. Im Frühjahr will er sich einen Traum erfüllen und nach Feuerland reisen. „Ich mag es abenteuerlich, da will ich die Reise nicht wegen meiner Flugangst aufs Spiel setzen", sagt er. Früher haben Schmid die Langstreckenflüge nichts ausgemacht. Das änderte sich mit jenem nächtlichen Albtraum, in dem er ein Flugzeug nicht mehr verlassen konnte. Das mentale Lockerungstraining am Morgen des zweiten Tages soll Karl-Heinz Schmid helfen, gelassener zu werden. „Wir wollen vermitteln, dass die Angst nicht mich kontrolliert, sondern dass ich die Angst im Griff habe", sagt Antonia Arboleda-Hahnemann. Negative Gedanken wie „Gleich stürzen wir ab" sollen in positive wie „Turbulenzen sind ganz normal, ein Flugzeug ist so gebaut, dass es die locker aushält" verwandelt werden.

Karl-Heinz Schmid hat in der vergangenen Nacht schlecht geschlafen und wieder schlecht geträumt. Er weiß, dass es an diesem zweiten Seminartag ernst wird: Der Flug nach Berlin steht unmittelbar bevor. Um sich auf die Situation geistig vorzubereiten, hören Schmid und die anderen noch Startgeräusche vom Tonband. Dann geht es ins Flugzeug. Fast alle kommen mit. Nur Karsten Maurer hat sich trotz Entspannungsübungen, Bachblüten und neuen Erkenntnissen gegen den Flug entschieden und sich verabschiedet.

Im Flugzeug steigt die Anspannung, die Psychologin beginnt mit den Lockerungsübungen: „Bitte ausatmen, bitte ausatmen." Kathrin Krämer nimmt die Hand ihres Sitznachbarn. Ein wenig Beruhigung muss sein. Die Boeing ist gestartet. Die 28-Jährige ist überrascht: „So schlimm war es ja gar nicht." Klaus Bär, ein Maschinenbauer, entkrampft langsam seine Hände. „Hätte gar nicht gedacht, dass ich das schaffe", sagt er. Auch Sven Koller ist stolz auf sich selbst. „Ich habe bisher körperlich noch nie solche Angst gespürt. Jetzt habe ich mir ein Stück Freiraum zurückerobert." Als die Teilnehmer den Berlin-Trip hinter sich und wieder schwäbischen Boden unter ihren Füßen haben, ist zwar bei keinem eine wahre Lust am Fliegen entstanden. Aber, immerhin, da sind sich einig: Der nächste Flug kommt für sie bestimmt.

Das nächste Seminar am Stuttgarter Flughafen findet am 18./19. Februar 2006 statt. Informationen unter www.flugangst.de

Die Psychologin Antonia Arboleda-Hahnemann bereitet die Teilnehmer auf den Start vor.

Viele Knöpfe, aber kein Grund zur Panik: die Piloten erklären, warum sie im Cockpit stets alles im Griff haben.