



## Flug-Angst ... oder doch nicht?

Der etwas andere Artikel zum Thema

Von Mag. Gerd Essl, DLB, Flugkapitän, Pädagoge; Klagenfurt

Seien wir uns einmal ehrlich. Dass Menschen sich auf dem Weg zu ihrem Geschäftstermin oder Traumurlaub mit 800km/h in luftigen 10km Höhe in einer kerosingefüllten Aluminiumröhre durch die Atmosphäre katapultieren – das hat Gott so nicht gewollt! Ihre KlientInnen wollen trotzdem nach Australien oder in die USA? Dann lesen Sie weiter...

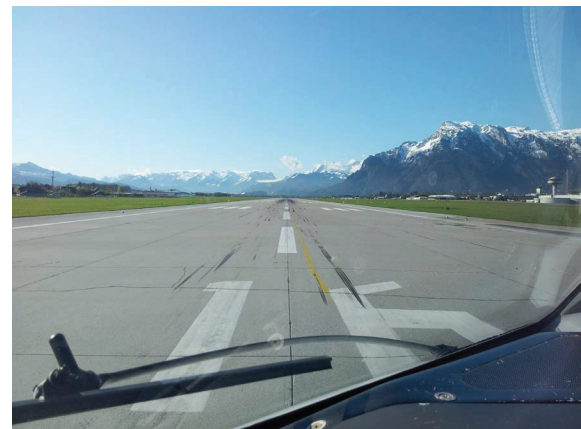
Am unumstößlichen Prinzip, dass Menschen nicht fliegen können, änderten auch die Pioniere des Flugzeugbaus, die Gebrüder Wright, nichts. Mag sein, dass die Genmanipulation in einigen hundert Jahren auch dieses Naturgesetz revidiert haben wird, aber bis es soweit ist, werden Flugversuche – wie die von Ikarus und Leonardo da Vinci – weiterhin mit absoluter Zuverlässigkeit kläglich scheitern. Es gehört wohl zum Wesen des Menschen immer nach dem zu streben, was er nicht kann. Hier leistet der evolutionäre Druck zur persönlichen Weiterentwicklung immer wieder solide Arbeit.

Und schon haben wir das Dilemma. Auf der einen Seite jubeln diejenigen, die unbedingt in die Luft wollen, um es den Vögeln – die es nach wie vor am besten können – gleichzutun und sich die Welt von oben zu beschauen. Auf der anderen Seite hingegen zittern die vielen bemitleidenswerten Geschöpfe, die ihre unternehmerische Geschäftstätigkeit oder der brennende Wunsch nach Kokosnüssen und Strandbars von Zeit zu Zeit in die engen Blechröhren zwingt. Zwingt deshalb, weil an diesem Ende der Skala des Schreckens jene beheimatet sind, die schon beim Gedanken an die notwendigerweise, vorausgehende luftige Erfahrung am liebsten sofort auf eine Fußwanderung nach Maria Zell umbuchen würden.

Mit der Angst vorm Fliegen ist es so eine Sache. Statistisch gesehen gibt es überhaupt keine Notwendigkeit dafür. Es sind weltweit jährlich etwa gleich viele Opfer im Flugverkehr zu beklagen wie alleine im Straßenverkehr in Österreich! Das gefährlichste am Fliegen ist nach wie vor die Fahrt zum Flughafen. Wenn Ihre KlientInnen erst einmal an der Sicherheitskontrolle vorbei sind, haben sie das Schlimmste schon überstanden. In Wahrheit erwischt also der Gevatter (der mit der Sense) einen jeden, der am Boden bleibt eher, als jene, die sich in die Luft getraut haben – paradox, aber wahr! Denen, die unter Flugangst leiden, helfen diese Tatsachen in der Praxis aber nur selten weiter.

### Wenn das Fliegen selbst nicht der Grund für die Angst ist, was ist es dann?

Wenn Ihre KlientInnen am Markt nach einer Antwort für diese Frage suchen, werden sie bald über die Angebote diverser Seminaranbieter stolpern. Hier haben sie gegen Vorlage einiger dreistelliger Euroscheine gute Chancen, von ihrem Leiden befreit zu werden. Dennoch schaffen es die Veranstalter nicht bei jedem Teilnehmer den nächsten Flug zur Freudenfeier zu machen. Und auch jene, die den inkludierten Abschlussflug mit einem besseren Gefühl als zuvor absolvieren, haben keine Garantie, dass es beim turbulenten Ferienflug in ein paar Monaten nicht einen unangenehmen Rückfall gibt. Der Grund dafür ist, dass die Gruppensituation im Seminar zu wenig Platz für individuelle Beratung bietet und der Fokus bei nahezu allen Angeboten zur Flugangstbewältigung ausschließlich auf dem Thema Angstreduktion liegt. „Na logisch, wo soll denn der Fokus sonst liegen?“, werden Sie jetzt wahrscheinlich irritiert fragen. Ich würde Ihnen antworten: „Beim ganzen Menschen! Die Wahrnehmung sollte zunächst nicht fokussiert, sondern geweitet werden!“





## 17 Individualität statt Masse

Der Mensch ist nicht nur ein Angstphänomen, das zu Ihnen in die Praxis kommt, sondern eine Ganzheit, die im Beratungsprozess auch so wahrgenommen werden muss, um ein bestehendes Problem in vollem Umfang erfassen und lösen zu können. Ich habe immer großen wieder Respekt davor, wenn sich Menschen ihren Problemen stellen und nicht tagtäglich Unmengen an Energie in deren Verdrängung investieren. Natürlich erfordert es etwas Mut einmal hinzuschauen und vielleicht auch Unangenehmes zu sehen. Bei einer Störung im System ist immer der ganze Mensch (Körper, Seele, Geist, soziales und ökologisches Umfeld) zu betrachten. Die Dreiteilung von Körper, Geist und Seele hat schon seit vielen Jahrzehnten ausgedient. In der Alltagssprache lebt sie aber leider immer noch.

Angst zu unterdrücken oder zu negieren, verstärkt das Phänomen nur – der Kampf mit der Angst vor der Angst führt zu einem Zuviel an gedanklicher Kontrolle. Da sich Angst aber nicht „wegdenken“ lässt, kann nur die Beziehung zur Angst verändert werden. Wenn erst das Kämpfen weniger und das Annehmen mehr geworden ist, gilt es die weiteren Zusammenhänge der körperlichen, gedanklichen, emotionalen und sozialen/ökologischen Anteile zu erkennen: Woher kommt die Angst? Gibt es sie auch in anderen Lebensbereichen – vielleicht in einem anderen Gewand? Wann und wo spüren Ihre Klienten die Angst am stärksten? Wie zeigt sie sich den KlientInnen? Welche Bewältigungsstrategien haben sie gelernt um mit ihrer Angst umzugehen? Auf solche Art und Weise können Sie sich mit Ihren KlientInnen dem Thema schrittweise nähern und neue Bewertungen vornehmen.



Wird die Wahrnehmung in der Beratung oder Therapie jedoch zu sehr auf das Angstphänomen gerichtet, werden andere Bereiche leicht übersehen: Kontrollverlust, Beziehungsfähigkeit, Stress, Selbstwahrnehmung oder auch frühere belastende Situationen, die auf die Flugsituation übertragen werden. Es gilt daher immer zu hinterfragen, ob die Flugangst das volle Ausmaß des Problems repräsentiert oder lediglich andere Themen verdeckt. Wenn die Angst nur der Deckmantel für ein darunter liegendes Problem ist und diese Angst aufgelöst wird, übernimmt früher oder später ein anderes Symptom diese maskierende Funktion. Ob so ein Tauschhandel eine lohnende Lösung ist, müssen Ihre KlientInnen dann jedoch selbst entscheiden.

Oberflächlichkeit beim Thema ist in der Beratung vergleichbar mit der Symptombekämpfung in der Medizin – Blitzdiät statt Ernährungsumstellung und Bewegung, Rote Bullen statt der längst notwendigen Pause, Turbo-Kapitalismus statt nachhaltiger Wirtschaftlichkeit.

Wenn eine(r) Ihrer KlientInnen nicht gerne fliegt, nehmen Sie sich die Zeit die Hintergründe ausführlich zu bearbeiten – nicht zu bekämpfen! Schauen Sie hinter die Kulissen der Flugangst und lassen Sie sich überraschen, was für ein Stück da tatsächlich gespielt wird. Die KlientInnen lernen dabei nicht nur etwas über ihre Flug-Angst, sondern ziemlich sicher auch einiges mehr über sich selbst. Stimmen Sie die KlientInnen darauf ein, dass diese persönliche Entwicklung immer auch mit etwas Mühe verbunden ist. Die Veränderung kommt ja primär von den KlientInnen und nicht von Ihnen als BeraterIn. Unterstützen Sie Ihre KlientInnen dabei, aus der Angstspirale aus und in das nächste Flugzeug nach Mauritius einzusteigen – es lohnt sich!

### Aus dem Reisekoffer:

Tipps für die KlientInnen ...

- Leisten Sie sich nach Möglichkeit ein Business-Class-Ticket. Etwas mehr Platz, bequemere Sitze und gute leibliche Versorgung sind eine hervorragende Basis für einen stressfreien Flug.
- Kaufen Sie sich nach der Sicherheitskontrolle noch eine Flasche Wasser und trinken Sie ausreichend. Die Luftfeuchtigkeit im Flugzeug liegt bei nur etwa 10%.
- Nehmen Sie vor und während des Fluges nicht zu viele süße Speisen und süße Getränke zu sich. Ein schwankender Blutzuckerspiegel fördert die Nervosität und die Reizbarkeit. Beides ist einem angenehmen Flug nicht besonders zuträglich.
- Sagen Sie den FlugbegleiterInnen vor dem Flug, dass Sie Flugangst haben. Die Angst zu unterdrücken und zu verstecken bedeutet nur weiteren Stress für Sie und liefert dem Problem einen guten Nährboden.