

Die Angst vor der (Flug-)Angst

Heilpraktikerin für Psychotherapie Nina Spiel

Julia S. packt unter Tränen ihren Koffer. Sie zittert stark. Und das ist jedes Mal so, bevor die erfolgreiche Unternehmensberaterin auf Reisen geht. Ganz gleich, ob sie aus beruflichen oder privaten Gründen ins Flugzeug steigt. „Es klingt verrückt, aber ich habe eine irrsinnige Angst vor dem Fliegen. Obwohl ich weiß, dass ich im Flugzeug sicherer reise als mit dem Auto. Aber das Gefühl ist unerträglich...“ erklärt sie ihre tränenreichen Momente. Für mich als Therapeutin klingt das ganz und gar nicht verrückt, als Julia mich in meiner Praxis aufsucht.

Meine Klientin versteht, dass es nicht um Leben und Tod geht, doch im Moment der Panik nützt all das Wissen darum nichts. Die 46-jährige sucht einen neuen Weg, um sich von ihren Problemen rund um das Thema Fliegen zu befreien.

Mit ihrer Angst ist sie nicht alleine. Das Gefühl von Nervosität und Anspannung kennt jeder, der einen Vortrag halten sollen oder der zum Chef gerufen wird. Doch für viele Menschen werden diese körperlichen Reaktionen zu einem dauerhaften Begleiter. Die Angst behindert nicht nur die Karriere – auch im Alltag verstricken sich Betroffene oftmals in Ausflüchte und Vermeidungsreaktionen. Etwa 10-15% der Bevölkerung leiden unter Ängsten und Angststörungen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Nach Depression und Alko-

holismus sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung.

Die mutmachende Nachricht: Angststörungen lassen sich gut behandeln. Neben der klassischen Verhaltenstherapie können Patienten heute auch ungewöhnliche Abkürzungen nehmen und über Bewegungen der Augen Linderung oder Heilung erzielen. Eine Variante dieser Methode habe ich auch bei Julia eingesetzt. In der Therapiesitzung musste sich Julia in die Situation des Fliegens hineinversetzen. Ich spreche mit ihr darüber und testete währenddessen die Muskelspannung ihrer Hand. So können wir herausfinden, welche Ereignisse sie am meisten belasten. Hierbei wir finden auch ein Erlebnis aus ihrer Kindheit, das noch nicht ver-

ANGST

arbeitet ist. Ich bitte Julia, mit ihren Augen meinen Fingern zu folgen, die ich schnell vor ihrem Gesicht hin und her bewege. Und dies immer wieder, zu jedem einschränkenden Gedanken, der ihr Angst macht. Diese „Winken“ ist zentraler Teil der Therapiesitzung. Diese Methode ist sehr erfolgreich und wissenschaftlich bewiesen. Sie

leitet sich von der EMDR-Methode ab und simuliert im Wachzustand die Augenbewegungen von REM-Phasen, die wir normalerweise im Traumschlaf erleben. Durch die Augenbewegungen werden noch nicht verarbeitete Erlebnisse und Geschehnisse im Gehirn einsortiert.

Bei Julia löst sich die Angst bereits nach wenigen Therapiesitzungen. „Der Gedanke an meinen nächsten Flug löst in mir keine Panik mehr aus. Merkwürdigerweise freue ich mich irgendwie sogar ein bisschen darauf“ sagt Julia heute.

Die Psychologie kennt über 500 Arten der Angst. Sehr verbreitet ist die Angst vor Tieren, z.B. Spinnen oder Hunde. Manche Menschen bekom-

men Angst, wenn sie in einem Raum mit vielen anderen Menschen sind, andere wiederum versetzt ein leerer Platz in Panik. Manche fahren kein Auto mehr, andere steigen in keinen Aufzug. Wahrscheinlich kennt jeder von uns jemanden, der unter einer Angst leidet - oder ist vielleicht selbst davon betroffen.



Wer glaubt, nur labile Charaktere leiden unter Herzrasen & Co, der irrt. Vor allem kreative und begabte Menschen leiden unter wiederkehrenden Ängsten. Die prominenten Beispiele dafür sind vielfältig: Die Sängerin Adele sagt von sich selbst, dass sie glaubt tausend Tode zu sterben, bevor sie die Bühne betritt. Und der Fußballstar David Beckham ist ein Ordnungsfan – Ataxophobiker genannt. Er verliert bei Unordnung die Nerven.

Doch wann liegt eine Angsterkrankung vor?

Wenn wir einen so hohen Leidensdruck haben, dass wir in unserer Lebensführung beeinträchtigt sind, die Angst bestimmte Bereiche unseres Lebens kontrolliert. Wenn Situationen gemieden werden. Wenn sich die Angst in körperlichen Leiden ausdrückt. Aber auch wenn die Angst nicht auf bestimmte Umgebungssituationen begrenzt ist: Wenn Befürchtungen (Sorge über zukünftiges Unglück, Nervosität, Konzentrationschwierigkeiten) oder motorische Anspannung (körperliche Unruhe, Spannungskopfschmerzen, Zittern, die Unfähigkeit sich zu entspannen) oder vegetative Übererregbarkeit (Be-

nommenheit, Schwitzen, Oberbauchbeschwerden) vorliegen.

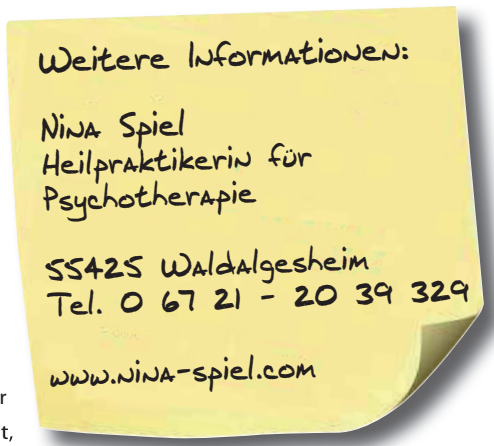
Eigentlich sind Ängste ein Geschenk der Evolution, um drohende Gefahren zu erkennen und ihnen ausweichen zu können. Die Angst ist eines der ältesten Gefühle der Welt. Angst entsteht im limbischen System, einem entwicklungsgeschichtlich sehr alten Teil des Gehirns. Dort alarmieren Signale der Sinnesorgane in Bruchteilen von Sekunden die Amygdala. Sie gibt daraufhin das Startsignal, regt die anderen Hirnareale an, den Körper mit Stresshormonen zu überfluten. Das löst den Flucht-oder-Kampf-Reflex aus: erhöhter Blutdruck, schneller Puls. Die Muskeln erreicht ein Energieschub. Das Denken wird weitestgehend ausgeschaltet, denn wer überleben will, muss blitzschnell reagieren.

Heute wissen wir, dass die Entstehung der Angst ein sehr komplexes Geschehen ist. Ein Mix aus Vererbung, unbewusstem Lernen und äußeren Reizen. Auch andere Einflüsse wie Lebensgewohnheiten, Krankheiten und Traumata spielen eine Rolle. Der reflexhafte Angstalarm läuft viel schneller ab, als der Verstand gegensteuern kann. Doch mit etwas Übung können wir unserer neuronalen Netz verstärken, und die Angst bis zu einem gewissen Grad „verlernen“.

Wer unter einer Angststörung leidet,

muss sich nicht jahrelang auf die Couch legen und sein Seelenleben ausbreiten. Im Gegenteil: Die Kognitive Verhaltenstherapie ermöglicht dem Patienten sich typischer Gedankens- und Handlungsmuster bewusst zu werden und durch andere, weniger selbstschädigende zu ersetzen. Sehr erfolgreich bei Angststörungen sind moderne Kurzzeittherapien, die das Gehirn ähnlich wie bei einer Allergie, desensibilisieren.

In meiner Praxis setze ich erfolgreich auf eine Umstrukturierung des Gehirns durch eine Mischung aus Traumatherapie mit EMDR, wingwave®, Hypnose, Entspannung, Atemtechnik. Einschränkende Glaubenssätze werden aufgespürt: „Ich bin zu schwach“ oder „Ich verdiene keine Anerkennung“ - und in realistische, positive Gedanken umgewandelt: „Ich bin liebenswert“ und „Ich darf erfolgreich sein“. Ressourcen werden aufgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt. Damit das Leben wieder Spaß macht!



10 Tipps gegen Flugangst

Tipp 1 : Kein Stress vor dem Stress

Packe deinen Koffer bereits am Vortag und organisiere dir rechtzeitig einen Transfer zum Flughafen. Nutze die Möglichkeit des „Online Check-In“.

Tipp 2: Bequeme Kleidung

Mach es deinem Körper bequem. Verzichte auf einengende, einschnürende Kleidung. Kleide dich nach dem Zwiebelprinzip.

Tipp 3: Der richtige Sitzplatz

Dein Sitzplatz sollte im vorderen Teil des Flugzeuges sein. Am Fenster kannst du deinen Kopf auch an die Wand betten. Und du hast die Macht über das Rollo. Wenn du unter Reiseübelkeit leidest, setze dich am besten ans Fenster und lass den Blick über den Horizont schweifen. So wird das verwirrte Gehirn abgelenkt und beruhigt.

Tipp 4: Personen einweihen

Informiere deinen Sitznachbarn über deine Flugangst, denn eingeweihte Personen können dich ablenken und beruhigen. Das Beste daran: Du fühlst dich nicht alleine und der zusätzliche Stress, deine Nervosität vor anderen zu verbergen, fällt weg.

Tipp 5: Panik vor der Panik

Du bist nervös und das ist in Ordnung. Das Leugnen deiner Gefühle kostet dich unnötige Energie. Verzichte auf negative Gedankenspiele. Nutze optimistische Gedanken: „Ich werde sicher landen“.

Tipp 6: Essen & Trinken

Steige nicht mit leerem Magen ins Flugzeug. Dadurch verstärkst du das flaue Gefühl. Auch wenn dir vermut-

lich nicht danach ist: Iss etwas Leichtes und trinke genug Flüssigkeit. Am Besten Wasser. Achtung: Koffeinhaltige Getränke und Alkohol sollten tabu für dich sein.

Tipp 7: Richtiges Atmen/Sitzen

Atme tief und gleichmäßig. Achte darauf, länger auszuatmen als einzuatmen. Eine bewusste Atmung hilft dir, Panikattacken zu vermeiden. Setze dich aufrecht hin. Stelle beide Beine auf den Boden. Gerade diese „Erdung“ kann Wunder bewirken.

Tipp 8: Relaxing-Übung

Die folgende Übung hilft einfach und effektiv: Atme ein und ziehe dabei deine Schultern hoch Richtung Ohren. Halte dies 10 Sekunden. Lasse die Anspannung los während du ausatmest. Entspanne die Schultern bewusst. Wiederhole diese Übung 5 mal und spüre, wie du dich mehr und mehr entspannst.

Tipp 9: Ablenkung

Plaudere ein wenig mit deinem Sitznachbarn, vertiefe dich in ein gutes Buch, träume zu deiner Lieblingsmusik oder nutze eine bilaterale Musik. Näheres über Wirkung & Bezugsquellen dieser bestimmten Musik erfährst du bei deinem Therapeuten.

Tipp 10: Professionelle Hilfe

Schenke dir ein professionelles Flugangst-Coaching um in Zukunft deine Reisen ruhig und gelassen anzutreten. Erlebe, wie du dadurch wieder mehr Reise- und Lebensfreude erfährst.

Ich wünsche dir einen entspannten nächsten Flug!

Autorin: Nina Spiel