

Flugangst kann geheilt werden

Waldalgesheim. Für viele Menschen ist die Reiseplanung nicht einfach – wenn sie unter Flugangst leiden und nur der Gedanke, in einen Flieger steigen zu müssen ausreicht, um Herzrasen oder gar Panikattacken zu bekommen.

So war es auch bei Lena. Reisen ist eines ihrer großen Hobbys und ihre ersten Flüge verliefen auch alle problemlos, doch dann kam ein Flug, bei dem es ihr nicht gut ging. Mir wurde schlecht, ich habe Herzrasen bekommen. Dann hatte ich natürlich Angst vor dem Rückflug und da kamen wir auch noch in ein Gewitter. Ich habe wirklich gedacht, das war es für mich. Meine Sitznachbarin war sehr, sehr nett. Sie hat versucht, mich zu beruhigen und zu trösten. Nach diesem Flug habe ich dann erst mal gar keine Urlaubspläne mehr geschmiedet und das hat mir wirklich ein Stück Lebensfreude genommen. Wo ich mir Hilfe holen könnte, habe ich nicht gewusst.“

Über eine Kollegin kam dann der Kontakt zu Nina Spiel, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zustande. „Eigentlich wollte ich dort überhaupt keinen Termin ausmachen. Ich dachte, vielleicht kommt dabei etwas heraus,

was ich gar nicht wissen will, aber ich wollte ja auch wieder in Urlaub fliegen – und so habe ich mich darauf eingelassen. Heute bin ich wirklich froh, dass ich das gemacht habe, mir geht es prima und ich habe gelernt, meine Flugangst zu überwinden.“

Nina Spiel ist es in nur zwei Sitzungen gelungen, dass Lena nun wieder mit Vorfriede ihre Urlaube planen und auch verwirklichen kann. „Man muss keine Angst haben zu mir zu kommen. Wir reden über das, worüber der Klient sprechen möchte. Er erzählt mir, um was es geht und ich überlege mir dann eine entsprechende, sehr individuelle Therapie. Die Blockade, die beispielsweise durch ein besonders negatives Ereignis entstanden ist, kann gelöst werden und die Veränderung zum Guten beginnt. Jeder Mensch ist anders, aber Hilfe ist da und kann gegeben werden“, erklärt die Heilpraktikerin für Psychotherapie. „Es ist nicht leicht, Hilfe anzunehmen und sich einem anderen gegenüber zu öffnen, aber wenn man merkt, dass es einem gut tut und sich etwas Negatives zum Positiven hin ändert, dann bekommt man auch seine Sicherheit wieder“, so Spiel.

Weitere Infos unter www.nina-spiel.com.



Nina Spiel (re.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, hat auch Lena geholfen, die Flugangst zu überwinden
Foto: G.Gsell