



Die Angst vergeht im Flug

BEOBSACHTUNGEN VON EINEM ARBEITSPLATZ ÜBER DEN WOLKEN

FOTO: HELMUT KOCH

Das Flugzeug wackelt, das Anschallzeichen ist immer noch nicht ertönen. Und dann ertönt auch noch der leise Gong. Eine Flugbegleiterin eilt zum Cockpit. Wird die Crew auf den drohenden Absturz vorbereitet? Wer ein Seminar gegen Flugangst gemacht hat, dem kommt noch ein anderer Gedanke: Vielleicht möchte der Pilot einen Kaffee gebracht bekommen?

Wir sitzen im kleinen Sportflugzeug am Rande der Startbahn. Der Motor heult auf. Ich frage die Seminarteilnehmerin, ob wir auf der Startbahn erst einmal hin- und herrollen sollen, um uns an den Lärm zu gewöhnen. Sie schüttelt den Kopf. Mit gepresster Stimme sagt sie kurz: „Nee, los geht's!“ und deutet mit der Hand nach oben. Sie schaut mit weit offenen Augen irgendwo nach vorne, die Stirn glänzt feucht, ihre Hände umklammern den Sitz des Piloten. Die Atmung geht schnell und die Beine wackeln nervös hin und her. „Prima“, sage ich und gebe dem Piloten das Zeichen zum Starten. Der Motor heult wieder auf, und wir fangen an, immer schneller über die Startbahn zu rollen. Die Atmung der Teilnehmerin wird noch schneller, Tränen stehen in ihren Augen. Ich versuche mit ihr zusammen noch einmal langsam tief auszuatmen, bevor das Flugzeug abhebt. Als es so weit ist, greift sie nach meiner Hand und drückt sie krampfhaft. Wegen des kräftigen Windes wackelt das Flugzeug. Bei jeder Bewegung entfährt der Teilnehmerin ein kurzer Schrei und sie schließt die Augen. „Ist das normal? Ist noch alles in Ordnung?“, fragt sie nervös. Ich sage ruhig: „Alles im grünen Bereich. Wir haben Seitenwind, deshalb wackelt das Flugzeug. Unangenehm, aber ungefährlich. Bitte versuchen Sie, Ihre Augen wieder zu öffnen.“

Augen auf und durch!

Die Teilnehmerin unseres Flugangst-Seminars erlebt gerade Angst. Freiwillig. Sie zeigt alle Anzeichen, die dafür typisch sind. Das ist gut so und unser ausdrückliches Ziel. Sie probiert etwas Neues aus und wird am Ende des Seminars eine ermutigende Erfahrung gemacht haben.

Der Flug ist Teil eines Seminars für entspannteres Fliegen, das ich mit meiner Frau, Marion Schowalter, durchführe. Wir unterstützen unsere Seminarteilnehmer/innen dabei, sich ihrer Angst vor dem Fliegen zu stellen. Die Kurse, zu denen ein Flug mit einem kleinen einmotorigen Sportflugzeug und zwei Linienflüge mit einer großen Fluglinie gehören, finden an zwei aufeinander folgenden Tagen statt. Unsere Teilnehmer erhalten viele Informationen – über Angst und über alles rund ums Fliegen –, und sie haben die Gelegenheit, das Gelernte bei den Flügen zu erproben.

Exposition nennt sich dieses Verfahren, bei dem Personen gerade die Situationen aufsuchen, in denen sie starke Angst erleben. Dieses Vorgehen wird besonders von der Verhaltenstherapie favorisiert und ist in Untersuchungen vielfach als wirksam belegt. Dennoch macht sich gerade an solchen Expositionsprogrammen auch die Kritik anderer Therapierichtungen fest, die den Vorwurf erheben, auf diese Weise nur das Symptom, nicht aber die eigentliche

Ursache der Phobie zu kurieren. Daher komme es zu einer Symptomverschiebung, d.h. das Symptom komme an anderer Stelle wieder zum Vorschein, weil das ursächliche Problem ja nicht gelöst sei.

Wir möchten unsere Erfahrungen mit Exposition anhand von vier kurzen Fallberichten erläutern, um zu demonstrieren, wie unterschiedlich das Phänomen Angst sein kann und wie wichtig eine eingehende Diagnostik ist. Dass es sich bei den Betroffenen in allen Fällen um Frauen handelt, spiegelt die Tatsache wider, dass sie die Mehrzahl unserer Seminar-Teilnehmerinnen stellen. Auch wenn wir sie nur an zwei Tagen erleben und von den meisten nicht erfahren, wie es mit ihnen nach dem Seminar weitergeht, bekommen wir doch nach einiger Zeit auch aufschlussreiche Rückmeldungen.

Die Gestresste

Frau U. ist Mitte 20 und arbeitet in einem Büro. Sie kommt zu unserem Seminar mit ihrem Freund, der sie beim Fliegen begleiten soll. Sie ist zwar auch bisher schon mit ihm in den Urlaub geflogen, die Angst vor dem Flug war jedoch bereits Wochen vor der Reise so groß, dass sie nicht mehr gut schlafen konnte. Auch der Urlaub selbst war schon vom zweiten Tag an davon überschattet, dass ihr ja noch der Rückflug bevorstand. Jetzt möchte sie ihre Angst überwinden. Frau U. beschreibt sich selbst als eine wenig ausgeglichene Frau, die sich sehr viel Arbeit aufbürde und sehr hohe Ansprüche an sich habe. Nach einer Entspannungübung fühlt sie sich eher noch angespannter als vorher. Sie habe versucht, die Übung so gut wie möglich zu absolvieren, berichtet sie. Dabei hatten wir betont, dass bei dieser Übung niemand etwas leisten müsse. Sie könne sowieso nicht entspannen, so was sei ihr total fremd, ergänzt Frau U. Die Übung kenne sie aber bereits aus einer psychosomatischen Klinik, wo sie einmal wegen Depressionen für einige Wochen in Behandlung war.

Im Flugzeug bekommt sie direkt nach dem Abheben eine Panikattacke. Ihr Oberkörper klappt im Sitz förmlich nach vorn, so dass sie nicht durchatmen kann und kaum noch etwas um sich herum wahrnimmt. Während der nächsten Flüge versuchen wir, die Panikattacken in den Griff zu bekommen, was schließlich durch ständigen Blickkontakt mit ihrem Freund, beruhig-

gendes Zureden und langsames Ausatmen während des Startens gelingt. Bei Frau U. ist die körperliche Seite der Angst so stark, dass schon die Kontrolle der Panikattacken eine Erleichterung und einen Hoffnungsschimmer bedeutet. Durch das Seminar wird ihr deutlich, dass sie in ihrem Leben allgemein viel zu angespannt ist und „ständig unter Strom steht“. Sie nimmt sich vor, an diesem Thema für sich zu arbeiten oder professionelle Beratung bzw. Therapie in Anspruch zu nehmen.

Die Wütende

Frau V. ist schon fast 60 Jahre alt und macht auf uns alle einen sehr ängstlichen und unsicheren Eindruck. Sie habe sich

FOTO: LUFTHANSA/FRIDMAR DAMM



Flößt der Anblick von so viel Technik Vertrauen ein? Oder löst er Angst aus, sie könnten versagen?

endlich dazu durchgerungen, so einen Kurs zu machen und sei allein deswegen schon stolz auf sich, erzählt sie. Ihrem Mann habe sie nichts davon erzählt, sie wolle ihn damit überraschen. Während des Seminars scheint sie selbst von den grundlegendsten technischen und meteorologischen Informationen nur wenig zu verstehen, sie bemüht aber sich auch nicht sonderlich darum. Eher unsicher und unbeholfen, aber fest entschlossen steigt sie in das kleine Flugzeug und will gleich losfliegen. Als wir erst ein oder zwei Minuten in der Luft sind, stößt Frau V. einen lauten Schrei aus, ballt ihre Fäuste und beginnt ihren abwesenden Mann zu beschimpfen: „Ha, siehst du? Das hättest du wohl nicht gedacht! Ich habe es geschafft! Von wegen ‚du kriegst sowieso nichts hin!‘ Dir zeig ich es jetzt!“

Als sie sich wieder beruhigt hat, ist ihr beim Fliegen lediglich ein leichtes Unwohlsein, aber keine Angst anzumerken. Nach einiger Zeit kann sie sogar Gefallen an der Aussicht und dem Gleiten im Wind finden. Wieder auf dem Boden freut sich Frau V. sehr, sie wirkt erleichtert und gestärkt. Mit ärgerlichem Unterton erzählt sie später ein wenig von ihrer Ehe. Ihr Mann traue ihr nichts zu und mache sich ständig über sie lustig. Nach so vielen Jahren habe sie jetzt aber die Nase voll und werde nicht mehr dauernd klein beigegeben.

Bei Frau V. war die Angst in eine unglückliche Beziehung eingebettet und (wahrscheinlich für beide) zum Ärgernis bzw.



FOTO: ELLEN SCHUMANN

ständigem Konfliktanlass geworden. Der Ärger über ihren Mann und über ihre eigene Angst gab Frau V. den Mut, gegen ihre Angst zu kämpfen. Im Flugzeug trat die Angst dabei weniger stark zu Tage, als sie befürchtet hatte.

Die Überraschte

Frau S. ist Mitte 20. Den Angaben in ihrem Fragebogen ist zu entnehmen, dass sie sich schon lange in Psychotherapie befindet und wegen einer Essstörung auch schon in einer Klinik war. In der Therapie sei ihr bewusst geworden, wie sehr sie alle möglichen Situationen aus übertriebener Vorsicht und Angst meide, obwohl sie die meisten davon noch nie ausprobiert habe. In Absprache mit dem Therapeuten hat sie sich zu unserem Seminar angemeldet,

um das Fliegen für sich auszuprobieren. Vor dem Flug betont sie immer wieder – je näher der Flug rückt, um so deutlicher –, wie sehr sie Angst habe und dass sie im Flugzeug bestimmt „durchdrehen“ werde wie eine Maus in einem viel zu engen Käfig. Sie befürchtet, dass ihr der Atem wegbleibe und vieles anderes mehr. Als wir schließlich starten, ist sie sehr unruhig und aufgedreht. Das leichte Wackeln des Fliegers macht ihr zu schaffen, aber sie kann es nicht lassen, aus dem Fenster zu schauen und die immer kleiner werdenden Gebäude zu betrachten. Als der Pilot eine Kurve einleitet und das Flugzeug sich zur Seite neigt, erschrickt sie nochmals kurz, blickt aber weiter fasziniert nach unten. Nach ein paar Minuten frage ich sie, wie stark ihre Angst gerade sei, um zu überprüfen, ob es sich bei dem Nach-unten-Schauen nicht etwa um eine Vermeidungsstrategie handelt (manche Personen schauen nach unten, um nicht die endlose Weite vor sich zu sehen). Überraschenderweise antwortet Frau S., dass es ihr gut gehe. Sie sei ganz perplex und merke gerade, wie sehr ihr die ganze Angelegenheit gefalle! Sie wundere sich, dass sie keine Angst mehr habe. Im Verlauf des Fluges bittet sie den Piloten, noch einige Kurven zu fliegen, um sich selber zu testen. Wieder am Boden angekommen, freut sich Frau S. ungemein, schüttelt aber auch den Kopf über sich selbst, weil ihre Erwartungen gar nicht eingetroffen sind und sie offensichtlich mehr aushält, als sie glaubte.

Bei Frau S. stand die Vermeidung ganz im Zentrum ihrer Angst. Dadurch nahm sie sich von vorneherein die Möglichkeit zu erfahren, dass sie nur wenig Angst hat, wenn sie die gefürchtete Situation tatsächlich aufsucht. Dieses Erlebnis gab Frau S. den Mut, auch noch andere Situationen aufzusuchen, die sie bisher vermieden hatte. Wir erhielten nach dem Seminar immer wieder Grußkarten aus verschiedenen Teilen der Erde, wohin sie teilweise ganz allein in Urlaub geflogen war. „Ich werde Flugbegleiterin“, schrieb sie uns schließlich. „Ich habe mich bei einer Fluggesellschaft zur Ausbildung beworben und bin ins Auswahlverfahren gekommen!“

Die Ausweichende

Frau W. ist Mitte 40 und eine recht erfolgreiche Unternehmerin. Sie leitet zusammen mit ihrem Mann einen Betrieb mit 25

Angestellten. An unserem Seminar nimmt sie im Rahmen einer ambulanten Psychotherapie teil, die sie bei mir begonnen hat. Sie leidet unter Agoraphobie und verlässt das Haus nur noch zu den allerwichtigsten Besorgungen. Wenn überhaupt, dann geht sie immer dieselben, ihr bekannten Wege und parkt ihr Auto direkt vor den Geschäften.

„Für den Fall, dass mir etwas passiert, bin ich schnell beim nächsten Arzt“, erklärt sie. Meist jedoch bittet sie ihren Mann oder eine gute Freundin, sie zu begleiten. Dann hat sie keine Angst. In der Behandlung machen wir viele Übungen, in denen Frau W. lernt, wieder alleine durch die Stadt zu laufen und mit der Straßenbahn zu fahren. Da sie auch Flugreisen möglichst vermeidet, ist sie gerne zur Teilnahme am Flugangstseminar bereit. Sie

fürchtet besonders das Eingeschlossensein im Flugzeug und das Gefühl, sich dem Piloten ausliefern zu müssen. Während der Flüge erlebt Frau W. nur wenig Angst, wohl hauptsächlich deshalb, weil sie schnell guten Kontakt zu den anderen Teilnehmern aufgebaut hat, mit denen sie sich während des Fluges durch angeregte Unterhaltungen ablenken kann. Sie freut sich, die Flüge so gut überstanden zu haben, und erwähnt die vielen Informationen, die ihr den Einstieg ins Flugzeug auch in Zukunft erleichtern werden.

Die weitere ambulante Behandlung verläuft wie gewünscht, und Frau W. kann ihren Bewegungsspielraum kontinuierlich ausbauen. Dennoch will sich keine rechte Freude und Erleichterung bei ihr einstellen. „Ich leide jetzt mehr unter innerer Anspannung und Schlaflosigkeit als früher und lasse mich häufiger depressiv hängen“, stellt sie fest. Wir versuchen zu ergründen, was mit ihr geschieht, und Frau W. erkennt, dass sie durch den neu hinzugewonnenen Spielraum auch mehr Verantwortung für sich selbst und die Gestaltung ihrer Zeit übernehmen muss. Bisher haben die Angstsymptome ihren Tagesablauf zu einem großen Teil bestimmt. Jetzt muss sie selbst entscheiden. Das ist für sie ungewohnt und mühsam. Außerdem habe sie nun auch mehr Zeit, ihre alten Eltern zu besuchen, zu denen sie jedoch kein gutes

Verhältnis habe, gesteht sie. Eigentlich gäbe es da noch einige Kränkungen und Verletzungen von früher, die sie bereinigen müsste. Der Gedanke daran löst bei ihr eine Mischung aus Ärger und Angst aus, die sie als äußerst unangenehm empfindet. Er wird deshalb schnell wieder verbannt. In

der Therapie möchte Frau W. dieses Thema nicht bearbeiten, so dass sie die Behandlung ohne deutliche Befindensbesserung beendet. „Die Ängste sind zwar verschwunden, aber dafür habe ich jetzt neue Probleme.“

Bei Frau W. hatte die Angstsymptomatik offensichtlich – ohne dass sie es so plante oder wollte – die Funktion, die unangenehme Auseinandersetzung mit der Verantwortung für sich selbst und die Elternbeziehung zu vermeiden. Durch die bis dahin erfolgreiche Therapie ist die

Patientin nun damit konfrontiert. Bei Frau W. wäre eine Fortführung der Expositionen nicht sinnvoll. Zum einen ist die Angst schon weitgehend abgebaut, zum anderen können solche Übungen ihr nicht dabei helfen, die anstehenden zwischenmenschlichen Konflikte zu bearbeiten. Im Fall von Frau W. stellt sich also die oben angesprochene Frage nach der Symptomverschiebung, wobei offen bleibt, ob die neuen Konflikte ohne das verhaltenstherapeutische Vorgehen überhaupt zu Tage getreten wären. Sicher darf man nicht davon ausgehen, dass bei jedem Angstproblem tiefer liegende, unbewusste Konflikte zugrunde liegen. Eine sorgfältige Diagnostik muss untersuchen, welche Funktion die Angstsymptomatik im größeren Lebenszusammenhang des Betroffenen hat. Erst wenn konkrete Anhaltspunkte vorliegen, sollte an weitere Probleme – zusätzlich zur Angst – gedacht werden.

Ganz sicher hat es sich für alle vier Frauen gelohnt, aus der „Vermeidungsfalle“ auszusteigen. Die Angst hatte ihr Leben unnötig gelähmt. Jetzt wissen sie, wie mutig sie sein können, wenn sie sich ihren Ängsten stellen. Ihr Lebensraum hat sich erweitert – und das ist nicht nur in Kilometern und Flugstunden messbar.

Autoren | Matthias Richard und Marion Schowalter, Würzburg

Welche Funktion haben die Ängste im größeren Lebenszusammenhang?



FOTO: PRIVAT



FOTO: PRIVAT

Dr. phil. Marion Schowalter, geb. 1971, ist Psychologische Psychotherapeutin. Dr. phil. Matthias Richard, geb. 1967, ist Dipl.-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie). Beide arbeiten als wissenschaftliche Mitarbeiter am Institut für Psychotherapie und Medizinische Psychologie der Universität Würzburg. Daneben leitet das Ehepaar Seminare gegen Flugangst.