

Wenn die Angst an Bord kommt

FRANKFURT Es kann jeden treffen. Die viel gereiste Geologin, den international tätigen Anwalt, die Hausfrau, den versierten Ingenieur oder den reisefreudigen Mann Anfang dreißig. Flugangst schlägt oft unvermittelt zu und hat schon manchen Start verzögert. Seminare können dagegen helfen.

Von Jochen Remmert

Das Flugzeug ist schon auf dem Weg zur Startbahn, da erfasst den sportiven Mann Anfang dreißig aus Köln eine Panikattacke, die so heftig ist, dass der Start abgebrochen werden muss. Das Flugzeug kehrt zum Gate zurück, der Start verschiebt sich um anderthalb Stunden. Das war vor acht Jahren. „Ich wollte nur noch da raus“, berichtet er heute – immer noch sichtlich bewegt. Seither meidet der eigentlich reisefreudige Mann das Fliegen um jeden Preis und nimmt beispielsweise eine gut 1350 Kilometer lange Autofahrt von Köln nach Barcelona in Kauf, um bloß nicht noch einmal im Flugzeug solch einen Albtraum zu erleben. Aus dieser Falle will er sich befreien. Deshalb sitzt er an diesem Wochenende in Frankfurt in einem Flugangst-Seminar der Lufthansa. Als „wahrer Meister im Vermeiden“ bezeichnet sich auch der Anwalt aus dem Rheinland, der etwa zu einem Termin in Großbritannien lieber die lange Fahrt durch den Eurotunnel auf sich nimmt, statt zu fliegen.

Die Ursachen der Flugangst sind vielfältig, und sie ist keineswegs immer schon vor dem ersten Flug präsent oder währenddessen, wie sich den Schilderungen zu Beginn des Seminars entnehmen lässt. Oft ist es ein Flug mit ungewöhnlich starken Turbulenzen, der unvermittelt eine Angst auslöst, die sich dann mit dem Gedanken an das Fliegen fest verbindet. So auch im Fall der vielgereisten Geologin, die schon als Teenager andere Kontinente besucht hat – damals noch ohne Probleme. Sie und die anderen Frauen und Männer, die den Kurs gebucht haben, wollen endlich von Beginn an entspannt reisen, wollen sich nicht weiterhin während des Urlaubs vom ersten Tag an von der Angst gefangen nehmen lassen, auf der Rückreise könnte sie wieder eine Panikattacke erfassen.

Das gilt auch für die Hausfrau und Mutter, die endlich ihre inzwischen hochbetagten Gasteltern in den USA wiedersehen will, bei denen sie vor Jahrzehnten so herzlich aufgenommen wurde und zu der sie noch heute den Kontakt pflegt. Den Ingenieur, der ob seines beruflichen Know-hows eigent-

lich ein großes Vertrauen in die Technik hat, ärgern die negativen Empfindungen geradezu. Er will sich nicht weiter während eines Fluges quälen lassen von Enge, Beklemmung, schweißnassen Händen und von dem Gedanken, jetzt sofort hier herauszumüssen. Im Fall einer anderen Kursteilnehmerin war es nicht einmal die eigene Panikattacke, sondern die ihres damaligen Partners während eines Fluges, die bei ihr dann Flugangst entstehen ließ, wie sie sagt.

Und dann ist da der hühnenhafte Techniker aus der Automobilbranche. Von dem augenscheinlich fest in sich ruhenden jungen Mann würde der flüchtige Beobachter vermuten, dass ihn nichts in Panik versetzen könnte. Doch zu Anfang des Seminars gibt er preis, dass ein sehr unsanfter Start zu einem dann auch noch turbulenten Flug eine Panikattacke ausgelöst habe. In der Folge sei er in unterschiedlichsten beengenden Situationen vom Hörsaal bis zum Konzert inmitten von Tausenden Besuchern von ähnlichen Zuständen heimgesucht worden. Mit professioneller Hilfe habe er sich wieder Stück für Stück in sein Leben zurückgekämpft, nun sei die Fliegerei an der Reihe.

Trotz teils erheblicher Zweifel am eigenen Durchhaltevermögen zu Beginn des Kurses werden am Ende alle Teilnehmer, bis auf einen, den am folgenden Tag anstehenden Flug von Frankfurt nach München und zurück erfolgreich absolvieren. Sie werden ihre Flugangst mit dem am ersten Tag Erlernten bearbeiten und erfolgreich kontrollieren. Lediglich der Anwalt musste aus Termingründen verzichten, will aber schnellstmöglich auf einem Flug das anwenden, was er sich im Flugangst-Seminar angeeignet hat, wie er später auf Nachfrage sagt.

Dass sie ihre Ängste unter Kontrolle bringen konnten, verdanken die Teilnehmer des Frankfurter Kurses dem Wiener Psychotherapeuten und früheren Purser Hannes Mayrhofer, dem Lufthansa-Piloten Markus Hoffmann und der Sicherheitstrainerin Andrea von Uffel. Als langjährige Purserette, die den Einsatz von Kabinen-Crews managt, rät sie Flugangstbetroffenen, ohne Scheu die Kabinen-Crew schon beim Betreten des Flugzeuges darauf hinzuweisen. Die

Crews seien hierauf vorbereitet und unterstützten Passagiere gern.

Im Fall der in Frankfurt versammelten Gruppe führte der Entschluss, der Flugangst nicht weiterhin die Oberhand zu lassen, dazu, für ein zweitägiges Wochenendseminar 1200 Euro plus Unterkunft aufzuwenden. Im Seminar enthalten ist der Praxistest des Erlernten während eines Linienfluges, bei dem die Trainer ihre Schützlinge begleiten und unterstützen.

Als Therapeut Mayrhofer nach der Vorstellungsrunde des ersten Tages von

wieder auf, folgt eine Reaktion, die schneller ist als jeder Gedanke, wie Mayrhofer sagt. Wenn beispielsweise ein Insekt am Hals zu krabbeln scheint und in Sekundenbruchteilen eine Abwehrreaktion folge, weil Angst oder Ekel mit der Wahrnehmung verknüpft seien, dann habe die Amygdala gerade ihren Job erledigt. Sie hat dereinst die Überlebenschance des Homo sapiens erhöht, weil sie – je nach Wahrnehmung – blitzschnell die Reaktionen Angriff, Flucht oder Totstellen ausgelöst, wie Mayrhofer erläutert. Verhindern könne

Gutes“ zu tun, sagen sie. Das kann auch mit einem Getränk oder einem Snack geschehen. Sicherheitstrainerin Uffel hat in ihrer Flugpraxis einen genauen Blick für Passagiere entwickelt, die gerade der Flugangst anheimzufallen drohen. Beim Testflug mit ihr als Nachbarin fühlt sich auch jener Seminarteilnehmer, der vor Jahren unmittelbar vor dem Start um eine Rückkehr des Flugzeuges zum Gate bitten musste, so sicher, dass er beim Abschlusstest Hin- und Rückflug meistert.

Wichtig ist laut Mayrhofer die Vorbereitung: Je niedriger der Stresslevel vor Antritt der Reise ist, umso weiter ist jene rote Linie entfernt, jenseits derer die Flugangst wieder die Oberhand gewinnen kann. Es gilt also hier besonders: möglichst frühzeitig zum Flughafen und entspannt zum Gate. Zur besseren Kontrolle der Angst gehört Mayrhofer zufolge das Wissen, dass eine Panikattacke oft nicht länger als eine Viertelstunde anhält und keine tatsächliche Gefahr für gesunde Menschen darstellt – obwohl mit ihr das Gefühl von Enge und Beklemmung verbunden ist.

Mehr Wissen als Mittel gegen Flugangst: Darum geht es auch im zweiten vertrauensbildenden Teil des ersten Flugangst-Semintages. Den hat diesmal Lufthansa-Pilot Hoffmann übernommen. Der Senior First Officer hat schon das bisher größte Passierflugzeug der Welt, den Airbus A380, geflogen und ist nun an der Einführung der Boeing 787-9 bei der Lufthansa beteiligt. Seine Freude am Fliegen ist auch nach 18 Lufthansa-Dienstjahren offensichtlich ungetrübt. Dennoch kann Hoffmann, der vor seiner Pilotenlaufbahn katholische Theologie und Philosophie studiert hat, die Nöte verstehen, die andere Menschen beim Fliegen quälen. Er gibt den Seminarteilnehmern Wissen als Werkzeug an die Hand, um die Flugangst zu bearbeiten. So etwa die Information, dass alle wichtigen Systeme im Flugzeug mindestens zweifach, viele dreifach vorhanden sind, dass ein zweistrahliges Flugzeug auch mit einem Triebwerk sicher fliegen kann und eine Maschine selbst beim extrem unwahrscheinlichen Ausfall aller Triebwerke nicht wie ein Stein vom Himmel fällt, sondern in den Gleitflug übergeht.

Zu den von vielen Seminarteilnehmern als Auslöser für Flugangst genannten Turbulenzen gibt Hoffmann Entwarnung: Sie könnten zwar ein Flugzeug bisweilen ziemlich durchschütteln, seien aber für die Maschine an sich nicht bedrohlich. Deren flexible Struktur sei vielmehr darauf ausgelegt, auch extreme Kräfte auszuhalten, ohne Schaden zu nehmen. Das gelte gerade auch für die Flügel, die sich während des Fluges sichtbar bewegen.

Und noch eine gute Nachricht: Die oft genannten „Luftlöcher“, in die ein Flugzeug fallen könne, gibt es nicht. Was es gibt, sind etwa durch Temperaturunterschiede verursachte Auf- und Abwinde oder Turbulenzen, die beispielsweise entstehen, wenn kalte, trockene Luftmassen auf feuchte, warme treffen. Die für Passagierflugzeuge an sich unproblematischen Verwirbelungen bergen für Passagiere durchaus Gefahren, aber nur dann, wenn sie nicht angeschnallt sind, wie Hoffmann sagt. Dann könne es auch zu Verletzungen kommen, wie im Fall eines Fluges der Singapore Airlines im Mai dieses Jahres. Starke Turbulenzen schleuderten damals nicht angeschnallte Passagiere gegen die Kabinendecke. Dem Untersuchungsbericht zufolge war eine Boeing 777 damals durch Turbulenzen in fünf Sekunden rund 50 Meter abgesackt. Etliche Passagiere waren verletzt worden, 28 von ihnen so schwer, dass sie länger im Krankenhaus behandelt werden mussten. Ein 73 Jahre alter Brite starb in Zusammenhang mit dem Vorfall an einem Herzinfarkt, wie das Onlinefachmagazin „Aerotelegraph“ später berichtete. Um derlei Folgen von Turbulenzen zu verhindern, gilt bei der Lufthansa und vielen anderen Airlines für Passagiere generell das Gebot, nicht nur bei Starts und Landungen, sondern auch während des Fluges möglichst angeschnallt zu bleiben, wie Hoffmann sagt.

Auch der erste, mit Informationen prall gefüllte Semintag bleibt nicht ohne Praxiskomponente. Die Gruppe darf in einem Hangar der Lufthansa-Technik ein Passagierflugzeug, das gerade im Check ist, von innen und außen inspizieren. Wer mag, kann sogar auf dem Sitz des Piloten Platz nehmen. Für Menschen ohne Flugangst ein reines Vergnügen, für die Gruppenmitglieder durchaus eine anstrengende Generalprobe vor dem Finale am darauffolgenden Tag.



Wissen schafft Sicherheit: Der Lufthansa-Pilot Markus Hoffmann (links) und der Psychotherapeut Hannes Mayrhofer helfen Menschen mit Informations, Übungen und Empathie, ihre Flugangst zu beherrschen. Foto Ben Kilb

Ursprung und Sinn der Ängste berichtet, steht eine scheinbar ernüchternde Botschaft am Anfang: Wer glaubt, allein durch die Kraft der eigenen Vernunft das Entstehen der Flugangst von vornherein verhindern zu können, täuscht sich. Denn der Amygdala genannte Teil des limbischen Systems im Gehirn ist schneller – immer.

Die Amygdala verknüpft, vereinfacht ausgedrückt, Sinneswahrnehmungen unmittelbar mit Emotionen und körperlichen Reaktionen und speichert sie ab. Treten entsprechende Wahrnehmungen

man die beispielsweise durch das Trauma eines Fluges mit heftigen Turbulenzen entstandene Verknüpfung des Fliegens mit der Empfindung der Angst erst einmal nicht. Wenn man sich aber mit diesem Effekt vertraut mache, könne man die Angst kontrollieren.

Dazu gehört, dem Angstgefühl entspannende Atem- und Muskelübungen entgegenzusetzen, die Mayrhofer und Uffel vor dem Testflug mit ihren Schützlingen einüben und dann auch in der Luft anwenden. Es gehe auch darum, dem Körper in diesem Moment „etwas