



Angstfrei im Luftschiff

PASSAGIER-TRAINING

Ein Drittel aller Passagiere fliegt ungerne, etwa ein Sechstel hat regelrecht Angst vor dem Fliegen. Dagegen bieten Fluggesellschaften wie die Swiss Seminare an. Wie läuft so ein Training ab, und was kann es bewirken? Ein Selbstversuch.

Von Pascal Tischhauser

15 Prozent der Flugpassagiere fürchten sich. Ich zum Beispiel – und neun weitere Personen, die an diesem Samstag im Balsberger Schulungsraum der Swiss sitzen. Von denen, die im Flieger sitzen, fühlen sich noch einmal 22 Prozent unwohl. Viele von ihnen müssen beruflich ständig fliegen. Die Armen. Das bleibt mir erspart. Ich möchte nur wieder einmal in die Ferien fliegen. So wie früher, vor dem Horror-Flug von Riga nach Wien. Deshalb bin ich hier: Um mir den Südseetraum zu erfüllen, ohne Alpträume zu haben.

«Angst ist etwas Natürliches», erklärt Christina Golüke, die das «Fit to fly»-Seminar leitet. Fliegen nicht, denke ich. So ähnlich sehen das wohl alle, die jetzt im Halbkreis sitzend den Ausführungen von Psychologin Golüke und Flight Attendant Thomas Wey zuhören: Die Liste unserer Ängste während eines Fluges, die Wey zusammenstellt, füllt mehrere Seiten.

Wie der Angst begegnen?

Tief durchatmen: erst lange ausatmen und dann tief in den Bauch einatmen, die Muskeln anspannen und loslassen. Mit solchen Übungen lernen wir, lässt sich der Angst begegnen, bevor diese auf 10 000 Metern Flughöhe zur Panik wird. Vor dieser Reishöhe fürchte ich mich nicht. Start und Landung, das sind die heiklen Punkte. Zwei andere aus der Gruppe plagt Platzangst. Und für einen Dritten ist die Angst vor der Angst das Problem. Dass Flugzeuge sicher seien, sei ihm klar, sagt er. Mir nicht. Da hilft auch die Statistik über die jährlichen Verkehrstoten in Deutschland wenig – irgendwas über 6000 und im selben Jahr nur 808 Tote bei Flugzeugabstürzen. Was der Pilot erzählen wird, der gleich auftaucht, ist klar: «Flugzeuge können nicht abstürzen», wird er behaupten. Aber woher kommen dann die 808 Toten?

«Ich bin schon geflogen, bevor ich Autofahren durfte», erzählt Conradin Volland. Der Swiss-Pilot aus Chur lenkte schon im Alter von 16 Jahren Kleinflugzeuge. Mir schiesst dabei der Gedanke «da sieht man, wie fahrlässig man im Luftverkehr ist», durch den Kopf. Gut, Erfahrungen hat Volland genug gesammelt – er hat eigentlich überhaupt nichts anderes getan als zu fliegen. Immer grössere Maschinen, längere Kurse, an entferntere Orte.

Nun zeichnet Volland einen Flügel auf, erklärt mit Hinweisen auf Unter- und Überdruck, weshalb sich ein Flugzeug in die Luft erhebt und dort bleibt. Mir leuchtet das nicht ein. «Was ist, wenn eine heftige Böe den Vogel erfasst?» fragt eine Frau aus der Gruppe. Genau! «Dann geht er wieder zurück in die Ausgangsposition. Das macht der Schwerpunkt. Von alleine, genau wie bei einem Schiff», sagt Volland und erklärt, wie das physikalisch funktioniert. Den technischen Details folge ich nicht. Es könnte mich ja plötzlich etwas stutzig machen. Andere hingegen brauchen just diese Informationen, um Vertrauen zu gewinnen. «Genau wie ein Schiff», das hat doch was, sage ich mir: Du besteigst doch völlig angstfrei Schiffe. «Sie müssen sich vorstellen, das ist wie im Wasser», schnappe ich einen Satz von Volland auf. «Da gibts kältere und wärmere Strömungen. Wenn wir von der einen



Luftschicht in die andere kommen, kann es eben ein bisschen rütteln. Auch bei Gewitter können Turbulenzen auftreten. Das ist wie Fahren auf einer Schotterstrasse.»

Alles ist doppelt und dreifach gesichert

Schon sind wir unterwegs, nicht auf einer Schotterstrasse, sondern auf einer asphaltierten zum Flughafen Kloten. Mag sein, dass es einigen im Bus zu eng ist. Mag sein, dass es anderen im Flughafenrestaurant unwohl ist oder danach, als wir am Rollfeld ein Flugzeug inspizieren, während nebenan ständig Maschinen abheben. Mir nicht – solange ich nicht in einem Flugzeug sitze ... Beim Gedanken daran wird mir aber unwohl. «Ihr könnt ruhig daran rütteln», fordert uns Volland auf, als wir in gelben Sicherheitswesten vor dem Jumbolino stehen. Beim Gang um den Flieger begleiten uns «Was ist, wenn das Ding dort ausfällt?»-Fragen. Volland hat immer eine Antwort parat. Alles ist doppelt und dreifach gesichert.

Als ich den Jumbolino besteige und gleich mit der ersten Gruppe ins Cockpit darf, erwacht auch bei mir das technische Interesse. Ich frage Volland nach all den Knöpfen, Anzeigen – und dem winzig kleinen Rad rechts vom Pilotensitz. «Das ist zum Parkieren, so wie beim Flieger, der dort einparkt.» Klar.

Im Passagierraum bespricht Christina Golüke nochmals den Flug, der morgen vor uns liegt. Thomas Wey hat uns vorhin einfach eingecheckt. Im Moment habe ich keine

Angst – noch nicht. Dass sich die Türen während des Flugs von innen nicht öffnen lassen und die Maschine ein halbes Krankenhaus mitführt – inklusive Spritzen und Defibrillator –, beruhigt mich. Ob sich das bis Sonntag hält? Jedenfalls schlafe ich gut in der Nacht vor dem ersten Flug seit drei Jahren. Oder sind es schon vier?

Im Schulungsraum kauen wir am Sonntagmorgen nochmals unsere Ängste durch. Ich würde den Flug am liebsten gleich hinter mich bringen. Andere brauchen diese Diskussion. Schon seltsam: Alle haben wir Angst vor dem Fliegen, und doch sind es verschiedene Ängste, mit denen wir ganz unterschiedlich umgehen. Später beim Einstieg in den Flieger finde ich meinen Zettel nicht. Ein Notfallzettel, den jeder von uns hat. Mit einem positiven Gedanken drauf. Einem realistischen, an den man glauben und der helfen soll, wenn die Panik kommt. «Ein Flugzeug ist wie ein Schiff», steht bei mir. Ein doofer Satz, aber ich habe beschlossen, daran zu glauben.

Der Rückflug ist schon fast langweilig

«Ich möchte mich während des Flugs unterhalten, das hilft mir», bittet mich mein Sitznachbar. Und tatsächlich unterhalten wir uns dauernd, während der Reise mit dem «Luftschiff». Nicht über die Angst, sondern über Gott und die Welt. Ob verdrängt oder nicht, das Abheben habe ich kaum mitbekommen. Aber vor der Landung sollte ich mich doch fürchten. Vor allem bei dem miesen Wetter, das in Kopenhagen herrscht. Als der Flieger sinkt, beginnt er zu wackeln. Schotterstrasse, denk ich. Ach, jetzt setzt der Motor ein, vorher wurde im Sinkflug gesegelt, hat Volland ja erklärt. Spart sieben Tonnen Kerosin, oder so. Gestern hat Volland uns den ganzen Flug von Zürich nach Kopenhagen beschrieben und erklärt, wann was zu hören ist. Während seiner Ausführungen fühlte ich mich unwohler als jetzt. Schon setzt der Vogel auf. War gar nicht so eine grosse Sache. Der Rückflug ist dann sogar langweilig.

Noch Flugangst? Sagen wir so: Vielleicht gehöre ich jetzt zu den 22 Prozent mit Unwohlsein. Vielleicht nicht mal mehr. Das wird demnächst ein Flug nach Berlin zeigen. Diesmal werde ich nicht kurzfristig in den Zug wechseln, so wie damals, als ich nach dem Flug von Riga nach Wien den Weiterflug verweigerte und mich in die Bahn setzte. Jetzt nicht mehr, Flugzeuge sind wie Schiffe.

Swiss Aviation Training bietet regelmässig Flugangstseminare an. Informationen unter www.fit-to-fly.ch.

Pilot Conradin Volland hat auf alle technischen Fragen eine Antwort (links), Maitre de Cabine Thomas Wey erklärt den Passagierraum.



«Angst ist ein normales Gefühl», beruhigt Psychologin Christina Golüke (links).



Einmal im Cockpit sitzen (Mitte).



Endlich oben – mit Traum-aussicht (rechts).



Den Traum vom angstfreien Fliegen macht das Swiss-Seminar «Fit to fly» wahr – für die meisten jedenfalls.