



Bettina Schindler führt im Auftrag von SWISS und Swiss Aviation Training Flugangstseminare durch.

Bettina Schindler conducts fear-of-flying seminars on behalf of SWISS and Swiss Aviation Training.

“THE FEAR OF FLYING IS TREATABLE” «DIE FLUGANGST IST BEHANDELBAR»

Interview: PAOLO D'AVINO

–
Bettina Schindler kennt die Nöte der Menschen, die von dieser lästigen Qual begleitet werden. Es sind mehr, als man allgemein annimmt, sagt sie im Gespräch und erläutert, wie die Angst mit dem Fit-to-Fly-Seminar für immer verfliegt.

Frau Schindler, wie stark ist die Lebensqualität für eine Person eingeschränkt, die unter Flugangst leidet?

Die Lebensqualität wird dann stark eingeschränkt, wenn das Fliegen einen wichtigen Stellenwert im Leben einnimmt und sich nicht mehr vermeiden lässt. Wenn jemand regelmässig fliegen muss oder möchte, kann die Flugangst zu einem hohen Leidensdruck führen.

Zum Beispiel?

In der Partnerschaft, wenn das frisch vermählte Paar seine Flitterwochen auf den Malediven verbringen will, oder im Berufsleben, wenn Geschäftsleute berufsbedingt in ein Flugzeug steigen müssen.

Eigentlich eine vertrackte Situation für den Betroffenen. Sowohl die Hochzeits- wie die Geschäftsreise ist mit positiven Gefühlen besetzt, und doch sitzt die Flugangst im Nacken ...

Es ist tatsächlich so, dass in solchen Situationen der Leidensdruck sehr hoch ist, aber auch der Wille, dies ändern zu wollen. Oft reift der Entscheid, ein Flugangstseminar zu besuchen, genau in solchen Momenten.

Was raten Sie dem Partner oder dem Vorgesetzten der Person, die unter Flugangst leidet?

Die Flugangst ernst zu nehmen, sie nicht als vernachlässigbar abzutun. Gleichzeitig sind die Personen zu unterstützen und zu ermuntern, ein Flugangstseminar zu besuchen. Dies sollte möglichst sorgsam und ohne Druck geschehen.

–
Bettina Schindler recognises how difficult it is for people who are afflicted with this particularly troublesome phobia. The numbers are higher than you think, she tells us, and she explains how the Fit-to-Fly seminar helps to make the fear fly away for good.

Ms Schindler, to what extent does a fear of flying restrict a person's quality of life?

It can severely hamper a person's quality of life if flying plays an important role in the life of that person and cannot be avoided. In the case of people who have to or want to fly regularly, a fear of flying can cause considerable psychological stress.

For example?

Well, the newly-wed couple who are about to jet off to the Maldives on their honeymoon, say, or the business people who are required to fly as part of their job.

A tricky situation for those affected. Honeymoons and business trips are usually associated with positive feelings, and yet the fear of flying preys heavily on the person's mind ...

People certainly feel under a lot of pressure in these situations; however, the resolve to do something about it is equally strong. The decision to attend a fear-of-flying seminar is often reached precisely at moments like that.

What advice do you give to the partner or boss of someone who has a fear of flying?

It is important that they take the fear of flying seriously and do not dismiss it as a trivial issue. At the same time, they should support and encourage them to attend a fear-of-flying seminar. They should try to do this as gently as possible, without exerting too much pressure.

«RUND 16 PROZENT DER SCHWEIZER BEVÖLKERUNG HABEN FLUGANGST.»

Was löst denn die Flugangst überhaupt aus?

Oft löst ein bereits erlebtes Ereignis die Flugangst aus. Zum Beispiel starke Turbulenzen auf einem Flug, ein Gewitter oder ein Durchstart. Nach einem solchen Erlebnis, das eigentlich ja ungefährlich ist, nimmt dann die Flugangst oft zu. Aber zu diesem Auslöser kommen dann meistens noch andere Ursachen hinzu, z.B. kann chronischer Stress die Angstbereitschaft erhöhen. Jede Person hat ihre eigene Flugangst mit verschiedenen Ursachen und Auslösern.

Wie verbreitet ist die Flugangst?

Untersuchungen zeigen, dass rund 16 Prozent der Schweizer Bevölkerung wirkliche Flugangst haben. Diese Gruppe steigt in kein Flugzeug. Rund 22 Prozent fliegen zwar, aber immer begleitet von einem Unbehagen, mit einem mulmigen Gefühl im Magen.

Bei Frauen wie bei Männern?

Die Frauen leiden in aller Regel mehr als die Männer unter der Flugangst. Auffallend ist, dass an den Seminaren mehr Frauen teilnehmen. Vielleicht fällt es den Frauen etwas leichter, zu ihrer Angst zu stehen.

Wie waren Ihre Erfahrungen in den bisherigen Seminaren?

Die Erfahrungen waren immer sehr gut. Wenn die Leute einmal so weit sind, dass sie ins Flugzeug sitzen und das im Seminar Erfahrene anwenden, erleben sie, dass die Angst nachlässt. Vor dem Flug ist die Situation sehr angespannt. Der Moment der Überwindung kommt. Nach dem Flug ist die Stimmung dann sehr euphorisch.

Was behandeln sie konkret in Ihren Seminaren?

Auf der Körperebene werden Atem- und Muskelentspannungsübungen vermittelt. Auf der Gedankenebene machen wir Übungen zur Gedankenumwandlung. In diesem Zusammenhang sind die technischen Informationen, die der Pilot gibt, sehr wichtig. Flugangst hat auch viel mit Nichtwissen zu tun. Auf der Verhaltensebene gebe ich praktische Werkzeuge mit auf den Weg, die vor und während dem Flug angewendet werden können.

Wie hoch ist die Erfolgsquote?

Die Rückfälle sind eher selten. Die Erfolgsquote liegt bei 95 Prozent. Man weiss, dass die Betroffenen nach dem Seminar wieder fliegen, sicher einige mit einer gewissen Anspannung, aber je mehr sie fliegen, desto mehr können sie das anwenden, was ihnen im Seminar vermittelt wurde.

Bettina Schindler Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Psychologiestudium in Zürich und Heidelberg. Ausbildung in kognitiver Verhaltenstherapie an der Universität Bern. Seit 1999 mit eigener Praxis tätig, wo sie Einzeltherapien, Coaching, Supervision und Ausbildungstherapien anbietet. Flugangstseminare leitet sie seit 2000: zuerst im Auftrag von Swissair, dann in Zusammenarbeit mit Edelweiss Air, seit April 2006 im Auftrag von SWISS und Swiss Aviation Training.

“AROUND 16 PER CENT OF THE SWISS POPULATION ARE AFRAID TO FLY.”

What triggers a fear of flying?

Often it is something people have experienced in the past that triggers their phobia. Perhaps they experienced turbulence during a flight, a thunderstorm or a rough landing. The fear of flying is often heightened following an experience like that, no matter how negligible the danger actually was. Often, there are additional factors that contribute to triggering this phobia, such as chronic stress which can affect a person's fear threshold. There are different causes and triggers behind each person's fear of flying.

How widespread is the fear of flying?

Research shows that around 16 percent of the Swiss population are afraid to fly. This group avoids flying wherever possible. Approximately 22 per cent of people who do fly say that it is always accompanied by an uncomfortable, queasy feeling in their stomach.

Are men and women affected equally?

Women generally tend to suffer more from a fear of flying than men. It is noticeable that more women take part in the seminars. Perhaps women find it easier to face up to their fears.

How have the seminars been accepted so far?

They have all been a great experience. Once people get to the stage where they have boarded and are ready to apply what they have learned, they discover that the fear has subsided. The situation is understandably very tense before they board. The moment for overcoming their fears has arrived. After the flight, they usually experience a euphoric mood.

What do your seminars deal with in concrete terms?

On a physical level, we teach breathing and muscle relaxation exercises. At the psychological level, we work on thought transformation exercises. In this regard, the technical information given by the pilot is very important, as the fear of flying has much to do with ignorance. At the behavioural level, I give the participants practical tools which they can use before and during the flight.

What is your success rate?

Relapses are rare. The success rate is 95 per cent. We know that those affected fly again after the seminar, albeit with a certain amount of tension for some, but the more they fly, the more they can apply what they were taught in the seminar.

Bettina Schindler Psychologist specialised in psychotherapy (FSP)
Studied psychology in Zurich and Heidelberg. Trained in cognitive behavioural therapy at the University of Bern. Since 1999 operating own psychotherapeutic practice which offers one-on-one therapy, coaching, supervision, and training therapies. The fear-of-flying seminars have been available since 2000, initially on behalf of Swissair, then in collaboration with Edelweiss Air, and most recently on SWISS and Swiss Aviation Training since April 2006.



Die Informationen rund ums Fliegen und um das Flugzeug sind für das Verständnis sehr wichtig.

Understanding all aspects of aviation and aircraft is very important.



Der Schritt ins Flugzeug ist für die meisten Betroffenen die grösste Hürde.

Stepping into the airplane is the greatest obstacle for most people with fear of flying.



ZEHN TIPPS GEGEN FLUGANGST

1. Befassen Sie sich mit dem Thema Flugangst **rechtzeitig** vor der Reise. **Buchtipp:** Rudolf Krefting, Ahmet Bayaz, «Angstfrei fliegen. Das erprobte Step-by-Step-Programm» im Trias Verlag.
2. **Sitzplatz reservieren:** Wer sich im Flugzeug eingeengt fühlt, sollte einen Gangplatz reservieren. Merke: Vorne im Flieger sind die Turbulenzen weniger spürbar als in den hinteren Reihen.
3. **Stress vermeiden!** Versuchen Sie, Stress vor dem Abflug zu vermeiden. Stress erhöht die Angst. Packen Sie rechtzeitig, treffen Sie frühzeitig und ausgeruht am Flughafen ein.
4. Machen Sie **Entspannungsübungen**. Atmen Sie tief, ruhig und gleichmässig. Durch die Nase einatmen und durch den Mund doppelt so lange ausatmen.
5. **Verzichten Sie vor und während dem Flug auf Alkohol.** Alkohol wirkt im Flugzeug stärker und verstärkt noch das Gefühl, keine Kontrolle über die Situation zu haben. Falls Sie Beruhigungsmittel einnehmen möchten, sollten Sie dies mit dem Arzt besprechen.

TEN TIPS TO COMBAT YOUR FEAR OF FLYING

1. Address your fear of flying **well in advance** before the journey. **Recommended reading:** Robert Bor, Jeanette Josse, Stephen Palmer, "Stress-free Flying", Quay Books Division, Mark Allen Publishing Limited, Dinton, Wilts, UK, 2000.
2. **Reserve your seat:** Book an aisle seat if you think you will feel cramped on the plane. Remember: turbulence is less noticeable at the front of the aircraft than towards the rear.
3. **Avoid stress!** Try to avoid stressful situations prior to departure. Stress increases anxiety. Allow plenty of time for packing, arrive early and relaxed at the airport.
4. Practice **relaxation exercises**. Take deep, gentle and even breaths – breathe in through your nose and then breathe out through your mouth for twice as long.
5. **Avoid alcohol before and during the flight.** The effect of alcohol is stronger on board an airplane and it increases the feeling of not being in control of a situation. Please consult your doctor before taking sedatives.
6. Drink **plenty of water** and try to move occasionally during the flight.

Die Fit-to-Fly-Seminar Teilnehmer auf dem Weg zur Flugzeuginspektion.

The Fit-to-Fly seminar participants on the way to inspecting the airplane.



6. Trinken Sie **viel Wasser** und bewegen Sie sich ab und zu während dem Flug.

7. Informieren Sie das Kabinenpersonal schon beim Einsteigen über Ihre Flugangst. Das Personal kennt Ihr Problem, da Flugangst sehr verbreitet ist.

8. Steigern Sie sich nicht in **Katastrophengedanken** hinein, vertrauen Sie darauf, dass Fliegen sicher ist und dass die Angst nachlässt.

9. Lenken Sie sich im Flugzeug ab. Lesen Sie, führen Sie ein Gespräch oder denken Sie an die bevorstehende Ferienzeit.

10. Und wenn es einmal etwas «rüttelt»: **Turbulenzen** sind zwar unangenehm, aber nicht gefährlich! Flugzeuge sind zum Fliegen gebaut.

-

Weitere Informationen: www.fit-to-fly.ch, bettina.schindler@fit-to-fly.ch, Nordstrasse 19, 8006 Zürich, Telefon 043 255 08 22

7. Inform the flight attendants of your fear of flying as you board. The crew will be aware of your problem as it is very common.

8. Do not allow yourself to dwell on **thoughts of disaster**; have confidence in the fact that flying is safe and that your fear will subside.

9. Distract yourself during the flight. Read, have a conversation or think about the vacation ahead.

10. Even if it is somewhat "bumpy": **turbulence** may be unpleasant, but it is not dangerous! Airplanes are built for flying.

-

For further information: www.fit-to-fly.ch, bettina.schindler@fit-to-fly.ch, Nordstrasse 19, 8006 Zurich, telephone 043 255 08 22