

Kloten Am Flughafen werden regelmässig Seminare gegen Flugangst angeboten

Wenn die Angst immer mitfliegt

Für die einen ist Fliegen das Grösste. Bei anderen verursacht schon der Gedanke an eine Flugreise mehr als nur Bauchweh. Flugangst-Seminare können dagegen helfen. Ein Skeptiker hat es ausprobiert.

Corine Turrini Flury

«Ich fühle mich befreit und bin stolz auf mich», sagt Mathias Lehmann aus Bern. Am Wochenende ist er mit einem Airbus A320 von Zürich nach Hamburg und zurück geflogen. «Bis am Sonntagmorgen war ich mir aber nicht sicher, ob ich tatsächlich ins Flugzeug steigen werde», so der 20-Jährige. Er litt unter Flugangst.

Schweissnasse Hände und Herzrasen sind Symptome, die Menschen wie Lehmann nur allzu vertraut sind. Statt entspannt eine Flugreise zu geniessen, besteigen sie die Maschine mit weichen Knien, wenn überhaupt. Wer seine Ferien an der Costa Brava verbringen möchte, kann problemlos eine Busreise dorthin buchen. Wer von der Karibik träumt und unter Flugangst leidet, muss entweder den Ferientraum begraben oder während Stunden mit Horrordisvisionen und Verspannungen seiner Wunschdestination entgegenfliegen. Auch wer beruflich häufig reist, hat ein Handicap, wenn Geschäftsreisen per Flugzeug zu Alpträumen führen oder Geschäftstermine wegen Flugangst platzen.

In allen Gesellschaftsschichten

Von Flugangst betroffen seien Männer wie Frauen und gelegentlich auch Kinder, wissen die Veranstalter der Flugangst-Seminare. Betroffen sind Menschen aller Berufs- und Gesellschaftsschichten. Auch Prominente sind vor Flugangst nicht gefeit. So ist der holländische Ex-Nationalkicker Dennis Bergkamp neben seinen Toren für seine Flugangst bekannt und fehlte deswegen einige Male bei internationalen Spielen.

«Ich möchte noch viel von der Welt sehen», sagt Mathias Lehmann. Seine letzten geplanten Ferien in Nizza hat er einen Tag vor dem Abflug wegen seiner Flugangst annulliert. «Etwa zwei Wochen vor der Abreise wurde meine Angst vor dem Fliegen immer schlimmer. Ich konnte kaum mehr essen, war blockiert und wurde richtig teilnahmslos.» Er konnte sich nicht überwinden und verbrachte



Technisches Verständnis ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum angstfreien Fliegen. Den Teilnehmenden der Flugangst-Seminare von Swiss und SAT wird von einem Piloten eine Airbus-Maschine erklärt. (zvg)

seine Ferien zu Hause. Neben Flugangst hatte Lehmann auch Platzangst, insbesondere in Flugzeugen. Das war nicht immer so. Mit 15 hat er seinem ersten Flug noch entgegengefliebert. Erst zwei Jahre später ist er wieder geflogen, bereits begleitet von einem flauen Gefühl im Magen und Nervosität. Höhepunkt seiner Flugangst war im Herbst 2006 ein Flugergebnis mit starken Turbulenzen, was ihn zum Flugabstinenten werden liess.

Technisches Verständnis hilft

Darum hat Lehmann zusammen mit sieben weiteren Betroffenen am Flugangst-Seminar von Swiss und Swiss Aviation Training (SAT) in Kloten teilgenommen und sich seiner Angst gestellt. Den Kurs leitet die erfahrene Psychologin Bettina Schindler, unterstützt von einem Piloten und einem oder einer Flight Attendant der Swiss. Diese Zusammenarbeit soll bei den Seminarteilnehmern das Verständnis für die technischen Abläufe während eines

Fluges und das Wissen um die Flugsicherheit verbessern.

«Ich war sehr skeptisch, ob ich in nur zwei Tagen meine Angst in den Griff kriegen würde», so der junge Berner. Theorie und Praxis werden im Seminar etwa gleich gewichtet. Neben Erklärungen über Flugturbulenzen, die einzelnen Flugphasen wie Start und Landung und den damit verbundenen Geräuschen und Abläufen der Höhepunkt für die Seminarteilnehmer jeweils ein gemeinsamer Europaflug.

Die Angst verbindet

Vor dem Flug am Sonntag gab es unter den Teilnehmern eine Befindlichkeitsrunde. Da war für Lehmann klar, dass er zusammen mit den anderen ins Flugzeug steigen wird. «Es ist erstaunlich, aber die Angst hat uns irgendwie verbunden.» Gegenseitig haben sich die Teilnehmenden Mut gemacht. «Etwas weiche Knie hatte ich schon, als ich an Bord ging», gesteht Lehmann. War ihm

beim Start noch etwas mulmig, konnte er während des Fluges relativ entspannt lesen und Musik hören. «Nur beim Sinkflug haben mich leichte Turbulenzen etwas nervös gemacht.» Nach einem kurzen Aufenthalt im Hamburger Flughafen ist dann die ganze Gruppe wieder zurück nach Kloten geflogen. «Den Rückflug nahm ich schon recht locker.»

Die Erfolgsquoten der Flugangst-Seminare sind hoch. «Das war eine super Erfahrung», findet auch Lehmann. Empfohlen wird den Teilnehmern, innerhalb der nächsten drei Monate noch einmal zu fliegen. «Ich habe mir fest vorgenommen, das zu tun», sagt der junge Berner. Er habe durch das Seminar ein Stück Lebensqualität wiedergewonnen, findet er. Und seine Traumdestination New York rückt jetzt ein grosses Stück näher.

Flugangst-Seminare: Informationen zu den Kursen von Swiss und SAT findet man im Internet unter www.swiss-aviation-training.com oder unter www.flugangstseminare.ch

Nachgefragt

«Jeder hat seine eigene Flugangst»



Bettina Schindler

Die Psychologin Bettina Schindler leitet seit Jahren Flugangst-Seminare nach dem Konzept der Swissair, seit 2006 mit Swiss und SAT. Sie weiss, wie Menschen sich mit Flugangst fühlen und kann darauf eingehen.

Ein mulmiges Gefühl im Magen haben viele Flugreisende. Wie definieren Sie Flugangst?

Bettina Schindler: Flugangst spürt man oft stark im Körper: Herzklopfen, Schweissausbrüche, Zittern, angespannte Muskeln und Appetitlosigkeit. Aber auch die Gedanken sind stark beeinflusst: Im Kopf spielen sich Katastrophenfilme ab, und man erwartet immer das Schlimmste, meistens den Absturz. Geräusche und Bewegungen werden mit grösster Aufmerksamkeit wahrgenommen und das Anschallzeichen wird oft schon als Anzeichen für eine kommende Gefahr interpretiert.

Es gibt verschiedene Ursachen für Flugangst. Was sind die meistgenannten Ihrer Seminarteilnehmer?

Für die meisten Menschen mit Flugangst ist es ein grosses Problem, die Kontrolle an jemand Unbekanntem abzugeben. Auch spielt fehlendes Wissen über das Fliegen eine grosse Rolle: Geräusche und Bewegungen sind unbekannt und können nicht eingeordnet werden. Fast alle Teilnehmer haben grosse Angst vor Turbulenzen, obwohl diese ja gar nicht gefährlich sind. Auch Platzangst kann eine Ursache sein. Manche fürchten sich vor der Höhe, andere haben Angst davor, im Flugzeug medizinische Probleme zu bekommen. Jeder hat also seine eigene Flugangst, die sich meistens aus verschiedenen Ängsten zusammensetzt.

Angst zuzugeben fällt vielen schwer. Ist das für Ihre Seminarteilnehmer in einer Gruppe mit fremden Menschen kein Problem?

Nein, dieser Prozess findet wohl schon vor dem Seminar statt. Wer zu seiner Angst steht, hat schon den entscheidenden Schritt zur Veränderung getan. Für die meisten Teilnehmenden ist es sehr wohltuend, wenn sie merken, dass andere Menschen das gleiche Problem haben. In der Gruppe findet oft eine gegenseitige Unterstützung statt, die mich immer wieder beeindruckt.

Gibt es auch hoffnungslose Fälle?

Nein, eigentlich nicht. Aber für manche Menschen braucht es harte Arbeit und viel Übung, um die Angst in den Griff zu bekommen. Die Motivation dazu und der Wunsch zu fliegen müssen dann sehr gross sein.

Die grösste Herausforderung für die Seminarteilnehmer ist wohl der Flug am zweiten Tag. Fliegen jeweils alle Teilnehmer mit?

Nein, es kommt ab und zu vor, dass jemand nicht mitfliegt. Dies heisst aber nicht, dass das hoffnungslose Fälle sind. Oft ist die Zeit noch nicht reif oder andere Lebensumstände belasten diese Person. Letztlich muss jeder für sich selbst entscheiden, ob er bereit ist, sich der Angst zu stellen oder nicht. (ctf)

Bern

Gedankenaustausch auf nationaler Ebene

Zum vierten Mal hat sich gestern die «Plattform Luftfahrt Schweiz» getroffen und über diverse aktuelle Themen diskutiert. Das Gremium besteht aus Vertretern des Bundes, der drei Landesflughäfen und ihrer Standortkantone, der Swiss und der Flugsicherung Skyguide. Am Treffen nahmen gemäss Angaben des Departements für Umwelt, Verkehr, Energie und Kommunikation (Uvek) auch die Bundesräte Moritz Leuenberger und Doris Leuthard teil.

Die Gespräche drehten sich vor allem um die Einführung eines einheitlichen europäischen Luftraums und die Teilrevision des Luftfahrtgesetzes. Letztere soll im Frühling in die Vernehmlassung gehen. Auch über die Verfassungsänderung bezüglich der Kerosinbesteuerung wurden die Teilnehmer informiert. Aus ihren Erträgen sollen künftig 30 Millionen Franken mehr für Luftfahrtprojekte verwendet werden können.

Der Fluglärmstreit mit Deutschland sei ebenfalls besprochen worden, erklärt Uvek-Sprecher Daniel Bach auf Anfrage. «Es war jedoch nicht das Ziel, hier eine gemeinsame Position zu finden. Vielmehr ging es darum, alle Teilnehmer auf den gleichen Informationsstand zu bringen.» (ost)

Unternehmen oder politische Instanz?

Sideline



René Huber, 51, SVP, ist seit Frühjahr 2006 Stadtpräsident von Kloten und leitet die Klotener UBS-Filiale.

Welche Rolle will Unique spielen? Diese Frage stellt sich mir nach dem Rekurs der Flughafen Zürich AG gegen die neue Bau- und Zonenordnung (BZO) der Stadt Kloten. Im Vorfeld der Abstimmung über die Plafonierungsinitiative und den Gegenvorschlag «ZFI plus» der Zürcher Regierung hat sich die Flughafenbetreiberin auffallend zurückhaltend verhalten. Dies wurde damit begründet, dass man einen unternehmerischen Auftrag habe und die Politik den Politikern und Behörden überlassen wolle. Dass sich die Geschäftsleitung auf ihre Kernkompetenz, den Flugha-

fen wirtschaftlich zu betreiben, beschränkte, konnte ich gut nachvollziehen. Das können sie, und das machen sie ausgezeichnet.

Als der neue CEO Thomas Kern von den Medien wegen seiner früheren Aktivitäten als Gegner der Südanflüge angeprangert wurde, hat man sich damit gerechtfertigt, dass seine zukünftige Aufgabe nicht in der politischen Diskussion, sondern in der Unternehmensführung liege. Auch dafür konnte ich noch Verständnis aufbringen.

Wenn die Geschäftsleitung der Unique nun nur einen Tag nach der Annahme des ZFI beschliesst, gegen die neue BZO der Stadt Kloten Rekurs einzulegen, ist das eine Kehrtwende um 180 Grad. Plötzlich mischt man sich in eine politische Auseinandersetzung ein. Auf einmal will man in einen Aufgabenbereich der Stadt und des Kantons korrigierend einwirken. Dafür habe ich überhaupt kein Verständnis mehr. Dies umso weniger, als die Stadt Kloten in der Ausarbeitung der Zonenordnung sehr stark auf die Bedürfnisse des Flughafens Rücksicht genommen hat. Es ist nicht so, dass wir zusätzli-

chen Wohnraum unmittelbar in der Anflugschneise vorsehen, sondern lediglich im verkehrsmässig gut erschlossenen Zentrum und in diversen Randgebieten. Der Widerstand richtet sich gegen eine Verdichtung in lärmässig nur wenig belasteten Stadtteilen innerhalb des Immissionsgrenzwertes. Wenn dieses Beispiel Schule macht, ist nicht nur Kloten, sondern ein grosser Teil des Kantons blockiert. Die Forderung geht eindeutig zu weit und bestätigt den fehlenden politischen Spürsinn. Wo bleibt das Bestreben nach gegenseitiger Rücksichtnahme?

Die Auswirkungen des Flughafens auf die bauliche Entwicklung der Anrainergemeinden werden im sogenannten SIL-Prozess erarbeitet und ausdiskutiert. Dafür sitzen wir laufend mit Vertretern von Bund und Kanton zusammen. In dieser Runde sind auch Flughafenvertreter eingebunden. Die neue, vom Klotener Parlament einstimmig verabschiedete BZO bildete die Grundlage der diversen Studien und wurde konkret nie in Frage gestellt. Da hat wohl jemand seine Rolle falsch interpretiert.

Redaktion Flughafen

Patrick Huber (ph), Tel. 043 816 45 08
Oliver Steimann (ost), Tel. 043 816 45 07
Fax 043 816 45 05
E-Mail: flughafen@zuonline.ch

«Zürcher Unterländer»
Postfach 2574, 8060 Zürich