

Sind Sie sicher?



Von Esther Salzmann*

Würde unser Leben doch bloss wie ein Computer funktionieren. Wie viel einfacher wäre es! So ohne Bill Gates, der uns im entscheidenden Moment fragt: «Sind Sie sicher?» oder «Wollen Sie die Änderungen speichern?» sind wir doch ganz auf uns selbst gestellt und müssen uns stets sehr genau überlegen, was wir tun. Denn, es gibt kein «rückgängig», kein «abbrechen», kein «einfügen» und kein «ersetzen». Gesagt ist gesagt, getan ist getan. Alles wird registriert, gespeichert, unwiderruflich. Wir können zwar entschuldigen, vergeben und vielleicht auch vergessen, aber nicht ungeschehen machen.

Bei Problemen steht uns keine «Hilfe»- oder «Escape»-Taste zur Verfügung. Und läuft mal alles drunter und drüber, wie praktisch wäre es dann, die Tastenkombination «CtrlAltDel» drücken und neu starten zu können. Oder wenn wir die Zeit zurückdrehen möchten: aktuelle Daten löschen, mit letzter Sicherungskopie weiterarbeiten. Und schon ist alles, wie es einmal war; wir erhalten eine neue Chance. Und kommt es gut, schnell «speichern».

Ob uns Menschen der liebe Gott heute mit all diesen «Features» ausstatten würde? Wohl kaum. Er hat sich sehr genau überlegt, was er tat, er brauchte weder einen Bill Gates noch eine «Delete»-Taste.

* Esther Salzmann ist freie TA-Mitarbeiterin und wohnt in Opfikon.

«Wissen hilft, die Flugangst zu minimieren»

Tausende fliegen dieser Tage in die Ferien. Vielen ist es höchst unwohl dabei. Claudia Boller organisiert Seminare gegen die Flugangst.

Mit Claudia Boller* sprach Peter Früh

Muss man sich schämen, wenn man ungern ein Flugzeug besteigt oder vor lauter Angst freiwillig ganz aufs Fliegen verzichtet?

Nein. Untersuchungen zeigen, dass 20 bis 30 Prozent der Leute unter Flugangst leiden.

Sie waren Flight Attendant. Fielen ihnen da öfter Passagiere mit Flugangst auf?

Die Flugangst ist je nach Person unterschiedlich intensiv, und sie äussert sich in ganz verschiedenen Formen: Die einen Betroffenen zeigen leichtere körperliche Symptome wie schweissnasse Hände, Übelkeit oder Herzklopfen. Andere können schon Wochen vor einem Flug kaum noch schlafen. Als Flugbegleiterin merkt man mit der Zeit, dass Personen, die an Bord viel Alkohol trinken oder sich aggressiv verhalten, damit ihre Angst zu überdecken versuchen.

Und wer besucht nun Ihre Fit-to-Fly-Seminare?

Es kommen Leute in diese Seminare, die vor lauter Angst noch nie oder seit vielen Jahren nie mehr geflogen sind. Es nehmen auch Geschäftsleute teil, die sehr viel fliegen oder Personen, die gerne in die Ferien fliegen, aber immer ein ungutes Gefühl haben. Die meisten unserer Seminarteilnehmenden sind zwischen 30 und 50 Jahre alt, 70 Prozent davon sind Frauen.

Haben Frauen mehr Flugangst?

Ganz generell leiden Frauen häufiger als Männer unter Angstzuständen. Aber es ist wohl auch so, dass Frauen sich ihre Flugangst eher eingestehen und etwas dagegen unternehmen.

Wie hoch ist denn die Erfolgsquote Ihrer Seminare?

Sie ist sehr hoch: 95 Prozent der Seminarteilnehmenden getrauen sich nachher wieder zu fliegen. Sie



BILD DAVID BAER

Claudia Boller von Swiss Aviation Training: «Die Erfolgsquote unserer Seminare ist sehr hoch.»

tun das nicht völlig angstfrei, aber sie wissen besser mit ihrer Angst umzugehen und fühlen sich besser. Die Teilnehmenden analysieren ihre Flugangst und erlernen gleichzeitig verschiedene Methoden, mit ihrer Angst und den individuellen Symptomen umzugehen. Sie werden von einem Swiss-Piloten darüber informiert, wie ein Flugzeug gebaut ist, wie es funktioniert und was in den einzelnen Flugphasen geschieht. Oft fragen Teilnehmende zum Beispiel, ob bei starken Turbulenzen nicht die Flügel brechen könnten – was natürlich nicht so ist. Wissen und Informationen helfen, die Flugangst zu minimieren.

Zum Abschluss fliegen die Teilnehmenden gemeinsam an eine europäische Destination. Gibts welche, die diesen Flug nicht antreten? Seit Beginn der Seminare im

Jahre 2006 waren es bis jetzt nur etwa vier oder fünf, welche den Flug nicht angetreten haben. Die Psychologin und ein zusätzliches Flight Attendant begleiten die Gruppe, was den Teilnehmenden eine zusätzliche Sicherheit gibt. Wir haben immer wieder Anfragen, ob man das Seminar auch ohne Flug mitmachen könne. Das halten wir jedoch für wenig sinnvoll. Ziel ist es, am Ende des Seminars diesen gemeinsamen Flug zu machen. Die Stimmung ist danach immer sehr euphorisch.

Wovor haben Sie selber Angst, das Fliegen wird es wohl nicht sein? Vor Spinnen habe ich grässliche Angst.

* Claudia Boller ist Assistentin der Geschäftsleitung von Swiss Aviation Training in Zürich-Flughafen.

Diese Tochterfirma von Swiss betreibt unter anderem Flugsimulatoren für Piloten Aus- und Weiterbildung. Seit 2006 bietet sie in Zusammenarbeit mit Swiss und der Zürcher Psychologin Bettina Schindler zweitägige Seminare gegen die Flugangst an. Claudia Boller ist für die Organisation dieser Wochenendseminare zuständig. Ihre Diplomarbeit an der Höheren Fachschule für Tourismus schrieb sie zum Thema Flugangst.

Die nächsten Seminare sind am 23./24. August, 27./28. September, 25./26. Oktober und 6./7. Dezember. Preis: 1200 Fr. inkl. Flug und Mahlzeiten. Auskunft und Anmeldung: Swiss Internationale Air Lines, Tel. 0848 700 700, www.swiss-aviation-training.com oder www.fit-to-fly.ch

10 Tipps gegen die Flugangst

1. Befassen Sie sich mit dem Thema Flugangst rechtzeitig vor der Reise. Buchtipps: «Angstfrei fliegen». Das erprobte Step-by-Step-Programm. Trias Verlag.
2. Sitzplatz reservieren: Wer sich im Flugzeug eingeeignet fühlt, sollte einen Gangplatz reservieren. Vorne 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 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. Verzicht auf Alkohol vor und während des Fluges. Falls Sie Beruhigungsmittel einnehmen möchten, besprechen Sie dies vorher mit dem Arzt.
6. Trinken Sie viel Wasser, und bewegen Sie sich ab und zu während des Fluges. (Gilt auch für Leute ohne Flugangst.)
7. Informieren Sie das Kabinpersonal 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 Ferien.
10. Wenn es einmal etwas «rüttelt»: Turbulenzen sind unangenehm, aber nicht gefährlich! Flugzeuge sind zum Fliegen gebaut.

(Quelle: Fit-to-fly-Seminar)

Subtropisches Bassersdorf

Bassersdorf liegt am Great Barrier Reef. Wenn Gemeindepräsident Franz Zemp spricht, tummeln sich im Hintergrund die exotischen Fische. Sie glauben mir nicht? Dann sollten Sie den Bassersdorfern mal wieder einen Besuch im Internet abstaten. Unter www.bassersdorf.ch ist neu ein Filmchen abrufbar, das nach Meersalz riecht. Als erste im Kanton Zürich habe man ein Filmporträt in die Website einbauen lassen. Umschwärmt von türkisgrünen Tigerfischen, wirbt darin der freisinnige Gemeindepräsident für die vielen Vorzüge des Orts mit Stadtgrösse. Unter anderem erfährt der geneigte Surfer auch, dass Nike und Bang & Olufsen hier zu Hause sind. Weil rund um das Filmchen Werbung der lokalen Firmen geschaltet ist, hats den Steuerzahler tatsächlich nichts gekostet. Und wer hats erfunden? Eine umtriebige Ostschweizer Firma namens RegioTV, die spezialisiert ist auf multimediale Dienstleistungen. Noch ist das Werbevideo der Bassersdorfer aber nicht perfekt: Dazu hätte man beim präsidialen Auftritt an Stelle von dunklem Anzug und Krawatte dann doch Bermudashorts erwartet. (dns)

BILDRÄTSEL «BLICKWINKEL»



BILD ESTHER SALZMANN

Wo ist das?

An markanten Neubauten fehlt es dem gesuchten Ortsteil im südlichen Zürcher Unterland wahrhaft nicht. Und damit die Gebäude auch als Wohnraum einigermaßen erträglich nutzbar sind, wird der Lärm der ans Quartier angrenzenden Autobahn von solch futuristisch aussehenden Lärmschutzwänden eingedämmt. Wie heisst der gesuchte Ortsteil?

Antworten und gewinnen

Senden Sie uns die Antwort bis Donnerstag, 17. Juli, mit dem Stichwort «Blickwinkel». Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir ein Comicbuch «Die Schweitzer und der Fussball». Tages-Anzeiger Redaktion Zürcher Unterland Zürichstrasse 5 8180 Bülach unterland@tages-anzeiger.ch

Auflösung der Vorwoche

Gesucht war der Mühlestyg-Bahnübergang bei Oberhasli. Gewonnen hat: Heinz Huwiler aus Oberhasli.

