



Warum fliegt das überhaupt? Ein Swiss-Pilot erklärt es den Teilnehmern des Flugangst-Seminars am Objekt. Foto: C. Krause

# Die Angst vor dem Fliegen überwinden

Die «Fit to Fly»-Seminare von Swiss helfen, entspannt zu fliegen



Kontrolle: NEWS-Redaktorin am Jumbolino.

Foto: S. Volz

Von Cornelia Krause

**ZÜRICH.** Ausführliche Wetterstudien vor dem Abflug und ein rasender Puls bei jedem Ruckeln der Maschine: «Wie sieht es aus mit der erwarteten Gewitterfront über Frankfurt?», nervte ich jüngst einen Flugbegleiter. Mitfühlend empfahl er mir ein Seminar gegen Flugangst.

Wenige Wochen später sitze ich mit zehn Leidensgenossen in einem Seminarraum des Swiss Aviation Training am Zürcher Flughafen. So unterschiedlich unsere Erfahrungen, so ähnlich sind unsere Ängste vor dem Fliegen, der statistisch sichersten Fortbewegungsart. Furcht vor Turbulenzen und technischem Versagen verleiden uns jeden Flug.

## Vertrauen in die Technik

Psychologe Thomas Wey erklärt, was die Panik mit unserem Körper anstellt. Mit ruhigem Atmen und Entspannungsübungen sollen wir ihrer Herr werden. Technik-Skeptiker finden Trost bei Swiss-Flugbegleiterin Dominique Messerli und Swiss-Pilot Christoph Ammann. Sogar

der riesige Airbus A380 könne noch segeln, wenn alle Triebwerke ausfielen, beruhigt Ammann. Aber das passiere so gut wie nie, weil alle Systeme mehrfach eingebaut seien.

Und heftige Turbulenzen stressen sogar Messerli. «Nicht weil sie gefährlich sind, sondern weil wir den Service abbrechen müssen.»

Wir setzen uns ins Cockpit einer Maschine und inspizieren die Triebwerke. Ernst wird es am nächsten Tag: Mit einem Airbus fliegen wir nach Wien und zurück. Das mulmige Gefühl ist da, doch danach überwiegt die Erleichterung. Zum ersten Mal frage ich mich nicht: «Warum tue ich mir das bloss an?» Sondern freue mich über die Mozartkugeln im Gepäck.

## «Fit to Fly»-Training

Die Swiss bietet einmal im Monat das Flugangstseminar «Fit to Fly» in Zusammenarbeit mit dem Swiss Aviation Training an. Der nächste Termin ist am 22./23. August. Kostenpunkt: 1200 Franken.