



Laura
SANFT HEILEN

Nie wieder Flugangst

Ängste mit Handbewegungen verscheuchen – wie eine lästige Fliege. Das soll klappen? Laura-Redakteurin Stephanie Schwiering hat es ausprobiert. Ein Erfahrungsbericht

Tschüss, Flugangst! Für Laura-Redakteurin Stephanie Schwiering wurde ein Traum wahr

Vielleicht sind wir uns schon einmal begegnet: in der Wartehalle oder im Flugzeug. Ich war die mit den zittrigen Händen und dem ängstlichen Blick. Vielleicht waren Sie damals so nett und haben sogar gefragt, ob alles in Ordnung sei oder Sie mir helfen könnten. Falls ja, danke noch einmal. Aber meine Flugangst loswerden würde ich mit keiner Hilfe dieser Welt. Davon war ich überzeugt.

Kleine Veränderung, große Wirkung?

Weder Bücher, noch Ratschläge beruhigten mich. Vor jedem Start fühlte ich mich todkrank. Und natürlich während des gesamten Flugs ... „Flieg doch nicht mehr“, sagten viele. Tolle Idee! Aber weder beruflich noch privat – mit einem Weltenbummler an der Seite – möglich.

Doch dann stolperte ich über eine mir neue Therapie-Möglichkeit: wingwave. Übersetzt also Flügel-Welle? Was ist das denn bitte? „Der Name soll verdeutlichen, dass oft ein kleiner Anstoß genügt, um etwas Großes auszulösen. So wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, der das ganze Klima verändern kann“, sagt wingwave-Erfinderin Cora Besser-Siegmund (www.besser-siegmund.de).

Ich bin skeptisch. Was haben Schmetterling mit meiner Furcht zu tun? Doch die Neugier siegt. Zwei Tage später sitze ich in der Hamburger Praxis.

Die Psychologin erklärt, dass die Methode aus der Trauma-Therapie ent-

standen ist. Erleiden Menschen einen Schock, fallen sie oft in einen „Dornröschen-Schlaf“. Das Leben außerhalb geht weiter, die innere Stress-Situation bleibt aber wie erstarrt im Gedächtnis. Unverarbeitet. Wird der Druck zu groß, sucht sich die Angst ein Ventil, zum Beispiel in Form von Flugangst.

Fantasie verstärkt die Furcht

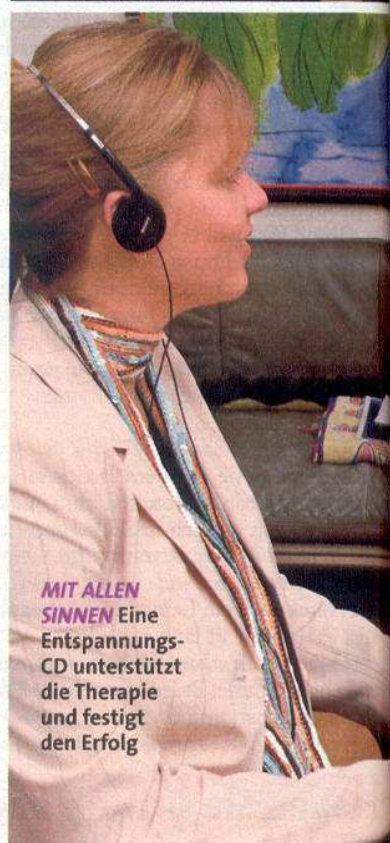
Die Folge: Bei ängstlichen Menschen reagieren überempfindliche Hirnregionen und verursachen die Ausschüttung von Stress-Hormonen. „Die Betroffenen haben – in diesem Fall: leider – eine blühende Fantasie“, erklärt Cora Besser-Siegmund. „Sie malen sich in den schillerndsten Farben aus, was alles passieren könnte, und verstärken so ihre Angst.“ Durch wingwave soll das Stressgedächtnis beruhigt werden. Die Methode hilft bei allen isolierten Ängsten, wie Prüfungsangst, Angst vor Tieren oder Vorträgen. wingwave ersetzt aber keine Psychotherapie.

In Gedanken geht es zum Flughafen

Wie das Ganze in der Praxis aussieht? Auf den ersten Blick seltsam. Ich bilde mit Finger und Daumen den so genannten O-Ring. Die Expertin geht mit mir einen typischen Flugtag durch, von der Fahrt zum Flughafen bis zur Landung. Zwischen jedem Schritt versucht sie, mit ihren Fingern den Ring zu lösen. „Liegt eine Blockade vor, gelingt dies ohne Mühe. Besteht kein Problem, bleibt der Ring geschlossen.“ Hinter diesem merkwürdigen O-Ring steckt Kinesiologie, eine Art Muskeltest. Mit ihm können unterbewusste Stressoren aufgespürt werden.



AUF KNOPFDRUCK
Gute Gefühle werden „gespeichert“ und können abgerufen werden



MIT ALLEN SINNEN Eine Entspannungs-CD unterstützt die Therapie und festigt den Erfolg

„wingwave“-Therapie
In der Wetterforschung heißt es, der Flügelschlag eines Schmetterlings könne das Klima verändern. Große Wirkung durch kleine Effekte verspricht auch wingwave





RUNDE SACHE Mit einem speziellen Muskeltest werden Blockaden aufgespürt



SCHAU MIR AUF DIE FINGER
Wie im Schlaf werden durch die schnelle Augenbewegung Ängste abgebaut



Die Feuertaufe: Ein Acht-Stunden-Flug

Mein Ring öffnet sich das erste Mal bei dem Wort Ankunftshalle. Cora Besser-Siegmund kreist das Problem ein. „Sie haben Angst“ – Daumen und Zeigefinger halten dem Druck stand. „Sie fühlen sich hilflos“ – Bingo: Wie von Geisterhand öffnet sich das O. Ich versuche dagegenzuhalten – keine Chance. Die Expertin beginnt mit dem „Winken“. Sie bewegt ihre Finger von links nach rechts, ich folge mit den Augen. Damit wird die so genannte REM-Phase nachgemacht, also die schnellen Augenbewegung, die wir im Schlaf machen. Genau dann werden nachts Probleme verarbeitet.

Gedanklich gehen wir wieder in die große Halle und testen danach meine Reaktion mit dem O-Ring: Er hält. Weiter geht die Fantasie-Reise. Ticket-Schalter, Sicherheits-Check, alles kein Problem. Doch dann steige ich in den Flieger, und der Ring öffnet sich. Ich fühle mich ausgeliefert und gefangen, stellen wir später fest. Start und Landung sind in Ordnung. Komisch, ich dachte immer, hier lägen meine Ängste.

Habe ich mich nach der Therapie anders gefühlt? Nein. Das klappt nie!

Nach insgesamt drei Sitzungen (eine Stunde kostet 100 Euro) die Feuertaufe: mein Urlaub. Acht Stunden Flug liegen vor mir, inklusive einmal umsteigen. Die erste Veränderung: Ich schlafe vor dem großen Tag, kann sogar frühstücken. Sonst bekam ich weder ein Auge zu noch einen Bissen herunter. Erst dann merke ich: Ich bin nicht aufgeregt. Ich steige in den Flieger, und es ist okay. Die Worte der Psychologin hallen in meinen Ohren: „Die Furcht verliert an Bedeutung. Sie rückt in den Hintergrund.“

Die Veränderung ist körperlich spürbar

Genau das ist es. Heute ist ein Flugzeug für mich ein normales Verkehrsmittel. Und vor einer Busfahrt habe ich schließlich auch keine Angst. Wie stark auch anderen die Veränderung auffiel, wurde mir nach der Landung klar. „Hast du wieder irgendwelche Beruhigungstabletten genommen“, fragte mein Freund vorwurfsvoll. Ich verneinte: „Wieso?“ „Weil du dieses Mal gar nicht meine Hand zerdrückt hast?“ Stimmt, es war einfach nicht nötig.



„Angst ist wichtig. Sie darf aber nicht unser Leben bestimmen!“

Dr. Angelika Erhardt, Leiterin der Angstambulanz im Max-Planck-Institut

Frau Dr. Erhardt, warum haben wir überhaupt Angst?

Angst ist wichtig, denn sie schützt uns vor Gefahren. Ohne Furcht hätten wir wahrscheinlich nicht bis heute überlebt. Stellen Sie sich vor, unsere Vorfahren hätten keine Angst vor Säbelzähntigern gehabt ...

Die gibt es zum Glück nicht mehr, doch die Ängste sind geblieben.

Stimmt. Heute fürchten wir uns eher vor Krankheiten, Krieg oder Arbeitslosigkeit. Doch die Intensität dieses Gefühls muss daher nicht abgeschwächt sein. Auch die kleinste Angst kann starke körperliche Auswirkungen wie Schweißausbrüche, Kopfschmerzen oder Taubheitsgefühle verursachen. **Doch warum können uns auch bekannte Situationen, wie die Fahrt im Bus, plötzlich ängstigen?**

Diese so genannten Angst- oder Panik-Attacken können uns jederzeit treffen. In der Regel ist der Bus nicht der Auslöser für die erste Angst-Attacke, wird aber ab diesem Moment automatisch mit dem unangenehmen Gefühl in Verbindung gebracht und gemieden. Die tatsächlichen Ursachen sind komplex, können z. B. gene-

tisch oder hormonell begründet sein. Es kann aber auch ein banaler Grund dahinter stecken. Etwa ein starker Kaffee, der Herzklopfen auslöst.

Kann ich Ängste selbst in den Griff bekommen? Wenn ja, wie?

Das A und O ist, sich seinen Ängsten zu stellen. Ihnen aus dem Wege zu gehen, steigert das unguete Gefühl und führt im schlimmsten Fall zur völligen Einschränkung der Lebensqualität. Vielen Betroffenen hilft es, wenn sie wissen, wie die Angstreaktion im Körper entsteht. Dann können die Symptome gezielt behandelt werden. Wichtig ist, die angstbezogene Situation vorbereitet aufzusuchen. Das schafft Sicherheit, und man kann sich selbst ermutigen. Nach dem Motto: Ich fahre ungern Bus, aber es sind nur drei Stationen. Auch Atem- und Entspannungsübungen können in diesen Momenten hilfreich sein.

Wann sollte ich zum Arzt gehen?

Das sollte jeder selbst entscheiden. Treten körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Übelkeit usw. auf, sollte auf jeden Fall der Hausarzt aufgesucht werden, um ernsthafte Erkrankungen ausschließen zu können.