



Konfrontation auf dem Flughafenvorfeld. Wie wäre es, jetzt mit an Bord zu gehen? Die Teilnehmer sahen sich in Lübeck-Blankensee das Einsteigen der Urlauber in die Ferienflieger genau an – und wollten zu diesem Zeitpunkt noch nicht mit ihnen tauschen. Fotos Pregla

Die Angst einfach wegklopfen

Probleme mit dem Fliegen? – Beim Seminar lernten die Teilnehmer einfache Tricks, um die Sorgen zu vergessen

Lübeck. Die Angst fliegt bei vielen mit. Vor einem Absturz, vor Turbulenzen, Horrorszenarien. Doch dagegen lässt sich etwas tun. Beim Seminar gegen Flugangst zeigte Diplompsychologin Jutta Bockhold den Teilnehmern in Lübeck, wie Akupunkturpunkte beklopft und massiert werden. Und so die Angst weggeklopft werden kann.

Von Rainer Pregla

Herzrasen, Schweiß auf der Stirn, Schwindelgefühl und pure Panik, das fühlt Melanie (55), sobald sie nur an das Fliegen denkt. Dabei könnte jetzt, wo ihr Mann im Ruhestand ist, alles so toll sein. Rein in den Flieger und das Leben genießen. Denn das Fernweh und die Entdeckerlust kennt die Lehrerin nur zu gut. Doch die Angst vor einem Absturz ist so groß, dass das Paar dann doch wieder nur in den Harz oder nach Dänemark fährt. Genauso ergeht es Olaf. Auf einem Flug nach Paris hat der frühere Vielflieger „heftigste Turbulenzen“ erlebt und bekommt seither seine Angst nicht mehr in den Griff. Fünf Teilnehmer haben sich für das Seminar gegen Flugangst der Diplompsychologin Jutta Bockhold aus Oersdorf bei Kal-

tenkirchen auf dem Flughafen Lübeck-Blankensee angemeldet. Das Motto: „Klopfen gegen die Angst“. „Gerne ermöglichen wir in unseren Räumen solch ein Seminar, wir wollen doch, dass die Menschen mit dem Fliegen schöne Gedanken und positive Erlebnisse verbinden“, erklärt Daniela Stricker vom Flughafen Lübeck.

In der Vorstellungsrunde wird schnell deutlich, dass die „Angsthäsen“ alles gestandene Persönlichkeiten sind, die ihr Leben eigentlich gut im Griff haben. Dann bittet Jutta Bockhold die Teilnehmer, sich die Angstsituation vorzustellen und die Stärke der Angst auf einer Skala von eins bis zehn zu bewerten. „Klare zwölf“, scherzt Andreas, den eine diffuse Angst vor der Angst plagt und der sich schnell in Katastrophenszenarien aller Art hineinsteigern kann. „Zum Glück muss ich als Pharmareferent nicht fliegen.“

Warum fliegt ein Flugzeug überhaupt? Was sind Turbulenzen und sind diese gefährlich? Kann man sich auf Wartung und Sicherheitsniveau der Airlines verlassen? Auf all diese Fragen hat Wilfried Küster, Flugingenieur und Pilot die passenden Antworten. Dann geht es in die Konfrontation: Besuch des Vorfelds, wo gerade eine Maschine aus Pisa ankommt. „Wie schön wäre es jetzt einzusteigen und an einen schönen Urlaubsort zu fliegen? Elisabeth packt schon bei diesem Anblick Panik. Sie hat feuchte Hände und ist heilfroh, dass es nicht ins Flugzeug geht. Nach einem Abstecher in den Tower wird deutlich, wie groß Sicherheit im Flugverkehr geschrieben wird. Trotzdem, eine neuerliche Bewertung der Angststärke

zeigt gegen Mittag, dass der Level zwar gesunken ist, aber zum Fliegen wäre jetzt wohl noch keiner bereit. Als es dann in die Mittagspause geht, allgemeine Erheiterung. Das Restaurant gegenüber dem Flughafen heißt ausgerechnet „Zum Bruchpiloten“.

„Bisher haben wir nur die logische und rationale Ebene angesprochen“, beginnt Jutta Bockhold den nächsten Block. Doch die Angst sitzt tiefer. Kein Wunder, dass man Angstpatienten mit logischen Argumenten allein kaum überzeugen kann. Verantwortlich für die Angstgefühle ist das limbische System im Gehirn, das seit Urzeiten für die blitzschnelle Bewertung von Gefahrensituationen verantwortlich ist. „Schwarz-weiß gestreift – Achtung, Beine in die Hand, weil Säbelzähntiger in der Nähe“ so die ursprünglich/sinnvolle Funktionsweise dieses Urhirns. „Dieses Hirn ist auf dem Niveau stehen geblieben ist und lässt sich von unserem Verstandeshirn nichts sagen“, so Bockhold weiter.

Ziel muss es sein, diese alten Botschaften im entspannten Zustand zu löschen. Jutta Bockhold hat als Therapeutin einiges ausprobiert. Bei der Energetischen Therapie nach Fred Gallo ist Bockhold dann fündig geworden. Diese Methode nutzt das Wissen um die Wirkung bestimmter Akupunkturpunkte aus, die beklopft oder massiert werden. Acht Punkte gehen die Teilnehmer nacheinander durch und stellen schon nach einem Durchgang eine deutliche Entspannung fest. Dann entwickeln sie ihre individuellen Problem-, Wahrheits- und Entscheidungssätze: „Auch



Auf dem Tower von Lübeck-Blankensee ließen sich die Fluglotsen über die Schultern sehen und erläuterten, warum das Fliegen um ein Vielfaches sicherer ist als Autofahren.

wenn ich Angst habe, mit dem Flugzeug am Berg zu zerschellen und zu sterben, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen. Die Wahrheit ist, es sind nur meine Gedanken, die die Angst produzieren. Ich entscheide mich dafür, meine Urlaubsmöglichkeiten zu erweitern“, lautet der Satz, den Lehrerin Melanie für sich entwickelt hat. Unablässig murmelt sie ihn sich wieder und wieder vor, während sie gleichzeitig die acht Akupunkturpunkte beklopft oder massiert. Zum Schluss der neuerliche Test, sich die Flugsituation vorzustellen. Alle fünf Teilnehmer geben Werte zwischen eins und zwei an. „Jetzt könnte ich in den Flieger steigen“, frohlockt Olaf. In zwei Wochen kann er es beweisen. Dann geht es von Hamburg nach Mallorca – ein Geschenk der Partnerin.



Durch Klopfen oder Massieren lässt sich an bestimmten Akupunkturpunkten gezielt und schnell Entspannung herbeiführen, erläutert Diplom Psychologin Jutta Bockhold.

www.

Ein Video dazu finden Sie auf:
www.kn-online.de/flugangst
www.EP-Institut.de