

Der Begriff Flugangst ist eine brutale Unterbrechung. Ich muss es wissen, denn ich leide darunter. Dagegen ist eine Wurzelbehandlung eine kleine Unannehmlichkeit. Ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend, feuchte Hände und leichte Adrenalinschübe? Geschenkt. Was mich umtreibt, und zwar bereits einen Monat vor einem geplanten Flug, das ist Panik. Allein der Gedanke an die bevorstehende Reise löst Verdauungsprobleme aus, Horrorfantasien, die mich bis in die Träume verfolgen. Ich bin auf Adrenalin, als müsste ich einen Löwen mit bloßen Händen erwürgen. Und wenn ich dann trotzdem einsteige – nach Dauersitzungen auf der Flughafentoilette –, dann mit zitternden Beinen und im Flugzeugsessel leise vor mich hin schluchzend. Würdelos.

Jeder vierte Deutsche hat Angst vorm Fliegen – mehr oder weniger stark ausgeprägt. Aber es gibt Abhilfe. Flugangstexperten wie Darina Augapfel kennen tolle Tipps und laut Statistik funktioniert bei 70 Prozent der ängstlichen Sorte Passagier zumindest eine Maßnahme. Also habe ich mich in den vergangenen Jahren tapfer durch die Hilfsliste im Kampf gegen die Flugangst gearbeitet.

**1. Dauerhaftes Fliegen.** Das klingt einleuchtend. Die Konfrontationstherapie soll bei Spinnenphobien oder Höhenangst Wunder bewirken. Da Kurzstreckenflüge oft günstiger als Bus und Bahn sind, freut sich zumindest mein Bankkonto. Von München nach Hannover? Ich nehme den Flieger. Urlaub im europäischen Süden oder ein Kurztrip zu Freunden nach London? Keine Frage, ein Flugzeug ist nach einer oder wenigen Stunden dort und mit etwas Geschick bei der Onlinebuchung reicht eine Handvoll Euro für das Ticket. Aber für die ultimative Abhärtung setze ich mich in den Langstreckenflieger nach Los Angeles mit Zwischenlandung in New York. Das Resultat? Ich bitte eine Mitfliegerin ein Foto der Freiheitsstatue zu knipsen, weil ich etwas hysterisch kichernd auf den Boden starre und nehme den gesamten Flug einen weiteren Passagier bei mehreren Toilettengängen ins Visier, der mir auffallend nervös zu sein scheint. Mit klarem Kopf auf festem Boden ist mir klar: Vermutlich ein armer Mann mit Flugangst, dem ich wahrscheinlich ebenfalls äußerst verdächtig vorkam, weil ich mich höchst merkwürdig verhielt. Darina Augapfel: „Wild drauflosfliegen kann gesteigerte Angst zur Folge haben. Erst muss Aufklärungsarbeit für eine entspannte Atmosphäre sorgen, damit die Flüge zur positiven Erfahrung werden.“ Also gut, nächstes Mal.

**2. Therapie inklusive Hypnose.** Ein Tiefenpsychologe mit Hypnosekenntnissen und diversen angstlösenden Tricks versucht meine Flugzeugmacke zu beheben. Ich soll mir vorstellen, im Flieger zu sitzen und die Angst beim Start zu fühlen. Kein Problem. Der bloße Gedanke reicht für Schweißausbrüche. Danach soll ich mir ein Kino denken, mit mir in der ersten Reihe, und den Flugzeugstart auf einer Leinwand betrachten, um anschließend immer weiter von dieser abzurücken. Ergebnis: gar keines! Das heißt, wer weiß: Vielleicht gerate ich jetzt auch in Kinos in Panik. Für mich hartnäckige Flugangstpatientin zieht der Therapeut also den Trumpf aus

# Über den Wolken – grenzenlose Panik

Jeder vierte Deutsche hat Flugangst, unsere Autorin Frauke Gans auch – Sie hat schon alle möglichen Therapien gemacht, um der Panik beizukommen – Dauerhaft geholfen hat bisher noch nichts



dem Ärmel: Hypnose. Ich soll mich auf einen Punkt konzentrieren, während er monoton auf mich einredet. Ich fühle das leise Kribbeln, mein Blick wird unscharf. Ein Zustand, den ich ungefähr so angenehm finde, wie das panische Klingeln nach der Stewardess bei Turbulenzen. Lerne: Die Angst des Kontrollverlustes im Flugzeug trifft auch auf Hypnose zu. Ich müsste eine Therapie gegen Hypnophobie beginnen, um damit die Aviophobie zu behandeln. Thema Therapie also ad acta gelegt. Psychologin Augapfel findet den Fehler sofort: „Flugangst muss behandelt werden wie eine Angststörung. Das Gehirn muss durch eine Verhaltenstherapie umtrainiert werden.“ Notiert für das nächste Mal.

**3. Die Technik verstehen.** Das Geld für Kurse fehlt leider, aber das Glück der Flugtüchtigen beschert mir identische Ergebnisse. Ein Saisonflieger, der die erste Fuhre Touristen an ihren Urlaubsort bringt und mich im fast leeren Rückflug in die andere Richtung, hat nur fünf weitere Passagiere an Bord. Bei so viel Raumfreiheit kommt man ins Gespräch – die Gruppe besteht restlos aus pensionierten Lufthansapiloten. Von Start bis Landung erklären sie mir jedes Geräusch, die entsprechenden technischen Details und Fakten zum Fliegen. Ein tolles Erlebnis mit Ergebnis: Mit diesen fünf Piloten flöge ich wohl nächstes Mal entspannter. Sie stehen aber leider für eine dauerhafte Flugbegleitung nicht

zur Verfügung. Wer nicht zufällig mit einer Handvoll Profis unterwegs war: Auf Websites erklären freundliche Kollegen das Klicken und Surren in Fliegern bis ins Detail. Diese Aufklärungsarbeit im Flugseminar mit Darina Augapfel in Kombination mit Therapie hätte mir vermutlich einiges Leid erspart. Ein anderes Mal.

**4. Seminar mit Aufklärungsflug.** Auch dies ist eine teure Angelegenheit, obgleich sicher effektiv. Gleich zweimal komme ich unentgeltlich in den exklusiven Genuss eines Fluges auf dem Notsturz im Cockpit. Nachdem Stewardessen die Piloten über den kläglichen Haufen Frau unter den Passagieren

unterrichteten, die sich schon mal ein Bier reservierte, sobald die Reiseflughöhe erreicht ist. Zweimal eine tolle Erfahrung. Man lässt mich die Triebwerke starten, die Wettervorhersage abfragen, und ich werde mit Geografiestunden aus zehn Kilometern Höhe beglückt. Aber auch die Piloten werden gut unterhalten. Während des Starts sind sie hochkonzentriert, für mich herrscht absolutes Sprechverbot. Erst in 8000 Metern Höhe werfen sie einen Blick zurück auf den Notsturz. Auf dem kauere ich zu ihrem Vergnügen: auf den Boden starrend und mich an den Pilotensitzen festkrallend, weil ein Start mit Rundumblick für Menschen mit Höhenangst eine eher schwierige Angelegenheit ist. Während der Landeanflug über Athen mit Aussicht über ein unendliches Meer weißer Häuser die Furcht tatsächlich für kurze Zeit vergessen lässt. Mein Mutbier darf ich leider nicht trinken: striktes Alkoholverbot im Cockpit – eigentlich beruhigend. Haben diese zwei Traumflüge geholfen? Tatsächlich, ein klitzekleines bisschen ruhiger bin ich drei Flüge lang. Zumindest dürfen die Sitznachbarn ihre Hände auf den Lehnen liegen lassen, statt meine schweißnasse zu halten. Doch dann folgt ein viermaliger Landeanflug dank Fallwinden und dementsprechend dreimaligem Durchstarten. Der Lerneffekt ist mit einem Schlag dahin. Darina Augapfel: „Sie müssen sich bewusst machen, dass solche Zwischenfälle nur ein Komfortproblem sind und in keiner Weise gefährlich.“ Leichter gesagt als getan – nächstes Mal.

**5. Atemtechniken.** Tatsächlich senkt ruhiges, tiefes Einatmen mit nachfolgendem langsamem Ausatmen bei konsequenter Anwendung den Adrenalinpiegel. Auf einem mehrstündigen Flug allerdings ein anstrengendes Unterfangen und leider hilft es in den Wochen vor der Reise kaum. „Sie sollten auch herumlaufen und mal zur Toilette gehen, damit sie etwas entspannen. Und die Zeit vor dem Flug sich nicht in die Angst hineinsteigern. Wenn der Gedanke auftaucht, beschäftigen Sie sich mit etwas anderem.“ Darina Augapfels Hinweise wären sicher hilfreich gewesen. Ein anderes Mal wende ich sie an.

**6. Die Angst zulassen.** Das funktioniert am besten. Nur zu Beginn ist es furchtbar. Denn lasse ich diese unaussprechliche Panik laufen, sitze ich weinend im Flugzeugsessel, kralle mich wie erwähnt am Sitznachbarn fest – bekannt oder unbekannt –, starre apathisch auf den Boden und bestelle nach dem Start ein, zwei, im Notfall drei Bier. Das hat den netten Nebeneffekt späterer E-Mails freundlicher Mitflieger mit Fotos meiner selbst in höchst desolatem Zustand. Unterhaltsam ist es also allemal. Bis ich die Angst so weit laufen ließ, dass ich einfach nicht mehr einsteige. Was Darina Augapfel darüber denkt, möchte ich lieber nicht wissen.

Die Heidelberger Journalistin Frauke Gans (45) pendelt mit ihrer Familie regelmäßig von der Kurpfalz nach Rhodos – immer mit dem Auto und dem Schiff. das dauert gerne mal drei Tage.



## THE ENGLISH CORNER

### Summer holidays – blessing or curse?

All families with school-age children are **bound** to the times in which the school holidays fall. This is naturally the most expensive time to take a holiday. So any holiday planning has to take the financial aspects into **consideration**. It is a question of both the best value for money and catering for the needs of all the members of the family. So what is the definition of a holiday? Basically, it represents a change in location, environment and activity. And the success of a family holiday, in my opinion, is largely determined if the kids are happy.

When the children were very young, for three years in a row we went up to the island of Föhr in the North Sea.

For 12 long hours, including ferry crossing, I drove up with all the luggage in the car, while the family took the train. We rented a house for three weeks, within walking distance to the beach. Sounds good, but however, there was a **catch**. This was the weather. We had a lot of rain and constant wind. So we spent a lot of time inside. This was when we played the usual board games and tried to keep the children occupied, while they were **cooped up** inside. All well and good, we survived. But when my wife suggested that we should maybe go to Italy on holiday, I immediately agreed.

For me, going with the family to Italy was the difference between night and day. This opened up a new horizon on family holidays. But we were lucky, because we also joined friends, who had small children and they knew a family-run pension in a village on the coast

just outside Rimini. The first time we went, we took the car but didn't need it whilst there, so the next time we took the train. This took the stress out of joining the millions on the roads going south in summer. But it was even better when we went by air, as the journey was much quicker, which gave us more time to actually be on holiday.

The pension was situated 50 metres from the beach, and as is usual in Italian resorts, the beach was segmented, one bagno after the next, each providing deckchairs and sun umbrellas. We had our own little space next to our friends and the children were busy as soon as they arrived, making sandcastles, swimming or **padding** in the **shallow** and warm water. They would only appear when they wanted something to drink or have an ice cream. This we got from the bar, where the grown-ups would **assemble** for coffee, aper-

tifs or a beer. We enjoyed the warm weather and even the children didn't seem to mind taking a nap in the afternoon. Before we went into a dinner, we were all showered (sand removed from in between toes) and dressed for the evening. All meals were taken in the pension and we were never disappointed with what they served. We enjoyed sitting together with our friends and enjoying typical Italian food.

The evenings were a complete contrast to the activities during the day. The main road was closed to traffic and everybody promenaded along the shops, ice cream parlours, bars, which of course helped the Italian economy. The children could go on rides in the play parks. In the amusement arcades, we played table football and tried our luck on the machines, one of which you attempted to **snag** a teddy bear with a **gripper hook**; we never saw anyone ever able to do.

### Glossary

bound: gebunden  
in consideration: in Betracht ziehen  
bracing: erfrischend  
cooped up: eingepfercht  
padding: planschen  
shallow: seicht  
assemble: versammeln  
catch: Haken  
snag: wegschnappen  
gripper hook: Greifhaken  
rejuvenated: erholt  
advocate: empfehlen

After a full day, out in the sun and sea air and the evening stroll, we went to bed early and slept like logs. After three weeks of this, we were all fully **rejuvenated**, and started to look forward to going back home again.

So yes, I would **advocate** all families with small children to try the holiday resorts on the Italian Adriatic coast. Happy kids + happy adults + bella Italia = great family holiday.  
James Hegarty