

Flugangst – wenn das Fliegen zur Qual wird

Spätestens in dem Moment, in dem sich die Türen der Maschine schließen, gibt es kein Entrinnen mehr. „Ist die Maschine sicher?“, „Wurde sie gut gewartet?“, „Ist der Pilot womöglich krank und fliegt uns alle in den Tod?“, „Was, wenn es einem Terroristen trotz umfangreicher Sicherheitsvorkehrungen gelungen ist, doch in die Maschine zu gelangen?“ Dies sind nur einige der Ängste, die Betroffene fühlen.

Jeder 5. hat Angst vorm Fliegen! Sogar jeder 4. Flugbegleiter spürt während des Fluges leichtes bis stärkeres Unbehagen. Angst vorm Fliegen kann viele Ursachen haben. Bei den meisten Menschen mit Flugangst überwiegt das Gefühl des Ausgeliefertseins: Die Angst kann sich steigern bis zur Panik. Jedes Rütteln des Flugzeuges, jedes unbekannte Geräusch wird registriert und scheint das Schlimmstmögliche zu bestätigen: „Hilfe, wir stürzen ab!“



Viele Menschen mit Flugangst vermeiden deshalb Urlaubsreisen, die mit Fliegen verbunden sind, völlig. Andere machen bei der Ankunft am Flughafen kehrt und lassen das Ticket verfallen. Kann die Flugreise z.B. aus beruflichen Gründen nicht vermieden werden, wird sie von den Betroffenen meist nur unter größter psychischer und körperlicher Belastung durchgestanden.

Mit **EMDR** (Eye Movement Desensitization Reprocessing) lässt sich Flugangst oft innerhalb weniger Sitzungen bewältigen. Dabei wird das Problem direkt bei der Wurzel gepackt. Während andere Therapieformen darauf abzielen, dass Betroffene Bewältigungsstrategien erlernen, die sie vor dem Flug oder im Flugzeug anwenden können, um den Flug besser aushalten zu können, setzt EMDR direkt dort an, wo das Problem entstanden ist und sitzt: im Gehirn!

Unangenehme Erinnerungen oder Ereignisse werden in unserem Gehirn nämlich „gesondert“ aufbewahrt. Das ist zugleich eine Schutzfunktion unseres Körpers, die verhindern soll, dass wir ständig mit unangenehmen Gefühlen konfrontiert werden. Durch die fehlende Vernetzung mit unserem restlichen Fühlen und Erleben erhalten diese Negativ-Erfahrungen jedoch eine Macht über uns, die uns daran hindert, freie Entscheidungen hinsichtlich Tätigkeiten zu treffen, die mit diesen Gefühlen verbunden sind.

Unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten kann mit Hilfe von EMDR eine Auflösung der verkapselten Negativ-Informationen und zugleich deren Reintegration in unser restliches Fühlen und Erleben erzielt werden. Für die Flugangst bedeutet das: Betroffene müssen keine Bewältigungsstrategien, wie Entspannungstraining, positive Gedankenmuster etc. mehr anwenden, um „fliegen“ zu können, sondern sie können das Flugzeug fortan angstfrei betreten und die vielen Vorteile des Fliegens genießen.

Mehr Informationen über die Wirkungsweise dieser Methode und den zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten (z.B. bei Ängsten, Phobien, Leistungsblockaden, traumatischen Erlebnissen) finden Sie unter www.emdr-ausbildungszentrum.de

Barbara Lerch arbeitet seit 25 Jahren als Dipl.-Psychologin in eigener Praxis in München. Sie bildet Therapeuten, Trainer und Coaches in der EMDR Methode aus und ist darüber hinaus Ausbildungsleiterin in unserem Ausbildungsinstitut in München und London.

Relindis Hasse ist NLP Lehrtrainerin, EMDR Trauma- und Brainspotting Therapeutin. Sie arbeitet als Dozentin und Therapeutin und leitet das EMDR Ausbildungszentrum in München.