

Flugangst kann besiegt werden

»4x4-Gespräche« bei »Mach 1«

Herford (kw). Zwischen 30 und 60 Prozent aller Menschen haben Flugangst – doch was kann man dagegen tun? Dieses war eines der Themen, das bei den »4x4-Gesprächen« im Verbandshaus von »Mach 1« am Mittelweg erörtert wurde.

Zittern, beben und Todesangst – all das sind Angstsymptome von Aviophobie, auch Flugreiseangst genannt. »Diese Angst kann durch die Situation des Fliegens, aber auch durch einen entsprechenden Film ausgelöst werden«, erklärte Dörte Tykwer, Geschäftsführerin von »Air-Seminare« in Bielefeld.

Besonders Geschäftsleute, die oft aus beruflichen Gründen fliegen müssen, leiden unter Aviophobie. Wie aber verliert man diese? »Phobien sind gelernt, also kann man sie auch wieder verlernen«, erklärt Dörte Tykwer. Bei einem Training gegen Flugangst müsse dabei das individuelle Störungsmodell des Geängstigten verstanden werden.

Ist die Angst zum Beispiel durch Berichte über einen Flugzeugabsturz im Fernsehen entstanden? Man könne dann »Veränderungsoptionen« erarbeiten, indem zum Beispiel technische Zusammenhänge am Flugzeug erklärt wer-

den. Auch Entspannungsübungen können Abhilfe schaffen. »Die helfen aber nicht bei jedem«, weiß die Fachfrau.

Eine weitere Möglichkeit ist das Verlernen der Angst durch Konfrontation. Das kann zum Beispiel durch Filme passieren, die die Angst auch provozieren, oder aber durch den Flug in einem Kleinflugzeug. »Da kann der Pilot im Notfall auch schnell wieder landen«, erläutert Tykwer. Eine weitere Methode sei es, auf einem Flug eine Trainerin mitzunehmen. Diese kündige dann unter anderem Geräusche an, die bei der Aviophobie eine große Rolle spielten.

Wer Flugangstkandidaten in seinem Unternehmen hat, würde mit einer gezielten Ansprache wahrscheinlich wenig erreichen, da es sich um ein Tabuthema handelt, meint Dörte Tykwer. Besser sei es daher, ein generelles offenes Angebot für Vielflieger im Unternehmen anzubieten. »Flugreiseangst kann jederzeit kommen, so dass man mit dem Angebot auch die Prävention mit einschließt«, erklärt die Fachfrau.

Insgesamt hatten am Donnerstag rund 100 Besucher bei der einmal jährlich stattfindenden Veranstaltung die Gelegenheit genutzt, sich verschiedene Vorträge anzuhören.