



Foto: SAT 1

Foto: Riedl-Hoffmann

HILFE, WIR STÜRZEN AB!

NOTFALLSET GEGEN ANGST



Was Psychotherapeutin Mag. Dr. Monika Wogrolly bei Aviophobie rät

Für Johanna wurde jede Reise im Flugzeug zum Albtraum

In ihrer Zeit als Sprachstudentin war Johanna (heute 39) viel auf Langstreckenflügen unterwegs. Aber erst nach dem 30. Lebensjahr traten Probleme auf: Für sie wurde selbst ein kurzer Städteflug plötzlich zum Albtraum. Schon beim Betreten des Flugzeuges kämpfte sie mit Übelkeit, Kopfweh, Bauchkrämpfen, Atemnot und Schweißausbrüchen. Johanna war von Flugangst betroffen.

Die Aviophobie, wie der griechische Fachausdruck heißt, ist häufig: Jeder vierte Mensch leidet daran. In Fernreisezeiten – wie etwa jetzt in der kalten Jahreszeit – eine schwere Belastung. Wovor fürchten sich die Betroffenen laut einer Untersu-

chung am meisten? Antwort: Vor einem möglichen Absturz, der Höhe und dem Gefühl des hilflos Ausgeliefert-Seins. Oft liegt zusätzlich Klaustrophobie (Raumangst) vor.

Leider sind Menschen mit Aviophobie für logische Argumente nicht erreichbar. Sonst würde sie die Statistik beruhigen: Die Gefahr zu verunglücken ist für Radfahrer extrem höher als im Flugverkehr.

Johanna hatte sich früher voll Abenteuerlust jeder exotischen Fluglinie bedenkenlos anvertraut. Dann grübelte sie auf einmal über alle möglichen Schreckensszenarien. Vielleicht am Rande eine Reaktion auf ihre neue Rolle als Füh-

rungsperson – es fiel ihr nun schwer, die Kontrolle abzugeben, sie vertraute nicht mehr blindlings. Also auch nicht der Maschine und dem Piloten.

In der Therapie ging es nicht darum, die Flugangst zu beseitigen. Vielmehr lernte Johanna, sich ihrer Angst zu stellen, sie zuzulassen. In ihrem „Kopfkino“ wiederholten sich Szenen vom Absturz, Terrorakten, dem Ausfall von Triebwerken und sonstigen technischen Gebrechen. Diese nicht einschätzbaren Gefahren wurden in einer Gesprächspsychotherapie ausgesprochen.

Schon das wirkte befreiend. Zusätzlich konfrontierte sich die Frau mit angstauslösenden Reizen wie etwa den

unterschiedlichen Geräuschen auf einem Flug in TV und Kino. Aber auch ein modernes Verfahren wurde eingesetzt: Die Virtual Reality Exposure Therapy, kurz VRET. In einer virtuellen Realität setzt man Johanna als simulierte Flugreisende diversen Stresssituationen aus. Das milderte nach und nach die Panikreaktionen.

Das persönliche Notfallset bestand aus probaten Tricks:

1. Ablenkung: Lieber mit wildfremden Flugnachbarn unterhalten als sich auf die Flugangst zu konzentrieren.
2. Offenheit: Nachbarn und Flugbegleiterinnen von der Angst vor dem Fliegen informieren.
3. Filme anschauen, über Kopfhörer entspannende Musik hören, die Muskeln bewusst anspannen und dann das Gefühl der Entspannung genießen, Autogenes Training.
4. Platzierung: Ein Sitzplatz am Gang sorgt für mehr Bewegungsfreiheit.

5. Speis und Trank: Reichlich Trinken und ein leichtes Essen wirken sich nachweislich auf das psychische Befinden positiv aus.

6. Atemregulation: Tief einatmen, die Luft kurz anhalten und dann gegen den leichten Widerstand der Lippen langsam ausatmen. Solange wiederholen, bis sich ein wohlige Gefühl der Entspannung einstellt. Erfahrungsgemäß dauert das nicht sehr lange...

Freilich ist es auch sehr sinn-

voll, beruhigende Medikamente mitzunehmen. Man muss sie gar nicht schlucken: Alleine das Vorhandensein verleiht Sicherheit und verhindert Panikattacken.

Mit diesem Notfallset gewappnet hat sich Johanna kürzlich nach einem erfolgreichen Städteflug mit einer Freundin als Begleitung sogar auf eine Reise nach Neuseeland eingelassen. Und ist mit der Erkenntnis zurück gekehrt, ihre Angst gut im Griff zu haben!



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: 0664/503 83 00, praxis@wogrollymonika.at



ANZEIGE