Wege aus der Angst

Entspannung 25

Beruhigendes Wissen 36

Negative Gedanken in positive umwandeln 38

Gedanken-Stopp 40

Gedanken konsequent zu Ende denken 41

Angstbewältigung vor dem Flug und an Bord 43

Konfrontation statt Vermeidung 43

Checkliste zur Krisen-intervention 46

Ihr persönlicher Plan zur Angstbewältigung 49

Krefting, u.a., Angstfrei fliegen. Das erprobte Step-by-Step-Programm
(ISBN 383043300X) © 2005 TRIAS Verlag

Wege aus der Angst

Angst ist natürlich. Deshalb wollen wir diesen hilfreichen Lebensbegleiter nicht gänzlich loswerden. Vielmehr gilt es, beim Fliegen die Angst auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. Angst zuzulassen muss nicht bedeuten, bei der Panik zu enden. Wir können lernen, das Angstgeschehen zu beeinflussen, es bis zu einem gewissen Grad zu kontrollieren und den Aufschaukelungsprozess zu verhindern. Man wird staunend wahrnehmen, dass die übrig gebliebene Angst durchaus zu ertragen ist und uns nicht mehr länger zur Hilflosigkeit verurteilt.

Flugangst ist erlernt, folglich kann sie auch wieder verlernt werden.

Angst bewältigen heißt, einen Schritt nach vorne tun, die bisherige Passivität aufgeben und aktiv werden. Von den hier angebotenen Hilfen kann vor allem derjenige profitieren, der sie ausprobiert. Sie werden erleben, dass Sie der Angst keineswegs hilflos gegenüberstehen, sondern dass Sie im Umgang mit ihr an Kompetenz gewinnen. Bewährte psychologische Verfahren werden Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen. Sie lernen, der Flugangst auf andere, angemessenere Art zu begegnen. Um die Flugangst erfolgreich zu bewältigen, muss man nicht unbedingt ihre Ursachen kennen.

Krefting, u.a., Angstfrei fliegen. Das erprobte Step-by-Step-Programm
(ISBN 383043300X) © 2005 TRIAS Verlag

Entspannung

Die Jacobson-Methode

Muskelverspannungen nehmen wir oft erst wahr, wenn sie Schmerzen verursachen.

Wir beginnen mit der Bewältigung der körperlichen Angstsignale. Angst, also auch Flugangst, geht Hand in Hand mit Muskelverspannungen. Es sind Muskelverspannungen des ganzen Körpers, auch wenn wir sie nur teilweise spüren und oft erst dann, wenn die anhaltende Spannung Schmerzen erzeugt. So leiden wir unter Kopfschmerzen und schmerzhafter Verspannung im Schulter-Nackenbereich oder in der Gegend der Rückenmuskulatur. Wir nehmen diese Verspannungen zu spät wahr, nachdem sie sich schon in diesen Körperteilen »festgesetzt« haben, weil uns die Sensibilität für Muskelverspannungen verlorengegangen ist.

Zu dieser Erkenntnis gelangte der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson in den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts. Bei seinen Forschungsarbeiten fand er einen Zusammenhang zwischen körperlicher Erregung, innerer Unruhe, Aufregung, Ängstlichkeit auf der einen und erhöhter muskulärer Anspannung auf der anderen Seite. Jacobson konnte in seinen Untersuchungen auch nachweisen, dass bei einer entspannten Muskulatur ein intensives Angsterleben nicht möglich war. Entspannung und Angst können nicht gleichzeitig bestehen. Daraus leitete Jacobson seine Entspannungstechnik »Die progressive Relaxation« ab, bei der die Entspannung der Muskulatur über den Umweg vorheriger Anspannung erreicht wird. So paradox es auch klingen mag, die willkürliche Anspannung von Muskeln, die uns jederzeit möglich ist, führt unweigerlich zu einer Verringerung des Spannungsgrades, nämlich dann, wenn wir die Spannung loslassen. In dem Moment, in dem wir bewusst Muskeln anspannen, greifen wir außerdem aktiv und gezielt in die ablaufenden körperlichen Reaktionen ein und bestimmen ihre Richtung.

Krefting, u.a., Angstfrei fliegen. Das erprobte Step-by-Step-Programm
(ISBN 383043300X) © 2005 TRIAS Verlag

PRAXISTIPP

Übungsanleitung

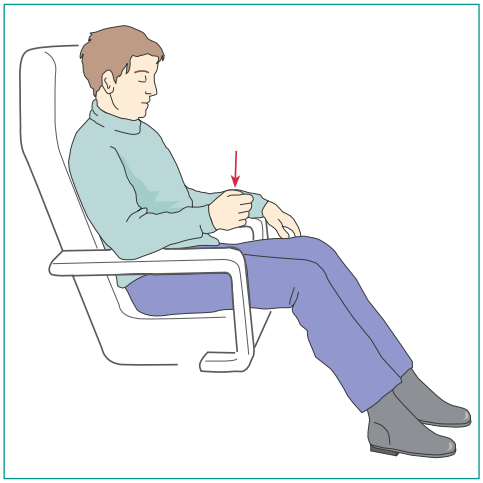
Die Entspannungsübungen nach Jacobson können Sie sowohl im Liegen als auch im Sitzen, d. h. selbstverständlich auch in den Flugzeugsitzen, anwenden. Gehen Sie wie folgt vor:
Spannen Sie die verschiedenen Muskeln innerhalb von 10 Sekunden immer fester an. Halten Sie dann die erreichte maximale Anspannung noch 5 Sekunden lang, bevor Sie langsam loslassen. Sie werden sehen, dass Ihre Empfindlichkeit für verschiedene Spannungsgrade Ihrer Muskeln zunimmt. Sie werden erleben, dass der körperlichen Entspannung mit der Zeit auch eine mentale folgt. Spannen Sie aber bei den Übungen Ihre Muskeln nie so stark an, dass sie zu schmerzen beginnen!

Entspannung der Arme

- Nehmen Sie jetzt eine möglichst bequeme Haltung ein – lockern Sie die Muskelspannungen in Armen und Beinen. Entspannen Sie sich, so gut es Ihnen möglich ist. Ballen Sie jetzt Ihre **rechte Hand** zu einer Faust. Verstärken Sie langsam, aber stetig den Druck. Die Faust wird immer härter. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten Hand, in Ihrem Unterarm … *[5 Sekunden]*.
- Und nun entspannen Sie. Lassen Sie die Finger Ihrer rechten Hand locker werden und erleben Sie das angenehme Gefühl. Lassen Sie alle Spannungen los und spüren Sie, wie die Entspannung sich in Ihrem Arm und im übrigen Körper ausbreitet … *[ca. 20 Sekunden]*.
- Nun machen Sie das Gleiche mit Ihrer **linken Hand.** Ballen Sie die linke Hand zu einer Faust, während der restliche Körper entspannt bleibt. Ballen Sie die Faust fester und fühlen Sie den Druck … *[5 Sekunden]*.
- Und nun entspannen Sie. Spüren und genießen Sie den Unterschied … *[ca. 20 Sekunden]*.

Krefting, u.a., Angstfrei fliegen. Das erprobte Step-by-Step-Programm
(ISBN 383043300X) © 2005 TRIAS Verlag

- Nun ballen Sie **beide Hände** zu Fäusten. Verstärken Sie den Druck, die Unterarme sind fest gespannt. Spüren Sie den Druck … *[5 Sekunden]*.
- Und nun entspannen Sie. Lassen Sie Ihre Finger locker und fühlen Sie die Entspannung … *[ca. 20 Sekunden]*.
- Nun beugen Sie Ihre **Ellbogen** und spannen Sie die Muskeln an der Innenseite der Oberarme, die Bizeps, an. Verstärken Sie die Spannung und achten Sie auf die Spannungsgefühle … *[5 Sekunden]*.



- Lassen Sie Ihre Arme wieder locker, entspannen Sie und achten Sie auf den Unterschied … *[ca. 20 Sekunden]*.
- Drehen Sie jetzt Ihre Hände herum, sodass die Handinnenflächen nach oben zeigen, und drücken Sie Ihre Hände und Unterarme nach unten gegen die Unterlage, spüren Sie die Spannung in den Trizeps an der Rückseite der **Oberarme** … *[5 Sekunden]*.
- Und nun entspannen Sie wieder. Die Entspannung breitet sich aus von den Oberarmen über die Unterarme bis in die Hände und Finger … Selbst wenn Sie glauben, Ihre Arme seien völlig entspannt, versuchen Sie, sie noch ein wenig weiter zu lockern. Die Arme werden schwerer und wärmer. Sie entspannen sich weiter und weiter … so weit, wie Sie wollen.
- Wenn Sie die Übungen beenden möchten, so beugen und strecken Sie ruckartig Ihre Arme, bis Sie wieder hellwach sind … *[max. 5 Sekunden]*.

Entspannung von Gesicht und Schultern

- Bleiben Sie in Ihrer ruhigen und bequemen Haltung. Alle Muskeln sind schwer und locker.

Krefting, u.a., Angstfrei fliegen. Das erprobte Step-by-Step-Programm
(ISBN 383043300X) © 2005 TRIAS Verlag