

Fliegen ist Vertrauenssache

HEILPRAKTIKER

Wer unter Flugangst leidet, sollte offen damit umgehen, rät der Heilpraktiker für Psychotherapie Hans J. Martin aus Kassel.



Foto: Fotolia

Fliegen gilt als die sicherste Art des Reisens, und doch haben viele Menschen lieber festen Boden unter den Füßen. Nach dem Absturz der German-Wings-Maschine vor einigen Wochen gibt es viele Unsicherheiten. Im Interview erklärt Hans J. Martin, Heilpraktiker für Psychotherapie, welche Gründe es für Flugangst gibt und wie man sie offensiv bekämpfen kann.

Herr Martin, reisen Sie gern mit dem Flugzeug?

Hans J. Martin: Ja, ich fliege relativ gern. Aber ich kann auch verstehen, wenn Menschen ein mulmiges Gefühl im Flieger haben. Aber aus meiner Sicht gibt es keine isolierte Flugangst.

Flugangst tritt auf in Verbindung mit einer grundsätzlichen Angst, so ist Flugangst auch immer als Symptom bei Angststörungen vorhanden.

Inwiefern können Sie solche Ängste zustande kommen?

Martin: Wer sich an Bord eines Flugzeugs begibt, muss dem Piloten vertrauen – einer Person, die man nicht kennt und nicht sieht. Das reicht den meisten Menschen nicht aus, um entspannt zu fliegen. Wir brauchen mehr als nur das technische Wissen um Vertrauen aufbauen zu können, zum Beispiel müssen wir einen Menschen sehen oder hören um auf Grund unserer individuellen Lebenserfahrungen ein Vertrauensverhältnis herstellen zu können.

Würden Sie ein solch ungutes Gefühl schon als Flugangst bezeichnen?

Martin: Nein, sicher nicht. In erster Linie, weil es Flugangst als eigenständiges Krankheitsbild gar nicht gibt. Bei Angst

und Panikerkrankungen reicht aber dieses ungute Gefühl schon aus um eine ganze Kaskade von weiteren unangenehmen Symptomen auszulösen.

Wer unter Flugangst leidet, hat also auch andere Ängste?

Martin: In der Mehrzahl ja. Diese müssen nicht immer offensichtlich und gleich erkennbar sein, das macht es gerade in der Behandlung von Angststörungen häufig für die Betroffenen sehr schwer, diese zu erkennen und insbesondere die Ursachen zu ergründen.

Wie äußert sich diese Angst bei den Betroffenen?

Martin: Die Hauptsymptome sind Herzrasen, Beklemmungsgefühle in der Brust, Schwindel, Magen-Darm-Probleme und das Gefühl, vor Angst verrückt zu werden. Die Symptome sind sehr vielschichtig und können für die Betroffenen sehr belastend werden, da Angststörungen sehr häufig und sehr schnell chronisch werden können.

Wie kann man seine Angst bekämpfen?

Martin: Der wichtigste Schritt ist, sich mit seinen Ängsten zu befassen und herauszufinden, woher sie kommen. Denn jede Angststörung hat ihre Ursachen und wenn die Gründe für Ängste für den Betroffenen nachvollziehbar und erklärbar sind, dann lassen auch die Symptome nach und mehr werden auch kritische Situationen wie beispielsweise das Fliegen deutlich entspannter.

Offt hört man, dass Menschen bei Ängsten zu Medikamenten greifen. Was halten Sie davon?

Martin: Psychopharmaka sind heutzutage leicht zu bekommen. Und die Verlockung, seine Angst mit Pillen zu vertreiben, ist sicher hoch. Andere greifen zu Alkohol oder Drogen. Doch das ist eine denkbar schlechte Lösung, die zudem oft in die Abhängigkeit führt. Darüber hinaus ist die Anwendung von Psychopharmaka keine Lösung sondern bestenfalls eine Form der Verdrängung, die meistens jedoch zu einer Verschärfung der Gesamtproblematik führt.



Hans J. Martin

Archivfoto: nh

Wenn jemand trotz Ängsten mit dem Flugzeug reisen muss – zum Beispiel beruflich, was raten Sie ihm?

Martin: Der Betroffene sollte offen mit seiner Angst umgehen und das Bordpersonal bereits beim Einsteigen darüber informieren. Darüber zu reden beruhigt.

Alkohol ist eine schlechte Lösung, denn er macht auf Grund der veränderten Luftdruckverhältnisse in der Höhe die Ängste eher noch schlimmer. Text: Pamela De Filippo

Hans J. Martin Heilpraktiker für Psychotherapie

Wilhelmshöher Allee 286

34131 Kassel

Tel. 05 61 / 4 50 06 50

www.psychologischehilfe-kassel.de

Sprechzeiten:

Mo. – Fr. 9 – 12 und 14 – 17 Uhr

sowie nach Vereinbarung