

# Hilfsmittel gegen die Panik in der Luft

Flugangst – dagegen kann etwas unternommen werden

*Der Magen zieht sich zusammen, die Hände sind verschwitzt und die Gedanken weben Horrorszenarien. Entspannt in die Ferien fliegen? Bei Menschen mit Flugangst nur schwer möglich.*

Nichts ist schöner als fliegen – für viele mag diese Aussage zutreffen, nicht aber für Menschen mit Flugangst. Für diese gilt wohl eher der Satz: Nichts ist schlimmer als fliegen. Während manche Betroffene deshalb ihr Leben lang darauf verzichten, in ein Flugzeug zu steigen, trotzen andere ihrer Angst. Mit im Gepäck: Unangenehme Gefühle, schlimmstenfalls Panikattacken oder Atemnot. Dagegen will Diederika Tasma angehen: Sie bietet im Flughafen Bern-Belp Coachings und Seminare gegen die Angst vor dem Fliegen an. Während fünf Jahren arbeitete sie in leitender Position bei der Arabischen Fluggesellschaft Etihad Airways. Als zertifiziertes Mitglied des «Special Assistant Teams» lernte Diederika Tasma, wie man Familienmitglieder, Freunde und das Personal bei Flugzeugkatastrophen unterstützt. Vor zwei Jahren spezialisierte sie sich auf Trauerbewältigung und erwarb ein Diplom als Emotion Coach. Während dieser Zeit hätten immer mehr Menschen mit Flugangst ihre Praxis aufgesucht. «Angst vor dem Fliegen kann



Trotz Flugangst fliegen: Kein angenehmes Gefühl.

Foto: iStockphoto

sich unterschiedlich äussern», sagt Diederika Tasma. Gedanken wie «das Flugzeug kann abstürzen» oder «ich habe keine Kontrolle über die Situation» belasten die Betroffenen. Viele litten zudem unter Magen- und Atembeschwerden, Kopfschmerzen oder Schweissausbrüchen, führt Tasma aus. «Eigentlich ist Angst eine psychische und körperliche Reaktion bei Gefahr und etwas ganz Natürliches.» Der Körper schüttet Stresshormone aus und reagiert entweder mit einer Kampf- oder einer Fluchtreaktion. Bei Menschen, die unter

sie in Turbulenzen geraten sind oder eine Maschine beim Landeanflug durchstarten musste, andere leiden unter Platz- oder Höhenangst.» Dann gebe es auch solche, denen die Technik und die Komplexität des Flugzeugs nicht geheuer sei. «Viele tun sich zudem schwer damit, die Verantwortung für das eigene Wohl abzugeben und dieses einem Piloten anzuvertrauen», stellte Tasma fest.

## Alkohol nur mit Mass

Idealerweise bereitet man sich bereits im Vorfeld mental auf die Reise vor, um entspannt in den



Diederika Tasma:

**«Viele tun sich schwer damit, Verantwortung für das eigene Wohl abzugeben und dieses einem Piloten anzuvertrauen.»**

Angststörungen leiden, ist die natürliche Angstreaktion heftig ausgeprägt: «Die körperliche und psychische Reaktion ist viel stärker, als es dem Anlass entspricht. So ist das auch bei Flugangst», sagt Tasma.

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum sich Menschen vor dem Fliegen fürchten: «Manche haben schlechte Erfahrungen beim Fliegen gemacht, weil

dafür ausreichend Wasser», empfiehlt Diederika Tasma. Kaffee mache durch das Koffein noch zusätzlich nervös. Sie schlägt zudem vor, das hauptsächlich auf Langstreckenflügen angebotene Onboard Entertainment mit Filmen oder Musik zu nutzen. «Das sorgt für Kurzweiligkeit.» Da in der Mitte des Flugzeugs die Turbulenzen weniger stark spürbar sind, empfiehlt sich idealerweise ein Sitzplatz in der Mitte des Fliegers. «Wenn das alles nichts nützt, sollte man tatsächlich darüber nachdenken, sich für ein Flugangst-Seminar oder -Coaching anzumelden», rät die Fachfrau. Nicht zu unterschätzen ist die Begleitung anderer Personen: «Gespräche und gutes Zureden helfen in jedem Fall, die Flugangst im besten Fall zu nehmen oder wenigstens zu mindern.»

Yvonne Mühlematter

## ■ INFO:

Tel. 079 52 48 455

[www.tasma-lifebalance.ch](http://www.tasma-lifebalance.ch)

## Seminar:

Das Flugangst-Seminar findet in der Gruppe statt und folgt einem definierten Tagesablauf, in dessen Verlauf mit praktischen Übungen auf die Angst vor dem Fliegen eingegangen wird. Ein Pilot/Maintenance-Trainer gibt nähere Informationen zum Thema Fliegen und zur Sicherheit. In diesem Zusammenhang wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Flughafen ein Blick hinter die Kulissen gewährt. Danach werden sie auf das eigentliche Fliegen vorbereitet.

Termine: Zwischen 17. Mai und 28. Juni sowie zwischen 6. September und 4. Oktober jeden Donnerstag und zusätzlich an den folgenden Tagen: 14. Juli, 25. August, 13. September und 6. Oktober.

Optional können die Teilnehmer einen 2. Seminartag inkl. Flug dazubuchen. Gemeinsam wird mit Diederika Tasma eine europäische Destination angefliegen. Dies kann gleich am nächsten Tag sein oder je nach Bedarf oder Flugverfügbarkeit auch später.

## Coaching:

Bei Flugangst-Coachings wird individuell auf die Ängste einzelner Personen eingegangen. Jede Stufe, vom Parken am Flughafen bis zum Check-in, wird durchgespielt. Der Teilnehmer bestimmt das Tempo. Termine werden individuell vereinbart. Dauer des Flugangst-Coachings: Mindestens zwei Stunden. Gruppengrösse: Nach Absprache individuell oder mit mehreren Personen. Begleitung: Diederika Tasma, Dipl. Emotion Coach HLS.