



Grenzenlose Panik über den Wolken: Edgar Selge spielt im Film „Angsthasen“ (2007) einen Mann mit Flugangst. Die Szene geht übrigens glimpflich aus. Foto: BR/Collina/Limmer

Nur fliegen ist schlimmer

Jeder Dritte leidet unter Flugangst. Ein AZ-Reporter hat vor den Ferien in einem Seminar erfahren, was wirklich hilft

Von Timo Lokoschat

Nein, ich habe keine Flugangst. Ich will einfach nur gut vorbereitet sein. Putze deshalb vor jeder Reise penibel meine Wohnung, damit Angehörige, die sie nach meinem nahezu sicher bevorstehenden Tod renovieren müssen, keinen Schock kriegen. Bitte meinen Kollegen Jan Chaberny, den Nachruf in der AZ nicht zu blumig zu formulieren. Scanne die anderen Fluggäste schon beim Einchecken auf ihre Einsame-Insel-Tauglichkeit und weise ihnen im Geiste passende Aufgaben zu (Feuermachen, Beeren sammeln, Durchdrehen...).

Basti ist seit 20 Jahren nicht geflogen. Seine Freundin: Stewardess

Im Ernst: Ein bisschen Flugangst ist da wohl schon vorhanden. Was also tun? Gar nicht mehr fliegen? Alkohol? Drogen? Von Google kommt der Tipp, es doch einmal mit einem Seminar für „Entspanntes Fliegen“ zu probieren, das die Agentur Texter-Millot am Münchner Flughafen anbietet. Das öffentlich zuzugeben, ist mir überhaupt nicht peinlich. Schließlich leidet laut Umfragen fast jeder Dritte an „Aviophobie“ – 25 Millionen Menschen in Deutschland. Unter ihnen Unternehmensberater Stefan. Der 41-Jährige gehört zu den zehn nervös wirkenden Kursteilnehmern und erzählt bei der Vorstellungsrunde, dass er nachts acht Stunden mit dem Auto von München nach Hamburg fährt – nur, um nach 60 Minuten im Flugzeug verbringen zu müssen. Übermüdet kommt er dann beim Kunden an. „Das ist quasi eine Berufsunfähigkeit“, klagt er und die Psychologin Antonia Arboleda-Hah-



Selbsterfahrungsrip am Flughafen: AZ-Reporter Timo Lokoschat vor einem Airbus-Triebwerk.



Er soll uns Vertrauen einflößen: Lufthansa-Pilot Dieter Dworznik erläutert die Technik.



Psychologin an Bord: Antonia Arboleda-Hahne beruhigt mit vollem Körpereinsatz.



„Ich gehe mal davon aus, dass ich überlebe“: Moni (hinten) und Nina vor dem Start. Fs: Lokoschat, Cosic

nemann (41) nickt. Sie leitet den zweitägigen Wochenendkurs, der 800 Euro kostet und im „Flight Operation Center“ am Flughafen stattfindet, da wo sonst die Lufthansa-Crews die Flüge durchsprechen. Im Bürostuhlkreis sitzt auch Grafiker Basti (36), den seine Freundin, eine Stewardess, ins Rennen geschickt hat. Vor drei Wochen wollten sie nach Verona – zwei Meter vor dem Einstieg machte Basti kehrt, klatschnass und überwältigt von seiner Angst vor engen Räumen. Seit 20 Jahren hat er kein Flugzeug mehr betreten. Vorstandsassistentin Karin (26) probierte es mit Schlaftabletten, Rentner Kurt (67) mit Remy Martin – ohne Erfolg. Finanzbuchhalterin Gaby (39) ist traumatisiert von einem Küchenbrand an Bord.

Viel Arbeit also für die Kursleiterin. Los geht's mit Theorie. Wir erfahren, dass eigentlich noch der Neandertaler ins uns steckt, dessen Programmierung für die Mammutjagd optimal sei, nicht jedoch für die Boeing 747. Evolutionsgeschlossenen Augen so locker wie möglich auf unseren Stühlen und machen an den neunten Monat erinnernde Übungen. Ein Trick sei, die Muskeln für zehn Sekunden an- und dann wieder zu entspannen. Mit dem Ziel, die „passive Angststarre“ zu vermeiden. Beim Essen setzt sich plötzlich ein Mann mit vier goldenen Streifen auf den Ärmeln zu uns. Es ist Dieter Dworznik (59), Pilot der Lufthansa, der der Angst durch Wissen begegnen will. Mit ihm betreten wir einen Airbus 319-100, der gerade in einer fußballfeldgroßen Garage gewartet wird. Kompetent und bodenständig erzählt Dworznik von Turbulenzen, die niemals gefährlich seien und Tragflächen, die niemals abbrechen. „Luftlöcher“ gebe es nicht, und selbst

wenn alle Triebwerke ausfallen, könne ein tonnenschweres Flugzeug immer noch bis zu 200 Kilometer weit segeln. Am nächsten Morgen tanzen wir zu Nelly Furtados EM-Song „Forza“, bilden wie Fußballer einen Kreis, rufen „Ommmm“ und „Wir schaffen das!“. Es geht um Flug LH 048 – nach Hamburg und zurück. Die informierte Lufthansa-Crew empfängt uns mit Süßigkeiten in Flugzeugform. Ich sitze neben Moni (39), einer Spargelhändlerin, die am liebsten selber ans Steuer würde. Beim Start ergreift sie meine Hand. Als es ruckelt, gehen wir leicht mit den Bewegungen des Fliegers mit. Das hilft. Was die Geräusche bedeuten, hat uns vorab ein „Hörflug“ auf CD beigebracht. „Ah, das ist das Fahrwerk“, sagt Moni und lehnt sich zurück.

„Wir stürzen ab“, ruft sie, zittert und würgt ihr Stofftier

Da springt plötzlich Karin auf. „Wir stürzen ab“, ruft sie, am ganzen Körper zitternd, weint und würgt ihr Stofftier. Die Normalreisenden schauen irritiert. Die Psychologin eilt herbei, erklärt, dass lediglich der Schub auf 30 Prozent reduziert wurde und man deshalb nichts mehr höre – vergeblich. Der Pilot sei zu jung und die Stewardess habe skeptisch geschaut, meint Karin. Sie geht zu den durchschnittlich 20 Prozent, bei denen das Seminar keine Wunder wirkt. Ich finde jetzt zum Glück nur noch den Tomatensaft furchterregend. Auch beim Rest der Gruppe herrscht nach der Landung in München größtenteils eine fast euphorische Stimmung, wie bei Bergsteigern nach dem Gipfelsturm. In der S-Bahn blättern Moni und ich im AZ-Reisetagebuch. Nun hat das auch endlich Sinn.

www.abendzeitung.de

Mehr Tipps, Fotos und welche Stars unter Flugangst leiden, finden Sie auf abendzeitung.de

AUGUSTINS Woche
Eduard Augustin schreibt jeden Samstag exklusiv in der AZ, was gut zu wissen ist

Komische Landung
Neulich hat mir mein Neffe erzählt, dass er Pilot werden möchte. Da konnte ich mir natürlich ein paar blöde Witze nicht verkneifen, musste ihm sagen, dass ich das für eine ziemlich abgehobene Idee hielt und dass er doch mal auf dem Boden bleiben solle, bei seinen Schulnoten und so weiter. Dann ist mir aber doch klar geworden, dass mich sein plötzlicher Berufswunsch an früher erinnerte – und doch immer noch ein bisschen neidisch machen konnte, weil er an einem Kindheitstraum kratzt, an einer Chance, die man nie genutzt hat. Wollten wir nicht alle mal Piloten werden? Ein Schulkamerad von mir hat sich diesen Traum damals erfüllt, wenn auch auf etwas unkonventionelle Weise. Nach der Wende verkaufte er Gebrauchtwagen in den Osten und betrieb nebenbei noch einen Techno-Club – um ganz gut Geld damit zu verdienen. Einiges davon packte er auf die Seite, um es ein paar Jahre später einer Flugschule in den USA zu überweisen. Da hat er „seinen Piloten gemacht“, wie man wohl sagt, um später bei der Lufthansa „zu landen“. Heute ist er in Hongkong stationiert und fliegt große Frachter, aber nur, weil er es immer gehasst hat, über den Bordfunk Kontakt mit den Fluggästen aufnehmen zu müssen und in freundlichem Ton über Wetter, Flughöhe und Fußballergebnisse zu plaudern. Außerdem klatscht die Fracht nicht, wenn man landet. In seinen ersten Jahren als Pilot hatten wir uns ein Spiel ausgedacht (das ich – wie dumm – nur verlieren konnte): Jedes Mal, wenn einer von uns an einen Flughafen kam, auf dem man vorher noch nie gewesen war, gab es einen „Flughafenpunkt“. Natürlich war er schnell unerreichbar in Führung gegangen – also mussten die Bedingungen verschärft werden: Von nun an erhielt er nur noch Punkte, wenn der neue Flughafen entweder als „besonders gefährlich“ eingestuft werden konnte oder einen besonders dämlichen Namen hatte. Vor wenigen Tagen nun hat das Internetportal skyscanner eine Liste mit dämlichen Flughafenamen herausgegeben – und ich glaube mich zu erinnern (wo ist nur dieses blöde Notizbuch von damals), dass er durchaus an einigen dieser unseligen Orte Punkte gesammelt hatte.

- Dämliche Flughafen von A-Z mit den offiziellen IATA-Kürzeln**
- Asbestos Hill Airport (YAF), Kanada
 - Batman Airport (BAL) Türkei
 - Danger Bay Airport (DGB), USA
 - Fak Fak Airport (FKQ), Indonesien
 - Flin Flon Airport (YFO), Kanada
 - Gorom-Gorom Airport (XGG), Burkina Faso
 - Kar Kar Airport (KRX), Papua Neu Guinea
 - Linga Linga Airport (LGN), Papua Neu Guinea
 - Mafia Airport (MFA), Tanzania
 - Mala Mala Airport (AAM), Südafrika
 - Muko-Muko Airport (MAL), Indonesien
 - Puka Puka Airport (PZK), Cook Islands
 - Sabi Sabi Airport (GSS), Südafrika
 - Tsili Tsili Airport (TSI), Papua Neu Guinea
 - Useless Loop Airport (USL), Australien
 - Wagga Wagga Airport (WGA), Australien
 - Wee Waa Airport (WEW), Australien
 - Woodie Woodie Airport (WWI), Australien
 - Wuhu Airport (WHU), China
 - Xingning Airport (XIN), China

München ist die Flirt-Hochburg
Omei, das tät ihm gar nicht taugen – dem Monaco-Franze. Von wegen a bissel was geht immer. Die Deutschen sind Flirt-Muffel, hat jetzt die Online-Agentur Parship unter 2500 Singles ermittelt. Aber nicht mangels Gelegenheit. Sie stehen sich selbst im Weg. Ob im Biergarten, Café, Urlaub oder online – viele Frauen wie Männer trauen sich einfach nicht, den ersten Schritt zu machen. Immerhin – die Münchner sind mutiger als die anderen. 40 Prozent „flirten gern und häufig“, so die Studie. Damit ist die bayerische Metropole Flirt-Hochburg – vor Hamburg, Köln, Frankfurt und Berlin. Auch im Kopfkino boomt der Sex hier mehr als anderswo – bei 54 Prozent. „Kennenlernen ist gerade im Sommer so einfach“, sagt Single-Experte Eric Hegmann. „Wer schüchtern ist, soll es sagen – man wird es ihm hoch anrechnen. Nur Mut.“

Endlich Urlaub!
Ihre Angehörigen pflegen wir gerne in unseren Kurzzeitpflegeappartements. Sie sind bei uns in den besten Händen. Wir informieren Sie auch ausführlich über unsere First Class Pflege.

Tertianum
Residenz München

Klenzestraße 70
80469 München
Telefon 089/23002-0
www.tertianum.de