



Beim Captain im Cockpit: Pilot Hans Schramm (47) erklärt mir die Technik der Boeing 737-300

Gegen ihre Angst vorm Fliegen: *BZ* AM SONNTAG-Reporterin Alina Bähr wagte ein Seminar zwischen Luftloch und Herzrasen

# Mein Flug aus der Himmelhölle

Langsam rollt die Boeing 737-300 über die Startbahn von Tegel. Ein letzter Kontrollgang der Stewardessen. Dann die Durchsage des Piloten: Starterlaubnis erteilt. Das Flugzeug beschleunigt, die Triebwerke dröhnen in den Ohren, die trockene Luft kratzt im Hals. Meine Hände beginnen zu schwitzen, mein Herz schlägt schneller, ich schließe die Augen. Ich glaube, ich muss sterben.

„Flugzeuge sind die sichersten Verkehrsmittel der Welt“, sagt Antonia Arboleda-Hahneemann (43) und lächelt beruhigend. Seit 2003 leitet die Diplom-Psychologin Flugangst-Seminare, über 1800 Teilnehmer hat sie begleitet. Mit neun anderen verzweifelten Men-

schen bin ich heute nach Berlin-Tegel gekommen, um mir im zweitägigen Kurs von ihr helfen zu lassen. Wir sind uns sicher: Das Flugzeug ist unser Feind. Hausfrau Patricia beispielsweise hat Höhenangst, ist seit ihrer Hochzeitsreise vor 30 Jahren nicht mehr geflogen. Künstler Martin leidet unter Platzangst, bekommt im Flugzeug Panikattacken.

## Das Flugzeug ist unser Feind

So wie ich. Ich bin nie gerne geflogen, aber für New York, Sydney und Casablanca stand ich die Stunden in dieser engen Röhre durch. Bis vor vier Jahren. Als der Airbus vom Rückflug aus Barcelona in Turbulenzen geriet, die Maschine vom Wind durchgeschüttelt

wurde, der Servierwagen durch den Gang schlitterte und ich seit der holprigen Landung keine Maschine mehr betreten habe.

„Nicht die Angst kontrolliert Sie“, sagt Antonia mit fester Stimme, „Sie kontrollieren Ihre Angst!“ Die hat gut lachen, sie hat ja auch keine. Aber sie will uns helfen. „Wenn Sie entspannt sind, können Ihre Muskeln nicht verkrampfen und Ihr Körper steht nicht unter Stress“, erklärt sie. Wir beginnen mit den Übungen. Oberschenkel, Waden und Unterarme der Reihe nach anspannen und anschließend lockern, alles mehrfach wiederholen. Außerdem lernen wir eine entspannende Atemtechnik: „Doppelt so lange aus- wie einatmen“. Wir sehen zwar aus wie ein Volkshochschul-Gymnastikkurs, aber es hilft. Nächste Stufe: Konfrontation.

Kapitän Hans Schramm (47) empfängt uns im Cockpit der Boeing. Seit 25 Jahren ist er Berufspilot. „Ich habe großen Respekt davor, dass Sie sich Ihrer Angst stellen“, strahlt er zur Begrüßung. Ich habe Respekt davor, dass er sich Tag



▲ Einatmen, ausatmen: Psychologin Antonia zeigt Entspannungsübungen

◀ Die Postkarten schrieben ehemalige Teilnehmer des Seminars

für Tag in ein Flugzeug setzt. Während Antonia mit einem Teil der Gruppe Atemübungen im Gang macht, erklärt Kapitän Schramm uns die Technik. „Alle Instrumente im Cockpit sind mindestens doppelt vorhanden“, sagt er und tippt auf den Höhenmesser. Ausführlich klärt er uns über den Auftrieb und die richtige Flughöhe auf („Zwölf Kilometer, weil dort der Luftwiderstand am geringsten ist“). Halbwegs entspannt verlasse ich an diesem Abend den Flughafen.

Meine Notfallpackung Beruhigungstabletten habe ich am nächsten Tag für den Flug nach München trotzdem dabei. Wir dürfen vor den anderen Passagieren einchecken.

„Atmen Sie langsam und bewusst“, erinnert uns Antonia. Der Herr im Sitz vor mir dreht sich zu uns um und runzelt die Stirn. Wir machen trotzdem weiter. Soll er doch gucken. Martin bekommt eine Panikattacke, beginnt zu weinen. Ich reiße mich zusammen, mache die Entspannungsübungen. Mir fallen 100 Dinge ein, die ich jetzt lieber tun würde, aber es wird besser. Die Aussicht aus meinem Fenster ist auch ganz nett. Hübsche Wölkchen.

60 Minuten später landen wir in München. Erschöpft, aber stolz verlasse ich das Flugzeug. Aus dem Reisebüro im Flughafen nehme ich einen Katalog mit. Für Flugreisen ganz weit weg.

## Jeder 10. Deutsche traut sich nicht

Flugangst (griech. Aviophobie) entwickelt sich bei den meisten Betroffenen nach unangenehmen Erlebnissen (Turbulenzen, Durchstarten) oder durch die Ausweitung einer bereits bestehenden Angst wie Höhenangst oder

Klaustrophobie. Rund ein Drittel aller Flugpassagiere fühlen sich im Flugzeug unwohl, Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Circa zehn Prozent der Deutschen sind wegen ihrer Aviophobie noch nie geflogen.