Flugvorbereitung – Die Flugangst besiegen

Eines der häufigsten Coaching-Anliegen, mit dem sich Patienten an unsere Praxis wenden, ist die Angst vor dem Fliegen. Meist sind es Angestellte in höheren Positionen, die beruflich fliegen müssen und deshalb nach einer Möglichkeit suchen, ihre Angst zumindest soweit in den Griff zu bekommen, dass sie die beruflich notwendigen Flüge gut überstehen können.

Ich arbeite bei Angstpatienten sehr gerne mit Ressourcen-Techniken. Dies bietet sich in der Therapie von Flugangst natürlich auch an. Die Arbeit mit Ressourcen ist für den Patienten meist angenehm und führt nur äußerst selten zu Komplikationen, die den Therapeuten herausfordern könnten. Insofern ist diese Arbeit auch gut für Coaches geeignet, die keine umfassende therapeutische Grundausbildung haben. Durch die Arbeit mit Ressourcen lösen wir das ursächliche Problem des Patienten natürlich nicht, geben ihm allerdings über die Stärke der Ressource Macht und Kontrolle über das Symptom, was meistens gut ausreicht, die Angst zu besiegen.

Eine Flugangstbehandlung sollte bereits einige Wochen vor dem Flug beginnen, da die Patienten Zeit brauchen den Zugriff auf ihre Ressource intensiv zu trainieren, damit sie auch in der beginnenden Paniksituation reaktionsfähig bleiben. Die Behandlung umfasst drei bis vier Therapietermine.

1. Termin

Der vermutlich wichtigste Anteil an der ersten Sitzung ist der Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung. Die Erklärung, wie man eine therapeutische Beziehung gut aufbauen kann, würde an dieser Stelle den Rahmen der Technik sprengen. Bei Interesse möchte ich Ihnen hierzu aber mein Buch „Was ich gerne über Psychotherapie gewusst hätte, als meine erste Patientin in der Tür stand.“ empfehlen, in welchem ich diesem Thema ein ganzes Kapitel gewidmet habe.

Sobald man das Gefühl hat, gut mit dem Klienten in Kontakt zu sein, geht es darum die Angst kennen zu lernen. Dies hat mehrere Gründe. Zum Ersten kann man etwas nur bewältigen, wenn man es auch kennt und je besser man es kennt, desto größere ist auch die Wahrscheinlichkeit es zu bewältigen. Zum Zweiten ist es sehr wichtig die Angst wertzuschätzen, wenn man mit bzw. gegen sie arbeiten möchte. Wenn wir der Angst zunächst Raum geben und sie zu uns ins „therapeutische Boot“ holen, wird es später deutlich einfacher für den Patienten, von seiner Angst nicht mehr überwältigt zu werden.

Daher frage ich den Patienten zunächst in welchen Situationen die Angst entsteht, wie sie sich anfühlt, was für Gedanken er dabei hat und wo er sie am stärksten spürt. Nachdem der Patient die Angst auf diese Weise zunächst im Wachzustand rational beschrieben hat, bitte ich ihn die Augen zu schließen und sich noch einmal an eine Situation zu erinnern, wo er die Angst besonders stark gespürt hatte. Diese Situation lasse ich den Patienten dann noch einmal in Trance erleben, so dass wir für die folgende Therapie eine Situation haben, an der wir die spätere Ressource testen können. Dies ist natürlich unangenehm für den Patienten und wenn man als Therapeut das Gefühl hat, dass es für den Patienten zu belastend ist, kann man hier die Intensität der Erinnerung z.B. durch eine Screen-Technik (s.S.xx) abmildern. Als Therapeut sollte man sich die Beschreibung der Gedanken, Körper-Gefühle, Emotionen und Impulse des Patienten gut notieren, da wir den Patienten in den folgenden Sitzungen wieder damit konfrontieren werden, um die Stärke der Ressource zu testen und zu festigen.

Im nächsten Schritt wird dann die Ressource erarbeitet. Hierzu fragen wir den Patienten nach einer extrem emotional bewegenden positiven Situation in seinem Leben. Das können z.B. Erlebnisse mit den eigenen Kindern sein, oder der Moment in dem man gespürt hat, dass die eigenen Liebe vom Partner erwidert wurde oder ein Moment in dem man unglaublich stolz auf sich war, weil man über sich selber hinaus gewachsen war (siehe hierzu „Der Ressourcenfokus“ s.S.xx).

1. Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung.
2. Klärung der Angst

* z.B. Eine Woche vor Flug und bei einsteigen mulmiges Gefühl, aber keine Panik. Die Nacht vor dem Flug schläft sie gut. Wenn es im Flug unruhig wird bekommt sie Panik. Fühlt sich ausgeliefert, hilflos. Kontrollverlust. Nur noch Angst. Keine Gedanken mehr.

1. Ressource aufbauen (z.B. Wohlfühlort, Ressourcenfokus)

2. Termin

Der zweite Termin steht dann ganz im Zeichen der Ressource. Nach einer kurzen Begrüssungsphase (5-10 Minuten) wird der Patient gebeten die Augen zu schließen und in die Ressourcensituation zu gehen. Diese wird dann in der Trance noch einmal sehr intensiv „durcherlebt“. Wenn der Patient das positive Gefühl intensiv spüren kann, wird er gebeten neugierig in seinen Körper zu fühlen, wo dieses Gefühl am stärksten ausgeprägt ist und sich dann ganz intensiv in diese Körperregion einzufühlen. Im nächsten Schritt findet dann eine Symptomobjektivierung statt, so dass dem Gefühl eine Farbe, eine Temperatur und eine Konsistenz zugeordnet wird. Dieses „Gefühls-Objekt“, z.B. eine warme, rosarote Glückswolke, soll sich dann von der Körperregion aus im ganzen Körper ausbreiten (s.S.xx „Der Ressourcenfokus“). Dies wird im ersten Schritt ein wenig Zeit brauchen und man kann es z.B. an die Atmung koppeln, um es dem Patienten einfacher zu machen. Wenn er das Gefühls-Objekt im ganzen Körper spüren kann, dann darf er das kurz genießen, um es anschließend wieder an seinen Heimatort, also die Region wo es ursprünglich am stärksten spürbar war, zurückfließen zu lassen.

Anschließend installieren wir einen Anker, an den wir die Ausbreitung des Gefühlsobjektes koppeln können. So ein Anker kann z.B. die Hand auf den Heimatort legen oder die Hand zur Faust ballen sein. Der Patient soll dann diese Ankerhandlung ausführen und als Reaktion darauf das Gefühlsobjekt im ganzen Körper ausbreiten. Dies wird dann in Trance drei bis fünf Mal wiederholt.

Diese Sitzung sollte man unbedingt auf dem Handy des Patienten aufnehmen, so dass dieser die Ressourcen-Trance zunächst vom Handy aus und später dann auch frei und ohne Vorgabe zu Hause üben kann. Es ist ausgesprochen wichtig, dass der Patient zu Hause übt, da er nur Macht über die Angst bekommen kann, wenn ihm die Nutzung der Ressource „in Fleisch und Blut übergegangen ist.“ Ich erkläre meinen Patienten dies gerne mit dem Lernen eines Musikinstrumentes. Es ist gut einen Lehrer zu haben, der einem das Instrument beibringt, aber wenn man nicht kontinuierlich zuhause übt, dann wird man das Instrument niemals sicher beherrschen.

1. Objektivierung der Ressource und Anker setzen

* (z.B. Hand auf Bauch legen: Wann immer sie die Hand auf den Bauch legt, weiß ihr Unbewusstes ganz von alleine, wie es diese Urkraft voller Sicherheit und Vertrauen ausbreiten muss.“
* Ausbreiten und wieder an Anker/ Quelle zurückfließen lassen

1. Hausaufgabe: Üben, üben, üben

3.Termin

Nach einem kurzen Begrüssungsgespräch wird zunächst noch einmal die Ressource aktiviert indem der Patient kurz die Augen schließt und seinen Anker auslöst. Durch intensives Pacing soll die Ressource zu Beginn dieser Stunden noch einmal sehr intensiv spürbar gemacht werden.

Danach wird die Ressource genutzt um damit den einzelnen schwierigen Stationen des Fluges begegnen zu können. Dabei starten wir mit dem ersten mulmigen Gefühl, welches der Patient vielleicht schon eine Woche vor dem Flug hat. Der Patient geht also in Trance und beschreibt, wie es ihm eine Woche vor dem Flug geht. Dann nutzt er seinen Anker und überflutet das mulmige Gefühl mit dem Ressourcenobjekt (z.B. warme, rosarote Glückswolke), bis er sich im ganzen Körper wohl fühlt. Dann gehen wir ein paar Tage weiter, z.B. zum Abend vor dem Flugtag, wo die Angst schon so stark ist, dass der Patient nicht einschlafen kann und überwältigen auch hier die Angst mit dem Ressourcenobjekt. So geht es dann weiter über die Fahrt zum Flughafen, das Einchecken ins Flugzeug, das Hinsetzen und Anschnallen bis zum Starten. Hierbei werden die Angstsituationen immer stärker. Dadurch kann der Patient die Sicherheit, mit der er die jeweils vorherige Situation gemeistert hat immer wieder zur nächsten, stärkeren Situation mitnehmen. Es ist also ein langsamer, stärkender Aufbau der Ressource, die an der Angst praktisch mitwächst. Je nachdem, wie stark der Patient mit seiner Ressource schon ist, können wir als Therapeuten jetzt auch die vom Patienten in der ersten Sitzung beschriebenen Gefühle der Panik mit einfließen lassen, damit der Patient diese dann auch mit seiner Ressource in den Griff bekommen kann.

Nachdem meist bei Start des Flugzeuges der Höhepunkt der Angst erreicht wurde, gehen wir den Flug trotzdem noch komplett mit der Ressource durch, bis der Patient dann ausgestiegen ist und den Flughafen verlassen hat. Dann darf er spüren, wie stolz er ist, dass er es geschafft hat. Mit diesem zweiten Ressourcengefühl wird die Trance dann beendet. Dieses „Zielressourcengefühl“ kann man in einer weiteren Therapiestunde auch noch ausbauen und zusätzlich, wie z.B. bei einer Prüfungsvorbereitung (s.S.xx) nutzen.

Auch diese Sitzung sollte man auf dem Handy des Patienten aufzeichnen, so dass er es bis zum Flug üben kann. Auch hier weise ich den Patienten noch einmal darauf hin, wie wichtig das Üben ist.

Was mir ebenfalls sehr wichtig ist, ist den Patienten darauf hinzuweisen, dass er jetzt alles Werkzeug hat, den Flug gut zu überstehen. Das bedeutet allerdings nicht, dass ihm das Fliegen jetzt auf einmal Spaß bringen wird und er sich über den Wolken total wohl fühlen wird. Er hat jetzt ein Instrument der Kontrolle gelernt. Er kann jetzt den Flug gut überstehen und hat ein Werkzeug um die unangenehmsten Momente erträglich zu machen. Er hat Macht über seine Symptome bekommen. Er hat aber nicht seine Grundpersönlichkeit mit all seinen Erfahrungen und Erlebnissen, die schlussendlich einmal zur Flugangst geführt haben, verändert. Wenn es ihm während des Fluges also nicht besonders gut gehen sollte, dann ist das ok. Es geht darum, dass er den Flug trotzdem gut überstehen kann. Dies mit dem Patienten zu thematisieren ist ganz wichtig, da der Patient sonst in Panik geraden könnte, wenn seine Erwartung, dass jetzt alles ganz einfach wird, nicht erfüllt wird und er dann die gesamte Therapie zu hinterfragen beginnt.

Zum Abschluss biete ich dem Patienten noch an, in der Woche vor dem Flug zum Auffrischen kommen zu können, falls es nötig sein sollte. Bisher hat noch kein Patient dieses Angebot in Anspruch genommen. Teilweise kommen Patienten aber nach einem Jahr oder noch später zum zu einer Auffrischungssitzung, um sicher zu gehen, dass der nächste Flug auch wieder gut läuft.

1. Nochmal Ressource festigen

* Direkt Ressourcensituation noch einmal induziert (Hand auf Unterbauch), ausgebreitet und wieder in den Unterbauch zurückgeholt.

1. Dann Ressource gegen Flug testen

* Einzelnen Stationen jeweils ausbreiten lassen und wieder zurückholen in Ressource. Z.B.:
* 1 Woche vor Flug
* 1 Abend vor Flug
* Morgens vor Flug
* Am Flughafen ankommen
* Am Gate sein
* Einsteigen
* Starten
* Unruhiger Flug
* Landen
* Aussteigen und umdrehen.
* Ziel: Kontrolle behalten. Angst darf da sein, aber sie hat die Kontrolle. Dann wird die Angst von selber weniger.

1. HA: üben, üben, üben

Diese Technik erlaubt, je nach Ausrichtung des Therapeuten, auch verschiedene Veränderungen. Wenn ein Therapeut z.B. bereits sehr intensiv mit einem Patienten am Wohlfühlort gearbeitet hat und dieser stark verankert ist, dann kann anstelle des wunderschönen emotionalen Augenblicks auch der Wohlfühlort als Ressource genutzt werden. Vielleicht kann man diesen sogar mit dem Ankunftsort der Flugreise verknüpfen. Der Kreativität von Klient und Therapeut sind hier kaum Grenzen gesetzt.

###### Fallbeispiel: Behandlung einer Patientin mit Flugangst

Eine junge Frau stellte sich wegen schwerer Flugangst in der Praxis vor. Sie musste beruflich mit ihrem Chef auf eine Messe in die USA und hatte panische Angst vor diesem Flug, da sie vor einigen Jahren bei einem unangenehmen Flug mit vielen Turbulenzen eine Panikattacke bekommen hatte. Sie hatte jetzt also zum einen Angst vor dem Flug an sich und zum anderen Angst vor dem eigenen Kontrollverlust und dem schlechten Eindruck bei ihrem Chef.

Bei der Suche nach einer Ressource fiel der Frau sofort die Situation ein, wo ihre kleine Tochter sie das erste Mal aktiv und bewusst angelächelt hat. Bereits beim Erzählen dieser Situation ohne Trance kamen ihr Tränen der Rührung. Die Situation war emotional so stark positiv besetzt, dass die Patientin nur die Augen zu schließen brauchte und diesen Augenblick bereits intensiv vor sich sehen und spüren konnte. In der ersten Sitzung haben wir dann viel Zeit damit verbracht, diese Situation zu genießen und noch einmal nachzuspüren, was sie damals alles wahrgenommen, gedacht, gespürt und emotional gefühlt hat. Diese Sitzung haben wir zum Üben auf dem Handy der Patientin aufgenommen. Beim zweiten Termin sind wir erst noch einmal in diese Situation hineingegangen, um sie noch einmal gemeinsam zu üben. Anschließend haben wir diese Ressource gegen die Erfahrung des furchtbaren Fluges vor einigen Jahren getestet, indem die Patientin in Trance noch einmal diesen Flug erlebte und immer dann, wenn während des Fluges Angst aufkam, ein Fokuswechsel auf die Ressource stattfand.

In der dritten und letzten Sitzung sind wir in Trance den kommenden Flug nach Amerika durchgegangen, ausgehend von einer Woche vor dem Flug, über den Weg zum Flughafen, das Einsteigen ins Flugzeug und so weiter bis zum Verlassen des Flughafens in New York. Immer, wenn die Patientin während dieser Übung einen Anflug von Angst bekam, konzentrierte sie sich erneut auf ihre Ressource, bis sie die komplette Kontrolle wiedererlangt hatte.

Der tatsächliche Flug verlief dann sehr ruhig und ohne jegliche Probleme für die Patientin. Sie war so zufrieden mit der Behandlung, dass in den vier Wochen nach dem Flug drei weitere Patienten aus der Firma der Patientin zu uns in Behandlung kamen.