



Flugangst-Coach Marion Klimmer (l.) begleitet „Patientin“ Elisabeth Böttcher bei ihrem Besuch im Flugsimulator mit Pilot Mirko Miesen

Roland Magunia

# Damit die Angst am Boden bleibt

Viele Menschen haben **Panik vor dem Fliegen**. In Hamburg können Betroffene im Simulator lernen, damit umzugehen

JULIANE KMIECIAK

HAMBURG :: Gern geflogen ist Elisabeth Böttcher noch nie. Schon immer war es ihr unangenehm, die Verantwortung in fremde Hände zu geben, den Gedanken an einen Absturz konnte sie nie ganz verdrängen. Doch aus unangenehm wurde über die Jahre unerträglich – und aus negativen Gedanken wurde Todesangst. „Jedes Geräusch, jedes Ruckeln und jede Böe löste Panik, Herzklopfen und Angstschweiß aus“, sagt die 40-Jährige. „Und irgendwann war es mir nicht mehr möglich, in ein Flugzeug zu steigen“, erzählt sie. „Das ging sogar so weit, dass ich nicht bei der Hochzeit meines Bruders in London und bei der Taufe meiner Nichte in Zürich dabei sein konnte, weil ich solche Angst vor dem Flug hatte.“

Familienurlaube auf Mallorca? Ausgeschlossen, Wochenendtrips nach Paris mit Freunden? Ging alles nicht mehr. Die Flugangst schien Elisabeth Böttchers Welt immer kleiner zu machen. So ging es nicht weiter, irgendwas musste passieren. „Mein Mann hat irgendwann gesagt, dass ich mir dringend Hilfe holen müsse, und hat einen Coach organisiert“, erzählt sie.

Und so sitzt sie nun hier im Nachbau eines A320-Cockpits in der Hafencity und ist ein bisschen nervös. Der

Besuch im Flugsimulator ist Teil des Anti-Flugangst-Coachings, das sie derzeit bei der Hamburger Trainerin Marion Klimmer absolviert. In der Regel ist der Besuch im Simulator der Abschluss von vier Schulungseinheiten.

## Jeder Zweite leidet an leichter bis extremer Flugangst

Meist finden die Treffen in der Praxis von Marion Klimmer in Rotherbaum statt. Die 48-Jährige hat einen speziellen Unterricht gegen Flugangst entwickelt und kennt Fälle wie die von Elisabeth Böttcher zur Genüge. „Das sind 50 Prozent aller Menschen an leichter bis extremer Flugangst leiden, liegt an unterschiedlichen Faktoren. Das können unschöne Erfahrungen sein wie massive Turbulenzen, Durchstarte-Manöver, das „Beifahrersyndrom“, eine ohnehin ausgeprägte Tendenz zu Katastrophen-Fantasien, Höhenangst oder mangelndes Wissen über die Sicherheit im Flugzeug.“

Klimmers Flugangst-Seminar findet immer in Einzelsitzungen statt – das unterscheidet sie von den Gruppentrainings der großen Fluggesellschaften. Wingwave heißt die von ihr genutzte Methode, die im Coaching-Bereich zwar etabliert ist, aber für Laien erst mal befremdlich wirken mag. Nachdem Klim-

mer durch Gespräche und Muskeltests die konkreten Blockaden offengelegt hat, fährt sie mit ihrer Hand vor den Augen des Kunden hin und her. Das Ziel: „Durch die schnellen Augenbewegungen wird eine sogenannte REM-Phase simuliert, die wir aus der Schlaforschung kennen.“ REM-Phasen sind Schlafphasen, die durch schnelle Augen-

*Die Angst hat mich endlich nicht mehr im Griff*

Elisabeth Böttcher, Betroffene

bewegungen und intensive Verarbeitungsprozesse im Gehirn gekennzeichnet sind. „Dass schnelle Augenbewegungen auch im wachen Zustand dazu führen können, linke und rechte Gehirnhälfte zu verbinden und Stress oder Ängste zu lösen, das weisen Gehirnforschungen nach“, erzählt Klimmer.

Weil aber ein Teil der Ängste auch daher rührt, dass konkretes Wissen um die Flugsicherheit fehlt, kooperiert Klimmer mit dem Flugsimulator der Firma YOURcockpit an der Ericusspit-

ze. Hier ist alles detailgetreu nachgebaut wie in einer echten A320-Maschine – inklusive der Geräusche beim Starten, Landen und bei Turbulenzen. Pilot Mirko Miesen begleitet den Simulationsflug mit Elisabeth Böttcher. „Hier geht es darum, dass der Betroffene einmal wirklich alles fragen kann, was er schon immer mal wissen wollte“, sagt er.

Elisabeth legt sofort los. „Kennen sich die Piloten eigentlich immer, wenn sie zusammen fliegen? Und was besprechen die dann eigentlich genau vor dem Abflug?“ Pilot Mirko Miesen antwortet: „Nein, in den meisten Fällen ist es extra geplant, dass sie sich nicht kennen. So soll verhindert werden, dass sich zu viel Routine einschleicht.“ Böttcher: „Wie gefährlich ist es, wenn es bei Turbulenzen ruckelt?“ Miesen: „Da kann sich der Passagier getrost zurücklehnen. Flugzeuge sind so konstruiert, dass sie selbst Turbulenzen aushalten, die es in der Realität nicht gibt.“

Und dann kommt Elisabeth Böttcher richtig in Fahrt: „Was passiert bei einem Luftloch? Wieso ist das manchmal eine Pfütze unter dem Flugzeug? Was kann ich von den Blicken der Stewardessen ablesen?“ Während Mirko Miesen die Fragen in aller Ruhe beantwortet, fliegen sie im Simulator eine große Runde über Hamburg. Und Elisabeth Böttcher darf mitsteuern. Danach wirkt

sie sichtlich entspannt. „Vor dem Coaching hätte ich mich noch nicht einmal in den Simulator getraut. Dabei ist es so hilfreich, wenn man mal erfährt, wie alles funktioniert.“

## Elisabeth Böttcher traut sich jetzt den Flug nach London zu

Weil bei Böttcher die Flugangst recht ausgeprägt ist, kommt sie in unregelmäßigen Abständen immer mal wieder zum Seminar. Bei den meisten Betroffenen würden laut Klimmer vier bis fünf Treffen plus ein Besuch im Cockpit reichen. Aber auch bei Elisabeth Böttcher ist der Knoten bereits geplatzt. Ihre Geschwister hatten ihr kürzlich zum 40. Geburtstag einen gemeinsamen Besuch des „Simply Red“-Konzerts in London geschenkt. Und endlich lautete die Antwort der Schwester aus Hamburg nicht mehr „Geht leider nicht“, sondern: „Wie schön, ich komme gern.“ Wie der Flug war? „Richtig gern mache ich das immer noch nicht, aber die Angst hat mich endlich nicht mehr im Griff.“

Flugangst-Coaching: Schnupper-Paket für 199 Euro (ein Einzelcoaching und 30 Minuten Flugsimulator), Komplett-Paket für 990 Euro: vier Einzelcoachings und zwei Stunden Flugsimulator. Weitere Informationen über: [www.klimmer-coaching.de](http://www.klimmer-coaching.de)

## CDU fordert Toiletten für Kirche in Ottensen

OTTENSEN :: Bis zu 2000 Christen aus Eritrea, dem „Nordkorea Afrikas“, kommen regelmäßig zu den Gottesdiensten in der Kreuzkirche in Ottensen. Das Bauwerk, einer von zwei Standorten der Tabita-Kirchengemeinde Ottensen-Othmarschen, ist so etwas wie eine zweite Heimat für die Menschen, die vor der Schreckensherrschaft in dem Land am Roten Meer nach Hamburg geflohen sind. Nur an einem mangelt es in der Kirche massiv: Toiletten. Ein einzige Toilette sei viel zu wenig für 2000 Menschen, schreibt die CDU-Bürgerschaftsabgeordnete Franziska Grunwaldt in einem Antrag, der heute auf der Tagesordnung des Parlaments steht. Darin fordert sie, 82.000 Euro aus dem Hamburger Integrationsfonds für eine Erweiterung der Sanitäranlagen und einige weitere kleinere Maßnahmen zur Verfügung zu stellen. „Diese Menschen haben teilweise viel Leid erlebt“, sagte Grunwaldt. „Ihr Glaube und die Gemeinschaft waren stets ein Anker für sie. Über ihn können sie in Hamburg heimisch werden und Wurzeln schlagen.“ Daher hoffe sie, dass der Antrag eine Mehrheit finde. (dey)

# READY WHEN YOU ARE DER NEUE LEXUS IS

Die neue Lexus Sport-Limousine überzeugt mit ihrem zukunftsweisenden Vollybrid-Antrieb, einem innovativen Sicherheitskonzept und beeindruckender Fahrdynamik.

Erfahren Sie mehr auf [lexus.de](http://lexus.de)

**LEXUS FORUM HAMBURG**  
Dello GmbH · Nedderfeld 65 · 22529 Hamburg  
Tel.: 040 42104100 · [www.lexusforum-hamburg.de](http://www.lexusforum-hamburg.de)

**IS** | **LEXUS**

Gesamtsystemleistung 164 kW (223 PS). Kraftstoffverbrauch IS 300h innerorts/außerorts/kombiniert 4,7-4,3/4,8-4,4/4,6-4,2 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 107-97 g/km. CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse A+. Abb. zeigt Sonderausstattung.

## NACHRICHTEN

### 160.000 EURO SCHADEN

#### Bundespolizei verhaftet gesuchten Computerbetrüger

FUHLSBÜTTEL :: Die Bundespolizei hat am Flughafen einen 37 Jahre alten Türken verhaftet, der nach Istanbul fliegen wollte. Er war per Haftbefehl gesucht worden, weil er 37 Computerbetrugstaten begangen haben soll. Über ein Geldtransferunternehmen ließ der Täter Bargeldtransfers auf den Namen unterschiedlicher Absender vornehmen. Die Absender wussten davon zwar nichts. Das Transferunternehmen überwie das Geld dennoch. Der Firma entstand dadurch rund 160.000 Euro Schaden.

### BÜRGERSCHAFT

#### FDP fordert: Bargeldobergrenze von 5000 Euro stoppen

HAMBURG :: Die FDP in der Bürgerschaft lehnt die von der Bundesregierung geplante Bargeldobergrenze von 5000 Euro ab. „Bargeld ist gelebte Freiheit“, sagte FDP-Fraktionschefin Katja Suding. Die Obergrenze helfe auch nicht bei der Bekämpfung von Terrorismus und Geldwäsche. In einem Antrag für die heutige Bürgerschaftssitzung fordert Suding den Senat auf, „im Bundesrat alles zu tun, damit eine solche Bargeldobergrenze verhindert“ und die Freiheit der Bürger nicht eingeschränkt wird. (dey)

### ZEUGEN GESUCHT

#### Raubüberfall auf Aldi-Filiale am Grindelberg

HARVESTEHUDE :: Nach einem Raubüberfall auf einen Aldi-Supermarkt am Grindelberg fahndet die Polizei nach dem Täter. Der etwa 25 bis 30 Jahre alte Mann folgte am Montag, gegen 20.30 Uhr, zwei Mitarbeitern in einen rückwärtigen Büroraum. Dort bedrohte er sie mit einer Schusswaffe. Die Filialleiterin gab ihm darauf etwa 950 Euro. Der Räuber, der etwa 1,80 Meter groß und schlank ist, flüchtete in unbekannte Richtung. Er trug eine dunkle Hose und einen olivgrünen Parka. Hinweise an die Polizei, Telefon 428 65 67 89. (dah)

### HEGESTRASSE

#### Vier Männer nach Einbruch in Geschäft festgenommen

HOHELUFT-OST :: Beamte der Soko „Castle“ haben vier mutmaßliche Einbrecher im Alter von 22, 25, 40 und 46 Jahren in Hoheluft-Ost festgenommen. Polizisten hatten beobachtet, wie die Männer ein Bekleidungsgeschäft an der Hegestraße auskundschafteten – in der Nacht zum 14. Januar wurde dort schließlich eingebrochen. Die Fahnder konnten die Männer später zu einer Wohnung verfolgen. Bei der Durchsuchung fanden sie 19 Müllbeutel mit Kleidung aus dem Geschäft. Zwei Männer wurden nach der Festnahme einem Haftrichter zugeführt. (HA)

### GLÜCKWÜNSCHE

**Geburtstag feiert am 19. Januar:** 81 Jahre: Ilse Claus, Cura Seniorenzentrum Langenhorn, Röhwarden 6a.

### Wer will uns haben?



**Jano**, der selbstbewusste Mittelspitz, braucht ein bisschen Zeit, um Zutrauen zu fassen. Ein Artgenosse würde helfen.



**Erna** ist lieb und ruhig, sie benutzt aber nicht nur den Kratzbaum. Kleine Kinder sind ihr zu wild, nach draußen möchte sie gern.



**Lisa**, die zutrauliche Meerschweinchendame sucht Gesellschaft. Ein Schlafkäfgen mit Freilaufmöglichkeiten wäre ideal.

Vermittlung: Tierheim Süderstraße, Tel. 211 10 60