

Pilot des Vertrauens
 Mirko Miesen ist
 Human-Factor-Trainer
 der Berufsluftfahrt –
 und Hobbyflieger

Der Angst davonfliegen

Viele fühlen sich an Bord eines Jets unwohl, manche steigen aus Panik gar nicht erst ein. Die Hamburgerin **Marion Klimmer** weiß, wie man die Furcht in den Griff bekommt. Sie lässt Klienten sogar im Cockpit ans Steuer

Das Flugzeug kam mir schon beim Einsteigen klapprig vor. Das Licht war aus. Die Sitze alt. Aber um uns schien das niemanden zu stören. Die Maschine voller Vietnam-Touristen sollte weg aus dem Regen, der hier seit Tagen fiel. Sie stieg auf. Fünf Minuten, zehn Minuten. Bis der Kapitän krächzend zu hören war: „Aufgrund einer technischen Störung müssen wir jetzt landen.“ Fünf Minuten, zehn

**Therapeutisches
Fliegen Anti-Flug-
angst-Einsatz im
Cockpit eines Airbus
A320 – im Flug-
simulator in Hamburg**



Fluggast mit Zweifeln
Autorin Laura Ewert im
Cockpit. Ihr mulmiges
Gefühl nahm nach dem
Flug im Simulator ab

Minuten, in denen sich alle voller Angst ansahen, Hände hielten. Bis ich meinen Freund panisch fragte: „Wenn wir jetzt gleich ins Meer fallen, sollten wir uns dann nicht lieber vorher ausziehen?“ Mittlerweile kann ich darüber lachen.

Flugangst kommt plötzlich. Sie kann jeden treffen. Und auf jener Reise konnten mich nur Benzodiazepine und der ungeheure Wille, wieder nach Hause zu kommen,

noch mal in ein Flugzeug bewegen. Aber was macht man dann?

Hypnose, Psychotherapie, Gruppenangebote von Airlines. All das soll bei Flugangst helfen. Marion Klimmer ist Coach in Hamburg und arbeitet mit einer anderen Methode, die zunächst etwas abenteuerlich klingt. Vereinfacht könnte man sagen, sie macht einen Muskeltest, um herauszufinden, woher die Angst oder unbewusste Stressfaktoren

kommen.

„Ungefähr 60 Prozent fühlen sich unwohl beim Fliegen. 25 Prozent haben sehr starken Leidensdruck. 10 Prozent sind deswegen nie geflogen“, sagt Klimmer. Blonde Haare, rotes Kleid, Ordner in der Hand, so sitzt sie in ihrem Büro an der Elbchaussee und erzählt, dass zum Beispiel auch Matthias Schweighöfer zu ihren potenziellen Klienten gehört. Klimmer bietet seit etwa einem ▶

Ein Muskeltest, REM-Tricks und ein Flug im Simulator – und gut ist's

Jahr spezielle Coachings gegen Flugangst an. Das Besondere: Sie arbeitet zusammen mit einem Piloten, der die Klienten mit in einen Flugsimulator nimmt.

Vier Einzelsitzungen sind üblich, wir sprechen heute aber nur eine Stunde und fahren dann zum Simulator. Muskeltest, was ist das? Klimmer kann den gleich hier mal vormachen. „Bitte formen Sie Daumen und Zeigefinger zu einem O. Fest zusammenhalten!“, sagt sie und bittet, normal weiterzuatmen. „Unser Gehirn steuert die Motorik, und die Fingermotorik ist mit die feinste und deswegen anfällig für stressende Emotionen.“ Sie versucht dann, meine beiden Finger auseinanderzuziehen. Geht nicht.

„Wenn Sie aber jetzt an etwas denken, das Sie irritiert, dann gibt es einen Spannungsabfall im Gehirn, der zu einer verzögerten Muskelreaktion führt.“ Aha. Die folgende Vorführung habe ich später auch mit Freunden auf einer Party probiert und für Verblüffung gesorgt. Klimmer bittet, laut den Vornamen zu sagen, dabei versucht sie, die Finger auseinanderzuziehen, aber die bleiben verschlossen. „Sagen Sie mal: ‚Mein Name ist Theodor.‘“ Und schon sind die Finger nicht mehr zusammen. Funktioniert wirklich.

Klimmer testet so Aussagen, sagt sie. Etwa: „Das Boarding empfinde ich als angenehm.“ Oder: „Ich vertraue den Piloten.“ So möchte sie herausfinden, was genau die Angst beim Fliegen auslöst. Sind die Angstmomente formuliert, setzt Klimmer eine weitere wundersame Methode ein. Sie will im Wachzustand die sogenannte REM-Phase erzeugen. REM-Schlaf ist die Phase, in der wir im Schlaf unsere Augen schnell unter den geschlossenen Lidern bewegen und am meisten träumen. In diesen Phasen, davon geht man aus, werden Erlebnisse und Emotionen verarbeitet.

Dazu soll der Klient, während er an Stresssituationen denkt, die Augen schnell hin- und herbewegen. EMDR heißt die Methode,



Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Eine von der US-amerikanischen Literaturwissenschaftlerin und Psychologin Francine Shapiro entwickelte Therapieform. Und an alle Zweifler wie mich: 2015 wurde EMDR in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Klimmer hat eine leicht abgewandelte Form gelernt: Um eine REM-Phase zu imitieren, winkt sie mit den Händen wie ein Scheibenwischer vor den Augen. Dadurch bewegen sich die Augen schnell mit. Was auch helfe, sagt Klimmer, sei, mit den Händen abwechselnd auf die Oberschenkel zu klopfen. Das ist gut, das kann ich das nächste Mal probieren, anstatt den dritten Rotwein zu bestellen. Von Alkohol und Beruhigungsmitteln rät Klimmer nämlich ab, nicht nur, weil man sich auf Langstreckenflügen bewegen sollte, um Thrombosen zu vermeiden.

Ich bin bereit für den zweiten Teil des Antiflugangst-Trainings. Wir fahren zum Flugsimulator. Mirko Miesen trägt keine Pilotenmütze. Eristudierter Bildungswissenschaftler, Hobbypilot und Human-Factor-

Sensible Finger

Marion Klimmer und Autorin Laura Ewert beim Test mit dem „O“

60

Prozent der Deutschen fühlen sich unwohl, ein Viertel hat einen sehr starken Leidensdruck

10

Prozent sind wegen ihrer Ängste noch nie geflogen

Trainer für die Berufsluftfahrt. Er führt uns in das Cockpit-Modell des Airbus A320. Ich stoße mir den Kopf beim Hinsetzen. Miesen sagt, dass ich mich damals in Vietnam nicht hätte ausziehen müssen. Ich hätte nur die Schwimmweste nicht vergessen dürfen. „Das häufigste Problem für Menschen mit Flugangst sind Turbulenzen“, sagt er. Ich mag Turbulenzen. Ich mag nur nicht abstürzen. Miesen stellt den Sitz ein, erklärt die Funktion der Schalter und Hebel.

Mit Angstklienten simuliert er einen kompletten Flug. Wie besprechen sich die Piloten, wie bespricht man sich mit der Crew, wie funktioniert das Wetter-Briefing? Wir fliegen heute einmal kurz über Hamburg. Während wir in der Simulation zurücksetzen, erklärt er: „Im Cockpit wird nichts dem Zufall überlassen, vor dem Start, nach dem Start, es gibt für alles Checklisten, die zusammen mit dem Co-Piloten abgearbeitet werden. Jedes Mal, auch wenn ich fünfmal am Tag fliege.“ Sehr gut.

Vor uns zeigt ein LED-Bildschirm den Luftraum über Hamburg. „Jetzt fahren Sie mal bitte die Fahrwerke ein“, bittet Miesen nach dem Start. Der Knopf ist recht schwerfällig zu bedienen, es rumpelt kurz, dann geht es weiter. Und ich darf auch mal lenken. Ist ein bisschen wie Autofahren, nur lauter und mit viel mehr Knöpfen. Wir unterhalten uns über Gewitter und gründliche Wartungen, über alles, worüber man sich so Gedanken macht. Aber Miesen schwört auf die Sicherheit. 2017 ist eines der sichersten Jahre in der Luftfahrt. Im ersten Halbjahr gab es nicht einen Toten.

All das hilft. Erst einmal. Wochen später muss ich nach Pisa. Ich schwitze schon weniger. Unruhig bin ich trotzdem.

Ich lese ein Magazin und klopfe mit meinen Händen abwechselnd auf meine Knie. Und denke weder an die Schwimmweste noch ans Ausziehen. ■

Was ist Ihr bestes Mittel gegen Flugangst? Schreiben Sie uns: Leserbriefe@focus-magazin.de

Den Sommer in vollen Zügen genießen!

Jetzt FOCUS lesen, sparen und unverwechselbaren Geschmack erleben!



DAS SPARPAKET FÜR FOCUS-LESER:

Testen Sie den FOCUS und genießen Sie eine Flasche Tonka Gin mit 8 x Dosen FEVER-TREE im Sparpaket*.

Exklusiv aus einer deutschen Gin-Manufaktur: Die Tonkabohne verleiht **Tonka Gin** einen unverwechselbaren, eleganten und einzigartigen Geschmack. Für die perfekte Harmonie werden insgesamt 23 handverlesene Botanicals verwendet. So verbinden sich süße, würzige und bittere Noten und lassen eine wahre Geschmacksexplosion am Gaumen entstehen. Ideal dazu: **Fever-Tree Premium Indian Tonic Water** mit hochwertigen natürlichen Zutaten wie feinstem Chinin aus dem Kongo. If 3/4 of a drink is the mixer, mix with the best. **Tonka Gin** | Deutschland | 0,5 l | 47% Alkohol

IHR FOCUS GIN-SPARPAKET:

Exklusives Tonka Gin-Paket	€ 45,39
10 Ausgaben FOCUS + FOCUS digital ...	€ 46,50
Regulärer Preis	€ 91,89
Ihre Ersparnis	€ 58,89
Gesamtpaket nur	€ 33,00



*Enthält eine Flasche Tonka Gin (0,5 l) mit FEVER-TREE Tonic Water (8 x 150 ml, inkl. 2 € Dosenpfand).

Gleich bestellen:

☎ **0180 6 4801000***

🖱 **www.focus-abo.de/tonkagin**

Aktionsnummer: 639901MK32 / digital: 639969M

Ein Angebot der FOCUS Magazin Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.focus-abo.de/agb abrufen. Angebot und Lieferung nur an Personen über 18 Jahre. Pflichtinformationen gemäß der Lebensmittel-Informationsverordnung sind abrufbar unter www.focus-abo.de/tonkagin. *€ 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilnetz max. € 0,60/Anruf