

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




LEBEN

Keine Angst vor ... dem Fliegen

In unserer Rubrik „keine Angst vor“ lesen Sie diesmal, wie Janett Schindler ihre Flugangst überwand

VON GABRIELE MEISTER

 08. OKT 2021

Wenn mir Flugangstgedanken kommen, muss ich sie im Keim ersticken – ein bisschen so wie bei Kopfschmerztabletten, die man rechtzeitig nehmen muss. Lasse ich die Panik zu, geht sie kaum mehr weg.

Bis ich das gelernt hatte, hat es aber Jahre gedauert. Schon mein erster Flug war der Horror: Ich war Anfang 20 und wollte nach Pisa. Das Flugzeug machte komische Geräusche. Und als die Geräusche nach dem Start plötzlich aufhörten, irritierte mich das umso mehr. Ich fing an zu schwitzen, mein Puls raste, übel wurde mir auch.

Trotzdem zwang ich mich danach immer mal wieder ins Flugzeug. Ich wollte unbedingt die Welt sehen. Vor den Starts konnte ich tagelang nicht schlafen und entwickelte sogar Magenschleimhautentzündungen.

Entscheidend besser wurde es erst durch eine Beratung am Düsseldorfer Flughafen: „Wenn die Angst kommt, stoppen Sie Ihr inneres Video und denken Sie an etwas Schönes“, sagte die Psychologin.

Vor den nächsten Flügen lenkte ich mich mit Fotos oder Büchern ab, während der Starts verwickelte ich Mitreisende in Gespräche und beschäftigte meine Hände mit einer Perlenkette.

Das i-Tüpfelchen aber war ein Simulationsflug, bei dem man täuschend echt ein Flugzeug steuert. Natürlich ist es Quatsch, dass ich das notfalls tatsächlich könnte, aber die vermeintliche Kontrolle gibt mir Sicherheit. Ich kenne nun die Vorgänge im Cockpit und gehe sie beim Start gedanklich durch, manchmal passiert es mir, dass ich tatsächlich „unsichtbare Knöpfe“ drücke. Dann gucken die Leute komisch. Aber das ist mir egal.

Janett Schindler reist für ihr Leben gern. Was tun mit der Angst davor, in der Luft zu sein?

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Habe ich Borderline?

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.