

Fallstudie aus der psychotherapeutischen Praxis Flugangst



© Kernel - Fotolia.com

Patient: 15-jähriger Jugendlicher

Der 15-jährige Jan kommt aus einer ziemlich internationalen Familie: Sein Stiefgroßvater arbeitete in der US-Army, seine Mutter stammt aus den Niederlanden, sein Vater aus Pakistan, Verwandte gibt es in den USA und England. Viele Gründe also zu fliegen.

Doch Jan gerät in Panik, sobald er auch nur an eine Flugreise denkt: „Ich habe keine Ahnung, was da los ist. Ich weiß nur, dass ich irre Angst habe.“ „Die Angst scheint eher dich zu haben“, schlage ich ihm vor und verschiebe damit ein bisschen die Perspektive. Flugangst ist eben nicht gleich Flugangst. Aber das ist ihm egal. „Ich weiß nur, dass ich dagegen nicht ankomme“, sagt Jan. „Ich würde gerne entspannt fliegen können, denn dass ich das nicht kann, ist doch nicht normal, oder?“

Dabei könnte für Jan eigentlich alles ganz gut sein: Er mag Flugzeuge! Er kennt sämtliche Spannweiten, Reichweiten bei voller Beladung, weiß über Propeller- und Düsenantrieb Bescheid, über Besonderheiten der Innenausstattung, und welche Gesellschaft wohin am günstigsten fliegt. Er weiß sogar aus eigenem Erleben, welche Flughäfen von Europa nach Amerika die schönsten sind. Flughäfen sind jedoch am Boden, und Fliegen ist in der Luft.

Jan erzählt locker und flockig, wie viele Passagiere in den unterschiedlichen Maschinen reisen können – sofern er nur ja nicht dazu gehören muss.

Leider steht in Kürze ein Flug von Stuttgart nach Sarajewo (Bosnien-Herzegowina) an, mit Zwischenlandung in Mostar. Also hin und zurück 4 Starts und Landungen. Jan geht es gar nicht gut damit. Aber er hat nun mal einem Freund versprochen, mit ihm ein internationales Sommercamp zu besuchen. Und für Jan gilt: „Ein richtiger Mann steht zu seinem Wort.“ Dabei könnte ein richtiger Mann doch auch mit dem Zug fahren, oder? „Ist aber megaumständlich und uncool in der Klasse.“ Wie solle er seinen Mitschülerinnen und Mitschülern erklären, dass er sich vor Flugangst nahezu in die Hosen macht ...

Mit wingwave®-Coaching soll Jan geholfen werden.

wingwave-Coaching verbindet 3 Methoden:

- EMDR (Eye Movement Desentization and Reprocessing). Dabei werden schnelle Augenbewegungen genutzt, um psychische Blockaden zu lösen, die durch traumatische Erfahrungen entstanden sind. wingwave

nutzt dieses Prinzip auch zum Auflösen von Mini-Traumen, Post-Achievement-Stress und zum Vertiefen positiver Gefühle.

- Kinesiologischer Muskeltest. Mit dem O-Ring-Test nach Dr. Omura werden Kraft- und Stresspunkte in der individuellen Erfahrung gefunden und die Ergebnisse des Coachingprozesses gesichert und bestätigt.
- NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Diese Kommunikationsstrategien ermöglichen lösungs- und zielorientiertes Coaching zur Steigerung der Ressourcen und des Wohlbefindens des Klienten.

Der Wortbestandteil „wing“ erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima ändern kann. Der wing für diese große Wirkung muss dafür exakt an der richtigen Stelle angesetzt werden. „wave“ stellt eine Assoziation zum englischen Begriff „brain-wave“ her, was sinngemäß „tolle Idee“ oder „Gedankenblitz“ heißt. Und genau diese brainwaves werden durch wingwave-Coaching gezielt hervorgerufen.

wingwave wird in der Wirtschaft, im Leistungssport, in der Pädagogik und Didaktik, im Gesundheitswesen und von Künstlern

erfolgreich genutzt – es gibt zurzeit ca. 900 wingwave-Coaches weltweit.

Jan erzählt, dass er als kleiner Junge zwischen Großmutter und Mutter auf dem Flug nach London in ein Luftloch gerauscht sei. „Wir sackten 50 Stockwerke ab. Mindestens! Meine Mutter und meine Oma schrien wie am Spieß und klammerten sich verzweifelt an mir fest – daran lag es bestimmt“, vermutet Jan. Er testet jedoch stabil. Jan lacht: „Luftlöcher sind anscheinend lustig.“

„Dann kann es nur der Klassenausflug mit dem ängstlichen Lehrer nach Prag gewesen sein.“ Ist es aber nicht. Limbisch reagiert Jan auch auf dieses Ereignis stabil. Hatte seine Flugangst am Ende gar nichts mit dem Reisen in der Luft zu tun?

Ich überprüfe das und teste durch, was zum Fliegen alles dazu gehört. Die Klassiker gewissermaßen: Enge, Kontrollverlust, ungewohntes Essen und Trinken, die vielen Passagiere, Stewardessen und Stewards, Entführungen, 11. September 2001. Das Flugzeug als Ganzes. Alles negativ. Jan könnte tatsächlich sogar Spaß am Fliegen haben oder zumindest gelassener sein!

Also gehen wir ganz zurück auf Start: Die Entscheidung zuhause für die Reise hält kinesiologisch. Kofferpacken, der Abschied vom Bruder, den Großeltern, der geliebten Katze genauso. Wir fahren in Gedanken zum Flughafen – kein Problem.

Ich assoziiere ihn stärker in das Umfeld Flughafen hinein, um herauszufinden, wo seine Angst eigentlich beginnt. Check-in hält, Pass-

kontrolle hält, die Zugänge zu den Flugzeugen mit all den kunterbunten Duty-free-Shops halten ebenfalls. Hier kauft Jan sogar gerne ein. „Irgendwelchen luxuriösen Schnickschnack, auf den meine Mitschüler neidisch sein werden.“ Er grinst. Noch.

Wir nähern uns dem Boarding-Bereich, dann Aufruf zum Einsteigen. Jans Karte wird abschließend überprüft. Und Jan testet butterweich! Wir sind am richtigen Thema! Mein junger Klient spult das gesamte Programm ab, von Angst bis Scham, während er sich auf die Dame vom Bodenpersonal fokussiert. Er hält das Gefühl, und ich winke. Die Empfindungen sind ihm „irgendwie vertraut“. Ich winke weiter: „Wie aus einer anderen Zeit.“ Wie viele andere Zeiten hatte ein 15-Jähriger bereits?

Ich frage die Jahre ab und lande im Alter von 3 bis 4. „Was war damals?“ „Keine Ahnung!“ Ich winke weiter. Und dann rastet die Erinnerung ein. Jan ist überrascht und erzählt: „Ich war damals ja noch sehr klein und im Kindergarten. Eines Tages ist mir draußen beim Spielen ein Malheur passiert. Ich schaffte es nicht mehr rechtzeitig aufs Klo und hatte die Hosen schließlich gestrichen voll. Im wahrsten Sinn des Wortes. Ich muss gestunken haben wie Sau und war verzweifelt, denn meine Mutter hatte mich im Kindergarten abgegeben und war längst gegangen. Zuhause war niemand erreichbar, der mich hätte sauber machen können. Mir war alles soooo peinlich. Die anderen Kinder lachten mich aus. Und ich glaube, die Kindergärtnerin war vollkommen überfordert. Sie sagte nur: Du darfst hier nicht rein!“

Waren wir tatsächlich beim richtigen Thema? Der O-Ring bestätigt das. Wir bewinken diesen peinlichen Moment im Leben des jungen Jan, die Kindergärtnerin und dann auch die Dame vom Boarding. Und dann lacht er: „Stimmt ja auch. Ich bin noch immer nicht sehr groß, und beide Male entscheiden große Frauen darüber, ob ich dabei sein darf oder nicht.“

4 Wochen später Jan hat das Sommercamp in Bosnien genossen. Mit Zwischenlandung in Mostar auf dem Hin- und Rückflug. Insgesamt 4x rauf und 4x wieder runter. Der Hinflug war „in Ordnung“, der Rückflug „ging so“. Sein Freund berichtete von einer ziemlich heftigen Fete am Abend davor, und Jan habe sich im Flugzeug zwischendurch die Thymusdrüse geklopft, wie er es im wingwave-Coaching gelernt hatte.

Jan will in ein paar Jahren sogar den Pilotenschein machen! Erst jedoch kommt der Führerschein am Boden dran.



Peter Kensok
Heilpraktiker für Psychotherapie, Sportcoach, Lehrcoach der European Coaching Association
peter@kensok.de

www.paracelsus-bookshop.de

Literaturempfehlungen:
Cora Besser-Siegmund, Erfolge zum Wundern – wingwave in Aktion, Junfermann Verlag, 2009

Anzeige



Abnehmen mit QuantaMin®

Bis zu 25 % des Körpergewichtes innerhalb von 3 Monaten verlieren.

Einfach 3 Kapseln vor den Hauptmahlzeiten mit 250 ml Wasser einnehmen.

Jetzt testen und eine kostenlose Probepackung anfordern!

Im Internet unter www.decouvie.de oder telefonisch bei DecouVie GmbH, Bräugasse 2, 91799 Rehlingen, Telefon: 09142 9688-0 Telefax: 98142 8677-88

QuantaMin® mit ayurvedischer Gewürzkomposition

Zur Behandlung von Übergewicht!

Zur Behandlung von Übergewicht!

100 Kapseln / 57 g