

Lounge

FLIEGEN GEGEN FLUGANGST

Die Muskeln verspannen sich, Platzangst kommt auf, irrationale Befürchtungen erobern die Gedanken – so wird Flugangst oftmals beschrieben. Die Bochumer Ruhr-Universität forscht seit sechs Jahren zur effizienten Behandlung von Phobien und ist im März 2019 mit 123 Flugangstpatienten vom Flughafen Münster abgehoben. Ein Gespräch mit dem Projektleiter Dr. André Wannemüller.



Dr. André Wannemüller
Fakultät für Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum

Wie kommt man darauf, Flugangst ausgerechnet im Flugzeug zu therapieren?

In unseren Studien konfrontieren wir Patienten immer direkt mit den angstausslösenden Situationen. Mit höhenängstlichen Menschen haben wir Türme bestiegen. Menschen mit Spinnenangst lassen wir die Tiere anfassen. Und hier sind wir eben zu einer für die

Teilnehmer kostenlosen Flugreise gestartet. Was uns stets interessiert: Wie stark wirkt sich die sogenannte Erwartungsverletzung auf die Phobie aus? Während des erwähnten Fluges haben die Passagiere ja andere Erfahrungen gemacht, als sie ursprünglich erwartet hatten. Manche konnten ihre schlimmsten Ängste überwinden, zum Beispiel aus dem Fenster blicken oder zur Bordtoilette gehen.

Wie sehen die Ergebnisse aus?

Die endgültige Studienauswertung liegt noch nicht vor. Was wir aber schon wissen: Die Teilnehmer äußern nach dem Training, etwa 50 Prozent weniger Flugangst zu haben. Das ist ein außergewöhnlicher Wert. Bei anderen Phobien ging die Angst nur um rund 30 Prozent zurück. In etwa vier Monaten befragten wir die Teilnehmer nochmals – es wird spannend, zu sehen, ob diese positiven Erfahrungen auch dauerhaft wirken.

Was wird Ihnen besonders in Erinnerung bleiben?

Ich saß während des Fluges in der letzten Reihe. Beim Start reichten sich die Sitznachbarn die Hände, auch über den Gang hinweg. Das Bild rührt mich noch immer. Und kurz nach dem Flug schrieb mir ein Flugangstpatient, erstmals nach Jahrzehnten wieder Flugtickets für einen Besuch der Familie in Neuseeland gekauft zu haben. Das ist schon toll.



Peter Rosenkranz
seit 13 Jahren A320-Kapitän bei der Lufthansa Group

„Ein Flugzeug voller Flugangstpatienten, da will man natürlich noch sanfter starten und landen als ohnehin. Zumal ich die Angst in den Augen der Passagiere beim Einsteigen ja gesehen habe. Während des Fluges habe ich einiges kurz erklärt, zum Beispiel die knarrenden Geräusche beim Ausfahren des Fahrwerkes und die Schwerkraftverlagerung im Sinkflug. Am Ende, als wir ohne unvorhergesehene Ereignisse wieder gelandet waren, herrschte Erleichterung pur – nie zuvor wurde ich von so vielen Menschen herzlich umarmt.“

In den westlichen Industrienationen leiden ...

1%-3%

der Menschen unter krankhafter Flugangst/Phobie

20%-30%

der Menschen unter beherrschbarer Flugangst

