



[DIE WELT](#)
[WELT AM SONNTAG](#)
[TAGESINHALT](#)
[POLITIK](#)
[WIRTSCHAFT](#)
[FINANZEN](#)
[IMMOBILIEN](#)
[SPORT](#)
[VERMISCHTES](#)
[KULTUR](#)
[MEDIEN](#)
[WISSENSCHAFT](#)
[FORUM](#)
[MAGAZIN](#)
[HAMBURG](#)
[BERLIN](#)
[BREMEN](#)

[Politik](#)
[Stadtleben](#)
[Wirtschaft](#)

[REISEWELT](#)
[LITERARISCHE WELT](#)
[AUTO & BOOT](#)
[KARRIEREWELT](#)
[BUSINESS](#)
[EXPLORER](#)
[ABONNEMENT](#)
[ANMELDUNG](#)
[ARCHIV](#)
[IMPRESSUM](#)
[KONTAKT](#)
[MEDIAWELT](#)
[TV-PROGRAMM](#)



Donnerstag, 17. Juli 2003 Berlin, 14:44 Uhr

DIE WELT



[Home](#)
[Bremen](#)

Panikattacken in 10 000 Metern Höhe

Seminare gegen Flugangst gibt es jetzt am Bremer Flughafen - jeder dritte Passagier leidet

von Janet Binder

Fliegen ist für Sonja Liso die Hölle. "Wenn das Flugzeug startet, weiß ich, dass ich sterben werde", sagt die 35-Jährige. Während des Flugs kann sie sich gerade noch zusammenreißen, nicht zu schreien. Dafür weint sie und hört erst auf, wenn der Flieger sicher gelandet ist. Das war nicht immer so. Noch vor fünf Jahren lachte sie jeden aus, der an Flugangst litt. Liso hatte sogar richtig Spaß am Fliegen. Doch plötzlich war die Panik da, ohne ersichtlichen Grund. "Dabei möchte ich noch so viel von der Welt sehen", sagt Liso. Deshalb besucht sie nun ein Seminar gegen Flugangst.

Der Pädagoge Frank Eisenberg und der Psychologe Uwe Bohlmann bieten seit diesem Wochenende ein solches Training am Bremer Flughafen an. Zehn Frauen, vier Männer und ein Kind haben sich zum ersten Seminar zusammengefunden und erzählen von ihren Ängsten. Eine Teilnehmerin berichtet, dass sie schon 17 Jahre nicht mehr fliege. Der Leidensdruck ist immens", sagt Bohlmann. Die Flugangst betrifft schließlich meist nicht einen allein: "Die ganze Familie kann dann nicht in die Ferien fliegen", betont der Seminarleiter.

Anja Meißners Panik begann vor drei Jahren auf dem Rückflug aus der Karibik. Das Flugzeug sackte plötzlich ab, als die Stewardessen gerade das Essen verteilten. Geschirr flog durch die Gegend, Gepäck fiel aus den Fächern.

"Solche Turbulenzen sind unangenehm, aber nicht gefährlich", beruhigt Bohlmann, der wie sein Kollege Eisenberg selbst Hobby-Pilot ist. Viele Passagiere hätten Angst, weil sie kein Vertrauen in die Technik hätten. "In der Fliegerei ist alles mehrfach abgesichert", betont Eisenberg. Dem Flugzeug machten auch Turbulenzen nichts aus - das sei, wie mit dem Auto über

suche

Der neue Immo
National ur
immone




**ALLE ART
LETZTEN
ÜBERBLIC**

- ⌘ [Mittwoch, 10.](#)
- ⌘ [Dienstag, 15.](#)
- ⌘ [Montag, 14.0](#)
- ⌘ [Sonntag, 13.](#)
(www.wams)
- ⌘ [Samstag, 12.](#)
- ⌘ [Freitag, 11.0](#)
- ⌘ [Donnerstag,](#)

Kopfsteinpflaster zu fahren, sagt Bohlmann. Erleichtert atmet Sonja Liso auf, als sie hört, dass ein Flugzeug nicht einfach wie ein Stein vom Himmel fallen kann. "Ich wusste gar nicht, dass eine Boeing 737 im Segelflug sicher landen könnte", sagt Liso. Das neue Wissen gibt ihr Sicherheit.

In einem zweiten Schritt lernen die Teilnehmer, mit ihrer Angst umzugehen. Entspannungsübungen werden gezeigt, Bewältigungsstrategien entwickelt. "Flugangst hat nichts mit Schwäche zu tun", betont der Psychologe Bohlmann. Furcht sei vielmehr eine gute Lebensversicherung, es komme nur auf das Maß an. Jeder dritte Passagier leide an Flugangst. Nicht zuletzt deshalb seien alkoholische Getränke an Bord so beliebt.

Am Ende des Seminars sind fast alle Teilnehmer motiviert, sich bald wieder in ein Flugzeug zu wagen. Anja Meißner ist zwar noch skeptisch, gibt aber ihrem Mann grünes Licht für den Kauf eines Flugtickets nach Mallorca. Und Sonja Liso freut sich schon auf einen Trip nach Rom.

Artikel erschienen am 14. Jul 2003

► [Alle Artikel vom 14. Jul 2003](#)

 [Leserbrief](#)

 [Druckversion](#)

 [Artikel versenden](#)

▲ [oben](#)

[Impressum](#) | [Hilfe](#) | [Kontakt](#) | [Archiv](#) | [Abonnement](#) | [Anmeldung](#)