

Im Cockpit die Angst abbauen

SEMINARE Viele Menschen leiden unter Flugangst. Am Flughafen Gladbach kann man diesen Stress bekämpfen.

Von Claudia Kook

Mönchengladbach. Der Puls geht schneller. Die Handflächen werden nass. Dafür der Mund immer trockener. Christian S. hat Angst. Dabei sieht er das, was ihm die Schweißperlen auf die Stirn treibt, nur aus der Ferne: ein Flugzeug. Für seine Freundin hat es der 39-jährige Mönchengladbacher vor Jahren noch einmal mit dem Fliegen versucht. Es war das letzte Mal. Der Hinflug in die Ferien war Stress pur und der Urlaub nur von einem Gedanken geprägt: den Rückflug.

Nach Erkenntnissen des Alvensbach-Instituts leiden 16 Prozent der Deutschen unter starker Angst beim Fliegen. 22 Prozent fühlen sich in einem Flugzeug zumindest unwohl. Statistisch gar nicht erst erfasst sind diejenigen, die wie Christian S. nie in ein Flugzeug einsteigen würden.

Egal, ob die von „Aviophobie“ Betroffenen noch nie in einem Flugzeug saßen, ob sie eine schlechte Erfahrung in einem Flieger gemacht oder offenbar grundlos und unerwartet Flugangst entwickelt haben, spezielle Seminare, oft angeboten von Airlines, bieten Hilfe.

„Häufige Symptome sind Schweißausbrüche oder Herzrasen.“

Birgit Friedrich, Psychotherapeutin

Zum ersten Mal wird die RWL German Flight Academy am Mönchengladbacher Flughafen ab September alle zwei Monate solche Flugangst-Seminare anbieten. Es wird eine Mischung aus technischer Einführung mit Praxisteil und psychologischer Betreuung sein. „Praktisch können die Teilnehmer einen Flug entweder in einem Voll-Flug-Simulator mit einer Boeing-737-Simulation erleben oder wirklich in ein Flugzeug steigen“, sagt Jens Küper, Prokurist der Flugschule.

Im Simulator werden Start, verschiedene Fluglagen und Landung nachgestellt. „Turbulenzen



So sieht der Flugsimulator am Gladbacher Flughafen von außen aus.



Im Cockpit des Flugsimulators: Psychotherapeutin Birgit Friedrich und Jens Küper von der Flugschule. Foto: Jörg Knappe

SEMINARE GEGEN FLUGANGST

WAS Flugangst oder Aviophobie liegt dann vor, wenn bei Menschen die Angst vor dem Fliegen so stark ist, dass sie das Leben der Betroffenen beeinträchtigt. Das ist allerdings nicht zu verwechseln mit einer Furcht vor dem Fliegen, die wie andere Sorgen und Ängste im täglichen Leben für jeden verständlich und normal sind.

WIESO Angst mit allen Symptomen des vegetativen Nervensystems ist eine natürliche und eigentlich

gewollte Reaktion. Wenn es eine wirkliche Gefahr gibt, soll der Mensch schnell entscheiden können, ob er weglaufen oder womöglich angreifen soll. Dafür geht zum Beispiel der Puls hoch. Das Nervensystem kann aber nicht entscheiden, ob wirklich eine Gefahr da und die Angst begründet ist.

WANN 12. September, 10 bis 18 Uhr; 13. September, 12 bis 15 Uhr. Weitere Seminare sind an den Wochenenden 14./15. November 2009 und

16./17. Januar 2010.

WER RWL German Flight Academy, Anmeldung: Tel. 02161/68900.

WO Mönchengladbach, Am Flughafen 20.

WIEVIEL Die zweitägigen Flugangst-Seminare kosten 720 Euro mit Flugsimulation und 650 Euro mit Praxisteil in einem richtigen Flugzeug. Zusätzliche Flüge nach dem Seminar kosten rund 250 Euro pro Flug.

www.rwl-flight.de

aus der beruflichen Praxis.

Die Beschwerden der Betroffenen reichen von Unbehagen über ängstliche Anspannung bis zur Panik. „Häufige Symptome sind zum Beispiel Schweißausbrüche, schnelle Atmung, Herzrasen oder Zittern“, berichtet Birgit Friedrich. Bei Studien nannten rund zwei Fünftel der Betroffenen als Grund die Angst vor dem Kontrollverlust, ebenfalls zwei Fünftel Angst vor einem möglichen Flugzeugabsturz und rund ein Drittel Angst vor der Höhe.

Viele Passagiere halten Durchstarten für eine gefährliche Situation

„In den meisten Fällen haben die Betroffenen nie eine gefährliche Flugsituation erlebt. Meist basiert die Angst auf einer Fehlinterpretation. So ist zum Beispiel Durchstarten für uns Flieger etwas, was häufig passiert und gar nichts Besonderes ist“, erzählt Friedrich aus ihrem Berufsalltag. Viele Passagiere hingegen schlossen aber mit ihrem Leben ab, weil sie solche Situationen für gefährlich halten. Die Fehlinterpretation setze sich fest. „Viele Patienten sagen, wenn sie in einer solchen – vermeintlich gefährlichen – Si-

tuation sehen könnten, dass der Pilot ganz gelassen reagiere, dann würde ihnen das schon helfen.“ Und genau das ist beim Flugangst-Seminar möglich: dem Piloten auf die Hände sehen.

Friedrich behandelt gerade Patienten wegen Flugangst, die in der Vorbereitungsphase für die neuen Seminare schon einmal den praktischen Teil erleben konnten. Ein Mann, der seine Flugangst „ohne plausiblen konkreten Grund“ sozusagen über Nacht entwickelte, flog fünf Minuten „Platzrunde“. Dann wollte er lieber wieder landen – mit feuchten Händen, rasendem Herzen und viel zu schnellem Atem.

Eine Mittvierzigerin, die ein Haus im Ausland hat und jahrelang vier- bis fünfmal im Jahr ohne Problem flog, hat nach, wie sie es empfand, „schlechten Erfahrungen“ bei einem Flug Probleme mit diesem Fortbewegungsmittel und saß jetzt zum ersten Mal wieder in einer Maschine und rollte über den Flugplatz. „Auch sie schwitzte, zitterte und hatte Herzklopfen“, berichtet Friedrich.

Aber beide Patienten wollen es demnächst wieder versuchen.

Justiz macht Druck: Missbrauch vor Gericht

GERICHT Das Verfahren gegen einen mutmaßlichen Kinderschänder beginnt Anfang September.

Von Roland Busch

Mönchengladbach/Viersen. Nun geht es doch voran im Fall des mutmaßlichen Kinderschänders von Viersen. Ab 7. September muss sich Günter B. wegen sexuellen Missbrauchs von Kindern in 19 Fällen vor dem Mönchengladbacher Landgericht verantworten.

Der Fall hatte hohe Wellen geschlagen, weil Günter B. nach neun Monaten Untersuchungshaft auf freien Fuß gekommen

war – weil die Staatsanwaltschaft Mönchengladbach zu langsam gearbeitet hatte. Sie hatte Fristen versäumt, weil die Anklageschrift gegen den vorbestraften Pädophilen nicht schnell genug fertiggestellt war. Deshalb musste Günter B. freigelassen werden, obwohl Fluchtgefahr bestand.

In der Folge war der Leiter der Staatsanwaltschaft Mönchengladbach, Heinrich Franzen, von Ministerin Roswitha Müller-Piepenkötter für zunächst drei Mo-

nate ins Justizministerium abgeordnet worden. Schlendrian und fehlerhafte Organisation könne sie nicht hinnehmen, hatte die Ministerin betont. Derzeit wird die Behörde kommissarisch von Emil Brachthäuser, Ministerialrat im Justizministerium, geführt. Er soll in der Staatsanwaltschaft aufräumen.

Erst zu Beginn der Woche hatte es geheißt, man könne noch keinen Termin für das Verfahren gegen Günter B. nennen. Nun

ging es ganz schnell, zunächst sechs Verhandlungstermine vor der Jugendstrafkammer wurden anberaumt.

Unterdessen versucht die Polizei weiter, die Kinder, die im vergangenen Jahr im Viersener Stadtteil Süchteln missbraucht worden sein sollen, vor dem mutmaßlichen Täter zu schützen und ein Zusammentreffen zu verhindern. Denn die Opferfamilien und Günter B. wohnen Tür an Tür – in einem Hochhaus.

UNTER UNS

VON ROLAND BUSCH



Hege und Pflege

Ach, eine farbenfrohe Terrasse ist schon etwas Feines. Unser ganzer Stolz ist ein Oleander. Wir hätscheln und tätscheln ihn, täglich bekommt er eine Kanne Wasser, regelmäßig wird gedüngt. Im Winter darf er in die kuschelige Garage.

Und diese intensive Betreuung dankt uns die Pflanze auch mit ein paar Blüten. Einfach herrlich!

Allerdings muss ich gestehen, dass mein Stolz auf die Pflanze nach einem Urlaub am

Mittelmeer jetzt doch etwas erschüttert ist. Dort bekommt der Oleander kein Wasser, niemand kümmert sich um ihn, vom winterlichen Dach über dem Kopf gar nicht zu reden. Und was soll ich Ihnen sagen? Der Oleander wächst da wie Unkraut, jede einzelne Pflanze hat tausende Blüten.

Merke: Zuviel Hege und Pflege führt nicht immer zum Erfolg. Wir drehen jetzt erstmal den Wasserhahn zu.

NIEDERRHEIN-UMSCHAU

Bergbau löst leichtes Erdbeben aus

Moers. Der Steinkohlenbergbau ist wohl Auslöser eines leichten Erdbebens, das gestern am Niederrhein zu spüren war. Laut Geologischem Dienst NRW in Krefeld lag das Epizentrum im Bereich Moers/Kamp-Lintfort etwa in einer Tiefe von einem Kilometer. Die Erdstöße erreichten eine Stärke von 3,3 auf der Richter-Skala. Die Erschütterungen waren um 4.58 Uhr im Bereich Moers, Kamp-Lintfort und Neukirchen-Vluyn zu spüren. Auch in Düsseldorf und Duisburg zitterte die Erde, so der Geologische Landesdienst. Er betreibt in der Niederrheinischen Bucht 13 Erdbebenstationen. Seit Beginn der instrumentellen Beobachtung 1980 registrierte der Dienst über 1000 Beben. Die meisten sind natürlichen Ursprungs und so schwach, dass sie vom Menschen kaum wahrgenommen werden. *rb*



Behinderungen auf NL-Autobahnen

Grenzland. Mit Behinderungen muss ab heute auf den Autobahnen im niederländischen Grenzland gerechnet werden. Auf der Maasbrücke bei Roermond auf der Autobahn 2 beginnen Straßenbauarbeiten, die bis zum 24. August laufen sollen. Bis Montag kann es wegen Bauarbeiten auf der Autobahn 67 zwischen Venlo und Eindhoven zu Behinderungen kommen.

Unter Drogeneinfluss am Steuer

Nettetal. Verstärkt kontrolliert die Polizei in Grenzlage in Nettetal Autofahrer auf Drogeneinfluss. Dabei wurde ein 23-jähriger Autofahrer gestoppt, der mit einem Joint am Steuer saß. Ihm wurde eine Blutprobe entnommen. Gegen mehrere Fußgänger und Radfahrer wurden Ermittlungsverfahren eingeleitet, weil sie in den Niederlanden Rauschgift gekauft hatten.

TIPP DES TAGES

Wie die alten Römer bauten

Prachtvolle römische Bauwerke wie der Hafentempel und das Amphitheater sind als Wahrzeichen des Archäologischen Parks Xanten bekannt. Wie aber haben die einfachen Leute in der römischen Stadt gelebt? Antworten auf diese Frage will der APX mit seinem aktuellen Bauprojekt geben. Seit 2007 rekonstruiert der Park gegenüber der römischen Herberge drei Häuser, in denen vor 2000 Jahren römische Handwerker mit ihren Familien gewohnt haben. Am Sonntag, 26. Juli, 15 Uhr, gibt es dazu Informationen aus erster Hand von Architekt und Bauforscher Peter Kienzle. Bei der Führung erläutert Kienzle die Besonderheiten der historischen Bautechniken.

Junger Viersener in Venlo ausgeraubt

Venlo. Ein 17-jähriger Schüler aus Viersen ist in Venlo miss-handelt und ausgeraubt worden. Der Jugendliche hatte mit Freunden Fotos an einer Skaterbahn gemacht, als der Fahrer eines Kleinwagens ausstieg, dem 17-Jährigen mit der Faust ins Gesicht schlug, seine Fototasche raubte und wieder davonfuhr.

Wie schützen sich Firmen vor Zahlungsausfällen?

Niederrhein. Wie können sich Unternehmen gegen Zahlungsausfälle absichern? Diese Frage wird in für Firmen immer wichtiger. Bei einer Veranstaltung am Mittwoch, 12. August, 14 bis 16 Uhr, wird die IHK am Nordwall in Krefeld über dieses Thema informieren. Infos unter backes@moenchengladbach.ihk.de



Mit dem Kanu kann man morgen die Roermonder Seen kennenlernen.

Kanoutour auf den Roermonder Seen

Niederrhein. Wer in den frühen Morgenstunden gerne mal mit dem Kanu auf den Asselter Seen paddeln möchte, hat dazu am morgigen Sonntag Gelegenheit. Von 9 bis 12.30 Uhr lädt der Naturpark Maas-Schwalm-Nette dazu ein, die Natur aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Die Teilnehmer machen an einer unbewohnten Insel eine Pause. Treffpunkt ist in Roermond. Die Teilnahme kostet 25 Euro. Anmeldung unter Tel. 0031/475/528500.