

EFT bei Flugangst

Liebe EFT-Freunde

ich frage mich ganz ehrlich, wie es möglich ist, Flugangst-Patienten in einer Gruppe zu behandeln. Meine haben dermaßen unterschiedliche Aspekte, dass wirklich Einzelarbeit das einzig Richtige ist. Ich gebe euch hier einmal zwei Beispiele:

Frau T.

Frau T. leidet seit ihrer Jugend unter Flugangst. Sie ist in ihrem Leben schon oft geflogen, ihr Vater war Mitarbeiter in einer Fluggesellschaft. Es gab eine ganze Reihe von unerfreulichen Erlebnissen, doch diese stellten sich nicht als Grund für ihre Angst heraus (hier lässt sich auch wunderbar mit einer verdeckten Aufstellung arbeiten um die belastenden Aspekte aufzudecken).

Ich begann bei Frau T. mit einer ganz klassischen Behandlung, beginnend mit der Frage: was fühlen Sie, wenn Sie jetzt hier sitzen und mir von Ihrer Flugangst erzählen. Frau T. beschrieb mir ein Gefühl im Magen und eine Enge im Hals. Sie bewertete dies und klopfte: Auch wenn ich dieses Übel -Gefühl im Magen und diese Enge im Hals habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin. (Es hatte sich im Gespräch herausgestellt, dass es gut ist die beiden Gefühle verknüpft zu klopfen). Es brauchte auch nur drei Runden, um diese Gefühle aufzulösen. Frau T. war erfreut. Wir sahen uns dann ihre Gefühle zu dem Gedanken: ‚bald fliege ich nach Stuttgart‘ an. Es war bei Frau T. in der Tat wichtig, sich erst mit all ihren Gedanken zum Fliegen zu beschäftigen und dann erst in die Arbeit mit der Vorstellung zu gehen. Nach einer Weile äußerte Frau T.: "ich fühle mich so eingequetscht."-"Wo haben sie dieses Gefühl schon einmal erlebt?" fragte ich. Sie stutzte kurz und antwortete: "Bei meiner eigenen Geburt."

Hier wäre angebracht gewesen, die gesamte Geburt zu behandeln. Dies war jedoch zeitlich nicht möglich. Wir beschränken uns also darauf, die auftauchenden Gefühle so weit wie möglich zu reduzieren und durch positive Gefühle zu ersetzen (bei Situationsängsten ist die Substitution durch positive Gefühle ein wichtiger Arbeitsschritt -/ Choice-Methode).

Nach 1,5 h sagte sie zu mir: "Jetzt fühle ich mich ganz gut. Da ist noch meine normale Reisenerosität, die ich immer habe, aber das ist o.k."

Wenn jemand zu mir sag, er fühle sich ganz gut, bin ich immer sehr skeptisch. Ich bat Frau T. in mein Büro und setzte sie vor ein vorher bei YouTube ausgewähltes Flugvideo. Ich hatte richtig vermutet, ihr Belastungslevel schoss nach oben. Wir arbeiteten eine weitere Stunde an allen Gefühlen und Gedanken die auftauchten, während sie aus der Position eines Passagiers Starts und Landungen erlebte. Wir mussten die Sitzung dann beenden und da Frau T. keine weitere Möglichkeit hatte zu mir zu kommen, klopfte sie zuhause weiter beim Anblick verschiedener Videos. Nach ihrer Landung in Stuttgart rief sie mich an. Sie erzählte mir, Fliegen sei noch immer nicht ihre Lieblingsreisemöglichkeit, aber sie sei noch nie so ruhig gewesen in einem Flugzeug wie dieses Mal. Ich bin sicher, nach einer Auflösung des Geburtstraumas würde Frau T. noch viel entspannter fliegen.

Frau S.

Eine Woche später kam Frau S. in meine Praxis. Auch sie plante einen Flug. In ihrem Fall handelte es sich um einen langen Flug in die USA. Die Ängste von Frau S. resultierten in erster Linie aus negativen Medienberichten. Sie litt schon seit gut 20 Jahren unter ihrer Angst und gab an, es begann mit einem Zeitungsartikel über mangelnde Wartung von Flugzeugen. Frau S. hatte gar keine Probleme, ihre Ängste zu schildern oder von dem geplanten Flug zu berichten. Ihre Angst begann erst, wenn sie ins Flugzeug steigt.

Die Aspekte dieser Flugangst waren also vollständig anders, als bei Frau T. Bei ihr traten auch keine weiteren Aspekte auf, als sie das Flugvideo betrachtete. Fünf spezifische Aspekte waren alles, was wir bearbeiten mussten. Dazu zählten: mangelndes Vertrauen in die Technik, Angst vor Kontrollverlust, Angst abzustürzen, machtlos zu sein. Nach 2 h war Frau S. zufrieden. Es ließ sich keine weitere Belastung und kein weiterer Aspekt triggern, da es bis zum Flug aber noch acht Wochen sind, wird sie vorher noch einmal bei mir melden, sollte beim Herannahen des Flugtermins noch etwas auftauchen.

Auch bei Frau S. habe ich mit der Choice-Methode positive Gefühle in die Flugsituation transportiert.

Wenn möglich, fahre ich mit meinen Patienten zum Flugplatz, um direkt dort noch auftauchende Aspekte zu klopfen. Dies war weder bei Frau T. noch bei Frau S. möglich. Ich weiß also nicht, ob noch Aspekte auftauchen, wenn die Reise angetreten wird. Ich bin immer bemüht, die Geräusche des Flugzeugs, die Gefühle beim Druckausgleich sowie wackeln und schaukeln (Fliegen über Kopfsteinpflaster) bei Turbulenzen mit einzubeziehen.

Es gibt auch immer eine Klopfrunde für alle Gefühle und Erfahrungen während des Fluges, die Angst auslösen können und die noch unbekannt sind.

Ich selbst litt auch eine Zeit lang unter ganz massiver Flugangst. Ich habe mich selbst beklopft (es dauerte gute 5 h) und die Aspekte waren zahlreich:

Angst abzustürzen, Angst vor Schmerz, hilflos sein, ausgeliefert sein, das Gefühl des freien Falls, geliebte Menschen nicht mehr sehen zu können, Angst aus alten Flugerfahrungen und vieles mehr.

Ich fliege inzwischen ganz entspannt. Da man selbst aber seinen blinden Fleck nicht finden kann, klopfe ich vorsichtshalber noch einmal vor jedem Flug, was gerade so an Gedanken und Gefühlen da ist.

Das war's für heute aus Hamburg

Eure

Andrea Christiansen

www.andrea-christiansen.de
www.eft-zentrum-hamburg.de