

Tobias Conrad

# **Ich flieg dann mal!**

Praxiswissen und  
Behandlungsmethoden für  
die Therapie von Flugangst

Zweite Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0136-9

© 2008, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

Eine aufgeklärte Reflexion über Transzendenz und eine *ideologiefreie Anleitung zu einer Meditationsweise (wie die Selbsthypnose)* sind das Mittel der Wahl, sich selbst und den eigenen Bezug zur Welt wirklich zu erfahren, um innere Spaltung zu heilen und gesunde, individuelle, erfüllende Ganzheit zu ermöglichen.

Wirksame Rituale gehen immer einher mit veränderten Bewusstseinszuständen und Phänomenen, die wir aus der Hypnose gut kennen. *Hypnose-therapie ist die zeitgemäße Form einer Jahrtausende alten Tradition des Heilens* und stellt für moderne Menschen wirksame Rituale bereit.

### **Warum Hypnose gerade bei Flugangst so gut hilft**

Flugangstpatienten sind meist sehr gut hypnotisierbar. Das ist leicht zu verstehen, wenn man bedenkt, dass sie beim Erleben einer Angstreaktion in kürzester Zeit in einen stark veränderten Zustand (vegetativ, motorisch, emotional, kognitiv) wechseln und das ganze Geschehen absolut unwillkürlich, dem bewussten Zugriff entzogen – »*Es geschieht mit mir*« – abläuft.

Dieser veränderte Zustand und die beobachtbaren Reaktionen lassen sich alle auch als *hypnotische Phänomene* beschreiben: Unwillkürlichkeit, Dissoziation, Zeitverzerrung.

Das bedeutet, *die Symptome und die hypnotische Reaktion »sprechen dieselbe Sprache«*, sodass es Angstpatienten in der Regel leicht zu vermitteln ist, dass sie bereits über gute hypnotische Fähigkeiten verfügen und es jetzt nur mehr darauf ankommt, diese Fähigkeiten konstruktiv zu nutzen.

Nach verhaltenstherapeutischer Auffassung sind bei spezifischen Phobien die systematische Desensibilisierung und die In-vivo-Exposition, also die abgestufte und die langfristige Konfrontation mit den phobieauslösenden Reizen, die aussichtsreichsten Therapieformen.

Bei der Flugangst hieße das, so oft und so lange wie möglich zu fliegen. Ein Circulus vitiosus, denn genau das vermeiden ja unsere Patienten.

*In hypnotischer Trance allerdings lässt sich ein Flug immer und immer wieder wie echt erleben. Und vor allem können wir die am meisten belastenden Situationen und alle speziellen angstbesetzten Flugphasen (das sind meistens Start, Turbulenzen während des Reiseflugs, Landung) so lange üben, bis deren Bewältigung ganz sicher möglich wird, und das*

*macht die Hypnose so effektiv.* Außerdem ersparen sich unsere Patienten die Teilnahme an therapeutischen Expositionsflügen und damit hohe Kosten.

Professionelle geistes- und naturwissenschaftlich fundierte (Hypnose-)Therapie orientiert sich nach der Indikation und der Evidenz, daraus erfolgen eine Auswahl therapeutischer Techniken (die in diesem Buch vorgestellt werden) mit einer entsprechenden Dosierung und ein Follow-up (Katamnese) zur Kontrolle, um nicht in eine »Black Box« hineinzuarbeiten.

Die therapeutische Kunst besteht darin, aus den zur Verfügung stehenden Interventionsmöglichkeiten eine *für jeden Patienten maßgeschneiderte Behandlung* zu kreieren. Ich lade Sie ein, aus den in diesem Buch vorgestellten Werkzeugen die Ihnen passenden herauszusuchen, zusammenzustellen oder auch völlig neu zu gestalten.

Ich plädiere für einen kreativen, eklektisch-integrativen, intuitiven Arbeitsstil! Der erhält die Freude an der Arbeit und macht sie zugleich effektiv und effizient.

Die erfolgreiche Angsttherapie richtet sich nach den einzelnen Stadien und Stimmungen im Klienten wie:

- Motivation zur Veränderung
- Ambivalenzen
- gefestigter Entschluss
- Exposition
- Aufrechterhaltung des Erreichten
- Rückfallprophylaxe

Wir erklären im Erstgespräch auch analoge Beispiele aus Sportler- und Musikerkarrieren von Lernplateaus, die es immer mal gibt, und machen den Klienten Hoffnung darauf, durch wiederholtes Trainieren das Ziel zu erreichen (Liggett 2004).

Erklären Sie, dass die Angst durch erfolgreichere Reaktionen ersetzt werden kann und dass man mit einer Extra-Expositionsübung darauf reagieren kann, um der Angst keinen Nährboden zu bieten. Diese Bausteine sind nach anerkannten Interventionstypen ausgerichtet:

- beginnend bei strukturierter Schulung im Sinne einer Psychoedukation, wie Wissensvermittlung über Körperphysiologie und Strategien zur Stressbewältigung, über

- Verhaltenstraining, wie operantes Konditionieren, basierend auf der Lerntheorie, bis zu
- Interventionen, die der Kognitiven Verhaltenstherapie entlehnt sind, um Gedanken, Vorstellungen und Einstellungen hinsichtlich der Phobie zu ändern und negative Stimmungen umzuwandeln.

Alles dient letztendlich einer erfolgreichen Konfrontation, also einer der systematischen In-vivo-Desensibilisierung folgenden In-vivo-Exposition: Der erfolgreich überstandene Flug ist das Ziel! Das alles basiert auf einer psychodynamischen Ebene, die manche Klienten ermutigen mag, auch den Ursprung ihres Problems zu finden. Diese »Einsicht« in ein traumatisches Erlebnis bringt den Patienten oft in eine spürbare Erfahrung von Gefühlen wie Traurigkeit, Wut, Schuld usw., auch wenn vorher adäquate Dissoziationstechniken verwendet wurden. Solche Abreaktionen lassen das Wieder-Assoziieren und die Katharsis von affektiven, somatischen, kognitiven und sensorischen Aspekten einer vergangenen Erfahrung erkennen. Wir können unsere Klienten ermutigen, diese Gefühle auszuleben – vorausgesetzt, wir sorgen für eine gute therapeutische Allianz und haben sie adäquat, vor allem durch Ich-Stärkung und strukturierte Altersregression mit Etablierung positiver Anker, vorbereitet. Viele Kliniker sind der Überzeugung, dass diese Abreaktionen den Therapiefortschritt beschleunigen (Hammond 1990).

Andere Therapeuten vertrauen eher auf stillere, innere Prozesse im Patienten. Da wird jeder Therapeut seinem eigenen Stil entsprechend vorgehen.

Alle in diesem Buch vorkommenden und für die Hypnosepraxis modifizierten Interventionen bauen Sie bitte auf dem Fundament einer guten und sicheren Beziehung auf, indem Sie *die Klienten generell ermutigen, stärken, unterstützen und somit Hoffnung vermitteln*. Die Erfahrung lehrt, dass man dann jederzeit bereit sein wird, spontan alle gut vorbereiteten Methoden wieder über den Haufen zu werfen und etwas ganz Neues auszuprobieren.

Gleichwohl als anerkanntes Therapieverfahren für approbierte Ärzte und Psychotherapeuten im deutschsprachigen Raum zugelassen, hat sich die moderne Hypnosetherapie in ihrer Praxeologie immer an der Kreativität orientiert und es sich zur Maxime gemacht, neue Ideen zu jedem einzelnen Fall zu entwickeln und sich niemals – weder theoretisch, noch praktisch – dogmatisch einengen zu lassen!

## An den Therapeuten

Fragen Sie sich selbst immer wieder, wie Ihr eigenes Befinden ist, und ob vielleicht wieder einmal eine Supervision angebracht wäre: Wie ist mein eigener Anspruch an mich? Welche Herausforderung bietet gerade dieser Patient? Weicht mein Therapieziel von dem meines Klienten ab? Bin ich in sein System geraten? Habe ich blinde Flecken?

*Arbeite ich mit dem Klienten heute eher prozessorientiert, inhaltsorientiert oder lösungsorientiert?*

Ich zitiere Milton Erickson (2004): »... wenn ich irgendwelche Zweifel habe, ob ich in der Lage bin, die wichtigen Dinge zu erkennen – wenn sich eine entscheidende Frage bei einem Patienten ergeben hat, und ich will keine einzige Spur übersehen, dann gehe ich in Trance ...«

Ich glaube, dass wir Menschen alle die gleichen drei *grundsätzlichen psychologischen Bedürfnisse* haben:

- erstens, geliebt, respektiert und umsorgt zu werden,
- zweitens, zu verstehen, was in unserem Leben passiert und
- drittens, ein Gefühl der Kontrolle über unser Leben zu haben.

Dieser Glaube soll sich im positiven Sinne durch Respekt, Anerkennung und Wertschätzung meinen Mitmenschen gegenüber auswirken, ob außerhalb oder innerhalb meiner Praxis.

Wenn ich als Arzt oder Therapeut zudem eine optimistische, Hoffnung stiftende Ausstrahlung habe und auch auf mich selbst schaue, dann vertrauen sich die Patienten mir gerne an.

Als wichtigster unspezifischer Wirkfaktor ist die therapeutische Beziehung »das Medikament« schlechthin, deshalb stecke ich gerne Zeit und Energie in diese therapeutische Allianz, um letztlich meinen Patienten dabei zu helfen, sich ihr Leben wieder zu eigen zu machen.

*Heilung geschieht dadurch, dass ich als Therapeut Bedingungen für einen Prozess der Selbstorganisation der Heilung herstelle!*