



Flugangst und Traumawissen

Wie ich meiner Flugangst begegnete



Seit ich mich erinnern kann stehe ich Todesängste aus, wenn ich fliegen muss. Woher die kommen, ob von den Eltern übernommen, frühere Leben oder etwas Symbolisches kann ich nicht sagen. Jedoch ist jeder Flug eine extreme Belastung für mich gewesen, immer am Rand einer Panikattacke. Bevor ich mich mit Trauma und den physiologischen Vorgängen beschäftigt hatte, habe ich nicht verstanden was da passierte und war dem ganzen hilflos ausgeliefert.

Heute weiß ich, dass mein Körper in eine Schockstarre (Freeze) gegangen ist, sprich evolutionär alte Schutzmechanismen des Nervensystems wurden aktiv: Der Körper erstarrt und die normale Wahrnehmung ist reduziert. Hierbei ist der sympathische und der parasympathische Teil des Nervensystems *gleichzeitig* maximal aktiviert, es ist die höchstmögliche Überaktivierung (Kampf/Flucht) des autonomen Nervensystems bevor es zum Kollabieren kommt. Nun dachte ich ich müsste das „fühlen“, damit es sich auflöst. Dies wurde mir von verschiedenen spirituellen Lehrern immer wieder gesagt, ok, dann fühle es einfach, mache nichts, sei damit, usw.. Hat aber leider bisher zu keiner Veränderung geführt. Es sind ja auch keine Gefühle um die es hier geht, sondern es handelt sich um einen physiologischen Zustand des Nervensystems. Meine Erfahrung war, dass das Fühlenwollen alles nur verschlimmerte, und ich noch mehr erstarrte und begann zu dissoziieren. Sobald ich den Flieger aber nach der Landung verließ, normalisierte sich alles schnell wieder und der Alptraum war vorüber.

Bei meinem letzten Flug von Genf zurück nach Berlin verstand ich plötzlich die ganzen Vorgänge in meinem Körper, ohne dass ich überhaupt darüber nachdachte. Mit dem Traumawissen wurde alles schlagartig klar. Ich beobachtete wie mein System in die Erstarrung und beginnende Dissoziation ging und wie die Alarmierung überhaupt in Gang gesetzt wurde: Ohne, dass ich etwas dagegen tun konnte bewertete das Nervensystem (Amygdala) die Situation als akute Lebensgefahr und versetzte den Körper in maximale Aktivierung. Im Außen gab es aber gar keine tatsächliche Gefahr. Der Organismus ist somit in einem Dilemma. Daher, um die hohe Erregung sozusagen zu rechtfertigen produzierte der Geist Ideen von Ohnmacht, Absturz und qualvollem Sterben, also eine Projektion nach Außen. Worauf natürlich das Nervensystem wiederum mit Stress reagierte, usw., eine Endlosschleife.

Diese Schleife musste an einer Stelle durchbrochen werden, entweder im Geist oder im Körper. Was ich also tat war einfach das, was ich sonst bei jemandem tue der während einer Traumatisierung in eine Überflutung gerät: Ich begann während dem Flug ganz bewusst und mit ganzer Energie den Neocortex anderweitig zu beschäftigen und wälzte wie verrückt Unterlagen, machte Terminpläne, las Texte durch, stellte Überlegungen an, usw.. Zusätzlich bewegte ich meinen Körper, insbesondere Hände, Finger und Arme, um die Immobilitätsreaktion zu durchbrechen. Ein Spielzeug wie der bunte Zauberwürfel wäre hier vermutlich ideal gewesen. Weiterhin orientierte ich mich im Raum mit allen Sinnen, beobachtete die Flugbegleiter, machte mir bewusst das jetzt keine Gefahr bestand.

Interessant war zu sehen wie schwierig es war halbwegs klar zu denken, wenn das ganze System mit Adrenalin überflutet ist. Ich zwang mich den Neocortex zu beschäftigen und solange dies gelang beruhigte sich der Körper. Es war ein Kraftakt, immer wieder versuchte das Nervensystem zurück in die Erstarrung zu gehen, während ich dagegen anarbeitete, in dem ich den Körper bewegte und den Neocortex maximal in Anspruch nahm. Aber je länger ich dies tat, desto leichter wurde es. Nach und nach reduzierte sich der Adrenalinpegel. Ich merkte wie die Angst zurück ging und ich begann den Flug zu genießen. Ich gewöhnte mich immer länger an das beruhigte Nervensystem. Plötzlich wurde mir bewusst, dass ich ja einen Sitznachbarn im Flugzeug hatte, ich interessierte mich für ihn und schaute ihn erstmals bewusst an. Da wusste ich, dass der ventrale Zweig des Parasympathikus und somit das Social Engagement System wieder die Steuerung übernommen hatten und mein Organismus nicht mehr vorrangig vom Sympathikus und vom dorsalen Zweig des Parasympathikus gesteuert wurde. Dies war der Beweis, dass tatsächlich eine physiologische Veränderung stattgefunden hat und das Nervensystem nicht mehr in einer reflexartigen Schutzhaltung feststeckte.

Das Ganze hätte ich prinzipiell auch dadurch erreichen können, dass ich den Geist soweit losgelassen hätte, dass keine Katastrophenbilder mehr aufgestiegen wären. Doch das war mir bisher auch in früheren Versuchen nicht möglich. Durch die hohe körperliche Erregung produzierte der Geist immer weiter entsprechende Projektionsbilder. Daher habe ich statt zu versuchen den Geist leer zu lassen, ihn maximal mit anderen Inhalten gefüllt und beschäftigt, sodass er kaum noch eine Chance hatte die Schreckensbilder aufsteigen zu lassen. Diese Vorgehensweise läuft unter dem Begriff *Top Down Processing*, was besagt, dass man ganz oben im Gehirn im Neocortex, im Mentalen ansetzt, um eine Veränderung bis hinunter in das autonome Nervensystem zu erzeugen. Die Körperbewegungen sind der umgekehrte Ansatz: *Bottom Up*, hierbei wird über die Arbeit am Körper eine Veränderung im Kognitiven, also im Geist bewirkt. Ich habe beides abwechselnd gemacht.

Die ersten Stunden nach dem Flug war ich dann in einem seltsamen Dämmerzustand, nicht körperlich müde aber doch leicht weggetreten. Es war eine sehr tiefe Entspannung von ganz tief innen, die ich von TRE-Sitzungen kenne nachdem es zu tiefen Prozessen gekommen ist.

Das eigentlich Faszinierende kam ca. 12 Stunden nach dem Flug. Ich lag entspannt im Bett und dachte ans Fliegen. Früher hätte mich allein der Gedanke daran in Stress versetzt. Aber merkwürdigerweise produzierte mein Körper kein Adrenalin mehr. Es passierte nichts! Das Nervensystem reagierte überhaupt nicht mehr und der Gedanke daran löste nicht viel mehr Aufregung aus, als der Gedanke ans Autofahren. Auch einige Tage danach hat sich an der Vorstellung ans Fliegen nichts geändert, es gibt keine Stressreaktion mehr. Es hat sich hier also etwas grundsätzlich verändert.

Das Nervensystem (Amygdala) hat offensichtlich eine Neubewertung des Fliegens vorgenommen und zwar deswegen weil es den Vorgang des Fliegens *ohne Aktivierung der Überlebensmechanismen* erlebt hat, also in einem Zustand den es nur hat, wenn es die Umgebung als sicher einstuft. Die Ursache für die Flugangst habe ich bei dem Vorgang nicht herausgefunden, aber das war auch nicht notwendig.

Eine andere Möglichkeit dem Gehirn zu helfen das Fliegen neu zu bewerten, ist sich so oft es geht in *angenehmen und entspannten* Umständen Cockpit-Aufnahmen von Youtube über Kopfhörer anzuhören, z. B. während einer schönen Bus- oder Bahnfahrt. Das Prinzip ist die Sinneseindrücke des Fliegens mit einem entspannten, sicheren Körperzustand zu verschalten. Sobald du merkst, dass das Nervensystem in die Erregung geht aufhören, es funktioniert nur wenn die Sinneseindrücke des Fliegens mit einem ruhigen, entspannten Körper (dem Gefühl von Sicherheit) erfahren werden.

Es gibt auch ein [Video zum Thema Flugangst](#).



Gopal

gopal@traumaheilung.net
www.traumaheilung.net