

Klient: Alterskategorie 40-45 Jahre,
FH-Abschluss, leitende Position im mittleren Kader,
Verheiratet 2 Kinder
Angststörungen/Burnout

1. Mein Zustand vor der Therapie

Vor einigen Jahren begann meine Flugangst zuzunehmen. Ich habe mich schon zuvor nicht so wohl im Flugzeug gefühlt, es aber nie als Angst empfunden. Die Möglichkeit, mit dem Flieger schnell zu weit entfernten Zielen zu kommen, stand weit über dem unangenehmen Gefühl, das auftauchte, wenn ich im Flieger sass. Doch durch für mich damals unerfindliche Gründe begann die Flugangst vor einigen Jahren zuzunehmen. Am Anfang steigerte sich das unangenehme Gefühl zu einer Angst. Während des Fluges konnte ich mich aber mit rationalen Gedanken über Fakten zur Flugsicherheit bis zum Landeziel durchhangeln. Dies fiel mir im Laufe der Zeit immer schwerer, bis ich es eines Tages nicht mehr schaffte, die Gedankenspirale zu durchbrechen. Da ich ausser in die Ferien nicht viel fliegen musste, war das aber nicht weiter schlimm.

Durch eine strukturelle Änderung in der Firma, in welcher ich arbeitete, wurde das Fliegen plötzlich massiv in den Mittelpunkt gerückt. Der deutsche Markt musste bearbeitet werden und die Firma stellte ein Firmenflugzeug zur Verfügung. Ich musste plötzlich häufig fliegen und dies mit einem Kleinflugzeug. Mit einem Schlag war aus der Angst eine Blockade geworden. Ich nahm den Zug, um in unsere Zweigstelle in Deutschland zu gelangen. Das Thema Flugangst war plötzlich da und beschäftigte mich, da ein externer Druck zu fliegen da war.

Die Blockade resp. Angst griff weiter um sich. Ich merkte, wie plötzlich Höhenangst bekam. Ich hatte, wie beim Fliegen, schon immer ein mulmiges Gefühl an exponierten, hohen Stellen. Aber nun konnte ich nicht mal mehr einen Aussichtsturm besteigen, ohne in der Mitte so grosse Angst zu haben, dass ich es nicht bis nach oben schaffte. Dabei hatte ich früher wirklich kein Verständnis für Leute mit Höhenangst. Das Gefühl griff weiter um sich, so hatte ich plötzlich Angst in Seilbahnen und dann auch auf Sesselliften beim Skifahren. So konnte es nicht weitergehen.

2. Versuche zur Behebung des negativen Zustandes

Ich versuchte einiges, um der Angst Herr zu werden. Leider dachte ich lange, man könne einfach irgendwo einen innerlichen Hebel umlegen und die Angst wäre weg. Heute weiss ich, dass dies leider nicht möglich ist. Ich versuchte Kinesiologie, Hypnose und Medikamente. Nichts davon hat geholfen. Ich bin dann in das Swiss Aviation Training gegangen, welche die Swiss anbietet. Die Erklärungen seitens des anwesenden Piloten haben mir gut getan, geholfen hat es leider zu wenig. Ich konnte meine Angst über rationale Erklärungen nicht besiegen. Ich habe dann versucht, über eine Therapie von der Angst weg zu kommen. Die damalige Therapie verfolgte den konfrontationstherapeutischen Ansatz. Ich musste lernen, Aussichtstürme zu besteigen, ohne Angst zu haben. Dies ging eine Weile voran, doch dann verliess mich die Motivation, denn im Grunde genommen kann man sehr gut leben, ohne auf Aussichtstürmen gewesen zu sein. Der damalige Therapeut fragte mich einmal während einer Sitzung, ob ich das Problem wirklich beseitigen wolle. Ich bejahte, muss aber heute sagen, dass vielleicht doch die letzte Bereitschaft dazu gefehlt hat.

3. Beginn der Therapie bei Dr. Nussle – erste Erfahrungen

Durch einen Fragebogen, welcher mir via SAT zugeschickt wurde, erfuhr ich von der neuen Methode von Dr. Nussle, um die Angstzustände in den Griff zu bekommen. Da ich nicht viel zu verlieren hatte, meldete ich mich und begann die Therapie. Für mich als Laien interessant ist die Kombination von verschiedenen Therapieformen. Es war für mich teilweise nicht genau nachvollziehbar, warum ich jetzt genau dies machen musste, was mich Dr. Nussle bat zu tun. Die Puzzleteile der Therapie waren

für mich nicht greifbar. Wichtig für mich war aber, dass wir sehr bald herausfanden, dass die Angst zwar für mich real ist, sie aber recht wenig mit Fliegen zu tun hat, sondern ihren Ursprung in ganz anderen Dingen hatte. Diese ursprünglichen Auslöser galt es nun aufzuarbeiten.

4. Längerfristige Wirkungen der Therapie – meine neuen Wege

Durch den Therapieverlauf konnte ich anfangen, Themen aufzuarbeiten, die mich seit meiner Kindheit begleiteten. Sie hinderten mich teilweise auch, mich so zu entfalten, wie ich das gerne getan hätte. Nun begann ich plötzlich, zuerst im Kleinen, mich anders zu verhalten. Meine Gedanken in bestimmten Situationen waren plötzlich ganz andere als zuvor. Ich wurde selbstbewusster, souveräner. Ich konnte plötzlich Entscheidungen fällen, die ich früher nie so gefällt hätte. Meine Lebenseinstellung begann sich positiv zu verändern. Ein grosses Tabuthema für mich war der Tod. Nun konnte ich mich plötzlich damit auseinandersetzen, etwas von dem Endgültigen akzeptieren und auch akzeptieren, dass es immer und überall passieren kann aber keine ständige Bedrohung darstellt. Das Glas begann halbvoll statt halbleer zu sein. Die Auseinandersetzung mit mir selber, mit Mechanismen, die im Hirn ablaufen, mit Themen, die ich bisher nicht berühren wollte, haben mich reifer gemacht aber auch dazu geführt, dass ich das Leben positiver sehe und besser mit schwierigen Situationen umgehen kann.

5. Feedbacks aus meinem Umfeld auf die Veränderungen

Ich habe durchwegs positive Feedbacks erhalten. Einige, die mich nicht so gut kannten, z.B. im Geschäft, waren irritiert über das gesteigerte Selbstbewusstsein. Da kamen auch einige wenige negative Rückmeldungen, die ich aber gut verkraften konnte. Mein privates Umfeld reagierte positiv. Ich konnte und kann mein Profil besser zeigen, kann sagen was ich mag, was ich nicht mag und habe viel weniger Angst davor, dass ich damit jemanden verletzen könnte.

6. Fazit bis heute

Die Therapie hat mir sehr viel gebracht. Selber habe ich das weniger gemerkt, da ich dem Fliegen nach wie vor ausweiche. Aber mein Umfeld hat mir positive Feedbacks gegeben, die mir signalisieren, dass sich etwas verändert hat. Ich merke vor allem meine veränderte Lebenseinstellung. Ich bin leider noch nicht dort, wo ich gerne sein möchte. Die Angst hat sich gut und fest verankert und ich weiss, dass es kaum möglich sein wird, sie ganz zum Verschwinden zu bringen. Aber ich werde soweit kommen, dass ich wieder in ein Flugzeug einsteigen will, weil ich weiss, dass es mich in wenigen Stunden an die schönsten Orte der Welt bringen kann. Und weil es im Berufsleben einfach auch immer mal wieder vorkommt, dass man per Flieger wo hin muss. Und ich will verhindern, dass die Angst über mich siegt und ich am Schluss nicht mal mehr Sessellift fahren kann, ohne Angst zu haben.

Die Therapie ist aufwändig aber es lohnt sich.