



Das sicherste Verkehrsmittel versetzt dennoch viele Menschen in panische Angst.

RN-Archiv Menne

Wege aus der Angst

Therapeut Laacks arbeitet mit neuen Methoden, um Furcht vor dem Fliegen zu bannen

Ängste, Blockaden können den Alltag dominieren, Betroffene krank machen, sogar Karrieren verhindern. Hierzu gehört Flugangst. In einer Erhebung von Gründen zeigte sich: Die meisten haben Angst vor Kontrollverlust. Der Dortmunder Therapeut Theo Laacks behandelt u. a. Menschen mit Flugangst. RN-Redakteurin Ulrike Böhm-Heffels sprach mit ihm.

Herzrasen, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Magen- und Darmkrämpfe – kennen Sie persönlich Flugangst?

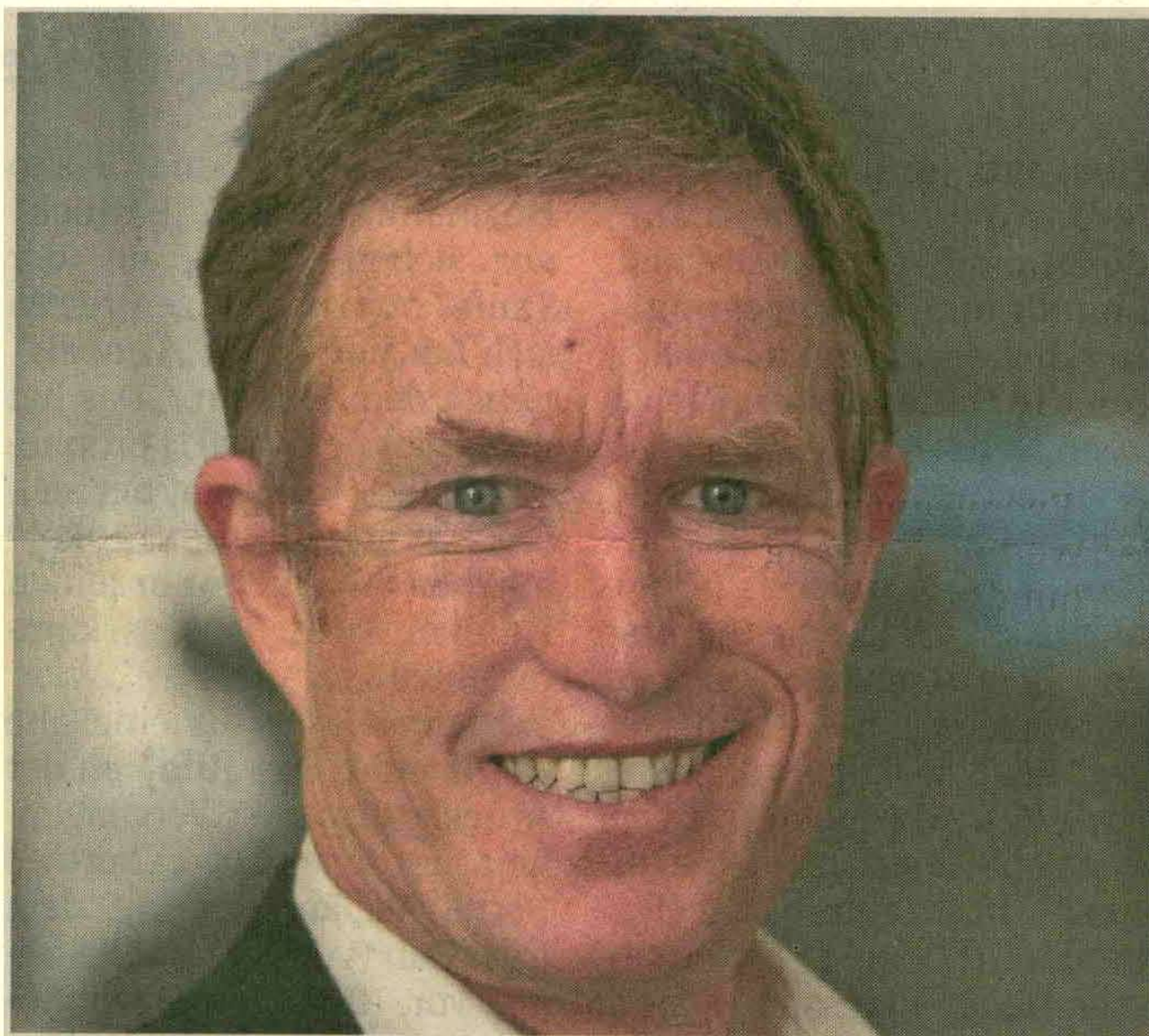
Laacks: Persönlich nicht. Aber ich kenne natürlich andere Ängste und weiß daher, wie hoch belastet Menschen in Stresssituationen sind und wie Blockaden sich auswirken können.

Können Sie sich überhaupt in Betroffene einfühlen?

Laacks: Unbedingt. Als Therapeut muss ich nicht jedes Symptom haben. Professionelle Distanz, das habe ich in der Drogenhilfe gelernt, kann dabei auch nützlich sein. Es ist jedoch wichtig, sich im Sinne von Empathie einfühlen zu können und dem jeweiligen Menschen das Gefühl zu vermitteln, ernst genommen zu werden.

Sie therapieren Menschen mit Flugangst u. a. mit Hilfe der Methode „Wing Wave“. Was steckt dahinter?

Laacks: Übersetzt heißt das Flügelschlag. Zur Verdeutlichung: Blockaden kann man mit einem Computer verglei-



Theo Laacks behandelt Menschen mit Flugangst. RN-Foto Menne

chen, bei dem etwas im Arbeitsspeicher hängt. Das alte Denken in der Psychotherapie war: Man hat ein Problem und kann auf der Vernunftebene damit umgehen. Die moderne Hirnforschung weiß, dass Emotionen eine Riesenrolle spielen. Wenn Flugangst sich nur über Vernunft lösen ließe, müsste es ja reichen zu wissen, dass ein Flugzeug das sicherste Verkehrsmittel ist. Dies berücksichtigt aber nicht die emotionalen Befindlichkeiten.

Wie kommen Sie denen auf die Spur?

Laacks: Ein Test findet heraus, welche Emotionen eine Rolle spielen, vielleicht aufgrund vergangener traumatischer Erlebnisse.

Wie löst man sie auf?

Laacks: Man provoziert im Wachzustand REM-Phasen (Rapid Eye Movement). So bezeichnet man eine Schlafphase, die u. a. durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnet ist/Anm. der

Red.). Das fördert den Verarbeitungsprozess, weil dann beide Gehirnhälften zusammen arbeiten.

Es funktioniert?

Laacks: Immer. Man weiß, dass Dinge in der REM-Phase zu verarbeiten sind. Eine junge Frau, die Flugangst hatte, kann mittlerweile ihren Traumberuf als Reise-Kauffrau leben. Durch diese Methode vergisst man förmlich seine Angst.

Kann man Flugangst nicht durch Konfrontation loswerden wie andere Ängste? In dem man sich ihnen stellt?

Laacks: Ich halte es für angebracht und effizient, Ängste dort aufzuspüren, wo sie im Unbewussten festsitzen, um sie dann aufzulösen. Wenn man sich Ihnen danach stellt, kann man das stressfrei tun, denn man ist ihnen dann ganz anders gewachsen.

Was kostet eine Sitzung?

Laacks: 110 Euro, die wie alle Behandlungen von Flugangst nicht von der Krankenkasse übernommen werden.

Gibt es Mechanismen, mit den Herausforderungen des Alltags besser umzugehen?

Laacks: Ja, nämlich die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu kennen und so zu entwickeln, möglichen stressbesetzten Situationen angemessen begegnen zu können. Die Fokussierung auf das, was jetzt gerade wichtig ist, hilft.

Zur Person

Theo Laacks (57) arbeitete ursprünglich als Sozialpädagoge in einem Jugendamt außerhalb Dortmunds, war 17 Jahre Leiter einer Drogenberatungsstelle und absolvierte eine Zusatzausbildung in Psychotherapie und Supervision. Er ist heute freiberuflich als Coach tätig, als Begleiter von Menschen mit Problemen.