

Flugangst

basierte auf erlebtem Trauma



Martina Herrmann
Meridian-Energie-Therapeutin,
Heusenstamm

H heute möchte ich über einen Fall aus meiner täglichen Praxis berichten, der zeigt, dass wir uns durch unsere Ängste nicht begrenzen lassen müssen

Christian W. kam mit dem Thema Flugangst zu mir in die Praxis. Er berichtete, dass seine Angst auf dem Rückflug von Kroatien nach Frankfurt begann, als durch ein Unwetter geflogen werden musste und alle Passagiere geschrien haben. Seither fährt die gesamte Familie jedes Jahr mit dem Auto in den Urlaub nach Kroatien. Im nächsten Frühjahr aber ist eine Reise nach China geplant, an der er auf jeden Fall teilnehmen will. Schon bei dem Gedanken an den Flug bekommt Christian W. Herzklopfen und schweißnasse Hände. Die Angst beginnt schon bei der Urlaubsplanung. Schon Tage vorher schläft er schlecht, in der Nacht vor dem Flug bleibt er vollkommen schlaflos.

Keiner der Familienangehörigen darf ihn am Flughafen ansprechen. Sitzt er in der Maschine auf seinem Platz, behält er seine körperlich verkrampte Haltung bis zur Landung. Er isst dann nichts, trinkt nichts, geht nicht zur Toilette und spricht mit niemandem. Es ist ihm unangenehm, dass er seiner Familie zur Last fällt, weil sich alle um ihn sorgen. Nach der Lan-

dung ist wieder alles in Ordnung, er ist dann aber völlig erschöpft von der Anspannung. Schon während des dreiwöchigen Urlaubs beginnt die Angst vor dem Rückflug.

Wir besprachen die Empfindlichkeit einer kompletten Flugreise, von der Vorbereitung auf das Einschlecken über den Start, den Flugverlauf bis zur Landung und ich notierte mir die Empfindung jeder Situation. Für die Klopftherapie wählten wir folgende Formulierungen:

● „Obwohl ich schon 14 Tage vorher aufgeregt bin, ...“

- „Obwohl ich schon 7 Tage vorher aufgeregt bin, ...“
- „Obwohl ich in der Nacht vor dem Flug nicht schlafen kann, ...“
- „Obwohl ich schon beim Einschlecken Angst bekomme, ...“
- „Obwohl es mir unangenehm ist, dass sich meine Familie um mich sorgt, ...“

»

Flugangst kann eine große Last sein, vor allem wenn man vorhat, noch viel von der Welt zu sehen



Foto: Foto: Nina Schlieke, Berlin (1), privat (1)



Foto: Nina Schlieske, Berlin

Endlich keine Panik mehr, wenn man im Flieger sitzt. Dank Meridianklopfen gehört die Flugangst nun der Vergangenheit an

absoluter Panik, sein Atem stockte, die Stimme war rau, er musste trinken und wäre wirklich am liebsten wieder umgekehrt.

Da wir seine Leistungsblockade im Sport schon therapiert hatten, vertraute er auch dieses Mal der Therapie und ließ sich auf seine Gefühle ein

Am Schluss der Sitzung war Christian W. sehr erschöpft, das war ihm anzusehen. Er fühlte sich aber doch auch sehr erleichtert und sah sich in Gedanken beim Check-in mit seiner Familie sprechen und während des Fluges sogar Musik hören.

Obwohl er schon frappeierende Erfolge mit dem Meridianklopfen erfahren hatte, wunderte er sich trotzdem über den Erfolg in nur einer Sitzung.

Seine Frage zu Beginn der Sitzung, ob er einen realen, tatsächlichen Flug machen müsse, um den Erfolg zu spüren, war damit beantwortet.

Wir vereinbarten den nächsten Termin für eine Woche später, bei dem wir einen unruhigen Flug simulieren wollten.

Bei dieser Sitzung berichtete Christian W., dass er den Flug gedanklich durchgegangen war und keine Panik oder Angst dabei verspürt hatte. Die Klopfsequenz dafür lautete:

- „Obwohl jetzt die Maschine durch Luftlöcher besonders rüttelt, ...“
- „Obwohl jetzt die Inhalte der Gläser wackeln, ...“
- „Obwohl jetzt alle angeschnallt bleiben müssen, ...“
- „Obwohl jetzt die Passagiere hysterisch schreien, ...“
- „Obwohl die Maschine durch große Luftlöcher instabil wird, ...“
- „Obwohl ich mich jetzt so hilflos fühle, ...“

Christian W. hat keine Panik-Angelegenheiten mehr, er sieht dem Flug nach China im Frühjahr 2007 gelassen entgegen. Logischerweise tauchte die Frage auf, ob das auch so bleibt. Auch das haben wir beklopft:

- „Obwohl ich mich frage, ob das auch so bleibt, ...“

Christian W. fühlt sich von einer großen Last befreit, denn mit seinen zwanzig Jahren will er noch viele Reisen per Flugzeug unternehmen und hat jetzt keine Angst mehr davor B

Interessierte Leser erfahren mehr über Meridiantherapien unter: www.meridian-energie-therapien.com

- „Obwohl ich beim Einsteigen in die Maschine am liebsten wieder umkehren möchte, ...“
- „Obwohl ich mich jetzt frage, warum ich mir das antue, ...“
- „Obwohl ich beim Start absolute Panik verspüre, ...“
- „Obwohl ich jetzt schweißnasse Hände habe, ...“
- „Obwohl jetzt mein Herz stark klopft, ...“
- „Obwohl ich jetzt hier so verkrampft sitze, ...“
- „Obwohl ich Panik habe, nicht aktiv eingreifen zu können, ...“
- „Obwohl ich Panik davor habe, den Boden unter den Füßen zu verlieren, ...“

Während der simulierten „Startphase“ in der Sitzung war Christian W. in

Anzeigen

Was sind die Rosenkreuzer?

A·M·O·R·C

Tel.: 07221-66 0 41
Fax: 07221-66 0 44

www.rosenkreuzer.de

Fachschule Schnell 15 Jahre

8x in Deutschland

Ausbildungsprogramm zur **Berufsausbildung** als:

- Fußreflexzonen- & Sportmassieur/in	in 3 Monaten
- Heilpraktiker/in	in 15 Monaten
- Psychologische/r Berater/in	in 9 Monaten

Infos und Unterlagen

☎ 08000/56 41 15 (gebührenfrei)

www.fachschule-schnell.de