

Flugangst schnell mit Hypnose überwinden

Das Herz klopft heftig, die Kehle ist wie zugeschnürt, man fühlt sich unruhig, zittrig und erlebt ein allgemeines Gefühl der Panik: Flugangst, auch Aviophobie genannt, ist weit verbreitet und quälend. Das Gefühl, ersticken zu müssen sowie Panikattacken und andere Symptome können schon einige Tage vor der Flugreise auftreten, um sich dann im Flughafen und im Flugzeug selbst bis zur Unerträglichkeit zu steigern. Besonders stark ist oft die Angst vor einem Absturz, vor dem Ausgeliefertsein oder vor Turbulenzen.

Wenn der Flug zur Qual wird

Wie alle spezifischen Phobien löst auch die Aviophobie ein bestimmter Gedanke bzw. eine bestimmte Situation oder Vorstellung aus. Das führt dazu, dass selbst im Leben und Job sehr selbstsichere Menschen schon beim Gedanken an den Flug oder mögliche Turbulenzen Herzrasen, Schweißausbrüche und Harndrang bekommen. Sie folgen dabei einem inneren Muster, das sie nicht beeinflussen können.

Mit Hypnose gegen die Angst vorm Fliegen

Betroffen sind viele: Bis zu 60 Prozent der Flugpassagiere fühlen sich laut Umfragen beim Fliegen unwohl. Die Palette reicht von leichtem Unbehagen über manifester Angst bis hin zu Panik. Viele Betroffene, die vor allem auf rasche Hilfe hoffen, profitieren von den Erfolgen der Hypnose-Therapie, wie sie auch Markus Krügel anbietet. Der Leiter des Frankfurter Instituts für Mentaltraining und ausgebildete Advanced-Level-Hypnotiseur arbeitet seit vielen Jahren mit Flugangst-Klienten. Dabei arbeitet er hypnoanalytisch. Bei diesem psychoanalytischen Ansatz ist Hypnose ein Werkzeug, um Ursachen unerwünschten Verhaltens oder unerwünschter Ängste aufzuspüren.

Die Ursachen der Angst aufspüren

Krankhafte Angst vor Flugreisen ist kein unabwendbares Schicksal. Die hypnotische Lösung von Blockaden hilft dabei, mit der Kraft des Unterbewussten schädliche Prägungen aufzulösen. Die Wirkung ergibt sich aus der Tatsache, dass Stress und Angst unbewusste Reaktionen des Geistes und des Körpers auf die Flugsituation sind. Als Schlüssel zum Unterbewusstsein ist Hypnose eine wirksame Therapie gegen diese unbewussten Reaktionen. Die hypnotische Blockadenlösung hilft dem Unterbewusstsein dabei, belastende Sorgen und Ängste sowie negative Erinnerungen und Gefühle loszulassen. Die Lösung der Blockaden ermöglicht eine Art innere Reinigung, die bei der Bewältigung von Flugangst und der damit verbundenen unbewusster Ängste hilft.

Dieser Vorgang ist für viele Klienten eine sehr tief greifende Erfahrung. Das kann sich auch in körperlichen Symptomen zeigen – etwa durch Weinen oder Lachen. Nach der Sitzung durchströmt die Klienten oft ein Gefühl der Freiheit und Erleichterung, das ganz neue Perspektiven eröffnen kann.

Die Therapiedauer bei Hypnose gegen Flugangst ist aufgrund ihrer effektiven Wirkung begrenzt. Sie führt oft schon nach relativ kurzer Zeit zum gewünschten Erfolg. Meist handelt es sich um eine Kurzzeittherapie. Die Dauer liegt je nach Schweregrad und Ausprägung der Flugangst meist zwischen zwei und vier Therapiesitzungen.

Hypnose ist ein sicheres und erprobtes Verfahren

Unerwünschte Wirkungen sind dabei nicht zu befürchten. Die Hypnosetherapie ist ein anerkanntes, sicheres und gut erprobtes Verfahren. Dass der Klient in Trance versetzt wird, heißt nicht, dass er willenlos ist. Der Therapeut versetzt ihn lediglich in einen entspannten Zustand, in dem äußere Stressfaktoren sozusagen Pause haben. Das eröffnet Zugänge, die im Getriebe des Alltags verschlossen sind. So können hypno-analytisch innere Blockaden und Ängste erkannt und gelöst werden. Alte Ängste und negative Erinnerungen werden losgelassen. Dabei ist der Klient immer Herr seiner Entscheidungen. Auf Wunsch kann er oder sie zu jedem Zeitpunkt aus der Hypnose austreten. Diese Form der Therapie hat also nichts mit Willenlosigkeit zu tun. Die Erfolge bei Flugangst können sich sehen lassen. Selbst wer jahre- oder jahrzehntelang von Flugangst betroffen war, findet beim hypno-analytischen Ansatz einen völlig neuen Zugang zur inneren Heilung.