

Text: Alexander Maria Faßbender
Fotos: Coachingarea

WENN DAS LEBEN ZU FLIEGEN BEGINNT

Manchmal sind es nur ein paar Wochen Coaching, die ein ganz neues Lebensgefühl bringen. Selbst nach Jahren der Therapie. Coach Alexander Maria Faßbender berichtet darüber aus seiner Coaching-Praxis. Und zwar von einer Frau, die ursprünglich wegen Flugangst zu ihm kam und dann weit mehr aufarbeitete.



Notiz aus der Erfolgskontrolle:

„Martha nach Griechenland geflogen. Ein unglaubliches Erlebnis für sie und ihre Familie. Martha hat ihre Medikamente abgesetzt und lebt ihre neu gewonnene Freiheit. Und sie fährt ihre Tochter wieder zum Kindergarten und kauft allein ein.“

„Es ist Mittwoch 13:15 Uhr. Martha H. und ich passieren den Terminalausgang am Kölner Flughafen. Zu unserer Überraschung begrüßen uns mit großem Hallo Marthas Eltern, ihre Geschwister, ihr Mann und ihre Tochter – meine Klientin ist zum ersten Mal geflogen. Eine rührende Szene. Und ein Moment, der mir sagt: genau deswegen bin ich Coach.“

Der Weg bis hierhin hat 30 Stunden in sieben Wochen gedauert. Er fing mit einem Telefonanruf von Marthas Ehemann an. Aus seiner Sicht erklärte er mir die Situation seiner Frau: sie ist Griechin und schon seit mehr als zehn Jahren nicht mehr geflogen. Und er erzählte mir, dass sie mittlerweile nicht einmal mehr alleine Auto fährt. Nur mit vertrauten Leuten, wie ihm, dem Vater oder einer Schwester. Und alleine einkaufen – das geht auch nicht mehr. Mein erster Gedanke: „Was ist denn da passiert?“

Zum ersten Termin kamen beide. Martha war sichtlich nervös. Entsprechend zurückhaltend begann sie das Gespräch. Wichtig war jetzt, Vertrauen und Sicherheit zu schaffen. Nach einer halben Stunde setzte sich ihr Ehemann in den Nebenraum. Die Tür blieb offen, so dass Martha jederzeit ihren Mann hätte rufen können.

Wir arbeiteten zunächst drei Stunden. Ich verschaffte mir einen systemischen Überblick. Martha lebte seit geraumer Zeit in Deutschland, ist verheiratet und hat eine Tochter. Seit mehr als zehn Jahren war sie nicht mehr geflogen und seitdem war ihr Leben immer eingeschränkter geworden. In

meiner Praxis verhielt sie sich angespannt: kalte Hände, schwitzige Stirn, Nervosität, ständiges Schauen und Nachfragen, ob ihr Mann noch da sei, sowie zwischendurch immer wieder eine Zigarettenpause.

In den drei Stunden führten wir eine Sequenz der wingwave Methode (bilaterale Hemisphärenstimulation) durch, um ihr Selbstvertrauen und ihre Befindlichkeit für die nächsten Tage zu stabilisieren. Durch diese Kurzzeit-Coaching-Methode konnte ich über ein Biofeedback heraus bekommen, welche Emotionen bei Martha betroffen waren. Es gab viele Faktoren: Angst, dann die Steigerungsförmigkeit - die Angst vor der Angst, Einsamkeit, Scham, Ohnmacht, Verzweiflung, Stress, Wut, Enttäuschung und mehr.

Am nächsten Tag meldete sich Martha und sagte, dass sie weiter machen wolle. Es ist nicht ungewöhnlich, dass man nach dem ersten Mal Coaching dem Klienten Zeit lässt, sich zu entscheiden, ob es ihm angenehm war und ob es etwas gebracht hat. Nur so kann er eine freiwillige Entscheidung treffen. Er soll ja schließlich selbst die Lösung finden. Der Coach ist nur das Tool, ein Werkzeug als Mittel zum Zweck.

Drei Tage später kam Martha wieder um mit ihrem Mann, der sich aber sogleich verabschiedete. Wir hatten vereinbart, dass er spazieren geht und über Handy direkt erreichbar ist. Martha brauchte wieder Zeit, um ruhiger zu werden. Immer wieder schaute sie auf die Tür oder das Handy. Sie erzählte mir von ihrer Kindheit, ihrer Nähe zu ihrer Großmutter und ihrer Sehnsucht nach Griechenland, ihrem eigentlichen Heimatland. Und sie berichtete davon, wie ihre Familie mit der Situation umgeht.

Die Belastung ist für sie sehr groß. Versetzen Sie sich doch einmal in die Lage von Martha. Sie sind seit zehn Jahren nicht mehr in Ihrer Heimat gewesen,

die Geschwister, Eltern, der Mann und sogar die kleine Tochter aber schon. Und die fragen: „Mama, wann fliegst du denn mal mit? Fliegen macht ganz viel Spaß.“ Der Druck, der hier entsteht, ist enorm. Es ist, als sitze jemand in einem Tankwagen, der langsam ins Meer versinkt. Keine Bewegung ist möglich, Angst schlägt hoch und je tiefer der Wagen sinkt, desto größer wird der psychische Druck.

Martha erzählte mir erst in der zweiten Session, dass sie sich in therapeutischer Behandlung befindet und Medikamente nimmt. Ich sprach also mit ihrer Therapeutin und stimmte mit ihr alle weiteren Termine ab. Von nun fragte ich oft nach ihren körperlichen Symptomen und wie denn ihr Schlaf, ihre Aufmerksamkeit und dergleichen sei.

In der vierten Session kam Martha auf eigenen Wunsch mit ihrer besten Freundin. Nicht weil sie unsicher war, sondern weil die Freundin eine weitere Sichtweise beisteuern konnte. An diesem Tag blühte Martha richtig auf. Ihr wurde sich zum ersten Mal richtig bewusst, was sie in der kurzen Zeit geschafft hatte. Beim dritten Mal hatte ich sie nämlich nach Hause gefahren, was sie als wichtigen Vertrauensbeweis wertete und was ihr Sicherheit gab.

Es stellte sich heraus, dass der Schlüssel zu ihrem insgesamt blockierten Lebensgefühl die Angst vor Fliegen war. Martha glaubte, der Katastrophenfilm „Armageddon“ sei ein Auslöser gewesen. Eine Szene des Films zeigt die Erde aus dem Fenster des Space Shuttle. (Martha sah sich sogleich fallend, ohne je Aussicht auf Bodenkontakt wieder zu erlangen). Martha sah sich fliegen ohne Aussicht, je wieder festen Boden zu erreichen – könnte man das soo ausdrücken? Meine Biofeedback-Methode sagte mir, dass sie richtig lag. Es zeigten sich die gleichen Emotionsblockaden wie am benannten ersten Tag ihrer Angst. Um weiter arbeiten zu können wendete ich wieder die

wingwave Methode an. Ich ging jeden einzelnen Punkt ihrer Vision, an die sie glaubte, durch und vermittelte ihr, dass diese nicht real sei. Jeden einzelnen Stresspunkt wie „Angst - ich falle“ oder „Oh Gott, ist das hoch?“ haben wir bearbeitet. Und immer wieder nutzte ich das Biofeedback um zu checken, ob sich etwas verbesserte. Martha wurde immer entspannter und lächelte umso mehr. Ein Lächeln, das ich bis zu diesem Zeitpunkt noch nie gesehen hatte. Auch der Freundin ging es so.

Beim nächsten Mal war es Zeit, den Flug und seinen gesamten Ablauf zu planen. Jeden einzelnen Punkt gingen wir durch, nach Marthas eigenen Angaben: Packen des möglichen Koffers, einchecken, Duty Free, der Bus oder die Gangway, das Klicken des Sicherheitsgurtes, die Durchsagen der Stewardess, das Rollen des Fliegers, das Abheben, in der Luft sein, Turbulenzen und natürlich die Landung. Der erste Anlauf endete beim Anlassen der Motoren, aber immerhin saß Martha imaginativ im Flieger – ich hatte teilweise Geräusche vom Flughafen und vom Flugzeug sowie die einzelnen Durchsagen eingespielt. Das ist ein wichtiges Element, damit Martha mit allen Sinnen reagieren kann. Denn die Kombination von auditivem Erleben und visuellem Wahrnehmen wird verstärkt durch den olfaktorischen Bereich, die Düfte am Flughafen und eventuell noch der Geschmack im Mund. Gesteigt wird das Ganze nur noch durch das Gefühl: Ich spüre etwas, weil ich das Geräusch höre oder sehe.

Die nächsten beiden Male ging es darum, jegliche Stressfaktoren zu beseitigen, die Martha beim Fliegen haben könnte. Mittlerweile kam sie allein mit dem Auto zu mir. Und das ganz selbstverständlich. Ich machte sie immer wieder darauf aufmerksam, was und wie viel sie in den letzten sechs Wochen doch geschafft hatte. Und heute hatte ich eine kleine Überraschung: wir fuhren zum Test zum Flughafen.

MEMORY: DER ERSTE FLUG



Auf dem Flughafen



Zaghaffer Blick



„Im Cockpit...“



Martha (l.) & Schwester



Geschafft! Martha und ihr Ehemann



Martha und Captain



Die Chefstewardess kümmert sich

Der Flughafen an sich war kein Problem für Martha, da ihre Schwester und ein Vetter dort arbeiten. Ich checkte immer wieder mit Biofeedback ihre Gefühlslage, ob alles in Ordnung war. Wir gingen auf die Aussichtsplattform. Das war die eigentliche Überraschung. Martha reagierte zögerlich. Aber nach ein paar Minuten schaute sie sich in meinem Beisein an, wie die Maschinen landeten und abhoben. „Das sieht ganz leicht aus – fliegt der jetzt nach Griechenland?“, fragte sie. Da wusste ich, es war geschafft. Martha lächelte und die Sehnsucht überkam sie, endlich wieder in ihre eigentliche Heimat fliegen zu können. Martha wollte jetzt einen Termin für den Flug vereinbaren.

Aus Coachsicht begann jetzt die eigentliche Arbeit. Ich musste permanent an ihrem Selbstvertrauen und ihrem Sicherheitsgefühl arbeiten. Ich fragte sie: Was für Vorteile hat es, wenn du endlich geflogen bist? Was kannst du dann machen, was du vorher nicht konntest? Wie reagiert dein Umfeld? Was hast du für dich selber erreicht, wenn du geflogen bist? Die Antwort auf die letzte Frage war leicht: Freiheit, Freude, Leben und Genießen. Es ist wohl nicht schwer zu erraten, dass die eigentlichen negativen Emotionen wie Angst, Wut, Ohnmacht, Scham immer weniger wurden.

Um auch für den Flug Sicherheit zu bekommen, sollte die Schwester mitfliegen. Das klingt vielleicht nach viel Aufwand. Aber es galt, den Entwicklungsweg von Martha wirklich erfolgreich abzuschließen. Noch zwei Sessions lagen vor uns, bevor Martha fliegen sollte. Mittlerweile hatten wir zur Sicherheit nicht nur die visuelle bilaterale Hemisphärenstimulation genutzt, sondern auch die auditive und taktile Methode eingesetzt. Dann endlich ist es

soweit. Unser Ziel: ein Flug von Köln nach Berlin und gleich wieder zurück. Kein Aufenthalt. Nur wenn Martha ein solche „Zeitspanne“ bewerkstelligt, dann ist sie auch bereit für den Flug nach Griechenland.

Wir treffen uns also am Flughafen. Ich war ein wenig in Sorge, Martha würde nicht kommen. Ich sehe nur die Schwester. „Martha raucht noch eine“ höre ich sie sagen und bin erleichtert, denn es passiert gelegentlich, dass gerade beim ersten Versuch noch alte

„Das sieht ganz leicht aus - fliegt der Flieger jetzt nach Griechenland?“, fragte sie. Da wusste ich, es war geschafft.“



Verhaltensmuster auftauchen. Martha schaut angespannt aus, aber bereit. Wir unterhalten uns und ich erkläre ihr den MP3 Player, der jetzt eingeschaltet wird. Durch die auditive Beschallung erinnert sich Martha an alles, was wir bisher gemacht haben und was sie bisher erfolgreich umgesetzt hat.

Alles verläuft soweit gut, das erste Zögern kommt beim Einstieg ins Flugzeug. Wir sind die ersten, die einsteigen dürfen, so dass wir etwas Zeit haben. Ihre Schwester sitzt am Fenster, Martha in der Mitte. Die Anspannung wächst. Taktiles Klopfen und beruhigendes Reden hilft ihr. Händchen halten mit

der Schwester ist erlaubt. Der Sicherheitsgurt klickt und die Maschine rollt. Martha holt tief Luft. Beruhigende Worte: Konzentriere dich auf das, was bald möglich sein wird. Denke an das Ziel, an deine Tochter und wie toll es sein wird, mit ihr nach Griechenland zu fliegen. Dann der Start butterweich hebt der Flieger ab. „Und sind wir schon in der Luft?“. Diese Frage muss ich leider mit Ja beantworten. Der Flieger hat die maximale Höhe erreicht und Martha entspannt ein wenig. Sie kann es noch nicht wirklich begreifen, dass sie in einem Flugzeug sitzt. Nach einer knappen Stunde setzt es zur Landung an. Jetzt holt sie wieder etwas Luft, die Hände werden schwitzig, doch wir sind schon am Boden. Entspannung. „Ich habe es geschafft, ich bin geflogen und es war gar nicht so schlimm“, jubelt sie.

Alle Passagiere steigen aus. Wir bleiben sitzen, denn es geht gleich wieder zurück. Der Pilot und die Stewardess erkundigen sich nach Martha. Ich hatte sie informiert und sie gebeten, mich zu unterstützen. Martha strahlt und lächelt. Jetzt kommt das Bonus Programm: Cockpit besichtigen – Martha ist begeistert.

Der Rückflug ist schon fast Routine, Martha schläft sogar teilweise. Ich brauche sie fast nicht mehr zu unterstützen. In Köln wieder angekommen, fällt Martha ihrer Schwester um den Hals: „Ich werde nach Griechenland fliegen.“ Martha ist ihrem großen Ziel nach Freiheit näher gerückt.

Zwei Wochen später fliegt Martha mit ihrer Schwester zum shoppen nach Berlin – natürlich ohne mich. Flugangst hat sie sicher noch ein wenig. Nach zehn Jahren darf das auch so sein. Zwei weitere kleinere Sessions werden wir noch durchführen, um alles zu festigen und zu verankern für ihre neue Zukunft. ■