

Präv Gesundheitsf
<https://doi.org/10.1007/s11553-020-00796-8>
 Eingegangen: 22. Dezember 2019
 Angenommen: 6. Juni 2020

© Der/die Autor(en) 2020



Kristina Naumenko¹ · Frank Niebuhr · Jost Steinhäuser

¹ Institut für Allgemeinmedizin, Universität zu Lübeck, Schleswig-Holstein, Lübeck, Deutschland

Flugangst aus der Erfahrung von wingwave[®]-Coaches

Hintergrund

Unsere heutige Lebensführung ist ohne den Flugverkehr kaum mehr vorstellbar. Das Fliegen überwindet lange Distanzen und spart Zeit. Dennoch leiden ca. 16 % der deutschen Bevölkerung unter Flugangst, 22 % unter deutlichem Unbehagen beim Fliegen [18]. Angelehnt an die DSM-V („diagnostic and statistical manual of mental disorders“) definiert sich Flugangst in der ICD-10-GM („international statistical classification of diseases and related health problems-german modification“) unter F40.2 als spezifische isolierte Phobie. Die auslösende Situation der Angst ist stark begrenzt, in diesem Fall durch das Fliegen [7].

Als Bestandteil der etablierten Flugangsttherapien hat sich die kognitive Verhaltenstherapie bewährt, die eine signifikante Verbesserung der Flugangst bei bis zu 77 % der Teilnehmer über ein Jahr zeigt [26]. Ebenfalls zur Verhaltenstherapie gehörend ist die Konfrontationstherapie. Sie gilt als effektivste Behandlungsmethode einer Angststörung [1]. Dabei gibt es auch vielversprechende Ansätze die Konfrontationssituation durch „virtual reality“ (VR) zu erzeugen [5], die im Vergleich mit klassischer Konfrontationstherapie vergleichbare Ergebnisse erzielt [23].

Eine weitere bei Flugangst eingesetzte Therapieform ist „eye movement desensitization and reprocessing“ (EMDR). EMDR ist eine anerkannte psychotherapeutische Methode zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen. Ziel ist eine „Desensibilisierung“ von belastenden Erlebnissen mittels bilateraler Hirnstimulation [16]. Die Effekte der klassischen Therapie vs. kognitive Verhaltenstherapie mit EMDR oder VR sind

vergleichbar [24]. Limitation der klassischen Therapie ist die Zugänglichkeit der Methode, mit langen Wartezeiten von durchschnittlich 19,9 Wochen bei Psychotherapeuten für die Betroffenen [3]. VR-einbeziehende Therapien sind vergleichsweise teuer, da die Inhalte zunächst produziert werden müssen [4]. EMDR-Ansätze benötigen diesbezüglich professionell qualifizierte Anwender [24]. Die Diagnose als spezifische isolierte Phobie birgt für den Betroffenen die Gefahr einer Stigmatisierung durch die Diagnose einer psychischen Erkrankung [14]. Dem entgegenwirkend könnte sich im Coaching, als Sammelbegriff für psychotherapienaher Intervention, ein neuer Ansatz der Flugangstbehandlung finden. Coaching selbst ist eine Kombination von allgemein-psychologischen, kognitiv-verhaltensorientierten, psychodynamischen und systemischen Techniken und wird als „Psychotherapie für Gesunde“ bezeichnet [17]. Coaching versteht sich als ein klientenbezogener Prozess, der das Ziel hat, die vom Klienten definierten Ziele zu erreichen [21]. Im Bereich des Coachings stellt wingwave[®] (Besser-Siegmund-Institut GmbH, Hamburg, Deutschland) (ww-)Coaching (wwC) aufgrund seiner Standardisierung eine reproduzierbare Methode dar. Grundlage des wwC ist eine Kombination von EMDR, neurolinguistischem Programmieren und einem Myostatiktest [21].

Mittels wwC sollen angeblich individuelle Stressauslöser aller Emotionsqualitäten (systemische, körperlich und emotional) identifiziert und neutralisiert werden [27]. Der Ablauf eines wwC ist in 12 Phasen standardisiert und benötigt rund drei Sitzungen. Zuerst wird der individuelle Stressauslöser mit Hilfe des

evaluierten „Myostatiktests“ [22] identifiziert, indem der Klient mit flugprozess-typischen Situationen konfrontiert wird. Diese werden nach einem festgelegten Aussagenbaum vom Packen des Koffers bis zum Verlassen des Zielflughafens geprüft. Ist ein Stressauslöser in einer Flugphase identifiziert, wird er unmittelbar mittels im Wachen induzierten REM-Phasen („rapid eye movement“), ähnlich dem Vorgehen bei der EMDR-Methode, durch eine winkende Handbewegung des Coaches vor den Augen des Betroffenen integriert. Auf diese Weise werden sowohl somatische Reaktionen als auch „Katastrophenvorstellungen“ (systemischer Stress), die mit der Flugangst verbunden sind, angegangen. Anschließend werden „Deckerinnerungen“ ausgemacht, die sich hinter der Angst verbergen – und nach der wwC-Theorie die eigentlichen Ursachen einer Flugangst darstellen sollen: Sie sind dem Klienten oft nicht bewusst erinnerlich oder haben ihren Ursprung in der Übernahme von Emotionen einer anderen Person und werden daher nur selten in den Zusammenhang mit Flugangst gebracht. Diese Deckerinnerungen werden ebenfalls mit Hilfe der EMDR-Intervention angegangen [2]. Der Myostatiktest dient anschließend zum Überprüfen des Coaching-Ergebnisses [22]. Insgesamt wirkt wwC bei Flugangst durch die Standardisierung des Vorgehens und die Kürze der Intervention als lohnend, näher betrachtet zu werden. Den gesamten schematischen Ablauf eines wwC zeigt **Abb. 1**.

Fragestellung/Zielsetzung

Ziel der vorliegenden qualitativen Studie war es, die Hintergründe für Flugangst aus der Erfahrung von ww-Coaches zu

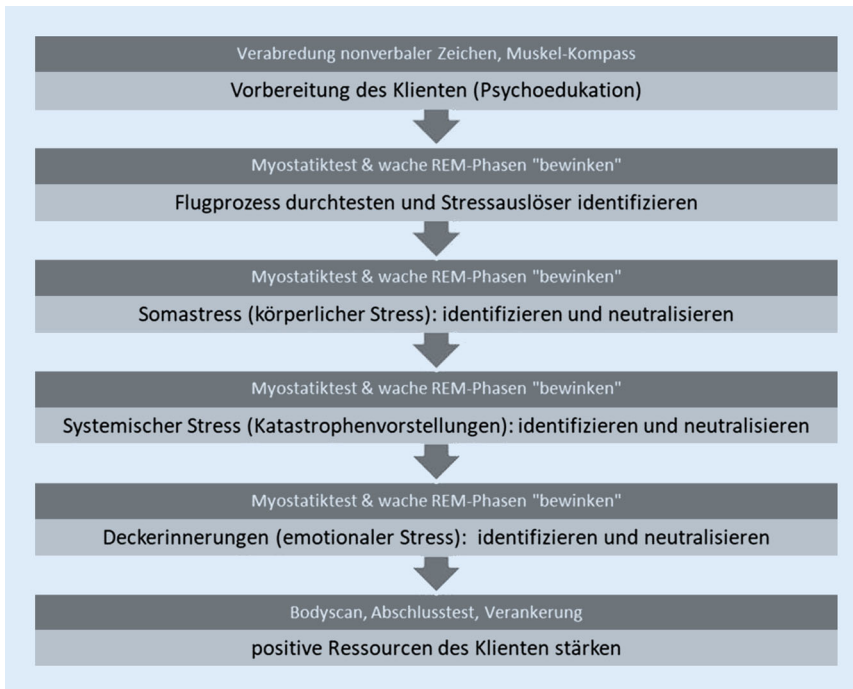


Abb. 1 ▲ Schematische Darstellung eines wingwave®-Coachings (wwC; eigene Darstellung). REM „rapid eye movement“

explorieren, um somit neue Hypothesen zum Umgang mit Flugangst zu generieren.

Methode

Zur Erstellung der vorliegenden Arbeit wurde ein qualitatives Studiendesign in Form von leitfadengestützten Experteninterviews mit ww-Coaches durchgeführt.

Die Fragen für den Leitfaden wurden durch Diskussionen der Autoren (KN und JS) auf Basis des Lehrbuchs für ww [2] entwickelt und durch ein Probeinterview mit einer erfahrenen ww-Coachin pilotiert, um insbesondere die Verständlichkeit und Eindeutigkeit der Fragen zu überprüfen. Der Leitfaden musste danach nicht überarbeitet werden und enthielt folgende Fragen:

- Welche Erfahrungen haben Sie mit ww im Zusammenhang mit Flugangst gemacht?
- Was für Menschen suchen bei Ihnen Hilfe durch ww bei der Behandlung von Flugangst?
- Welche Themen sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Gründe für Flugangst?

- Was sind Schwächen oder Stärken der ww-Methode bei Flugangst?
- Inwiefern wird Ihr Vorgehen durch die Symptomatik (wie sich die Flugangst äußert) beeinflusst?
- In welchen Fällen verlassen Sie das 12-Phasen-Vorgehen, wenn Sie ww bei einem Klienten mit Flugangst anwenden?
- Welche Abbruchkriterien haben Sie definiert für eine Sitzung?
- In welchen Fällen wenden Sie noch weitere Coaching-Techniken an?
- Welche Aspekte sind Ihnen noch wichtig, über die wir noch nicht gesprochen haben?

Der semistrukturierte Leitfaden enthielt keine vorgegebene Reihenfolge der Fragen, und das Interview war nicht nur auf die Fragen des Leitfadens begrenzt.

Die Experteninterviews erfolgten alle telefonisch im Zeitraum Februar bis April 2017. Sie wurden von einer der Autorinnen (KN, zu der Zeit Medizinstudierende) durchgeführt, mittels eines Diktiergeräts aufgezeichnet und anschließend verschriftlicht. Hierzu wurden die Transkriptionsregeln des Instituts für Allgemeinmedizin Lübeck berück-

sichtigt. Während der Transkription fand die Pseudonymisierung statt.

Stichprobe

Die Kontaktdaten der ww-Coaches wurden vom Besser-Siegmund-Institut (Besser-Siegmund Institut GmbH, Hamburg, Deutschland) zur Verfügung gestellt. Die Kontaktaufnahme zu den Coaches erfolgte per E-Mail oder telefonisch, das Einholen der Einverständniserklärungen und die Terminabsprachen zum Interview erfolgten auf dem Postweg bzw. per E-Mail-Kontakt.

Analyse

Die inhaltsanalytische Auswertung der Interviews orientierte sich an der qualitativen Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring [13]. Für die Erstellung von Kategorien wurden deduktiv aus den Fragen des Interviewleitfadens heraus Oberkategorien gebildet. Im nächsten Schritt wurden die Interviews hinsichtlich ihrer Aussagen durchgearbeitet und die entsprechend gefundenen Aussagen in das Kodiergerüst einsortiert. War keine entsprechende Kategorie vorhanden, wurde induktiv eine neue erstellt. Diese Auswertung wurde parallel von 2 Personen durchgeführt (KN und L-MW, eine Ärztin). Nachdem auf die beschriebene Weise unabhängig voneinander zwei Kodierleitfäden entstanden waren, fand ein persönliches Treffen der beiden Erstellerinnen und einem dritten Wissenschaftler (JS, Arzt) statt. Die Codes wurden verglichen, ggf. diskutiert und eine Konsensversion erarbeitet.

Im Folgenden werden die Ergebnisse zu folgender für die Fragestellung zentraler Leitfrage vorgestellt:

Welche Themen sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Gründe für Flugangst?

Begriffe

Für die Darstellung der Ergebnisse lag folgendes Begriffsverständnis zugrunde:

- **Grund** ist ein Umstand, durch den sich jemand bewegen fühlt, etwas Bestimmtes zu tun, oder der ein Er-

ereignis oder einen anderen Tatbestand erklärt [10].

- **Auslöser** ist ein Reiz, der bestimmte instinktmäßige Verhaltensweisen auslöst [9]. Ein auslösender Reiz wird auch als *Trigger* bezeichnet [11].
- **Ursache** ist etwas (Sachverhalt, Vorgang, Geschehen), das eine Handlung oder einen Zustand bewirkt. Die Ursache ist der eigentliche Grund [12].

Ergebnisse

Von 25 kontaktierten Coaches nahmen 23 an der Studie teil. Zwei Coaches wurden ausgeschlossen, da sie bisher keine eigenen Klienten mit dem Thema Flugangst gecoacht hatten. Die Teilnehmer waren im Mittel 52 Jahre alt und mehrheitlich weiblich. Nähere Details zu den soziodemographischen Daten der Studienteilnehmer sind in **Tab. 1** aufgelistet.

Die Interviewdauer betrug zwischen 9 und 35 min, im Mittel 20 min.

Gründe für Flugangst

Bei der Frage nach den Gründen für Flugangst zeigte sich in den Telefoninterviews, dass Gründe und mögliche Ursachen für Flugangst von den ww-Coaches getrennt betrachtet wurden: „[...] da sehe ich nochmal so einen Unterschied zwischen Grund und Ursache [...]“ (TN21).

Dementsprechend sind in der Konsensusversion die Ergebnisse zu der Leitfrage in die drei Oberkategorien „Gründe für Flugangst“, „Emotionen als Trigger für Flugangst“ und „Ursachen für Flugangst“ unterteilt worden. Es wurde eine weitere Unterteilung in Haupt- und Unterkategorien vorgenommen und zusätzlich wurden den einzelnen Unterkategorien entsprechende Ankerzitate zugeordnet. Die Ergebnisse der Oberkategorie „Gründe für Flugangst“ mit entsprechenden Haupt- und Unterkategorien zeigt **Tab. 2**.

Negative Vorerfahrungen

Als wesentlicher Grund für die Flugangst wurden negative Vorerfahrungen der Betroffenen bei vorherigen Flügen angegeben: „Man kommt ja mit einer Flugangst

Präv Gesundheitsf <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00796-8>
© Der/die Autor(en) 2020

K. Naumenko · F. Niebuhr · J. Steinhäuser

Flugangst aus der Erfahrung von wingwave®-Coaches

Zusammenfassung

Hintergrund. Flugangst ist eine häufige, isolierte Phobie. Zu etablierten Therapieformen wie kognitiver Verhaltenstherapie gehören auch Ansätze des „eye movement desensitization and reprocessing“ (EMDR). Das wingwave®-Coaching verwendet die EMDR-Intervention bei Flugangstpatienten. **Methode.** Mit dem Ziel, Hintergründe zu Flugangst aus der Erfahrung von wingwave®-Coaches zu explorieren, wurden 23 leitfadengestützte Interviews durchgeführt und mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet.

Ergebnisse. Identifizierte Überkategorien waren Gründe, Emotionen als Trigger und Ursachen einer Flugangst. Die Ursachen lagen

oft in der Vergangenheit der Betroffenen und waren nicht spontan erinnerlich, da sie häufig keinen direkten Zusammenhang zur Flugangst aufwiesen.

Diskussion. Die etablierten Therapien im Bereich Flugangst berücksichtigen diese Ursachen hinter Flugangst kaum. Zukünftig wäre zu prüfen, ob die Behandlung der Ursachen hinter Flugangst zu länger anhaltenden Erfolgen führt.

Schlüsselwörter

Flugangst · Flugphobie · Eye movement desensitization and reprocessing · Myostatiktest · Coaching

Fear of flying from the experience of wingwave® coaches

Abstract

Background. Fear of flying is a common isolated phobia. In addition to cognitive behavioral therapy, established forms of therapy also include approaches from eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy. Also wingwave® coaching uses the EMDR intervention.

Methods. With the aim of exploring backgrounds to fear of flying from the experience of wingwave® coaches, 23 guide-based interviews were carried out and evaluated using qualitative content analysis.

Results. General categories identified were reasons, emotions as triggers and causes of fear of flying. The causes for the fear

were located in the past and were often not spontaneously remembered by the affected persons because there was no direct relationship to the fear of flying.

Discussion. The established therapies for fear of flying very seldom take these causes into consideration. In the future, it should be examined whether treating the background causes for fear of flying leads to longer lasting success.

Keywords

Fear of flying · Flight anxiety · Eye movement desensitization and reprocessing · Myostatic test · Coaching

nicht auf die Welt, sondern das bedarf dann schon auch irgendeiner schlechten Erfahrung“ (TN22).

Auslöser beim Fliegen/Flugprozess

Die ww-Coaches berichteten, dass jede einzelne Phase des Flugprozesses ein Auslöser für Flugangst sein könne. Der Flugprozess beginne hierbei bereits mit der Vorbereitung auf die Reise und der Anfahrt zum Flughafen: „Das ‚Die-Haustür-Verlassen‘ ist bei ganz vielen Klienten schon ein ganz großer Stress-Trigger [...]“ (TN16). Weiterhin setzten sich die Phasen des Flugprozesses in den Abläufen am Flughafen fort. Auslöser

für Flugangst könnten z. B. die Gepäckabgabe oder die Sicherheitskontrolle sein: „Dann mit der Sicherheitskontrolle fängt das an mit früher Schummeln“ (TN14). Ebenfalls wurden Auslöser der Flugangst während des Fluges selbst bzw. im Flugzeug erwähnt. Angefangen von dem Schließen der Türen, über die Sicherheitseinführung, das Anschnallen im beengten Flugzeug oder das Ertönen von Durchsagen: „Also das eine Mal, die Durchsage sowohl beim Check-In als auch im Flugzeug. Das Thema war Durchsage. Also, Durchsage durch Lautsprecher. Ja das war bei der einen, ein wahnsinniger Stressor“ (TN23). Das

Tab. 1 Soziodemographische Daten der Studienteilnehmer ($n = 23$)

Soziodemographische Variablen	n (%)
<i>Geschlecht</i>	
Weiblich	17 (74)
Männlich	6 (26)
Alter, MW (Min/Max)	52 (38/65) Jahre
ww-Coach seit, MW (Min/Max)	10 (2/30) Jahre
<i>Nationalität</i>	
Deutschland	21 (91)
Schweiz	2 (9)

MW Mittelwert, *Min* Minimum, *Max* Maximum, *ww* wingwave®

Anrollen und Abheben des Flugzeugs, den Lärm der Turbinen oder die Vibrationen bei Turbulenzen benannten die Coaches als weitere vielfache Auslöser für Flugangst. Es wurden aber auch zwischenmenschliche Auslöser berichtet, wonach ein negatives Erlebnis mit jemand anderem der Grund für das eigene Unbehagen und damit für die Flugangst sein könne: „Schlechte Vorerfahrungen bei Fliegen, also schlechte Vorerfahrungen im Sinne von Turbulenzen, Stress bei sich selber, bei den anderen Fluggästen. Sogar vielleicht beim Personal, die dann mal mit komischem Gesicht rumlaufen, also von den Stewards und Stewardessen“ (TN09).

Beschäftigung mit dem Thema

Meldungen über Flugzeugabstürze, Notlandungen, Flugzeugentführungen oder Terroranschläge finden sich vielfältig in den Medien. Auch wurden an den Flughäfen Sicherheitsvorkehrungen gegen Terrorismus erhöht. Eine übermäßige Beschäftigung mit diesen Themen wurde in den Interviews als weiterer Grund für Flugangst genannt: „Nicht unerheblich sind aber auch die klassischen Katastrophenmeldungen, die man in den Medien hat, Fernsehen, Zeitungsberichte. Wo die Leute dann Horrorbilder im Kopf haben“ (TN09).

Lernen am Modell

Mehrmals wurde berichtet, dass beim Thema Flugangst ein Lernen am Modell stattfände. Kinder von Flugangst-

Tab. 2 Ergebnisse der Oberkategorie „Gründe für Flugangst“

	Hauptkategorie	Unterkategorie
Gründe für Flugangst	Negative Vorerfahrungen Auslöser beim Fliegen/ Flugprozess	<i>Keine weitere Unterteilung</i>
		Anfahrt Flughafen
		Abfertigungshalle (Gepäck einchecken, Sicherheitskontrolle)
		Gate aufsuchen/Flug wird aufgerufen
		Schlange stehen/durch Gangway gehen
		Platzaufsuchen
		Türen sind geschlossen
		Sicherheitseinführung/Durchsagen
		Anschlallen
		Flugzeug rollt/bleibt stehen
		Schneller Start/Abheben
		Reishöhe erreicht/Klingelzeichen
		Turbulenzen/Vibrationen
		Lärm der Turbinen
WC aufsuchen/durch enges Flugzeug gehen		
Erlebnisse mit Passagieren/Crew		
Beschäftigung mit dem Thema		Medien
		Terrorismus
		Katastrophen
Lernen am Modell		Eltern
		Medien
		Weitergegebene Themen
		Spiegelneuronen

tern würden Flugangst auch ohne eigene schlechte Flugerfahrungen erlernen, indem sie das Unbehagen eines Elternteils beim Fliegen erlebten: „Naja, es sei denn die Eltern hatten schon dramatische Flugangst und haben schon immer, wer weiß wie, Alarm geschlagen oder das Gesicht verzerrt. Dann lernt natürlich so ein Kind auch schon ohne eigene traumatische Erfahrung, dass das Fliegen irgendwie nicht so lustig ist“ (TN22). Dieser Lernprozess könne auch ohne das direkte Erleben der Flugsituation, z. B. durch Medienberichte, auftreten oder als ein weitergegebenes Thema. Z. B. könne Flugangst als Erfahrung von Vorfahren an den Betroffenen weitergegeben worden sein: „Dann ist das Thema oft auch genetischer Stress. Also es gibt ja auch Traumata von Großeltern, die bis zur dritten Generation bei einem selber testbar sind [...]“ (TN04). Letztlich reiche es oft, in einer Situation dabei gewesen zu sein, in der eine andere Person unter Flugangst litt. Die Beobachtung und das eigene Erleben dieser Situation könnten dann als Grund für die eige-

ne Flugangst gedient haben: „[...] von daher so Spiegelneurotischer Stress, ist ganz oft auch bei Flugangst immer dabei. Dass man schon mal geflogen ist, mit jemandem der eine Panik hatte“ (TN04).

Emotionen als Trigger für Flugangst

Viele der Interviewten berichteten, dass eine Flugangst durch Emotionen getriggert würde: „Die Flugangst ist oft versteckt. Das heißt das Thema ist im Prinzip nicht Flugangst, sondern eine Emotion. Die irgendwann irgendwo im Zusammenhang mit einem Erlebnis mal stattgefunden hat und irgendwie verknüpft war mit dem Thema fliegen“ (TN10). Die Ergebnisse der Oberkategorie „Emotionen als Trigger für Flugangst“ mit entsprechenden Haupt- und Unterkategorien zeigt [Tab. 3](#).

Kontrollverlust

Viele Menschen fühlen sich im Flugzeug hilflos. Sie geben ihr Leben in die fremden

Tab. 3 Ergebnisse der Oberkategorie „Emotionen als Trigger für Flugangst“

	Hauptkategorie	Unterkategorie
Emotionen als Trigger für Flugangst	Kontrollverlust	„Beifahrersyndrom“
		Hilflosigkeit
	Angst	Höhenangst/Fallen
		Platzangst
		Angst vor der Angst
		Terrorangst
		Todesangst
		Angst von zuhause weg zu gehen/Familie zurücklassen
Wut	Keine weitere Unterteilung	

Tab. 4 Ergebnisse der Oberkategorie „Ursachen für Flugangst“

	Hauptkategorie	Unterkategorie
Ursachen für Flugangst	Zeitpunkt der Ursache	Vergangenheit
		Kindheit/Jugend
		Um die Geburt herum
		Altersspanne
		Altersunabhängig
	Ursacheneigenschaften	Thematisch unabhängig von Flugangst
		Sehr verschieden
		Körperliche Erinnerungen
		Muss nicht selbst erlebt sein
		Eine Ursache oder mehrere
	Unfälle	Nahtoderfahrungen
		Angst vor dem Ertrinken
		Stürze (Baum, Schaukel, Pferd, Karussell etc.)
	Emotional belastende Erlebnisse	Beim Versteckspielen nicht gefunden
		Sexuelle Belästigung/sexuelle Erfahrung
		Schlechtes Gewissen/Schuldgefühle/Schummeln
		Körperliche Erfahrung
		Verlassen worden sein/Trennung der Eltern
		Beklaut worden
	Autorität der Eltern (Zimmer aufräumen)	

Hände der Piloten und müssen darauf vertrauen, sicher zum Ziel gebracht zu werden. Diese Hilflosigkeit wurde mehrfach als emotionaler Trigger für Flugangst genannt, zusammen mit dem Gefühl von Kontrollverlust: „Das sogenannte Beifahrersyndrom. Also dass die Leute diese, diesen Kontrollverlust, im, im Kontext Flugzeug natürlich besonders deutlich erleben, weil da ist er einfach maximal, nicht?“ (TN01).

Angst

In dem Zusammenhang wurde von den ww-Coaches hervorgehoben, dass sich oft eine ganz andere Angst hinter der

Flugangst verberge. Diese andere Angst trete im Zusammenhang des Fliegens mit der Flugangst kombiniert auf bzw. werde während des Fliegens von den Klienten als Flugangst interpretiert: „[...] sondern es sind mehr so Ängste wie Kontrollverlustangst, Platzangst, Höhenangst, Angst vor der Angst, teilweise Angst vor Terror [...]“ (TN06).

Wut

Letztlich könne eine Flugangst auch in einer anderen Emotion begründet sein. So wurde erwähnt, dass Wut eine Emotion sei, die ein negatives Gefühl auslöse. Komme diese Wut im Flugzeug auf,

werde sie missverständlich als Flugangst wahrgenommen: „[...] dass es meistens gar nicht richtig um Angst ging, sondern zum Beispiel kann ich mich noch erinnern: Einmal war es eigentlich Wut, die dann als Angst wahrgenommen wurde, weil man kann ja nicht ‚Flugwut‘ haben“ (TN12).

Ursachen für Flugangst

Bei den auslösenden Ursachen für Flugangst gibt es die Hauptkategorien „Zeitpunkt der Ursache“, „Ursacheneigenschaften“, „Unfälle“ und „Emotional belastende Erlebnisse“. Die Ergebnisse der Oberkategorie „Ursachen für Flugangst“ mit entsprechenden Haupt- und Unterkategorien zeigt [Tab. 4](#).

Die genannten Ursachen waren den Flugangstklintenden dabei oft nicht bewusst erinnerlich oder zugänglich, sondern wurden durch den Myostatiktest der ww-Methode identifiziert und in den Interviews von den Coaches berichtet.

Zeitpunkt der Ursache

Die Mehrheit der ww-Coaches berichtete, dass die auslösende Ursache einer Flugangst häufig in der Vergangenheit des Klienten zu finden sei: „Und, die häufigste Ursache ist definitiv die Vergangenheit, dass dem Klienten irgendwas in seiner Vergangenheit widerfahren ist“ (TN02). Dabei wurde als ergänzender Aspekt der Zeitpunkt beginnend bei der Geburt, aber v. a. in der Kindheit und Jugend angegeben. „Ganz häufig sind es Sachen gewesen, die im Kindes- oder Jugendalter passiert sind“ (TN18).

Ursacheneigenschaften

Die Ursachen einer Flugangst wurden als sehr unterschiedlich angegeben, da nach Angaben der Interviewteilnehmer prinzipiell alle Erlebnisse im Leben eine Flugangst auslösen können. Diese Erlebnisse seien daher oftmals thematisch völlig unabhängig von der späteren Flugangst: „Bestimmte Erlebnisse. [...] Also irgendwelche Erlebnisse, die nicht unbedingt direkt mit Flugangst zu tun haben“ (TN05). Dabei sei es unwesentlich, ob der Klient das Ereignis selbst erlebt habe oder nur anwesend war: „Es ist meistens so, dass, es muss nicht einmal der Person

geschehen sein, aber im sozialen Umfeld etwas geschehen ist, wie ein Unfall, oder Angst um die Mutter oder, was auch immer, wo man als Person dann hilflos dastand, und sich das dann gezeigt hat, als Problem später“ (TN17). Weiterhin sei es für die spätere Flugangst unwesentlich, ob es nur eine Ursache oder eine Kombination mehrerer Ursachen gab: „Also insofern – gibt es also Leute da hängen sich ganz viele Sachen an die Flugangst. Und bei anderen ist es eben nur eine Sache oder zwei oder maximal drei. Und, insofern ist es absolut unterschiedlich“ (TN18).

Unfälle

Ebenfalls häufig genannte Ursachen einer Flugangst waren Unfälle: „Ansonsten eben ganz viele Erlebnisse so, ich sage mal so, so Spuren im Unfallgedächtnis. Leute die irgendwie vom Baum gefallen sind. Oder, oder vom Pferd gefallen sind“ (TN18). Dabei berichteten die ww-Coaches sowohl von eher banaleren Stürzen, wie sie jedes Kind erlebte, als auch von gefährlicheren Situationen wie Beinahe-Ertrinken oder Hubschrauberabstürzen: „[...] jemand der, ein Erlebnis hatte wo er unter Wasser gedrückt wurde und fast, also, wirklich so eine Nahtoderfahrung hatte. Und dann war diese Einflugschneise eben über dem Wasser, und der Gedanke ‚Ich könnte Ertrinken‘ [...]“ (TN08).

Emotional belastende Erlebnisse

Neben den Unfällen wurden auch andere, vor allem emotional belastende, Erlebnisse als Ursache für Flugangst in den Interviews genannt: „Ja, also das sind immer – persönliche Erlebnisse mit, im Zusammenhang mit starken Emotionen. [...] Und das sind immer ganz starke Emotionen mit Erlebnissen, die in irgendeiner Form, mich mit meinen Emotionen mit anderen verbunden haben“ (TN10). Diese Erlebnisse seien sehr vielfältig und mit entsprechend vielfältigen Emotionen verbunden. Beginnend bei Scham- und Schuldgefühlen, Situationen wie beim Versteckspiel nicht gefunden oder beklaut worden zu sein, wurden auch körperliche Erfahrungen als auslösende Ursache für Flugangst genannt: „Ich sage mal man sitzt und soll sich anschnallen. Da hatten wir

schon einen Fall, dass eine Frau als Kind Neurodermitis hatte und die war tatsächlich immer öfter im Krankenhaus und musste angeschnallt werden, damit sie sich nicht verletzt“ (TN14). Auch das Thema Sexualität nannten die ww-Coaches als Ursache für Flugangst. Sexuelle Belästigung stellt zweifelsohne ein emotional belastendes Erlebnis dar, aber auch der erste Sexualkontakt ist ein besonderes Erlebnis, das in den Interviews als auslösende Ursache auftauchte: „Und das Angstthema war dann der erste Sexualkontakt mit ihrem damaligen Partner, der sehr viel älter war und der ein ganz – großes, männliches Glied hatte. Und sie hat da die Assoziation zu einem Flugzeug bekommen und da hat sich das manifestiert“ (TN16).

Diskussion

Mit der gewählten Methode konnten neue Hypothesen zum Umgang mit Flugangst aus der Erfahrung von ww-Coaches generiert werden. In den Interviews werden verschiedene Gründe und Auslöser für Flugangst genannt. Zusätzlich werden von den ww-Coaches mehrere Auslöser beschrieben, die während des Flugprozesses jeweils eine Flugangst triggern können. Entsprechend dem Kausalitätsprinzip von „Ursache-und-Wirkung“ ([8] basierend auf der griechischen Philosophie) wird den genannten Auslösern ein Grund für die Flugangst, z. B. negative Vorerfahrungen oder eine übermäßige Beschäftigung mit der Thematik, von den Coaches gegenübergestellt.

Weiterhin wird von starken Emotionen als Auslöser einer Flugangst berichtet. Kontrollverlust, Angst und Wut werden hier genannt. Sie alle lösen ein negatives Gefühl bei dem Klienten aus und führen, sofern sie in dem Zusammenhang mit Fliegen auftreten, zu Flugangst, da der Prozess des Fliegens damit zwangsweise als negativ empfunden wird.

Ein wesentliches Ergebnis der Interviews ist, Gründe und Auslöser der Flugangst getrennt von den eigentlichen Ursachen einer Flugangst zu betrachten. Hier kommen die ww-Coaches zu dem Schluss, dass oft ein emotional belastendes Erlebnis in der Vergangenheit die

Ursache einer Flugangst darstellt, welches mehrheitlich berichtet während der Kindheit und Jugend des Betroffenen zu finden ist. In den Interviews wird deutlich, dass diese prägnanten Erlebnisse in der Vergangenheit ebenfalls oft mit starken Emotionen verbunden sind. Sowohl eine übermäßig erlebte Angst als auch Hilflosigkeit wird häufig im Rahmen des Erlebten geschildert. Auch wenn die erlebten Situationen ursprünglich in einem völlig anderen Kontext als dem Fliegen auftraten, scheinen die entsprechenden Emotionen im späteren Verlauf im Rahmen einer Flugangst wieder in Erscheinung zu treten (■ **Abb. 2**). Hierzu passen neuere Erkenntnisse zum Verständnis von EMDR, bei denen eine Deaktivierung der anatomischen Struktur der Amygdala durch EMDR gezeigt werden konnte. Diese anatomische Struktur spielt eine zentrale Rolle beim Erlernen von Ängsten [6].

In den Interviewberichten wurde ein Dreiklang aus Grund, Emotion und Ursache beim Auftreten von Flugangst deutlich. Die vorliegende Arbeit ergänzt den Gedanken „Ursachen einer Flugangst“ für die Behandlung, da diese bisher kein Gegenstand der Behandlungsmethoden sind.

Die Konfrontationstherapie funktioniert nach dem Prinzip Gewöhnung. Dadurch, dass sich der Klient wiederholt in die für ihn beängstigende Situation bringt, soll der Reiz, hier Flugangst, langsam abgebaut werden indem eine Gewöhnung einsetzt.

Innerhalb der etablierten Behandlungsmethoden von Flugangst wird eine Kombination einzelner Methoden, wie kognitiver Verhaltenstherapie mit „virtual reality“, empfohlen [19]. Auch die Kombination dieser Methoden mit EMDR, wie es ein Teil des ww-Coachings ist, wies eine deutliche Wirksamkeit der Behandlung von Flugangst auf [24]. Da EMDR bisher in der Verhaltenstherapie für die Behandlung von Traumata eingesetzt wird, bleibt auch hier die Ursachensuche weitestgehend unbeachtet, da das Trauma in der Regel bekannt ist. Es geht primär um das Neutralisieren der Belastung [15].

Hier ist einschränkend zu betonen, dass sich die vorliegende Studie nicht der

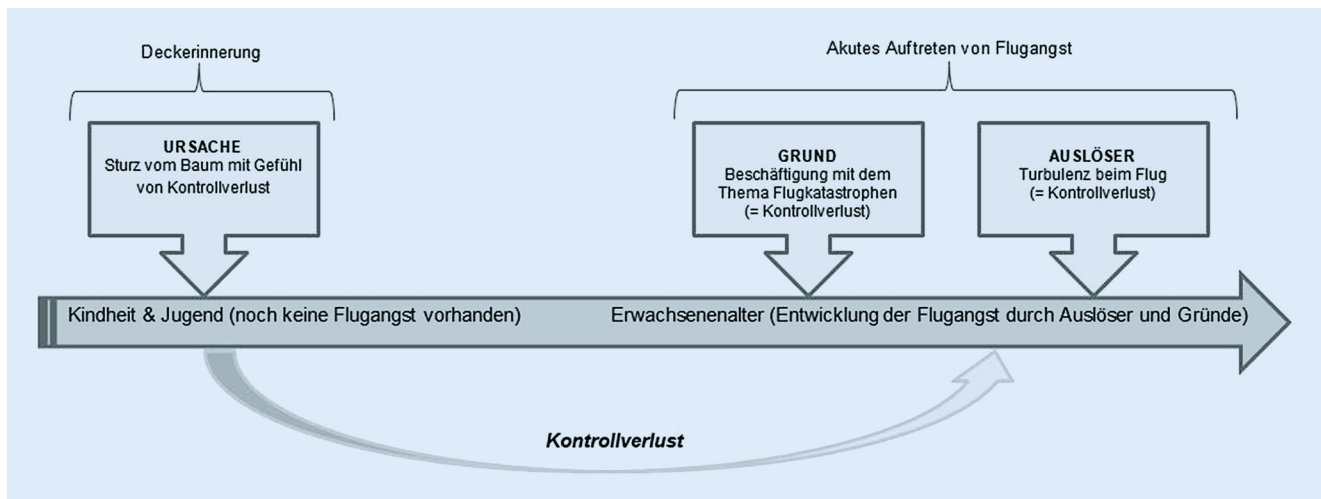


Abb. 2 ▲ Entwicklungskonstrukt für das zeitliche Auftreten und das Zusammenspiel von Grund, Auslöser und Ursache einer Flugangst (eigene Darstellung)

Frage nach der Wirksamkeit von ww in der Behandlung von Flugangst widmete. Ebenfalls war es nicht das Ziel, ww im Vergleich zu anderen Behandlungsmethoden zu bewerten.

Zur wissenschaftlichen Erfassung von Flugangst werden gängige Fragebögen genutzt, wie z. B. der Flugangstfragebogen (FFB) und der Flugphobie-Screeningbogen (FSB) aus dem Flugangst- und Flugphobieinventar (FAPI) der Testzentrale des Hogrefe-Verlags [20]. Während sich der FFB eher auf die spezifischen Auslöser von Flugangst während des Flugprozesses konzentriert, fragt der FSB nach möglichen Hintergründen einer Flugangst. Auch hier konzentriert man sich auf anamnestische Fakten, wie z. B. bereits erlebte Notlandungen, Flugzeugentführungen oder andere Belastungen, die eine Flugangst erklären können. Ursachen hinter der Angst (v. a. emotionaler Natur) bleiben auch hier weitestgehend unbeachtet.

Für weitere Forschung in dem Bereich empfiehlt sich daher ein Langzeitvergleich der verschiedenen Behandlungskonzepte von Flugangst. Da die entsprechenden Ursachen, wie sie in unseren Interviews berichtet wurden, den Betroffenen selbst jedoch kognitiv nicht bewusst erinnerlich sind, weil sie sehr individuell und im Zusammenhang mit Flugangst oft nicht offenkundig erscheinen, entziehen sie sich weitestgehend den möglichen Untersuchungsmethoden. Stattdessen sollte untersucht werden, ob

nach erfolgreicher Behandlung der Flugangst mit unterschiedlichen Methoden, neue Ängste stellvertretend für die Flugangst auftreten. Weiterhin erscheint es empfehlenswert, mittels der ww-Methode systematische Untersuchungen zur Verifikation der aus den Interviews ableitbaren Hypothesen anzustellen, dass sich hinter jeder Flugangst eine Ursache in der Vergangenheit verbirgt, ferner wie die Ursachen gelagert sind und ob sich weitere als die bisher hier herausgefundenen Häufigkeiten und Gemeinsamkeiten innerhalb der Ursachen einer Flugangst belegen lassen.

Stärken und Schwächen

Schlussfolgernd aus dem Dreiklang Grund-Emotion-Ursache wäre es nötig, die entsprechenden Ursachen hinter einer Flugangst ebenfalls zu behandeln. Lässt man wie in den bisher etablierten Flugangsttherapien die Ursachen unbeachtet, hätte man zwar die Flugangst erfolgreich behandelt, die zugrunde liegende Ursache mit ihren Problemen könnte sich aber zukünftig in einer neuen Angst oder einem anderen einschränkenden Problem bei dem Betroffenen zeigen. Diese Hypothese ist bekannt unter dem Begriff Symptomverschiebung oder Symptomsubstitution. Eine Limitation der vorliegenden Studie liegt sicherlich in der fehlenden Übertragbarkeit dieser Hypothese bei EMDR. Da es sich zudem um eine theoretische Über-

legung handelt, lässt sich die Theorie bis heute kaum überprüfen. Eine empirische Evidenz liegt bisher nicht vor [25].

Diese Studie widmete sich den möglichen Hintergründen von Flugangst, wie sie im Rahmen des wwC beobachtet wurden, aus der Sicht der ww-Coaches. Für die Befragung wurden Coaches mit Erfahrung im Bereich Flugangst ausgewählt, sodass einerseits die Befragung spezieller erfolgen konnte als z. B. mit standardisierten Fragebögen, andererseits aber nur die persönliche Erfahrung der Coaches mit z. T. nur wenigen Flugangstklintinnen wiedergegeben werden konnte. Aufgrund des qualitativen Studiendesigns können keine Rückschlüsse auf die Gesamthintergründe bei Flugangstbetroffenen gezogen werden.

Fazit für die Praxis

- Diese Studie zeigt vielfältige Hintergründe von Flugangst aus der Erfahrung von wingwave®- (ww-)Coaches.
- Ein wesentliches Ergebnis der Interviews ist, Gründe und Auslöser der Flugangst getrennt von den eigentlichen Ursachen einer Flugangst zu betrachten. Für eine dauerhafte Flugangstbewältigung scheint es wichtig zu sein, auch diese eigentlichen Ursachen hinter der Angst zu beachten.
- Es wird deutlich, dass die Herausforderung in der Untersuchung dieser Ursachen besteht, da diese sehr indi-

viduell und abstrakt erscheinen und den Betroffenen oft nicht kognitiv zugänglich sind. Dies sollte im Rahmen weiterführender Studien bedacht werden.

Korrespondenzadresse



Kristina Naumenko
Institut für Allgemeinmedizin,
Universität zu Lübeck,
Schleswig-Holstein
Ratzeburger Allee 160,
23562 Lübeck, Deutschland
kristina.naumenko@student.uni-luebeck.de

Danksagung. Die Studie wurde unterstützt durch: Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching e. V., Hamburg, Deutschland.

Funding. Open Access funding provided by Projekt DEAL.

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. F. Niebuhr ist als Facharzt für Allgemeinmedizin niedergelassen und als aktiv praktizierender ww-Coach außerhalb der Praxis tätig. K. Naumenko und J. Steinhäuser geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Die Studie wurde von der Ethikkommission der Universität zu Lübeck bewilligt (Aktenzeichen 15-329 vom 03. Februar 2017). Von allen interviewten ww-Coaches liegt eine Einverständniserklärung vor. Dieser Beitrag beinhaltet keine Untersuchungen an Menschen oder Tieren.

Open Access. Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

Literatur

- Bentz D, Michael T, Margraf J (2009) Konfrontation und Exposition. *Psychiatr Psychother* Up2date 3:409–425
- Besser-Siegmund C, Siegmund H (2015) wing-wave-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, 3. Aufl. Junfermann, Paderborn
- Bundespsychotherapeutenkammer (2019) Ein Jahr nach der Reform der Psychotherapie-Richtlinie-Wartezeiten 2018. <http://www.bptk.de/publikationen/bptk-studie/>. Zugegriffen: 29. Jan. 2019
- Campos D, Bretón-López J, Botella C et al (2016) An Internet-based treatment for flying phobia (NO- FEAR Airlines): study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0996-1>
- Costa RT et al (2009) Virtual reality exposure in the treatment of fear of flying. *Aviat Space Environ Med*. <https://doi.org/10.3357/ASEM.2277.2008>
- De Voogd LD, Kanen JW, Neville DA et al (2018) Eye-movement intervention enhances extinction via amygdala deactivation. *J Neurosci*. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0703-18.2018>
- Deutsches Institut für medizinische Dokumentation und Information (2019) ICD-10-GM Version 2019. <https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2019/block-f40-f48.htm>. Zugegriffen: 29. Jan. 2019
- Dorsch Lexikon der Psychologie (2019) Kausalität. <https://m.portal.hogrefe.com/dorsch/kausallitaet/>. Zugegriffen: 9. Jan. 2019
- Duden (2019) Auslöser. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Ausloeser>. Zugegriffen: 8. Jan. 2019
- Duden (2019) Grund. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Grund>. Zugegriffen: 8. Jan. 2019
- Duden (2019) Trigger. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Trigger>. Zugegriffen: 8. Jan. 2019
- Duden (2019) Ursache. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Ursache>. Zugegriffen: 8. Jan. 2019
- Flick U, von Kardorff E, Steinke I (2005) Qualitative Forschung: Ein Handbuch. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg
- Gaebel W (2004) Psychisch Kranke: Stigma erschwert Behandlung und Integration. *Dtsch Arztebl* 101:A-3253–A-3255
- Gemeinsamer Bundesausschuss (2015) Abschlussbericht: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) als Methode im Rahmen von Einzelpsychotherapie bei Erwachsenen im Anwendungsbereich Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS). www.g-ba.de/downloads/40-268-2987/2014-10-16_PT-RL_EMDR_Umstrukturierung-Anlage1_ZD.pdf. Zugegriffen: 28. Jan. 2019
- Gemeinsamer Bundesausschuss (2019) Posttraumatische Belastungsstörungen: EMDR als Methode in der Psychotherapie anerkannt. <https://www.g-ba.de/institution/presse/pressemitteilungen/557/>. Zugegriffen: 8. Jan. 2019
- Holm-Hadulla RM (2002) Coaching. *Psychotherapeut* 47:241–248. <https://doi.org/10.1007/s00278-002-0236-7>
- Institut für Demoskopie Allensbach (2003) Allensbacher Berichte Nr. 16: Wieder mehr Flugreisen. https://www.ifd-allensbach.de/uploads/tx_reportsndocs/prd_0316.pdf. Zugegriffen: 9. Jan. 2019
- Krijn M, Emmelkamp P, Ólafsson R et al (2007) Fear of flying treatment methods: virtual reality exposure vs. cognitive behavioral therapy. *Aviat Space Environ Med* 78:121–128
- Mühlberger A, Pauli P (2011) Flugangst- und Flugphobie-Inventar. Hogrefe, Göttingen
- Niebuhr F, Wilfling D, Hahn K, Steinhäuser J (2018) Coaching aus der Perspektive der Allgemeinmedizin: Eine systematische Literaturrecherche. *Präv Gesundheitsf* 13:91–96. <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0636-8>
- Rathschlag M, Memmert D (2014) Reducing anxiety and enhancing physical performance by using an advanced version of EMDR: a pilot study. *Brain Behav* 4:348–355. <https://doi.org/10.1002/brb3.221>
- Rus-Calafell M, Gutiérrez-Maldonado J, Botella C, Baños RM (2013) Virtual reality exposure and imaginal exposure in the treatment of fear of flying: a pilot study. *Behav Modif* 37:568–590. <https://doi.org/10.1177/0145445513482969>
- Triscari MT, Faraci P, Catalisano D et al (2015) Effectiveness of cognitive behavioral therapy integrated with systematic desensitization, cognitive behavioral therapy combined with eye movement desensitization and reprocessing therapy, and cognitive behavioral therapy combined with virtual reality exposure therapy methods in the treatment of flight anxiety: a randomized trial. *Neuropsychiatr Dis Treat*. <https://doi.org/10.2147/NDT.S93401>
- Tryon WW (2008) Whatever happened to symptom substitution? *Clin Psychol Rev* 28:963–968. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.02.003>
- Van Gerwen LJ, Spinhoven P, Van Dyck R (2006) Behavioral and cognitive group treatment for fear of flying: a randomized controlled trial. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 37:358–371. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2006.05.002>
- Wingwave (2019) Was ist wingwave? <https://wingwave.com/coaching/was-ist-wingwave.html>. Zugegriffen: 8. Jan. 2019