www.donna-magazin.de

DONNA

Meine Zeit ist JETZT!

7/2017
Deutschland € 3,70
Österreich € 4,20
Schweiz SFR 7,40

Anziehen, fertig – so mögen wir das!

DIE SCHÖNSTEN KLEIDER FÜR WARME TAGE

Plus: curvy & superfeminin

Tolle Looks ab Größe 42

ALLEIN VERREISEN MIT 40+

Kein bisschen einsam: 3 Frauen über besondere Glücksmomente

BLEIBT BEWEGLICH!

Viel wichtiger als Ausdauertraining: Übungen, die den Körper jung halten

Sommerferien für die Haut

Warum Sie Ihre Pflege jetzt umstellen sollten

WUNDER-BEZIEHUNG

Wie ein ungleiches Paar in der Liebe alles richtig macht

So geht das gute Leben

Kleine Schritte, große Wirkung: Wenn mal wieder alles zu viel wird, retten uns diese 30 Ideen. Sie passen übrigens bestens in jeden Alltag

4 191857 003705 07



Angst vorm Fliegen

Seit einem turbulenten Flug leidet Melanie Krieger*, 43, unter Flugangst. Durch Zufall stößt sie auf eine Hypnose-Therapeutin und lässt sich auf die Behandlung ein. Mit Erfolg!

PROTOKOLL: CÉLINE TIRPAN ILLUSTRATION: MELANIE GANDYRA

DAS PROBLEM: Flugangst

DIE KRANKENAKTE: Panikattacken, Übelkeit, Schlaflosigkeit

DIE LÖSUNG: Hypnose-Therapie bei einer Heilpraktikerin

Es fing alles mit einem Flug von München nach Nizza an. Über den Alpen gab es heftige Turbulenzen: Blitze, Donner, Luftlöcher. Beim Landeanflug sah ich nur Wasser näher kommen, ich konnte keinen Flughafen entdecken. Als der Pilot ohne Vorwarnung noch mal durchstartete, gab mir das den Rest. Den Rückflug cancelte ich, setzte mich lieber 15 Stunden in den Zug. Das ist nun fünf Jahre her. Aber da Fliegen zu meinem Job gehört, musste ich schnell wieder an Bord. Jedes Mal konnte ich zwei bis drei Nächte vorher kein Auge zumachen. Im Flugzeug versuchte ich, mich abzulenken, aber ich hatte Panikattacken, war schweißgebadet, konnte mich wegen der Schlaflosigkeit nicht konzentrieren – mir war richtig übel. Immer mal wieder übernahm eine Kollegin die Geschäftsreisen für mich, doch auf Dauer war das keine Lösung. Mein Hausarzt empfahl mir Beruhigungstees, Baldrian- und Rescue-Tropfen. Nichts half. Schließlich verschrieb er mir Valium, ein starkes Beruhigungsmittel, das ich etwa eineinhalb Jahre vor vielen Flügen einnahm. Es sedierte mich so, dass mir alles egal war. Den Flug konnte ich damit gut überstehen, aber anschließend einen Kundentermin zu bestreiten, war sehr anstrengend. Außenstehende bekommen es zwar nicht mit, aber man selbst ist danach komplett fertig, wie nach einem Dauerlauf.

Deshalb versuchte ich es immer wieder ohne Tabletten. Sagte mir: Reiß dich jetzt zusammen, das schaffst du schon. Eine absolute Qual, es gelang mir nicht immer. Aber was konnte ich tun außer Tabletten nehmen? Von einer Psychotherapie versprach ich mir nicht allzu viel: Ich hatte Panik vorm

*Name von der Redaktion geändert.

Fliegen, ja, aber ich hatte doch keine Psychoprobleme! Die Lösung lag dann näher als gedacht. Wegen Rückenschmerzen war ich in osteopathischer Behandlung bei einer Heilpraktikerin. In einer Sitzung erzählte ich ihr von meiner Flugangst, und sie empfahl eine Hypnose-Therapie. Ich war skeptisch: Hypnose? Ist doch Hokuspokus! Aber ich informierte mich, suchte nach Erfahrungsberichten und war überrascht, wie positiv sie ausfielen. Als die Heilpraktikerin betonte, Hypnose helfe, wenn alles andere versagt habe, probierte ich es. Ich hatte ja nichts zu verlieren.

Bevor es losging, sprach ich mit der Heilpraktikerin über den Auslöser, diesen einen Flug nach Nizza. Dann malte sie mir ein schwarzes Kreuz auf den Daumennagel, und ich machte es mir bequem, den Blick fest auf das Kreuz gerichtet. Wir machten Atemübungen, ich entspannte mich, lauschte ihrer Stimme, schloss irgendwann die Augen und sank immer tiefer in mich hinein. Während ich mich in diesem Zustand befand, versuchte sie mich in eine positive Situation nach der Landung zu versetzen. In Urlaubs-Feeling, den Moment, wenn man an einem herrlichen Ort landet. Sie gab mir das Gefühl, dass der Flug nichts Schlimmes ist, dass nichts passieren kann. Dieses Gefühl überschrieb mein Angstgefühl. Nicht zu hundert Prozent, aber doch so sehr, dass das Positive überwog. Das Kreuz diente als Ankerpunkt: Ein Blick darauf erinnerte mich an die positiven Bilder und half beim Entspannen.

Was hat Ihnen geholfen bei langer Krankheit oder chronischem Leiden? Schreiben Sie an donna@storyboard.de

Und es hat funktioniert! Bei mir reichten zwei Sitzungen, doch das ist von Patient zu Patient wohl verschieden. Schon beim ersten Flug blieb die Panik aus. Heute fliege ich zwar immer noch nicht gerne, doch der permanente Druck bleibt aus. Ich kann die Nächte davor wieder normal schlafen und es geht mir während des Flugs körperlich gut. Der Stress und die Angst sind weg. D

Fakten zur Hypnose-Therapie

DIE THERAPIE

Nicht nur Flugangst, sondern auch andere Ängste (Versagens-, Prüfungsängste etc.) können durch eine therapeutische Hypnose behandelt werden.

DIE BEHANDLUNG

Hypnose ist eine schnelle, effektive Behandlungsmethode, aber nur, wenn sich der Patient darauf einlässt, erklärt die Münchner Heilpraktikerin Eva Kupper. Ein ausführliches Vorgespräch ist notwendig, da die Therapie nicht für jeden geeignet ist. Sie funktioniert über Entspannung und die Vermittlung von positiven Geschichten und Bildern. Dabei wird das Angstgefühl aufgearbeitet. Während der Behandlung ist man weiter ansprechbar und kann die Hypnose jederzeit abbrechen. Gesetzte Anker helfen, positive Gefühle, wie etwa Entspannung, zu speichern und beim Blick darauf (z.B. das Kreuz auf dem Daumennagel) wieder aufzurufen.



Noch mehr aus der Rubrik „Das hat mir geholfen" finden Sie auf DONNA-MAGAZIN.DE