

wingwave-Soundcoaching-Frei von Flugangst: Innere Sicherheit von der Gepäckaufgabe bis zur Landung

Eine Erfolgsgeschichte

„Seit vielen Jahren habe ich große Flugangst mit Flugvermeidung als Strategie, dann stand aber seit ca. 1 Jahr die Frage im Raum, ob ich es schaffe, nach Nicaragua zu fliegen. Da das persönlich ziemlich wichtig und reizvoll war, haben meine Freundin und ich letzten April einen Probeflug nach Lissabon gemacht, was meine Angst nicht verringert hat (eine ätzende Landung, der Pilot hat kurz vor dem Aufkommen noch mal durchgestartet wegen Windböen). Weiter vorbereitet habe ich mich danach mit einer "normalen" Flugangst CD, die aber auch schon etwas bewirkt hatte, weil vieles erklärt wird, z. B. alle Geräusche, die bei mir auch angstausslösend waren. Die Art ist auf der CD allerdings unpersönlich, sachlich und trocken.

Des Weiteren war alles geklärt für die Einnahme von Lorazepam, was gut mit meiner Heilpraktikerin besprochen war und in dessen Wirkung ich vertrauen wollte.

Dann kam 3 Tage vor dem Flug die CD von meinem Bruder, habe sie sofort gehört, weil ich ähnliche Methodik (Klopfttechnik) aus Therapiesitzungen schon erfolgreich kennengelernt hatte, also auch ahnte was mich erwartet.

Die Wirkung hatte verschiedene Aspekte:

Die Musik/ der Rhythmus wirkt schon mal richtig gut. Mit Kopfhörer, ganz in Ruhe, ganz allein, keine Störung etc. Ich habe gemerkt, wie die geschlossenen Augen im Rhythmus mitgehen; wie es mich, meine Gedanken/Gefühle fokussiert, alles äußere wegfällt.

Dann der Text, die Sprache: so was kannte ich schon von der "normalen" Flugangst CD, aber dieser Text und die Art wie er gesprochen wird, hat mich sehr, sehr viel mehr angesprochen. Es ist Leichtigkeit darin und auch mal was zum Schmunzeln und mit einer Sprache, die nicht so trocken ist, sondern auch Gefühle anspricht. Es werden schöne Bilder benutzt und die guten Seiten des Fliegens betont, die unangenehmen aber nicht ausgelassen, sondern mit neuen schönen Bildern besetzt. Das alles hatte eine große Wirkung auf mich und mir gut gefallen.

Und das beides mit seiner Wirkung aufs "Limbische", die ich ja schon kannte, hat genau das gemacht, was ich ja schon kannte: Der Schmerz, die Angst etc. kommen in Wellen an die

Oberfläche, klingen dann sanft wieder ab, beruhigen sich und kommen dann bei einem etwas anderen Aspekt wieder nach oben und so weiter. Am Ende habe ich dann noch Wingwave-Musik beruhigend ohne Text gehört, die Johannes mir mit aufgenommen hatte, was sehr gut getan hat, um wirklich Ruhe zu finden und die Sache irgendwie abzuschließen.

Hinterher war ich ganz entspannt, aber auch ziemlich geschafft, habe gemerkt was das für eine Arbeit - energetisch - gewesen war.

Habe dann irgendwas Alltägliches getan und recht schnell gemerkt, dass ich sehr entspannt und gelöst war und im weiteren Verlauf wurde mir dann klar, dass ich ohne jegliche Angst an die bevorstehenden Flüge (3 pro Weg) denken konnte. Und das war ein super tolles und erleichterndes Gefühl!!! Das hat die ganze Zeit weiter so angehalten, habe aber trotzdem die Tabletten genommen, um kein Risiko einzugehen.

Während der Flüge war alles sehr gut, aber da kann ich nicht sagen, welchen Anteil wingwave hat. Trotzdem glaube ich, mit der wingwave CD den entscheidenden Schritt gemacht zu haben, dieses Umpolen im Gehirn, was dann ja die Voraussetzung dafür ist, die Dinge beim Fliegen wirklich anders zu erleben und als neue, andere Erfahrung abzuspeichern.

Einen überschaubaren Flug von 2-3 Stunden würde ich auf jeden Fall nächstes Mal ohne Tabletten machen.

Und es ist toll zu wissen, dass ich, wenn ich will, wieder auf eine andere Seite der Welt fliegen kann!

Vielen Dank!!!“

Annette Hoffmann