

Zum Schluss ein Besuch im Cockpit

Viele Menschen haben Flugangst – ein Seminar in Hamburg soll Betroffenen helfen, damit umzugehen

VON MONA ADAMS

Hamburg. Plötzlich ein Gefühl, als würde man fallen. Um einen herum schreien alle, nur kurz – um sich direkt danach leicht grinsend anzuschauen. „Puh, nichts passiert“, sagen die Blicke. Luftlöcher, ein rumpelnd ausfahrendes Fahrwerk, Warngeräusche – während eines Fluges durchlebt der Passagier verschiedenste Geräusche und Empfindungen. Nur die wenigsten können sie deuten oder gar verstehen. Und einigen machen sie eine Heidenangst.

Bei ihm ist das anders: Mirko Miesen, Pilot. Er erklärt gerne immer wieder aufs Neue, dass Turbulenzen nicht zum Absturz führen und wo und wann sie auftreten. „Beim Fliegen sieht und hört man so viel, ich gebe Erklärungen und Antworten, wie was funktioniert“, sagt er. Der Besuch im Cockpit eines Airbus A320 ist Teil eines Flugangstseminars, das so seit einem Dreivierteljahr in Hamburg angeboten wird. 30 Personen haben so entspanntes Fliegen gelernt.

Am Anfang wird analysiert. Marion Klimmer nimmt sich in vier Einzelsitzungen Zeit, um genau zu schauen, wo die Ängste her-

„Immer mehr Menschen haben Angst, in ganz unterschiedlichen Formen und Ausmaßen.“

Marion Klimmer, Mentaltrainerin



Marion Klimmer und Mirko Miesen wollen Flugangstgeplagten helfen.

FOTO: PHILIPP SCHMITZ

kommen. Flugangst sei viel zu vielschichtig, als dass sie nach nur einem Schema behandelt werden könne. Seit vielen Jahren ist die Hamburgerin selbstständig, als Mentaltrainerin und Emotions-Coach kümmert sie sich um verdeckte Blockaden, spürt Stresssituationen auf, hilft beim Erreichen von persönlichen, beruflichen, sportlichen Zielen. „Ich habe im Laufe meiner Arbeit gemerkt, dass immer mehr Menschen Angst haben, in ganz unterschiedlichen Formen und Ausmaßen“, erzählt sie.

2005 hat sie ihr Repertoire an Methoden erweitert. Mithilfe der sogenannten Wing-wave-Methode zweier Hamburger Psychologen lassen sich Erinnerungen, Leistungsstress, emotionale Blockaden oder Phobien schnell erkennen und abbauen. Marion Klimmer bedient sich dabei dem natürlichen Mechanismus des Gehirns, der in sogenannten REM-Phasen (schnelle Augenbewegungen) Emotionen wie zum Beispiel Ängste und unangenehme Situationen verarbeitet. Durch die künstlichen REM-Phasen in wachen Momenten werden ebenfalls Verarbeitungsprozesse stimuliert. Erweitert um den

sogenannten Myostatiktest, einem Muskeltest-Verfahren aus der Kinesiologie, kann sich Marion Klimmer an die Stresspunkte herantasten und stressbelastete Ereignisse testen, die außerhalb der bewussten Wahrnehmung liegen. „Damit kann ich extrem schnell erkennen, was der Grund der Angst ist.“

Und das, so betonen Klimmer und Miesen stets, sei der Unterschied zu den gängigen Seminaren, die in Gruppensitzungen stattfinden. Das hat aber auch seinen Preis. Das umfassende Anti-Flugangst-Paket mit vier Einzel-Stunden Emotions-Coaching und zwei Stunden im Flugsimulator kostet 990 Euro. „Wir können ganz individuell auf die Person eingehen.“ Das Potenzial ist groß. Über zwei Drittel aller Fluggäste haben beim

Betreten eines Fliegers ein mulmiges Gefühl, bei 25 Prozent von ihnen steigert sich das Unwohlsein in eine regelrechte Panik, wissen die Coaches. Die Gründe für Flugangst und das Ausmaß seien dabei ganz unterschiedlich. Schuld an dem Gefühl kann beispielsweise eine verkappte Höhenangst sein, Platzangst oder eine generelle Grundängstlichkeit. „Die Masse der Menschen mag es nicht, die Kontrolle abzugeben, wir nennen das auch Beifahrersyndrom“, so Marion Klimmer. Und da setzt der zweite Teil der Behandlung an.

Zwar werden die Flugangstgeplagten vermutlich nie die Kontrolle über ein echtes Flugzeug haben, aber sie dürfen spüren, wie es sich anfühlt. Gemeinsam mit Mirko Miesen geht es ins Cockpit eines Airbus A320.

Das Flugzeug steht am Gate am Hamburger Flughafen, so zumindest sieht es aus. Der Simulator in der Hafencity ist originalgetreu, jeder Knopf ist funktionsfähig. Gemeinsam mit dem Piloten heißt es nun: Fliegen verstehen.

„Im Cockpit wird nichts dem Zufall überlassen, es gibt für alles eine Checkliste“, erklärt Miesen. Er nimmt sich viel Zeit, zwei Stunden lang beantwortet er Fragen, erzählt aus der Praxis, erklärt Knöpfe, fliegt. Wer will, darf selber den Joystick bedienen und das Flugzeug in die Luft bringen, und auch landen, wenn er mag, dann aber mit Hilfe. Wäre ja bald, wenn die Landung schief geht, und das Flugangstseminar ein Trauma auslöst. Und das auch noch in der letzten Sitzung.

Drogenboss in Mexiko gefasst

Machtkampf im Sinaloa-Kartell

Mexiko-Stadt. In Mexiko ist einer der Anführer des Drogenkartells von Sinaloa gefasst worden. Soldaten hätten Dámaso López Núñez alias „El Licenciado“ festgenommen, teilte die Generalstaatsanwaltschaft am Dienstag mit. Medienberichten zufolge wurde er am frühen Morgen in einem ruhigen Wohnviertel in Mexiko-Stadt gestellt. López Núñez war einer der meistgesuchten Verbrecher des lateinamerikanischen Landes. „El Licenciado“ (Der Akademiker) galt als ein möglicher Nachfolger des Anfang des Jahres in die USA ausgelieferten Drogenbosses Joaquín „El Chapo“ Guzmán. Er soll zuletzt mit den Söhnen von „El Chapo“ um die Macht im Sinaloa-Kartell gekämpft haben. Allein im Bundesstaat Sinaloa kamen seit Jahresbeginn bei internen Revierkämpfen über 140 Menschen ums Leben.

Jesús Alfredo und Iván Archivaldo Guzmán hatten im Februar erklärt, „El Licenciado“ habe ein Attentat auf sie geplant. Er habe sie unter dem Vorwand einer Aussprache in einen Hinterhalt gelockt, schrieben die Söhne von „El Chapo“ in einem Brief an die Medien. Bei dem Anschlag sei ein Leibwächter der Familie Guzmán ums Leben gekommen. Nach zwei spektakulären Ausbrüchen aus Hochsicherheitsgefängnissen war Guzmán Anfang des Jahres an die USA ausgeliefert worden. Derzeit wird ihm in New York der Prozess gemacht. DPA

Rentner bittet um Verzeihung

Prozess gegen 85-jährigen Unfallfahrer

Bad Säckingen. Im Prozess um die tödliche Irrfahrt eines Rentners hat der 85 Jahre alte Angeklagte gestanden und um Verzeihung gebeten. Der Mann legte zum Prozessauftakt am Dienstag vor dem Amtsgericht im baden-württembergischen Bad Säckingen ein Geständnis ab. Er könne nur hoffen, dass die Opfer und deren Angehörige ihm verzeihen, ließ er über seinen Anwalt erklären. Vor knapp einem Jahr hatte er offenbar Gas und Bremse seines Automatikautos verwechselt und war in der Fußgängerzone des Ortes in eine Menschenmenge gerast.

Der Rentner habe sich der fahrlässigen Tötung und fahrlässigen Körperverletzung in mehreren Fällen schuldig gemacht, sagte ein Sprecher der Staatsanwaltschaft. Eine 63 Jahre alte Frau sowie ein 60-jähriger Mann kamen bei dem Unglück ums Leben. 27 Passanten wurden verletzt. Zuvor war der Rentner beim Wenden auf Parkplatzsuche mit einem Fahrradfahrer zusammengestoßen. Der Unfall hatte bundesweit eine Debatte über die Kompetenz von Senioren im Straßenverkehr ausgelöst. DPA

LESERMEINUNG

Zum Artikel „Bahn investiert in große Bahnhöfe“ vom 29. April:

Niveauhöhen angleichen

Wichtiger als neue Bahnhöfe sind die Herstellung gleicher Niveauhöhen zwischen den jetzigen Bahnsteigen und den Böden der Nordwestbahn. Bei der Höhendifferenz von acht Zentimetern können Behinderte, die auf einen schweren Elektro-Rollstuhl mit Vollgummibereifung angewiesen sind, alleine weder ein- noch ausfahren. Sie benötigen die Hilfe des Lokführers, der die im Waggon versteckte Klapprampe auslegen muss.

Der Rollstuhlfahrer muss also zunächst auf dem Bahnsteig nach vorne fahren und den Lokführer rufen. Dann müssen beide zur Zugmitte, wo sich das Rollstuhlteil befindet. Nachdem die Rampe in Stellung gebracht ist, kann die Einfahrt in den Zug beginnen. Dieser Zustand ist weder für Behinderte noch für die Lokführer zumutbar. Bei Beseitigung der Höhenunterschiede würde diese Tortur entfallen, ebenso die fünfminütige Verspätung, die den ganzen Fahrplan bei der eingeleigten Strecke Farge-Vegesack ins Wanken bringt. GERHARD DEMMLER, BREMEN

Zum Thema „Geplante Fahrradbrücke“:

Holzsteg endlich sanieren

Immer wieder lese ich Stellungnahmen zu der geplanten Fahrradbrücke über die kleine und große Weser. Man fragt sich wirklich, woher das Geld kommen soll, zehn Millionen Euro liegen nicht so einfach bei Finanzsenatorin Linnert im Schreibtisch. Ich wohne in Huchting am Roggenkamp ganz am Ende der Straße mit einem Zugang zum Deich der Varreler Bäche, wo man einen kurzen Weg zum Bus aus Delmenhorst hat, der zum Rolang-Center fährt.

Die Wegeverbindung zur Huchtinger Heerstraße über den Deich führt das letzte Stück über einen Holzsteg, der vor über 20 Jahren durch Einsatz und Initiative der Siedlervereinigung mit zum Teil öffentlichem Geld – unter anderem von der Stiftung „Wohnliche Stadt“ – finanziert wurde. Dieser Steg ist im Laufe der Zeit marode geworden und braucht eine gründliche Renovierung, um die Verkehrssicherheit zu gewähr-

leisten. Vor eineinhalb Jahren hatten wir mit zwei Nachbarn ein Gespräch im Ortsamt, wo auch dieses Thema angesprochen wurde. Damals sagte man uns, dass Geld dafür in der Planung wäre und Kostenvoranschläge eingeholt würden. Es ist nichts passiert.

Wenn jetzt dieser Steg, der für wenig Geld im Verhältnis zur Fahrradbrücke instand gehalten werden könnte, vom Amt für Straßen und Brückenbau gesperrt wird, haben wir Anwohner einen Fußweg zum Bus von rund 1,5 Kilometern.

Für diesen Steg haben wir 2015 eine Unterschriftenaktion gestartet und über 1000 Unterschriften für den Erhalt dieser Wegeverbindung gesammelt und an die zuständigen Stellen weitergeleitet. Resultat gleich null. WOLFGANG BERTRAM, BREMEN

Absurde Konzepte

Anstatt sich auf die wesentlichen Dinge für die Stadtentwicklung zu konzentrieren, zum Beispiel dem sozialen Wohnungsbau, werden vom Grünen-Bausenator Zeit und Geld in absurde, nicht finanzierbare Konzepte gesteckt. Die Existenz der Weserfähre am Sielwall würde leichtfertig aufs Spiel gesetzt und die bereits vorhandene der Fahrrad- und Fußgängerbrücke über die kleine Weser/Werdersee am Deichschart ist Herrn Lohse

scheinbar auch nicht bekannt. In seinem „Fahrradwahn“ vergisst der Senator scheinbar auch, dass jeder Bau zugleich ein Eingriff in die Natur ist, von dem fraglichen optischen Eingriffen in die Wesersicht einmal ganz zu schweigen. CONNY LÜDERS, BREMEN

Zum Thema „Straßenbahn-Linie 1 in Huchting“:

Durch Wald und Gärten

Als Huchtinger Bürger fühlt man sich auf den Arm genommen. Von der insgesamt 3,7 Kilometer Straßenbahnverlängerung führen 1,7 Kilometer durch Wald und Gärten. Der Bus bedient heute auf seiner Route über die Kirchhuchtinger Landstraße und die Heinrich-Plett-Allee bis zur geplanten Endstelle Huchtinger Heerstraße/Brüsseler Straße acht Haltestellen. Die Straßenbahn hat später dann nur noch sechs Haltestellen – davon zwei im Grünen. Nur die vier Haltestellen in der Heinrich-Plett-Allee bleiben erhalten. Aber das nur zur „Errungenschaft“ im Bauresort.

Die Idee einer Straßenbahnverlängerung ins Umland, entsprechend der Linie 4 nach Lilienthal, war die Linie 8. Es wurde sehr schnell erkannt: Die Linie 8 allein – nach Brinkum und Kirchweyhe rechnet sich nicht

– weniger Fahrgäste als in Lilienthal. Fahrgäste in Richtung Bremer Innenstadt aus Brinkum würden mit dem Bus über Huckelriede fahren – schneller – und aus Kirchweyhe mit dem Metronom oder der Deutschen Bahn – noch schneller. Beides sind VBN-Angebote.

Um überhaupt ein tragbares Konzept zu haben, wurde die Linie 1 mit ins Boot geholt. Einige Bremer Fahrgäste, die jetzt den Ringverkehr der Linien 57 und 58 nutzen, sollten dazukommen. Nun ist aber die Planfeststellung in Niedersachsen durch ein Urteil gekippt worden. Aber das stört den Bausenator in Bremen nicht. Wenn die Pendler aus Stuhl und umzu nicht wollen, die Behörde will es trotzdem, auch ohne Zustimmung des Huchtinger Beirats und der Huchtinger Bürger.

Dass die Bürgerschaft diese Maßnahme auf den Weg gebracht hat, ist nur darauf zurückzuführen, dass keinerlei Kenntnisse über die Verkehrsprobleme in Huchting bekannt sind oder nicht vermittelt wurden. Eine Planung durchzusetzen, die den Busringverkehr in Huchting zerstört, ist unverantwortlich. HEINZ BÖSE, BREMEN

Zum Artikel „Die Innovationsmaschine“ vom 27. April:

Gelebte Demokratie

Zu Recht erhält die Gewoba Lob beim Bremer Stadtdialog, nicht nur als Innovationsmaschine Gewoba, sondern auch für ihre gute Arbeit, unter anderem in den Stadtteilen Bremens, die von der Architektur der Gewoba geprägt werden.

Während der Diskussion wurde insbesondere die erfolgreiche Sanierung Tenevers benannt. Vom Vertreter des Bundesverbands Deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen wurde ein Gegenbeispiel in Berlin erwähnt, wo „Protest-Profis“ eine solche Stadtteilentwicklung verhindert hatten.

Während der Diskussion kam besonders die Diskussions- und Beteiligungskultur, die über die Gewoba praktiziert wird, erheblich zu kurz. Ein Erfolgsrezept der gelungenen Sanierung Tenevers war es nämlich, dass sämtliche Entwicklungsschritte in Arbeitsgruppen unter Beteiligung der Bewohner, der Beiräte und des Ortsamts diskutiert und anschließend auch Beschlüsse der Stadtteil-

gruppe und der Beiräte mit aufgenommen wurden. Diese Einigkeit von Gewoba, Stadtplanungsamt, Bewohnern und der politischen Vertretungen vor Ort hat erheblich dazu beigetragen, Probleme gemeinsam zu lösen und auch kritische Phasen, die es während des Stadtumbaus in Tenever gab, gut zu überstehen.

Selbst vertrauliche Informationen wurden mit den örtlichen Vertretern besprochen und standen nicht in der nächsten Woche in der Zeitung. Dieses vertrauliche Miteinander hat zu einem guten Klima in der Stadtteilentwicklung und zum Miteinander in Osterholz beigetragen. Dafür der Dank an die Gewoba, aber auch an die Vertreter des Bauresorts. Diese Teilnehmungs- und Diskussionskultur ist ein positives Beispiel von gelebter Demokratie.

Ich hoffe, dass dies auch bei anderen anstehenden Großprojekten und Umbauprojekten so weiter praktiziert wird, zum Beispiel bei der geplanten Nachnutzung der Galopprennbahn Vahr. Hier ist Fingerspitzengefühl und Kompromissbereitschaft von allen Seiten gefragt, allen voran vom Bausenator. ULRICH G. SCHLÜTER, BREMEN

Zur Bildunterschrift „Senator greift zum Spaten“ vom 26. April:

Kahle Uferländer

Tolle Leistung vom grünen Senator Lohse, dass er sich beim Setzen junger Bäume profiliert. In Borgfeld, Ortsteil Butendiek/Timmersloh, sind im Uferbereich „Großer Graben“ die Uferländer kahl geschlagen worden. Weder Baum noch Strauch stehen dort noch. Somit besteht keine Schutzmöglichkeit mehr für Rehe, Hasen und Fasane. ILSE KÖNIG, LILIENTHAL

REDAKTION LESERMEINUNG

Anschrift: Bremer Tageszeitungen AG
Lesermeinung • 28189 Bremen
Mail: lesermeinung@weser-kurier.de

Leserbriefe sind keine Meinungsäußerung der Redaktion. Die Redaktion behält sich Auswahl und Kürzungen vor. Anonyme Briefe werden nicht veröffentlicht. Postadresse und Telefonnummer nicht vergessen, auch bei E-Mails.



Der Holzsteg an der Varreler Bäche sollte nach Meinung von Leser Wolfgang Bertram saniert werden. Seit der Unterschriftenaktion 2015 sei nichts passiert, meint er. FOTO: WALTER GERBRACHT