

# Vielflieger

Zu den bunten Erinnerungen meiner Kindheit gehören Flüge über den Atlantik. Und auch meine Arbeit als Schriftstellerin und Lehrerin ist mit häufigen transatlantischen Flügen verbunden. Vielleicht fing das alles an, als meine Mutter mit mir schwanger ging. Meine Eltern und meine damals noch kleinen Brüder erlebten 1943 auf dem Höhepunkt der Luftkämpfe über dem Atlantik im Zweiten Weltkrieg eine alptraumhafte Reise von Kapstadt nach New York auf dem berühmten Linienschiff »El Nil«. Von New York reisten sie dann mit der Eisenbahn nach El Paso in Texas.

Als Kind litt ich furchtbar unter Reisekrankheit, während wir ständig von einem Ort zum anderen umzogen, von Mexiko (wo ich geboren bin) in verschiedene Gegenden Nordamerikas, Europas und Afrikas, denn mein Vater war Geologe.

Bald fand ich heraus, daß mir übel wurde, wenn ich mich wie eine Katze zusammenrollte, während langsames Atmen und aufrechtes Sitzen die Übelkeit milderte. Als Erwachsene schluckte ich, vor allem bei Flügen zwischen London und dem Nahen Osten, Dimenhydrinat, ein starkes Mittel gegen Reisekrankheit und gegen das unangenehme Gefühl, nach der Ankunft noch tagelang einen halben Meter über der Erde zu schweben. Mitte der 70er Jahre, als ich meine Lebensweise auf vegetarische Ernährung, Meditation und Yoga umstellte, gewöhnte ich mir das Antiemetikum ab. Aus meiner instinktiven tiefen Atmung, die ich als Kind angewandt hatte, entstand die bewährte Methode, in bestimmten Abständen, etwa in jeder Stunde des Fluges, zehn Minuten zu meditieren und mich zu entspannen.

Heute mache ich es so, daß ich mir vor dem Eintritt in eine andere Zeitzone im

Geist vorstelle, wie die Zeiger der Uhr in bezug auf die Landezeit je nachdem vorwärts oder rückwärts gehen, und noch vor der Ankunft stelle ich meine Uhr um, so daß ich den Flug gut vorbereitet hinter mir lasse.

Das »bleierne« Gefühl vermeide ich, indem ich reichlich Mineralwasser trinke (hilft gegen den Wasserverlust durch das Fliegen) und mir an Bord ein vegetarisches Essen oder einen Obstteller bestelle. Gegen Übelkeit hilft Ingwertee.

Nach meiner Ausbildung in Shiatsu Anfang der 80er Jahre begann ich, während der Flüge Übungen auszuprobieren. Wenn ich sie je Stunde 5 bis 10 Minuten praktizierte, fand ich den Flug deutlich angenehmer. Oft bitten mich Mitpassagiere, ihnen die Übungen beizubringen.

1992 entdeckte ich entzückt, daß die Fluggesellschaft British Airways den Fluggästen kleine Broschüren mit ähnlichen Übungen anbot, außerdem neben Jazz und klassischer Musik wahlweise Meditation.

## **Ergänzende Maßnahmen**

- Wiederholen Sie sämtliche (oder nur einige) Übungen stündlich. Dann werden Sie den Flug erfrischt und fit beenden.
- Versuchen Sie auch aktiv zu sein, wenn Sie Ihren Bestimmungsort erreicht haben. Ein flotter Spaziergang wirkt Wunder, dergleichen Schwimmen, aber wenn das unständig ist, machen Sie lieber eine halbe Stunde Dehnungsübungen. Wenn sich Ihr Start verzögert oder Sie stundenlang im Transitbereich eines Flughafens warten müssen, verschaffen Sie sich ordentlich Bewegung oder machen Sie an Ort und Stelle Dehnungsübungen. Die Leute werden Sie nicht für verrückt halten. Oft fühlen sie sich animiert und machen mit!

## Übungen während des Flugs



1. Wenn Sie sich während des Flugs verkrampft, unbehaglich oder wie eingesperrt fühlen, denken Sie an den Freiraum über Ihrem Kopf. Strecken Sie sich und blicken Sie nach oben. Sie werden über die Wirkung staunen.

2. Nutzen Sie die Zeit, während Sie warten, die Toilette benutzen zu können, und strecken Sie die Arme empor und drehen Sie den Oberkörper nach links und nach rechts. Dehnen Sie die Beinmuskeln, indem Sie jeweils ein Knie beugen, und hinter sich fest das Fußgelenk umfassen. ◀



3. Sobald Sie sich auf Ihrem Sitz unruhig zu fühlen beginnen, bewegen Sie den Kopf. Schauen Sie nach links, dann nach rechts, dann geradeaus. Drücken Sie mit der Hand Schulter- und Nackenmuskulatur zusammen. Drücken Sie beidseits der Wirbelsäule entlang so weit hinunter, wie Sie können. Pressen Sie Ihre Wirbelsäule möglichst fest nach unten.

4. Setzen Sie den linken Fuß auf das rechte Bein. Ziehen Sie den Schuh aus. Machen Sie eine Faust und bearbeiten Sie die Fußsohle damit im Uhrzeigersinn. Dann wiederholen Sie die Prozedur mit dem rechten Fuß. ◀

Wackeln Sie mit den Zehen und kreisen Sie mit den Füßen nach innen und nach außen.



5. Kneifen Sie die Vorderseite der Oberschenkel von der Leiste bis zu den Knien. Ziehen Sie die Knie an. Dann kneifen Sie Ihr Schienbein vom Knie abwärts bis zum Fußgelenk. Auf diese Weise lassen sich verkrampfte Beine wunderbar lockern.

6. Sollten Sie unter Flugangst leiden, legen Sie einfach eine Hand aufs Knie, mit der Fläche nach oben. Legen Sie die Finger der anderen Hand in die Handfläche, so daß der Daumen direkt unterhalb des Handgelenks zu liegen kommt. ◀



7. Legen Sie eine Handfläche auf den Oberschenkel, und heben Sie mit der anderen Hand den Ringfinger an. ▲ Denken Sie sich eine Linie, die von dem Ringfinger auf der Mitte des Arms bis hinauf zur Schulter läuft. Auf dieser Linie arbeiten Sie mit den vier Fingern der



Gegenhand bis zur Schulter. ▲ Machen Sie langsam. Der Druck sollte fest und langsam erfolgen. Anschließend bearbeiten Sie den anderen Arm. Sie stimulieren auf diese Weise den Meridian, der Ihnen die Umstellung erleichtert und das Immunsystem anregt.



8. Falls Ihnen übel wird, drücken Sie den Punkt, der sich drei Fingerbreit unterhalb der Mitte des Handgelenks befindet (▲ links und rechts). Drücken Sie



außerdem die beiden Punkte zwei Fingerbreit rechts und links vom Nabel.

■ Halten Sie sich nach der Ankunft möglichst viel im Hellen oder in der Sonne auf. Das stellt Ihre biologische Uhr wieder richtig ein. Hören Sie auf, sich vorzusagen: »Oh, jetzt ist es zwei Uhr früh in New York, oder neun Uhr abends in London«, während Ihr Körper eifrig bemüht ist, sich an die Ortszeit anzupassen. Flüge von den USA nach Europa finden häufig nachts statt; frühstücken Sie daher, nachdem Sie Ihre Übungen absolviert haben – und wenn Sie sich nur ein halbes Croissant und ein heißes Getränk hineinquälen –, um in den Rhythmus der neuen Zeitzone zu gelangen. Wenn Sie dagegen von Europa nachmittags in die Vereinigten Staaten fliegen, machen Sie die Übungen, um möglichst lange wachzubleiben, essen Sie etwas Leichtes (vielleicht einen kleinen Salat) zum Nachtmahl – dann werden Sie wahrscheinlich die ganze Nacht schlafen.

■ Trinken Sie unterwegs (und am Zielort) reichlich Mineralwasser, essen Sie vollwertige Lebensmittel, frisches Obst und Gemüse. Naturjoghurt ist äußerst bekömmlich und bewirkt, daß die Verdauungsorgane die Umstellung auf örtliche Ernährungsweise gut verkraften. Vor vielen Jahren erfuhr ich das von einem jungen griechischen Arzt auf der Insel Skyros, und es wirkt tatsächlich immer.

■ Vermeiden Sie, in Ihrem Hotelzimmer herumzugammeln und sich etwa beim Fernsehen zu entspannen. Sie bringen damit nur Ihre biologische Uhr durcheinander und brauchen dann Tage, bis Sie sich an die Ortszeit gewöhnt oder den Kulturschock verkraftet haben.

Probieren Sie diese Übungen oder auch nur einen Teil davon aus, und vergleichen Sie, um wieviel besser Sie sich bei Ihrer nächsten Flugreise fühlen werden.