



# Der **Albtraum** vom Fliegen

Laut einer Umfrage leiden rund 16 Prozent der Bevölkerung unter **Flugangst**. Nicht selten versuchen Betroffene, das Unbehagen durch Alkohol oder Beruhigungsmittel zu betäuben.

**W**ährend die meisten Menschen ihrem Urlaub entgegenfiebert, beginnt für andere ein Horrortrip: der Flug zum Reiseziel. Betroffene betreten die Gangway mit weichen Knien und spätestens, wenn die Kabinentür des Flugzeugs schließt, zieht sich ihr Magen zusammen. Manche Fluggäste fürchten die Enge, andere die Höhe, den Kontrollverlust oder den Umstand, das Fortbewegungsmittel nicht einfach so verlassen zu können. Herzrasen, Panik, schweißnasse Hände, Atemnot oder Kreislaufprobleme sind typische Symptome der Aviophobie (Flugangst). Wie andere Angststörungen manifestiert sich Flugangst auch auf drei Ebenen: der emotionalen (Katastrophenfantasien), der physischen (Verspannungen, Schwitzen usw.) sowie auf der Verhaltens-ebene (Flucht, Vermeidung). Manche Personen verzichten komplett aufs Fliegen und reisen stattdessen mit dem Zug oder mit dem Auto.

**Fliegen ist sicher** Jede unregelmäßige Bewegung des Flugzeugs lässt Menschen mit einer

derartigen Störung zusammenzucken. Experten zufolge löst eine Kombination aus Kontrollverlust, mangelndem Vertrauen in die Technik sowie die Angst vor dem Unbekannten die Problematik aus. In besonders schweren Fällen beginnen die Beschwerden schon Tage oder Wochen vor dem Abflug. Die Vorstellung vom fehlenden Kontakt zu den Piloten, die den Flieger steuern, ist Betroffenen nicht geheuer, zusätzlich schüren Flugzeugkatastrophen wie der Absturz der Germanwings-Maschine im März 2015 ihre Furcht. Fakten wie die Tatsache, dass das Passagierflugzeug das sicherste Verkehrsmittel ist, beruhigen Aviophobiker reichlich wenig.

**Flugangst überwinden** Für Personen mit Flugangst gibt es die Möglichkeit, an einem Training in einem Flugsimulator teilzunehmen. Durch die Konfrontation ist es möglich, die Angst nach und nach zu bewältigen, um endlich entspannt ins Flugzeug steigen zu können. Auch Flugangstseminare (etwa von Fluglinien) sollen Betroffenen dabei helfen, ohne Panik fliegen zu können. Dabei dürfen

sie einen Blick ins Cockpit werfen, werden über den technischen Hintergrund des Fliegens informiert, lernen Entspannungsmethoden sowie den richtigen Umgang mit der Angst und stellen sich schließlich einem begleiteten Linienflug mit einem Therapeuten. Auch Hypnose soll einen positiven Einfluss auf die Flugangst nehmen, indem sich Aviophobiker im tranceähnlichen Zustand von den Horrorszenerarien im Kopf verabschieden. Wich-

tig ist, nach einer überwundenen Flugangst auch tatsächlich regelmäßig zu fliegen, denn nur so bleiben Betroffene „im Training“.

## **Ruhig über den Wolken**

Empfehlen Sie Aviophobikern, sich durch Leitsätze wie „Ich fühle mich sicher und bin entspannt“ selbst zu beruhigen. Die positiven Suggestionen wiederholen sie am besten so oft wie möglich entweder laut oder in Gedanken. Darüber hinaus ist es ratsam, einen Sitzplatz am Gang zu wählen, weil Flugangst oft im Zusammenhang mit Klaustrophobie auftritt. Wenn die beschriebenen Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, ist es möglich, pflanzliche Beruhigungsmittel (z. B. Baldrian-tropfen) einzunehmen. In anderen Fällen verschreibt der Arzt Medikamente gegen die Angst, allerdings sollte man sich vor Augen führen, dass die Symptome auf diese Weise nur unterdrückt werden und Betroffene nicht lernen, sich der Angst zu stellen. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin*



© g-stockstudio / iStock / Thinkstock