

# Flugangst überwinden

Die Furcht vor dem Fliegen ist weit verbreitet und reicht vom Unwohlsein bis hin zur Phobie. Was löst die Angst aus und was kann man dagegen tun? Diese Fragen beantwortet die Psychologin und Flugangsttrainerin Dr. phil. Bettina Schindler.

**Frau Dr. Schindler, eine repräsentative deutsche Studie zeigt, dass 15 Prozent der Menschen Flugangst haben und sich rund 20 Prozent beim Fliegen unwohl fühlen. Wie äussert sich die Flugangst?**

Menschen mit starker Flugangst haben bereits Tage vor dem Abflug Probleme. Sie können nicht mehr schlafen, stellen sich schreckliche Dinge vor und kommen mit grosser Anspannung zum Flughafen. Im Flugzeug sind sie sehr angespannt, klagen teils über Herzrasen und haben klassische Angstsymptome wie Schwitzen, Muskelverspannungen und so weiter. Sie essen und trinken nichts, achten auf jedes Geräusch und sind gefangen in ihrer ängstlichen Beobachtung und Anspannung. Ein grosser Teil der Betroffenen leidet unter einer klassischen Flugphobie. Diese Menschen fürchten sich vor einem Absturz, vor Turbulenzen oder einem

technischen Problem. Ein weiterer grosser Teil klagt über Platzangst. Bei anderen können Höhenangst oder die Angst vor Kontrollverlust dominierend sein.

**Woher kommt Flugangst und wer ist betroffen?**

Bei Menschen, die eine Flugangst entwickeln, kommen verschiedene Ursachen zusammen. Relativ häufig stehen unruhige Flüge am Anfang eines Prozesses, der sich im Verlauf der Zeit zu einer Flugangst steigert. Auch Stress kann eine Flugangst begünstigen. Betroffen sind Menschen jeden Alters und aus allen Berufsgruppen.

Fortsetzung Seite 29 >>

“ Ich ging in die Luft und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Mein Flug nach Düsseldorf und zurück war für mich ein toller Erfolg. Dass ich ganz ohne Angst fliegen konnte, habe ich dem Flugtraining zu verdanken! Nochmals vielen lieben Dank! ”

Katharina B., Teilnehmerin Flugangst-Seminar



Fortsetzung von Seite 27

### Flugangst wird häufig belächelt. Teilen Sie diese Einschätzung?

Nein, obwohl viele Leute denken, dass Flugangst ein reines Luxusproblem ist und niemand gezwungen ist zu fliegen. Aber damit tut man den Betroffenen Unrecht. Ob um Verwandte zu besuchen, oder weil der Beruf es erfordert: In der heutigen Zeit kommt man um das Fliegen fast nicht mehr herum. Wenn Flugangst die Lebensqualität einschränkt, sollte man das Problem angehen.

### Kann man selbst etwas tun, um die Flugangst zu lindern?

Wer zu Flugangst neigt, sollte nach Möglichkeit vor dem Abflug Stress vermeiden. Es empfiehlt sich, früh zu buchen, rechtzeitig zu packen, frühzeitig anzureisen und sich gut vorzubereiten. Ebenfalls geeignet sind Entspannungsübungen, die wir auch in unseren Seminaren trainieren. Wichtig ist zudem, dass man seinen gewünschten Sitzplatz reserviert. Ferner ist es sinnvoll, gleich beim Boarding das Kabinenpersonal über die Flugangst zu informieren. Während des Fluges sollte man genügend trinken, zwischendurch aufstehen und sich ablenken lassen. Betroffene können sich auch mit themenbezogenen Büchern oder Apps auf das Fliegen vorbereiten.



© Dr. phil. B. Schindler

Dr. phil. Bettina Schindler ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und führt eine eigene Praxis in Zürich. Das Fliegen fasziniert sie seit eh und je. Schon während ihrer früheren Tätigkeit in der Psychiatrie setzte sie sich intensiv mit Phobien auseinander. Seit 2000 leitet sie zusammen mit SWISS International Airlines Flugangst-Seminare und in enger Zusammenarbeit mit einem Piloten bietet sie auch Flugangst-Einzelcoachings an. [www.fit-to-fly.ch](http://www.fit-to-fly.ch)

## TIPPS aus Ihrer Apotheke

Baldrian oder leichte Beruhigungsmittel, die vom Arzt verschrieben wurden (Dosis genau beachten), können hilfreich sein. Allein die Gewissheit, diese Mittel beim Flug dabeizuhaben, kann schon gegen die Flugangst ausreichen. Als pflanzliche Beruhigungsmittel werden Tabletten auf Baldrian- und oder Melissenbasis empfohlen. Diese sollte man bereits einige Stunden vor dem Flug einnehmen, damit sie die volle Wirkung entfalten können.

### Und wann sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

Diese Entscheidung muss jeder selbst fällen. Betroffene nehmen an Trainings teil, weil die Flugangst für sie zur Qual wird. Sie können zum Beispiel nächtelang vor dem Abflug nicht mehr schlafen oder sie geniessen die Ferien nicht, weil sie ständig an den Rückflug denken. In solchen Fällen ist professionelle Hilfe ratsam.

### Die Flugangst-Seminare und -Coachings weisen eine sehr hohe Erfolgsquote auf. Wie laufen die Trainings ab?

Das Seminar findet an einem Wochenende statt. Es umfasst den psychologischen Teil, Erklärungen des Piloten, eine Flugzeugbesichtigung am Boden und einen gemeinsamen innereuropäischen Flug. Das Flugangst-Seminar eignet sich für Menschen, die kompakt an einem Wochenende in einer Gruppe eine umfassende Behandlung beanspruchen möchten. Für Menschen, die Gruppentherapien weniger mögen, eignet sich ein Einzelcoaching.

Erica Sauta