

So verfliegt die Angst vor dem Fliegen

Flugzeuge gehören zu den sichersten Verkehrsmitteln – dennoch kämpfen viele Passagiere mit Flugangst. Sie lässt sich mit einfachen Methoden bekämpfen.

Als junger Balletttänzer war Daniel Otevreel das Fliegen gewohnt. Er trat in der ganzen Welt auf: in New York, London oder Tokio. «Ich konnte im Flugzeug schlafen, mich bewegen und sogar lachen.»

Das änderte sich nach Flügen, die nicht gut verliefen. Einmal schlug der Blitz ins Flugzeug ein. Ein anderes Mal wurde der Flieger von einem Sturm heftig geschüttelt. «Es gab Luftlöcher ohne Ende», erinnert sich Otevreel. In der Folge hatte er grosse Angst beim Fliegen.

Seit 2016 ist Otevreel Ballettmeister am Opernhaus Zürich. Der 58-Jährige leitet das Training, studiert mit dem Ensemble Stücke ein und assistiert Choreografen. Doch wenn es ins Ausland geht, reist das 50-köpfige Ensemble des Zürcher Balletts ohne ihn, und Gastlehrer-Anfragen aus dem Ausland lehnt er schweren Herzens ab.

Zuletzt flog er 2022 nach Istanbul: «Ich malte mir schon Tage zuvor aus, was alles passieren könnte», sagt er. Am Flughafen konnte er fast nicht mehr atmen, im Flugzeug klammerte er sich am Sitz fest und war nicht ansprechbar.

«Wer mehr über die Abläufe weiss, hat weniger Angst»

Laut Schätzungen hat in der Schweiz jeder dritte Passagier Flugangst. Die Ursachen sind unterschiedlich. Manche fürchten sich vor einem Absturz, andere haben eher Platzangst oder fühlen sich ausgeliefert. Dagegen lässt sich etwas unternehmen.



Flugreisen: Lösen bei jedem dritten Passagier Panikattacken aus

Die Zürcher Psychologin Bettina Schindler befasst sich seit vielen Jahren mit Flugangst und bietet Seminare für Betroffene an. Sie hat Verständnis für die Angst: «Fliegen kann ganz unterschiedliche Ängste wecken. Man ist eingesperrt, kann sich kaum bewegen, sitzt unter vielen fremden Leuten, gibt die Kontrolle ab – und das alles zehn Kilometer über dem Boden.»

Bei Angst vor einem Absturz helfe es, die Abläufe eines Fluges besser zu verstehen. «Wer mehr darüber weiss, was im Cockpit passiert und was bestimmte Geräusche bedeuten, hat weniger Angst», sagt Schindler. Beispiel:



«Ich malte mir schon Tage zuvor aus, was passieren könnte.»

Daniel Otevreel,
Ballettmeister,
Zürich

Nach dem Steilflug werden die Triebwerke leiser. Der simple Grund: Der Pilot reduziert nach dem Steigflug den Schub.

Im Akutfall einer Panikattacke im Flugzeug helfen Atem- oder Entspannungstechniken, zum Beispiel die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Dabei ballt man etwa die Hände zu Fäusten und lässt nach etwa acht Sekunden wieder los. Britische Forscher belegten den Nutzen in einer Übersichtsstudie von 2010. Solche Techniken sollte man vorgängig üben.

Als wirksamste Therapie gilt die Verhaltenstherapie. Dabei lernt man,

Acht Tipps gegen Flugangst

- **Reservieren Sie einen geeigneten Platz im Flugzeug:** Am Gang fühlt man sich weniger eingeeengt, im vorderen Teil spürt man Turbulenzen weniger.
- **Nehmen Sie am Abend vorher Baldrianropfen** oder das Präparat Relaxane. Lassen Sie sich bei schwerer Flugangst ein Beruhigungsmittel verschreiben.
- **Verzichten Sie auf Alkohol,** er verstärkt das Gefühl, keine Kontrolle über die Situation zu haben.
- **Vermeiden Sie Stress** vor dem Flug. Packen Sie rechtzeitig, treffen Sie früh genug am Flughafen ein.
- **Atmen Sie tief, ruhig und gleichmässig** durch die Nase ein – und doppelt so lang aus dem Mund aus.
- **Lenken Sie sich im Flugzeug ab:** Lesen Sie, meditieren Sie oder führen Sie ein Gespräch.
- **Machen Sie sich bewusst, dass Turbulenzen** nicht gefährlich sind, sondern dass das Flugzeug auf Luftströme reagiert.
- **Besuchen Sie ein Seminar gegen Flugangst:** Fit-to-fly.ch, Lufthansa-aviation-training.com (unter «weitere Produkte»), Goodbyeflugangst.ch oder Flugangst-berater.com.



Buchtipp:
Karin Bonner,
Friedrich
Klaiber:
«Nie mehr
Flugangst».
Patmos, Ost-
fildern 2026,
ca. 29 Franken

sich der Angst durch Konfrontation zu stellen. Man lernt, typische Angstgedanken zu erkennen und durch realistische Gedanken zu ersetzen. Ein Beispiel: Aus dem Gedanken «Das Flugzeug wird abstürzen» wird die Einschätzung: «Turbulenzen sind unangenehm, aber nicht gefährlich».

Konfrontation hilft oft bei der Überwindung der Angst

Zur Therapie gehört auch die sogenannte Exposition, also der Kontakt mit einem Piloten und einem Flugzeug. Der Zürcher Hausarzt Thomas Walser sagt: «Diese Therapie ist bei Flugangst sehr effektiv.» Darauf ba-

sieren meistens auch Flugangstseminare (siehe Kasten). In einigen Seminaren gehört ein Flug dazu. Diese kosten rund 1200 Franken.

Daniel Otevel probierte viele Therapien aus, doch seine Ängste waren zu gross. Auch heute meidet er das Flugzeug. Als junger Balletttänzer entdeckte er die Welt – heute bleibt er in Europa: Im Sommer reist er mit Zug und Schiff nach Island und zu den Färöer-Inseln. Die Fahrt von Dänemark nach Island dauert zwar fast drei Tage. Doch er freut sich darauf: «Beim langsameren Reisen kommt die Seele besser mit.»

Katharina Baumann

ERNÄHRUNG

Viele Veganer leiden unter Cholinmangel

Cholin ist wichtig für das Gehirn und den Stoffwechsel. Der Stoff steckt vor allem in Lebensmitteln wie Eiern, Fleisch und Fisch. Veganer nehmen mit dem Essen deutlich weniger Cholin auf. Das zeigt eine Studie von Ernährungswissenschaftlern der Berner Fachhochschule mit rund 400 Teilnehmern. Ein Mangel an Cholin kann laut den Forschern Leberschäden und Depressionen verursachen. Die Forscher empfehlen Veganern, mehr Soja, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Gemüse wie Broccoli und Blumenkohl zu essen. Diese Lebensmittel enthalten Cholin. *sas*

NIEREN

Häufiges Trinken schützt nicht vor Nierensteinen

Ärzte empfehlen Patienten, die zu Nierensteinen neigen, bis zu drei Liter Wasser pro Tag zu trinken. Doch der Nutzen des übermässigen Trinkens ist gering. Das ist das Fazit einer Studie der Washington University in St. Louis (USA) mit 1600 Frauen und Männern. Zwar schieden Teilnehmer, die viel Wasser tranken, mehr Urin aus. Aber sie hatten nicht weniger Nierensteine als andere, die weniger tranken. Dafür klagten sie über stärkeren Harndrang, auch während der Nacht. *ag*



Nierensteine: Viel trinken hilft wenig