

## Wege aus der „Flugangst“

### Sich informieren

Mittlerweile gibt es mehrere preiswerte Selbsthilfebücher zum Thema Flugangst. Suchen Sie sich in einem Fachgeschäft dasjenige aus, dessen Stil Sie anspricht.

Beispiele: Ute Fischer/Bernhard Siegmund: Nie wieder Flugangst. Neun Schritte zum entspannten Fliegen. Falken TaschenBuch 1998; Helmut Müller-Ortstein: Mut zum Fliegen. Wie Sie Ihre Flugangst bewältigen. Ullstein Mosby 1997; Cherry Hartman/Julie Sheldon Huffaker: Über den Wolken. Entspannt fliegen, erholt ankommen. Rororo 1997; Rudolf Krefting/Ahmet Bayaz: Entspannt fliegen. Strategien gegen die Flugangst. TRIAS 1996; Paula Kinnunen: Flugangst bewältigen. Information zur Entstehung und Behandlung für Betroffene und Therapeuten. Beltz. Auskünfte über die Qualität von Fluggesellschaften erhält man über das „Bürgertelefon“ des Luftfahrtbundesamtes (0531/2355100, Mo-Do 9-16 Uhr 30, Fr 9-15 Uhr 30). Auch Fluggesellschaften informieren durch Broschüren über das Fliegen (z.B. Lufthansa).

### 1 Trotz Angst fliegen

„Flugangst“ ist keine Krankheit, sondern eine überzogene Reaktion. Überhaupt ist Angst etwas Natürliches und Angstfreiheit daher ein unrealistisches Ziel. Angst selbst ist ungefährlich, erst ihre Vermeidung wird zum Problem. Bemühen Sie sich also nicht, künftig „ohne Angst“ zu fliegen, sondern fliegen Sie „trotz Angst“.

### 2 Katastrophengedanken relativieren

Das Flugzeug ist nach wie vor das sicherste Verkehrsmittel. Jährlich werden weitaus mehr Menschen von ihrem Partner getötet, als im Flugzeug sterben. Deswegen ist es tatsächlich „sensationell“, wenn einmal etwas passiert. Hier bestätigt die Ausnahme (Unfall) die Regel (Sicherheit). Lesen Sie das Buch von Jürgen Heermann (Warum sie oben bleiben. Ein Flugbegleiter für Passagiere. Vom Start bis zur Landung. Rasch u. Röhring 1997). Unzählige Sicherheitsvorkehrungen (z.B. zweimaliger jährlicher Pilotencheck im Flugsimulator, unterschiedliche Beköstigung von Pilot und Copilot während des Fluges) verhindern insbesondere auch menschliches Versagen.

### 3 Kontrolle abgeben und sich anvertrauen

Menschen mit Flugangst fürchten sich oft weniger vor der Unfallsituation als vor dem Gefühl, dann hilflos zu sein und keine Kontrolle mehr zu haben. Meist handelt es sich um Personen, die sonst immer „die Zügel in der Hand halten“. Angeschallt und

eingengt fühlen sie sich ohnmächtig. Flugreisen geben Ihnen die Chance zu lernen, sich anderen Menschen „anzuvertrauen“.

#### **4 Schluss mit dem Sich-selbst-Ängstigen**

Ihr Körper reagiert feinfühlig auf die mit Ihren Gedanken verbundenen Gefühle. Wenn Sie sich etwas Schreckliches vorstellen und dadurch Angst bekommen, dann beginnt Ihr Herz zu rasen (klopfen), bricht Ihnen der Schweiß aus, wird es Ihnen schwindlig und übel. Leider erkennt Ihr Verstand nicht automatisch, daß er diese Symptome selbst hervorgerufen hat. Vielmehr mißinterpretiert er sie als „Beweis“ einer tatsächlichen Gefahr. Dies löst noch mehr Angst aus und sie wiederum erzeugt noch mehr Symptome. Und so kann es endlos weitergehen. Verhindern Sie also, daß sich Angst auslösende Gedanken (diese sind Ihr „Eigenbeitrag“) und körperliche Reaktionen gegenseitig aufschaukeln.

#### **5 Sie entspannen lernen**

Angst und Entspannung sind unvereinbar. Erlernen Sie vor allem die Methode nach Jakobson, bei der man im Wechsel Muskeln bewußt anspannt und wieder entspannt. Damit bekommen Sie Ihre Erregung „unter Kontrolle“ und werden Sie wieder „Herr der Situation“. Erlernen Sie zusätzlich unter fachlicher Anleitung die sog. Bauch-Zwerchfellatmung.

#### **6 Positiv umdeuten**

Menschen mit Flugangst tendieren dazu, viele Vorkommnisse während des Flugs als Anzeichen einer Gefahr zu deuten. Indem Sie einem Ereignis eine ungünstige Bedeutung überstülpen, erzeugen sie aus einer ursprünglich neutralen Situation ein „Problem“. Beispiele: 1. Die Mitteilung der Flughöhe (z.B. 11.000 Meter) interpretieren sie als „besonders gefährliche Absturzhöhe“. Dabei bietet gerade diese Höhe günstige Flugbedingungen und trägt so wesentlich zur Sicherheit bei. Zudem befindet sich zwischen Flugzeug und Erde ein riesiges „Luftpolster“, das trägt. Die meisten Wetterprobleme spielen sich unterhalb von 10.000 m ab. 2. „Schwingende Tragflächen“ werden als Hinweis gedeutet, daß diese jeden Augenblick abbrechen können. Dabei beweist gerade das Schwingen der Tragflächen, daß sie ausreichend flexibel sind, um eben nicht abzubrechen. Es handelt sich um wichtige „Stoßdämpfer“, die bei manchen Flugzeugen einen Bewegungsspielraum bis zu 9 Metern haben. Fragen Sie sich also immer, ob Sie sich aus der Fülle möglicher Bedeutungen am liebsten die ungünstigste aussuchen. Informieren Sie sich bei Sachkundigen, ob nicht andere Bedeutungen der Situation angemessener sind.

## **7 Andere informieren und sich ablenken**

Teilen Sie den Flugbegleitern von vornherein mit, daß Sie zu den zahlreichen Menschen gehören, die unter Flugangst leiden. So sichern Sie sich Hilfe und Verständnis und ersparen sich unnötige Scham und Mißverständnisse. Zögern Sie nicht, die Flugbegleiter anzusprechen und um eine Erklärung zu bitten, wenn Sie etwas für Sie Außergewöhnliches erleben oder wahrnehmen. Lenken Sie sich ab, indem Sie Mitreisende in ein Gespräch verwickeln, etwas Fesselndes lesen, spielen, Kreuzworträtsel lösen, mit einem Walkman eine Entspannungskassette hören oder sich vom Bordprogramm unterhalten lassen.

## **8 „Gedanken-Stop“ erlernen und nutzen**

Liefern Sie sich nicht der Willkür Ihrer Angst-Vorstellungen aus. Üben Sie schon im Alltag mehrmals täglich (!), Ihren inneren Stimmen durch ein energisches „Stop“ vorübergehend Redeverbot zu erteilen, wenn diese sie mit Angst erzeugenden Gedanken überfluten wollen. Provozieren Sie notfalls solche Gedanken, um sie anschließend durch das „Stop“ zu unterbrechen. Verbinden Sie das „Stop“ mit einem körperlichen Reiz (z.B. indem Sie sich in den Arm kneifen oder sich entschieden aufrichten). So erhält der Befehl mehr Nachdruck und ist er Ihnen später im Flugzeug leichter verfügbar.

## **9 Sich an Erfolge und angenehme Erfahrungen erinnern**

Schöpfen Sie Kraft und Selbstvertrauen aus früheren Erfolgserlebnissen. Dies wird Ihnen um so besser gelingen, je häufiger Sie sich an diese Erfahrungen erinnern und Sie die damit verbundenen angenehmen Gefühle erneut erleben. Je mehr Sie üben, sich solche Zuversicht und Vertrauen vermittelnden Phantasien „auf Abruf“ zugänglich zu machen, um so leichter werden Sie Ihnen bei Bedarf auch im Flugzeug zur Verfügung stehen und Ihnen helfen, sich selbst in bessere Verfassung zu versetzen.

## **10 Für Wohlbefinden sorgen**

Vermeiden Sie am Reisetag Kaffee und Alkohol. Sorgen Sie für einen ruhigen Ablauf, indem sie ausgeruht und frühzeitig am Flughafen eintreffen. Gönnen Sie sich leicht zu transportierende Koffer. Führen Sie warme Kleidungsstücke (z.B. Socken) im Kabinengepäck bei sich und passen Sie diese dem Klima in der Kabine an. Wählen Sie im Flugzeug möglichst einen Platz in der Nähe der Tragflächen (hier schaukelt es weniger) und des Ganges. Plätze kann man gegen eine geringe Gebühr meist schon im Reisebüro buchen (auch für den Rückflug). Dies erspart Streß vor

dem Einchecken. Sitzen Sie aufrecht und bewegen Sie Kopf und Körper wenig. Kauen Sie ein Kaugummi oder gähnen Sie, wenn Sie beim Start oder Landeanflug Druck auf den Ohren verspüren. Trinken Sie viel Flüssigkeit, da die Luft in großer Höhe immer sehr trocken ist. Träger von Kontaktlinsen sollten „künstliche Tränen“ bei sich führen oder lieber eine Brille tragen. Bei Erkältungen entlasten Nasentropfen Ihr Mittelohr von Druck. Stellen Sie sich schon beim Abflug auf die Zeit am Ankunftsort ein (Stellen Sie die Uhr um und schlafen Sie im neuen Rhythmus). Zögern Sie nicht, die Flugbegleiter nach einer Decke, Ohrstöpseln oder einer Schlafmaske zu fragen. Machen Sie einmal pro Stunde einige Schritte. Guten Flug!