

Keine Angst vorm Fliegen

Viele Menschen sterben beim Fliegen tausend Tode. Das muss nicht sein, denn man kann der Flugangst begegnen und sie sich sogar abtrainieren.



Für einige Menschen atemberaubend, für andere einfach nur furchteinflössend: der Blick aus einem fliegenden Flugzeug.

SUSANNE STETTLER

Wenn nicht gerade wieder ein Vulkan zu viel Asche ausspuckt, sind Flugzeuge ein schnelles und sicheres Verkehrsmittel. Doch gerade die Gefahr durch Vulkanasche verstärkt bei manchen Menschen die Flugangst: Herzklopfen, Schweissausbrüche, Zittern, Übelkeit, Durchfall, Schwindel, Appetitlosigkeit, Aggressivität oder angespannte Muskeln sind typische Symptome. Kein Wunder, dass Betroffene sich am Flugsitz festkrallen.

Die Angst beginnt oft schon Wochen vor dem Flug und äussert sich in Schlaflosigkeit, Nervosität, Unruhe und Horrorfantasien. Für Menschen mit starker Flugangst werden die Ferien häufig zur Qual, weil die Angst alles dominiert. Rund ein Drittel von uns

leidet an Flugangst oder Unbehagen beim Fliegen – etwa 60 Prozent der Betroffenen sind Frauen, 40 Prozent Männer. Einen «Prototyp» gibts nicht. Es kann alle treffen, sogar Vielflieger. Niemand kommt jedoch mit Flugangst zur Welt. Sie wird im Laufe des Lebens erworben und kann auch wieder abgelegt werden. Zum Beispiel in Flugangst-Seminaren der Swiss (www.fit-to-fly.ch). Damit Flugangst entsteht, müssen mehrere Faktoren zusammentreffen: Etwa ein ängstlicher Charakter, Stress, belastende Lebensereignisse, andere Angststörungen oder fehlende Infos über das Fliegen. Häufig beginnt die Flugangst nach schlimmen Flugerlebnissen wie Gewittern, Durchstarten, einer Notlandung. Sie sind jedoch nie die einzige Ursache. Hier zehn Tipps gegen Flugangst (Box).

Das hilft 10 Tipps gegen die Flugangst

1. Befassen Sie sich rechtzeitig vor der Reise mit der Flugangst.
2. Einen Gangplatz möglichst weit vorne reservieren. Vorne im Flieger sind die Turbulenzen weniger spürbar als in den hinteren Reihen.
3. Stress vor dem Abflug vermeiden, denn er erhöht die Angst. Packen Sie rechtzeitig, treffen Sie frühzeitig und ausgeruht am Flughafen ein.
4. Machen Sie Entspannungsübungen. Atmen Sie tief, ruhig und gleichmässig.
5. Verzichten Sie vor und während dem Flug auf Alkohol. Alkohol wirkt im Flugzeug stärker

und verstärkt das Gefühl, keine Kontrolle über die Situation zu haben. Falls Sie Beruhigungsmittel nehmen möchten, dies vorher mit dem Arzt besprechen.

6. Trinken Sie viel Wasser und bewegen Sie sich ab und zu während des Fluges.
7. Informieren Sie das Kabinenpersonal beim Einsteigen über Ihre Flugangst.
8. Steigern Sie sich nicht in Katastrophengedanken hinein, vertrauen Sie darauf, dass Fliegen sicher ist und dass die Angst nachlässt.
9. Lenken Sie sich im Flugzeug ab (Lesen, Gespräch, schöne Gedanken).
10. Turbulenzen sind unangenehm, aber in der Regel nicht gefährlich!

🔗 [link www.fit-to-fly.ch](http://www.fit-to-fly.ch)

FOTO: IMAGEPOINT