

Flugangst: So bekämpfen Sie die Panik im Flugzeug

Wer unter Flugangst leidet, glaubt sich in der Minderheit: Auf Flughäfen sind nur Routineflieger oder Menschen zu sehen, die voller Vorfreude auf ihren Urlaub zum Flugschalter strömen. Doch Flugangst ist viel stärker verbreitet, als es auf den ersten Blick scheint.

13.04.2017 - von Stefanie Erdrich

Nach Angaben des Flugangst-Zentrums belegen Studien, dass jeder dritte Passagier mit einem unguuten Gefühl fliegt und sogar jeder fünfte unter massiver Angst und Panikattacken leidet.

Von leichtem Unwohlsein bis zu nackter PanikIm Auftrag des Onlineportals Treffpunkt Flugangst wurden mehr als 1.000 Menschen mit Flugangst befragt. Klar ist, dass Menschen aller Altersgruppen von Flugangst betroffen sind. Doch Auslöser und Gründe für Flugangst sind nicht eindeutig: Manche leiden darunter, seit sie Kinder sind, einige seit ihrem ersten Flug oder seit sie einmal Turbulenzen bei einem Flug erlebt haben. Es gibt aber auch etliche Betroffene, die häufiger angstfrei geflogen sind und bei denen erst später die Angst auftrat.

Die größte Angst haben Betroffene davor, dass die Technik versagt oder Piloten, Fluglotsen oder das Wartungspersonal Fehler machen. Genauso groß ist die Angst vor Wettereinflüssen und am Ende auch vor dem Absturz der Maschine.

Das Herz rast, die Hände sind schweißnassDie Aviophobie, so das Fachwort für die Flugangst, ist eine Angststörung. Die Furcht ist übermäßig und unangemessen und äußert sich beispielsweise in schneller Atmung, Zittern, Schwitzen oder Verkrampfung. Auch Kältegefühle, Herzrasen oder allgemeines Unwohlsein sind möglich sowie die Angst, die Kontrolle zu verlieren. Bei der Umfrage unter Betroffenen äußerten nahezu 80 Prozent der Befragten, dass sie ihre Angst für übertrieben und unangebracht halten. Doch kontrollieren können sie die körperlichen Reaktionen nicht.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/240>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Empfehlungen für Flugangst-Seminare
Aviophobie-Betroffene wollen Situationen, die ihre Ängste auslösen, am liebsten dauerhaft vermeiden. Doch nicht jeder hat die Möglichkeit, ganz auf Flüge zu verzichten. Wer sich seiner Angst stellen muss oder sogar will, dem versprechen Flugangst-Seminare Hilfe.

Fachleute aus Psychologie und Luftfahrt erstellten 2009 erstmals Leitlinien zur Flugangsthilfe und -therapie. Die Empfehlungen sollen eine einheitliche Basis für Seminare und Beratungen bilden. Folgende Empfehlungen wurden ausgesprochen:

1. Die Seminare berücksichtigen die persönliche Entwicklung der Flugangst jedes einzelnen Teilnehmers. Je kleiner die Gruppen, umso besser.
2. Ein Flugangstseminar beinhaltet immer einen begleiteten Trainingsflug. Die damit verbundene Konfrontation ist bei der Angstbewältigung wichtig.
3. Hilfsmittel wie Tabletten oder Glücksbringer sollten Betroffene komplett vermeiden.
4. Nach einem Seminar mit Flug benötigen die Teilnehmer zeitnahe Folgeflüge. Nur so verfestigen sie das, was sie im Seminar gelernt haben.
5. Flugangstseminare sollten folgende Inhalte haben: Psychologie mit Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie, Entspannung, Technik und Sicherheit, ein begleiteter Linienflug.
6. Als Entspannungstechnik empfehlen die Experten unter anderem die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Selbsthilfebücher oder Flugangst-Seminare? Ratgeber und Handbücher gibt es viele. Manche preisen an, in nur 30 Minuten gegen Flugangst zu wirken, wieder andere bieten ein „Step-by-Step-Programm“. Je nach Stärke der Flugangst können diese Bücher für manche Betroffenen sicher Unterstützung bieten. Wer jedoch unter massiven Panikattacken leidet, wird um eine psychologische Begleitung eines Flugangst-Seminars mit anschließendem Flug kaum vorbei kommen.

Es gibt zahlreiche Anbieter von Flugangst-Seminaren, die mit Fluggesellschaften zusammen arbeiten. Der Flugangst-Service etwa bietet in Zusammenarbeit mit der Fluglinie Air Berlin Seminare an, ebenso die Agentur Texter-Millot gemeinsam mit der Lufthansa. Seminarleiter sind

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/240>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Diplom-Psychologen und Piloten der jeweiligen Fluggesellschaften. Das ganze Jahr über gibt es Seminare an verschiedenen Flughäfen in Deutschland. Inklusive eines Abschlussfluges vom Tagungsort kosten die zweitägigen Flugangst-Seminare zwischen 600 und 800 Euro.

Fazit: Flugangst ist weiter verbreitet, als man auf den ersten Blick vermutet. Die Bandbreite reicht von leichtem Unwohlsein bis hin zu unkontrollierbarer Panik. Mit Hilfe von Büchern und Flugangstseminaren lassen sich Methoden erlernen, um die Flugangst zu überwinden.

Weitere Informationen:

*Das Portal Treffpunkt Flugangst bietet Statistiken, Berichte, Links und eine Seminarübersicht zum Thema sowie ein Forum, in dem sich Betroffene austauschen können:
www.treffpunkt-flugangst.de*

Das Deutsche Flugangst-Zentrum bietet Seminare gegen Flugangst, Hilfe und Beratung sowie die Leitlinien zur Flugangsthilfe und –therapie: www.flugangstzentrum.de

Wenn Sie sich Gedanken zu Ihrer nächsten Reise machen, dann informiert Sie MEINE VITALITÄT hier über spannende Ziele.