



# Wenn die «Freiheit über den Wolken» Angst macht

Schweissausbrüche, Herzrasen, Atemnot: Flugangst kann die Freude auf die Ferien gewaltig trüben. Woher sie kommt – und wie sie angegangen werden kann. **Von Mirjam Oertli**

**D**ie Finger krallen sich um die Armlehnen, die Stirn glänzt, der Blick jagt zum Oval des kleinen Fensters. Immer schneller rast das Flugzeug die Startpiste entlang. Warum wippt die Tragfläche so komisch? Ist dieses Dröhnen der Triebwerke normal? Atemprobleme, rasendes Herz, Kopfkino: So etwa kann es sich anfühlen, wenn die Angst mitfliegt.

Auch wenn die meisten Flugpassagiere ihre Reise nicht so dramatisch erleben: Richtig wohl fühlt sich gemäss einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach nur rund die Hälfte. 22 Prozent der Passagiere erleben dagegen ein Unbehagen, 16 Prozent Angst.

Schweissausbrüche, Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Zittern, Übelkeit... bis hin zur Panikattacke: Flugangst kann sich ganz unterschiedlich äussern. Je nachdem, wie stark die Furcht vor der sprichwörtlichen Freiheit über den Wolken ist, spricht man von einer Angststörung, genauer: von einer spezifischen Phobie. Von einer Angst also, die in bestimmten Situationen auftritt und nicht im Verhältnis zur realen Gefahr steht.

## **Heftige Turbulenzen als Auslöser**

Viele Betroffene plagen schon vor der Reise unguete Gefühle: Tage, Wochen oder gar Monate vor dem Flug entwickeln sie «Erwartungsangst». Diese wird immer grösser, je näher der Tag des Abflugs kommt. Ein Grossteil der Menschen mit Flugangst fürchtet sich

## Eine beeinträchtigung Flugphobie haben zwei Prozent der Menschen.

vor dem Ausgeliefertsein bei einem allfälligen Absturz, obwohl Flugreisen diesbezüglich heute sehr sicher sind. Doch auch die Enge, die Höhe oder das Gefühl des Kontrollverlusts beim Schliessen der Flugzeugtüren führen oft zu Unbehagen. Als Ursachen diskutiert werden genetische Einflüsse, wie eine erhöhte Anfälligkeit für Angststörungen, die Erziehung und das Umfeld, zum Beispiel Eltern, die Angst vor dem Fliegen hatten. Wer bereits unter anderen Ängsten leidet, neigt zudem eher zu Flugangst. Die Furcht auslösen können auch beängstigende Flugerlebnisse: heftige Turbulenzen, etwa. Oder ein traumatisches Ereignis wie eine Notlandung. Dass Berichte über Abstürze oder Katastrophenfilme ebenfalls nicht zum entspannten Take-off beitragen, eine Flugangst verstärken oder erst auslösen können, wird von Experten ebenfalls angenommen.

### Den Horrorfilm im Kopf ausschalten

Natürlich gibt es zwischen etwas Unbehagen und ausgewachsener Flugangst viele Abstufungen. Ein kurzes Herzklopfen wegen eines Luftlochs: Wer hat das nicht schon erlebt? Eine wirklich beeinträchtigung Flugphobie haben zwei Prozent der Menschen. Und wer von ihnen nicht fliegt, erlebt auch keinen Leidensdruck. Doch was, wenn Verwandte in Übersee leben? Der Beruf nach Flugreisen verlangt? Oder die Traumdestination am anderen Ende der Welt lockt? Dann lassen sich die Horrorfilme im Kopf auch ausschalten. Denn Flugangst ist behandelbar. Bewährt hat sich die kognitive Verhaltenstherapie mit einer Konfrontation der angstauslösenden Reize eines Flugs. Viele Fluggesellschaften bieten auch eigene Flugangstseminare an. Helfen können zudem Virtual-Reality-Expositionsseminare, in welchen Flüge von A bis Z simuliert werden.

Ist Ihre Angst vor dem Abheben nicht ganz so stark? Dann tragen schon einfache Tipps (siehe unten) dazu bei, Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen. Mit ruhigerem Atem und regelmässigerem Herzschlag gelingt es dann auch besser, der freundlichen Aufforderung aus dem Cockpit nachzukommen: Sit back, relax and enjoy your flight!

## So fliegen Sie entspannt

1. **Vermeiden Sie Stress vor der Reise.** Packen Sie am Vorabend und fahren Sie zeitig zum Flughafen.
2. Reisen Sie (wenn möglich) mit einer **vertrauten Person** und **informieren Sie die Kabinencrew** über Ihre Angst.
3. **Reservieren Sie frühzeitig** Ihren Platz. Turbulenzen sind im hinteren Flugzeugteil stärker spürbar. Sitzen Sie also eher vorne. Ist Ihnen die Enge unbehaglich, wählen Sie einen Gangplatz.
4. **Lenken Sie sich ab**, z.B. mit Podcasts, Ihrer Lieblingsmusik oder mit längeren Gesprächen.
5. **Atmen Sie tief ein** und lange aus. Auch mit **Entspannungstechniken und Meditationshilfen** bauen Sie Stress ab.
6. **Verzichten Sie auf Alkohol und Kaffee** während des Fluges. Trinken Sie stattdessen **viel Wasser**.
7. Sagen Sie sich ein **Mantra** vor, etwa: Turbulenzen sind ungefährlich! Oder: Fliegen ist sicher!
8. Eignen Sie sich **Wissen** an. Darüber, wie ein Flugzeug fliegt. Oder über die Geräusche von Triebwerken.
9. Auch das Wissen um ein **pflanzliches Beruhigungsmittel** im Handgepäck kann helfen. Lavendel wird eine angstlösende Wirkung nachgesagt. Auch Baldrian, Johannis- oder Passionsblumenkraut können gegen Flugangst eingesetzt werden. Ebenso Bachblüten oder Spagyrik-Sprays. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.
10. Ist die Angst so gross, dass Sie **verschreibungspflichtige Medikamente** benötigen, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Nehmen Sie das Medikament nicht erstmals auf einem Flug ein. Und klären Sie ab, ob es an Ihrer Destination eingeführt werden darf. +