

Karin Bonner

Nie mehr Flugangst

Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

7. Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten

© 2007 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: butenschoendesign.de

Umschlagabbildung: © David De Lossy / Getty Images

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0189-4 (Print)

ISBN 978-3-8436-0474-1 (eBook)

Meinen Eltern

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

Teil 1

Flugangst verstehen	15
----------------------------------	-----------

1. Was ist Angst?	16
--------------------------------	-----------

Angst ist ganz normal – jeder Mensch hat Angst	16
--	----

Wann ist Angst sinnvoll?	18
--------------------------------	----

Wenn der Alltag schwierig wird – wenn Angst belastet	20
---	----

Angst ist erlernt – sie kann auch wieder verlernt werden	21
---	----

Die Angst vor der Angst	23
-------------------------------	----

»Augen zu und durch« – die Angst nicht wahrhaben wollen	25
--	----

»Ich fahre auch nicht mehr U-Bahn ...« – Was geschieht, wenn ich nichts gegen meine Angst unternehme?	27
---	----

2. Das Besondere an der Flugangst (Aviophobie)	28
---	-----------

Das Flugzeug – ein idealer Nährboden für Ängste	28
---	----

Die Flugangst – wie eine einzelne Phobie Ihr Leben beeinträchtigen kann	30
--	----

3. Wie kommt es zur Flugangst?	31
---	-----------

»Das ist gerade noch gut gegangen« – wie wir einen Flug erleben und interpretieren	31
---	----

»Wieso habe ich plötzlich Angst vor dem Fliegen?« – Stress als heimlicher Angstmacher	33
--	----

Flugangst, ohne je geflogen zu sein	37
---	----

4. Flugangst: Welcher Typ sind Sie?	37
»Ich komme hier nicht mehr raus!« –	
flugängstliche Menschen mit Platzangst	38
»Hilfe, eine Turbulenz!« – die Macht der Gedanken	40
»Ist der Pilot auch vertrauenswürdig?« –	
die Schwierigkeit, die Kontrolle abzugeben	42

Teil 2

Entspannt fliegen lernen	45
---------------------------------------	----

Zehn Start-Tipps für Menschen mit Flugangst	46
--	----

Schritt 1: »Wo stehe ich? Wo will ich hin?« –

die Bedeutung eines guten Ziels	47
Was bringen überzeugende Ziele?	48
Der Unterschied zwischen Wunschziel und Willensziel	49
Was ein gutes Ziel ausmacht	50
So funktionieren Ziele	51

Schritt 2: Angst ist Anspannung –

erlernen Sie die Kunst des Loslassens	52
Der Hintergrund unserer Anspannung:	
Warum helfen Entspannungstechniken?	53
Schnell wirksame Techniken gegen Angst	58
So können Sie Anspannung verringern	71

Schritt 3: Die Macht der inneren Bilder –

verändern Sie falsche Denkprogramme	72
Die Folge fehlerhafter Bewertungen	74
So formulieren Sie positive Gedanken	76
Gedanken gegen die körperlichen Symptome	
der Angst	85

Was Ihre Gedanken verändern können	86
So werden Sie das Gedankenkreisen los	88
Gedanken gegen die Angst	91
Schritt 4: Mentales Training –	
mit Vorstellungskraft gegen die Flugangst	91
Die vier Punkte des mentalen Trainings	93
So hilft Ihnen mentales Training	96
Schritt 5: Konfrontieren Sie sich mit Ihrer Flugangst	
in der Realität – steigen Sie ins Flugzeug!	96
Die notwendige Konfrontation mit Ihrer Angst	98
Wie die Konfrontationsübung gelingt	100
Die Konsequenzen von Vermeidung	102
Fertig machen zum Abflug: Ready for Take-off!	103
Konfrontation in der Realität	104
Schritt 6: Emotionales Training –	
lassen Sie Ihre Gefühle zu	105
Kann ich vor Angst verrückt werden?	105
Lassen Sie Ihre Gefühle zu, ohne sie als berechtigt	
oder unberechtigt zu qualifizieren	106
Belastende Gefühle überwinden	107
Technisches Wissen über das Fliegen	108
Das Anlassen der Triebwerke	108
Die Startphase	110
Der Steigflug	113
Der Reiseflug	116
Turbulenzen	118
Kein Gegenverkehr auf den Luftfahrtstraßen	120
Der Landeanflug	122
Die Ausbildung der Piloten	123

Der Flugsimulator	125
Die Kraftstoffplanung	126
Die Hydraulik	128
Die Ausbildung der Flugbegleiterinnen	128
Wartung der Flugzeuge	129
Terrorgefahr	130
Wissendes Vertrauen	131
Tipps und Tricks	132
Das Erste-Hilfe-Notprogramm	132
So fliegen Sie gesund und entspannt – Fragen und Antworten	134
So beugen Sie Rückfällen vor	137
Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht: Psychotherapie	142
Was Sie noch über Medikamente wissen sollten	146
Anhang	147
Dank	147
Weiterführende Literatur und Internetadressen	147
Angst- und Stressbewältigung	147
Hilfen über den Körper	147
Flugzeugtechnik	148
Glossar	148
Bild- und Zitatnachweis	150

Vorwort

Noch vor wenigen Jahren konnte ein Mensch Flugangst haben, ohne dass es jemandem auffiel. Fliegen war ein Privileg. Heute muss man sich jedoch rechtfertigen, wenn man das Auto oder die Bahn nimmt, statt zu fliegen. Die Fortbewegung mit einem Flugzeug ist weder aus dem Privatleben noch aus dem Berufsleben wegzudenken.

Leiden Sie unter Flugangst und wissen nicht, wie Sie diese loswerden können? Ihre Angst ist kein Schicksal! Sie müssen sich nicht damit abfinden. Sie sind auch nicht »verrückt«. Dieses Buch ermöglicht Ihnen, Ihre Flugangst aktiv zu bewältigen.

Jeder dritte Passagier in einem Flugzeug ist von Flugangst betroffen. Eine Untersuchung des Instituts für Demoskopie Allensbach hat vor zwei Jahren ergeben: 16 Prozent der Deutschen haben starke Angst zu fliegen. Weitere 22 Prozent fühlen sich beim Fliegen ausgesprochen unwohl. Flugangst befällt Menschen, die beruflich viel mit dem Flugzeug unterwegs sind, genauso wie Urlaubsreisende. Manager und Hausfrauen können gleichermaßen von ihr betroffen sein.

Menschen mit Flugangst lassen sich von realen Statistiken wenig beeindrucken. Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand im Flugzeug stirbt, steht bei 1:14 Millionen. 1,8 Milliarden Menschen waren im Jahr 2005 in Verkehrsflugzeugen sicher unterwegs. Dennoch hat nach Schätzungen jeder Dritte von ihnen Angst vor dem Fliegen.

Die Gründe für Flugangst können sehr unterschiedlich sein: Den einen packt in der Enge überraschend die Platzangst. Ein anderer bekommt Höhenangst, sobald er aus dem Fenster schaut. Manche fürchten, dass die komplexe Technik versagt oder die Piloten ihrem Job nicht gewachsen sind. Manche Menschen haben tatsächlich einmal sehr starke Turbulenzen erlebt und sie mangels korrekter Information als bedrohlich empfunden.

Die Medien spielen beim Entstehen von Flugangst ebenfalls eine Rolle. Nicht korrekt recherchierte, medienwirksame Katastrophenberichte über Flugzeugunfälle geben der Flugangst zusätzlich Nahrung.

Angst löst seit Urzeiten Impulse aus, die uns Menschen auf Kampf oder Flucht vorbereiten. Beide Reaktionen sind im Flugzeug nicht möglich: Die Passagiere sind, angeschnallt auf ihren Sitzen, auf die Beobachterrolle reduziert.

Das Fliegen hat in der heutigen Zeit einen wichtigen Stellenwert, sei es aus beruflicher Notwendigkeit oder weil man z. B. ein weit entferntes Urlaubsziel erreichen möchte. Der Druck auf Flugängstliche nimmt daher zu. Die Betroffenen haben Angst vor Kündigung oder vor dem Verlust der Partnerschaft, weil sie den Wünschen des anderen nicht gerecht werden und der Partner vielleicht kein Verständnis für die Angst aufbringt. Sie versuchen, den Flug zu ertragen oder sich mit Beruhigungstabletten bzw. Alkohol zu betäuben. Das kann zu einem Teufelskreis führen, denn sowohl Beruhigungstabletten als auch Alkohol haben ein hohes Abhängigkeitspotenzial und können das Flugangstproblem nicht lösen.

Das vorliegende Praxisbuch möchte Sie dabei begleiten, einen Weg aus Ihrer Flugangst zu finden. Sie werden lernen, Ihre Angst besser einzuschätzen und zu bewältigen.

Teil 1 enthält allgemeine Informationen über Angst. Ich vermittele Ihnen ein anschauliches Bild der Flugangst, u. a. anhand

von Fallbeispielen (alle Namen und sonstigen Details wurden geändert).

In Teil 2 stelle ich Ihnen mein Praxisprogramm gegen die Flugangst vor. Sie lernen, mit Ihrer Flugangst umzugehen und sich schließlich ganz von ihr zu befreien. Sie erfahren, wie Sie sich Ihrer Angst mit Hilfe konkreter Übungen stellen und Ihre körperlichen Symptome korrekt einschätzen können. Damit haben Sie die Chance, diese Symptome zu verändern. Sie entwickeln Strategien, die Sie aus der Flugangst herausführen und gegen Rückfälle schützen.

Im Anhang habe ich die verwendeten Fachbegriffe in einer alphabetischen Übersicht zusammengestellt. Ich hoffe, dass dieses Buch viele Betroffene und Interessierte erreicht und ihnen hilft, ihre Flugangst zu bewältigen. Ich weiß aus meiner Erfahrung als Seminarleiterin für entspanntes Fliegen: Die Erfolgchancen dafür sind gut.

Ich wünsche Ihnen Mut und ein gutes Vorankommen.

Karin Bonner

Teil 1

Flugangst verstehen

1. Was ist Angst?

Angst ist ganz normal – jeder Mensch hat Angst

Das Wort »Angst« geht auf das lateinische Wort »angustiae« zurück. Der Ausdruck steht für einen Zustand der Beklemmung und Enge. Unsere menschliche Angst ist ein normales und wichtiges Gefühl. Sie gehört zu unseren grundlegenden Gefühlen, ebenso wie Trauer, Freude oder Wut. Wir spüren dann Angst, wenn wir ein Ereignis als bedrohlich empfinden, wenn eine Situation ungewiss oder unkontrollierbar wirkt.

Halten Sie sich vor Augen: Sie erleben Ihre Angst zwar als sehr unangenehm. Die Angst selbst ist aber für Sie nicht gefährlich! Angst ist im Gegenteil ein wichtiges und notwendiges Gefühl. Mit ihrer Hilfe überstehen wir tatsächlich bedrohliche Situationen. Unsere Angst löst bei Gefahr eine Alarmreaktion des Körpers aus, so dass wir auf Kampf oder eine notwendige Flucht vorbereitet sind. In bestimmten Phasen des menschlichen Lebens treten Ängste sogar fast regelmäßig auf. Ein Beispiel dafür ist die Angst vor Fremden bei Kleinkindern in einer bestimmten Entwicklungsphase.

Die Angst verändert auch unsere Wahrnehmung. Es entsteht der so genannte Tunnelblick: Wir sind dann nur noch auf die mögliche Gefahrenquelle konzentriert. Genau dies begünstigt negative Gedanken. Bei Flugangst kann dies bedeuten, dass wir die angespannte Miene einer Stewardess als Zeichen von Gefahr interpretieren, während diese in Wirklichkeit Kopfschmerzen oder Liebeskummer hat – eine für die Dame unangenehme Belastung, die für die Sicherheit an Bord jedoch ohne Belang ist.

Menschen, die sich vor dem Fliegen fürchten, halten auch unbekannte Geräusche im Flugzeug für Anzeichen einer Gefahr. Die eigene Bewertung und Reaktion auf Flugreize führt blitzartig

in einen Teufelskreis: Katastrophengedanken und spürbare körperliche Anzeichen von Angst peitschen einander gegenseitig hoch.

Die meisten Menschen fürchten sich heutzutage weniger vor realen Gefahren, wie bestimmten Chemikalien, dem elektrischen Strom oder manchen Verkehrsmitteln, weil sie ständig von ihnen umgeben sind. Größere Angst lösen bei uns Situationen aus, die bereits für unsere Vorfahren gefährlich sein konnten, denen wir heute allerdings eher selten ausgesetzt sind. So kann jemand panische Angst vor Schlangen oder Spinnen haben oder vor großen Höhen. Wir reagieren also anders auf Angst, wenn wir uns an deren Auslöser gewöhnt haben.

Generell kann alles Angst machen. Manche Ängste, wie jene vor Schlangen oder vor Höhen, sind leicht nachvollziehbar. Andere sind weniger leicht verständlich, belasten die Betroffenen jedoch genauso.

Angst zeigt sich immer auf drei Ebenen. Ein Fallbeispiel aus meiner Praxis:

Sara S., Modedesignerin aus Düsseldorf, flog häufig mit dem Flugzeug zu Modemessen. Eines Tages war das Flugzeug bis auf den letzten Platz besetzt, die Luft war stickig. Sara wurde plötzlich gleichzeitig heiß und kalt. Kalter Schweiß bedeckte ihre Handflächen. Sie spürte, wie sie unter den Achseln schwitzte. Ihr Herz begann zu rasen. Sie dachte: »Himmel, was ist das?« Sie atmete immer schneller und fühlte sich schwindlig. »Jetzt falle ich jeden Moment um und sterbe.« Sie wollte nur noch raus aus dem Flugzeug.

Als das Flugzeug gelandet war und die Tür aufging, sprang sie auf und verließ voller Panik den Flieger. »Ich bin gerade noch davongekommen«, dachte sie.

Seither fängt ihr Herz an zu rasen, wenn sie nur daran denkt, ein Flugzeug zu betreten.