

Flugangstlos

Zeit zu leben!

So werden Sie Ihre Flugangst
schnell & sicher los



Selda Bekar

Autorin

Lizenzbestimmungen

Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es in gedruckter Form, durch fotomechanische Verfahren, auf Bild- und Tonträgern, auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Podcast, Video stream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

© Copyright:

Selda Bekar

<https://flugangstlos.de>

Peter-Weiss Str. 7

28201 Bremen

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem jeweiligen Berater angeraten. Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verlegen sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

Dieses eBook kann Info-Links enthalten, die sich im Laufe der Zeit verändern können

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.

Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Ideen, Tipps und Tricks sowie für Sachverhalte übernehmen.

Die publizierten Tipps und Ratschläge sind als Hilfen zu verstehen, um jeweils zu eigenen Lösungen zu gelangen. Wie jeder einzelne mit seiner Flugangst umgeht, hängt nicht zuletzt von der Schwere des Problems ab. Auch die Wege hin zu einem erträglichen Umgang mit Flugangst sind eng mit den persönlichen Lebensumständen, mit der eigenen Willenskraft und mit den Möglichkeiten, die jeder einzelne hat, verbunden.

Leser dieses eBooks werden ferner ausdrücklich darauf hingewiesen, dass mit diesem Werk weder ein Erfolg versprochen, noch Verantwortung für etwaige Folgen im Zusammenhang mit diesem Buch übernommen werden. Leser sind für die aus diesem Ebook resultierenden Folgen und abgeleiteten Handlungen selbst verantwortlich. Wer jedoch die in dieser Veröffentlichung enthaltenen Tipps und Ratschläge konsequent anwendet, der kann auch schnell den eigenen Erfolg spüren.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Psychologen oder Arzt verfasst worden. Alle Informationen dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich daher nicht als Ersatz für eine psychologische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Inhalt

Vorwort.....	6
Was Sie über ein Flugzeug wissen müssen.....	7
Fail Safe und Redundanz – was ist das?	8
Wartung und Check	8
Wie wirkt Wetter?	8
Flugzeug-TÜV ist besonders streng	9
Keine Angst vor Start und Landung!	10
Selbst der Super-Gau wird durchgespielt	10
Das Notfallsystem ist perfekt.....	10
Sicherheit überall.....	11
Schulungen bis zum Exzess	12
Piloten am schärfsten überwacht.....	12
Mehrfachbelastungen standhalten	12
Verschärfte Sicherheitsmaßnahmen	13
Platzverweis für Passagiere?	13
Ist Angst natürlich?	14
Woher kommt Angst?.....	14
Angst als Reaktion auf Stress?	14
Wie kommt es zur Angststörung (Phobie)?	15
Aviophobie oder Flugangst.....	16
Psychoanalyse der Flugangst.....	18
Was sind die Symptome von Flugangst?	18
Wir zeichnen unsere Stresskurve	20
Wie Sie Flugangst konkret bekämpfen	23
Was ist Desensibilisierung?	23
Was ist die Konfrontationsmethode?.....	24
Waren Sie schon im Flugsimulator?	24
Wie entspanne ich richtig vor dem Flug?	25
Positive Muskelentspannung nach Jacobson	25
PMR-Übung zur Selbst-Anwendung	26
Entspannen Sie beim Atmen	27
Übung zum bewussten Atmen	28
Autogenes Training – wie geht das?.....	29
So üben Sie autogenes Training richtig	30

Wie funktionieren Flugangstseminare?.....	32
Greifen Sie doch zur Selbsthilfe!.....	32
Medikamente und Alkohol und fliegen?	34
Hypnose gegen Flugangst?	35
Akupunktur kann helfen	35
Psychotherapie als letzter Ausweg?	35
Auch Sie können es schaffen!	44

Vorwort

Man glaubt es kaum:

Ein Manager im Nadelstreifenanzug drückt sich beim letzten Aufruf seines Fluges noch schnell eine Pille aus dem Tablettenstreifen und schluckt sie hastig vor dem Betreten des Flugzeugs runter. Oder schauen Sie sich den Fußballprofi an, der zum wiederholten Mal den abflugbereiten Jet wieder verlässt, nur weil er Angst vor dem Fliegen hat. Flugangst ist weit verbreitet. Und es trifft jeden: Jung und Alt, Mann und Frau, Vielflieger und Gelegenheitsflieger. Rund ein Drittel der Passagiere, die in ein Flugzeug steigen, leiden unter Flugangst. Feuchte Hände, „nur“ ein komisches Gefühl, Schweißausbrüche oder gar regelrechte Panikattacken – die Palette der Symptome bei Flugangst ist riesengroß.

Dabei ist das Flugzeug heutzutage das Fortbewegungsmittel erster Wahl. Zeit ist Geld. Ein Termin jagt den nächsten. Wir kommen gar nicht mehr drum herum, uns in ein Flugzeug zu setzen. Dabei ist das Gefährlichste am Flug nur der Weg hin zum Flughafen. Flugzeuge sind die sichersten Verkehrsmittel überhaupt. Sie werden am intensivsten gecheckt. Piloten unterliegen den strengsten Kontrollen und Schulungsaufgaben. Sie befinden sich also beim Fliegen in den sichersten und besten Händen.

Und doch beschleicht fast jeden ein eigenartiges Gefühl. Das liegt daran, dass nämlich alles etwas anders als im wirklichen Leben ist. Man ist in enge Sitze gezwängt und hat wenig Bewegungsfreiheit. Die feste Betondecke, das Fundament unter den Füßen fehlt. Man muss sich anschnallen. Sehr viele Menschen sind auf engem Raum zusammen. Ja selbst fremden Gerüchen kann man plötzlich nicht mehr ausweichen.

Man kann keine eigenen Entscheidungen mehr treffen, sondern ist für eine gewisse Zeit wirklich fremdbestimmt, total dem Flugzeug und seiner Besatzung ausgeliefert.

Nicht alle Menschen entwickeln daraus gleich eine Flugangst. Für diejenigen aber, die ernsthafte Symptome zeigen, ist dieses eBook genau das Richtige. Wenn Sie es intensiv lesen und durcharbeiten, können Sie sogar schrittweise Ihre bestehende Flugangst damit abbauen und sogar ganz überwinden. Dieses eBook gibt Ihnen dazu Schritt für Schritt Hilfen. Es nimmt Ihnen die Angst vor dem Fliegen, indem es Flugzeuge, deren Aufbau und Funktionsweise beschreibt, etwas über Wetter und Turbulenzen verdeutlicht und viele auslösende Faktoren von Flugangst analysiert.

Am Ende wird das Fliegen gar nicht mehr so monströs, grausam und geheimnisvoll sein, sondern ganz natürlich – versprochen! Nun lehnen Sie sich entspannt zurück und beginnen mit diesem eBook einen entspannten Flug durch die Welt der Jets, Lüfte und Wolken. Ready for Take off? Fasten your Seat belt, und los geht´s!

Was Sie über ein Flugzeug wissen müssen

Um sich mit dem Thema Flugangst auseinanderzusetzen, sollten Sie erst einmal etwas Grundlegendes über ein Flugzeug kennen. Wie ist ein Flugzeug aufgebaut? Wie funktioniert Fliegen? Wie sicher ist ein moderner Jet? Welche regelmäßigen Wartungen muss ein Flugzeug durchlaufen? Mit welchen Fachbegriffen müssen Sie sich beim Fliegen vertraut machen? Wie sind die Sicherheitsbestimmungen? Was passiert alles im wirklichen Notfall? Ein Flugzeug ist so konstruiert, dass die **allerwichtigste Verbindung** zwischen **Rumpf und Flügeln** besteht.

Um es gleich vorweg zu sagen: Ein **Flügel** kann **nicht abbrechen!** – Wie beruhigend! Im Flugbetrieb reißt ein Flügel also nicht ab. Da können die Turbulenzen noch so groß sein. Über diese Verbindung Rumpf-Flügel werden die auftretenden Kräfte von Luft und Masse ins Gleichgewicht gebracht. Das heißt: Diese Verbindung muss ca. das 3,9-fache des Eigengewichts des Flugzeugs aushalten können. So verlangen es die Sicherheitstests. Zum Vergleich: Beim Aufsetzen im Landevorgang hält diese Verbindung etwa die 1,4-fache Kraft aus, beim Start die 1,2-fache Kraft, im Kurvenflug mit z.B. 60 Grad Neigung die 2-fache Kraft und im unbeschleunigten Horizontalflug die 1-fache Kraft. Nur zum Vergleich: Ihr Flugzeugsitz muss Belastungen bis zum 8-fachen und mehr seines Eigengewichts aushalten können. Sie als Passagier spüren die Belastungen, die auf Rumpf und Flügel einwirken, dadurch, dass Sie entweder in Ihren Sitz gedrückt werden (Beschleunigung, Steigung, Start, Kurvenflug) oder aus ihm herausgezogen werden (Landing, Sinkflug, Geschwindigkeitsrücknahme).

Sechs Baugruppen hat ein modernes Verkehrsflugzeug (in Klammern die englischen Ausdrücke; in der Fliegerei ist die einzige internationale Verständigung Englisch, so auch die Kommunikation zwischen Cockpit und Tower, Kapitän und Lotsen):

- Rumpf (Fuselage)
- Tragflächen (Wings)
- Triebwerke (Engines)
- Fahrwerk (Landing Gear)
- Leitwerk ((Empenage)
- Ausrüstung (Equipment).

Mal abgesehen von der besonderen Rumpf-Flügel-Verbindung muss die **Passagierkabine (Rumpf)** ganz besondere Kräfte wie Biegungen, Verdrehungen und Druck aushalten. Zum einen ist da der Innendruck, der es Passagieren auch in 10.000 Metern Höhe ermöglicht zu atmen. Zum anderen kommt aber auch der Außendruck hinzu, der durch Winde, Gewitter, Blitz, Minustemperaturen, Regen, Hagel und Turbulenzen auf den Rumpf einwirkt.

Fail Safe und Redundanz – was ist das?

Bei der Konstruktion eines Flugzeugs herrschen zwei Grundprinzipien vor: **Fail-Safe-Methode** und **Redundanz**: Fail-Safe sorgt während der gesamten Lebenszeit eines Flugzeugs dafür, dass mögliche Schäden, die trotz aller Kontrollen und Wartungen auftreten können, minimiert werden; Redundanz bestimmt, dass bei Ausfall eines Teils oder Systems ein anderes eingreift und die Aufgaben dann mit übernimmt. Beispiel: Wenn ein Triebwerk ausfällt, übernimmt das andere die Aufgaben mit. Man kann auch **mit nur einem Triebwerk** oder mit dreien (zweien) von vieren **sicher landen**. Und so wie auch Vögel einfach nur zur Erde gleiten können, ohne ihre Flügel zu schlagen, fällt auch ein Flugzeug bei **Ausfall aller Triebwerke** nicht wie ein Stein zu Boden, sondern kann noch **kilometerweit gleiten und ohne die Kraft der Triebwerke landen**.

Wartung und Check

Jedes Flugzeug wird **nach jedem Flug** von einem geprüften **Fluggerätemechaniker** am Boden **gewartet**. Er erteilt mit seiner Unterschrift die technische Freigabe für das Flugzeug und übernimmt dementsprechend die Verantwortung. Der **Kapitän** muss sich zusätzlich durch einen **Rundgang** ums Flugzeug (Walk Around) davon überzeugen, dass zunächst einmal rein äußerlich alles in Ordnung ist: kein Öl ausläuft, die Reifen in Ordnung sind, keine Klappen offen sind, keine Dellen bestehen, die Triebwerke in Ordnung sind und so weiter. Das geht bis hin zur Beschaffenheit der **Startbahn** bei Regen, Schnee und Eis, aber auch beispielsweise bis hin zur **Enteisung von Tragflächen**. Zusammen mit seinem Bordingenieur oder Co-Piloten geht er vor dem Start einen **umfangreichen Sicherheitscheck im Cockpit** durch. Alle Funktionen werden dabei überprüft, auch und vor allem die **Treibstoffmenge**, die für den vorgesehenen Flug nötig ist. Aber auch die **Last des Flugzeugs** selbst ist exakt berechnet, damit die Besatzung weiß, mit welcher Schubkraft sie abheben muss. Die Verteilung der Fracht ist wichtig, damit der Flieger nicht Schlagseite bekommt. Sollten irgendwelche Fehlfunktionen angezeigt werden, wird der Pilot die Maschine nicht starten. Und selbst im Startvorgang können noch Unregelmäßigkeiten erkannt werden. Dann wird er den Start abbrechen, selbst wenn er schon auf der Piste steht.

Wie wirkt Wetter?

Als Vorbereitung auf den Flug hat die Cockpitbesatzung auch **exakte Wetterdaten**. Winde, Turbulenzen, Wolkenbeschaffenheit und zahlreiche andere Daten fließen exakt in die Berechnung der Flugstrecke ein. Auch während des Fluges bekommt die Besatzung ständig neue Daten, hat Systeme wie **Radar** an Bord, die Wetterdaten ständig aktualisieren. In der Regel versucht man, Stürme und Unwetter zu umfliegen, um es den Passagieren so angenehm wie möglich zu machen. Turbulenzen sind keine Luftlöcher, wie viele meinen,

sondern Luftverwirbelungen, die dem Flugzeug nichts anhaben können. Sie sind unangenehm für die Passagiere. Systeme an Bord gleichen turbulente Lufteinwirkungen auf das Flugzeug aus.

Man nennt das in der Fachsprache: Die Geschwindigkeit des Flugzeugs wird auf die Turbulence Penetration Speed verringert. Damit werden die turbulenten Einwirkungen auf die Maschine so gering wie möglich gehalten. Viel problematischer ist die Situation für kleine Privatmaschinen, die solche Systeme nicht haben. Sie sind auch anfälliger für Luftlöcher und können schon mal „ein Stück“ durchsacken, was dann wirklich die Ausmaße eines Himmelfahrtskommandos annimmt. Winde und Turbulenzen bringen ein Flugzeug nicht vom Kurs ab. Es kann immer mal passieren, dass die Crew einen vorgegebenen Kurs ändern muss. Darauf sind die Bordsysteme aber eingestellt. Auch ist es möglich, dass vorbestimmte Landeplätze wegen schlechten Wetters, Überlastung oder auch Streiks nicht angefliegen werden können. Dann sind immer Ausweichflughäfen parat.

Grundsätzlich herrscht in unterschiedlichen Regionen auch ein anderer Luftdruck, auf den sich die Flugzeuge immer einstellen müssen. Er bestimmt auch die Flughöhe.

Auch **Blitze** können zunächst einmal den Gästen nichts anhaben, weil auch ein Flugzeug wie ein **Faraday'scher Käfig** konstruiert ist und Blitze somit abprallen lässt. Aber Blitze können schon der feinen Elektronik an Bord schaden. Moderne Bordcomputer steuern weitgehend das Flugzeug, so dass es praktisch auch mit dem so genannten **Autopiloten** alleine fliegt und sogar selbst landen könnte. Über weite Strecken fliegt die Maschine auch nur mit Autopilot. Die Flugstrecke wird exakt berechnet. Das Flugzeug ist in ständigem Funkkontakt zu den jeweiligen **Fluglotsen**, die wiederum auf eigenen Radarschirmen die Maschinen verfolgen. Sie sorgen dafür, dass Flieger in der Luft nicht die gleichen Flugbahnen kreuzen und zusammenstoßen.

Flugzeug-TÜV ist besonders streng

Darüber hinaus schreibt der Hersteller **regelmäßige Zwischen- sowie Generalüberholungen** bis hin zum Triebwerkwechsel oder Reifenwechsel vor. Ein **Flugzeug** ist das **am meisten überprüfte Verkehrsmittel**. Und alle Tests sind nach internationalen Standards geregelt. Deshalb gibt es auch Fluggesellschaften, die, wenn sie sich nicht daran halten, dann auf so genannte „**Black Lists**“ gesetzt werden und bestimmte Flughäfen nicht mehr anfliegen dürfen, weil sie eben ein Sicherheitsrisiko darstellen. Europa ist da besonders streng, und zahlreiche Fluggesellschaften dürfen mit ihren Maschinen europäische Airports nicht mehr anfliegen. In der Regel sind es solche Airlines, die schon in der Vergangenheit Probleme mit ihren Maschinen oder Piloten hatten. Wenn Sie also in Europa ein Flugzeug besteigen, dann seien Sie unbesorgt: Hier dürfen nur wirklich extrem überprüfte Flieger starten und landen.

Keine Angst vor Start und Landung!

Die schwierigsten Situationen für Passagiere sind immer **Start** und **Landung**. Vor allem beim Start kommt ein Moment, in dem der Flieger gerade vom Boden abhebt. Hier haben viele das Gefühl, der Jet sackt nun nach hinten zurück wieder auf den Boden oder berührt ihn gar mit dem Heck und strauchelt. Das ist eigentlich der unangenehmste Zeitpunkt für Passagiere, in dem man sich am besten ablenken sollte. Aber keine Panik, denn das Flugzeug hat so massive Auftriebskräfte, dass alles nur vom Boden weg gedrückt werden kann. Mit der Stellung von Flügelklappen, Seiten- und Höhenruder – teils auch mit Autopilot – ist alles so exakt berechnet, dass hier nichts passieren kann.

Manchmal sitzen Passagiere in der Nähe von Flügeln und können die Aufhängung von Triebwerken beobachten. Bei Start und Landung sowie während Turbulenzen wackeln manchmal die Triebwerke und Flügel gewaltig. Keine Angst, da bricht nichts ab. Das ist so gut vernietet und tausendfach kontrolliert. Oder wenn das Flugzeug die Wolkendecke durchstößt, hat so mancher Passagier das Gefühl: Was kommt jetzt? Ist da nicht ein anderer Flugzeug in der Nähe? Das ist alles berechnet, und Flugzeuge verfügen über ein **System, das vor herannahenden Objekten warnt**. In der Regel verlassen sich Kapitäne auf diese Warnzeichen mehr als auf Fluglotsen, wenn es einmal kritisch werden sollte.

Selbst der Super-Gau wird durchgespielt

Selbst vor jedem Start geht die Crew immer vom Allerschlimmsten aus und prüft danach alle Systeme: bei Druckabfall in der Kabine, bei Rauchentwicklung, Ausfall von Steuerungssystemen, Problemen mit der Luftzufuhr, selbst Triebwerksfeuer, Problemen mit der Kraftstoffzufuhr bei verstopften Filtern, ja selbst Vogelschlag und Vulkanasche werden als eventuelle Krisenfälle angenommen und durchgespielt. Da ist wirklich alles Denkbare durchgeprüft. Flugzeuge sind selbst schon gelandet, wenn das Fahrwerk nicht mehr auszufahren ging. Das war dann halt eben eine etwas unsanfte Bauchlandung. Aber auch das geht noch.

Das Notfallsystem ist perfekt

Ein **umfangreiches Notfallsystem** ist an Bord jedes Flugzeugs vorhanden. Sie alle kennen das von den Sicherheitshinweisen vor jedem Flug: **Sicherheitsgurte (Seat Belt)**, **Atemmasken (Breath Masks)** und **Schwimmwesten (Life Jacket)** – übrigens für jeden Fluggast eine. Dazu kommen die **Notausgänge** samt Notrutschen. Denn ein Flugzeug

muss im Notfall innerhalb von 90 Sekunden komplett geräumt sein. Das ist internationaler Sicherheitsstandard und muss in Übungen regelmäßig nachgewiesen werden. Während Start und Landung sowie bei Turbulenzen sind die Sicherheitsgurte anzulegen. Sie verhindern, dass Sie durch die Kabine geschleudert werden und sich verletzen könnten. Wenn der Druck in der Kabine abfällt, fallen aus der Deckenverkleidung automatisch Atemmasken, die Sie aufs Gesicht drücken und mit einem Gummiband hinterm Kopf befestigen. Danach müssen sie Kindern aufgesetzt werden.

Schwimmwesten sind unter jedem Sitz und müssen im Fall der Notwasserung angelegt werden. Mit einem Ruck an beiden Zipfelbändern pumpen sich diese automatisch auf, und man kann über Stöpsel wie bei Luftmatratzen Luft zupusten. Sie verfügen auch über kleine Lämpchen, die automatisch anspringen. Im Fall einer Notlandung muss man seinen Kopf nach unten auf die Knie und Arme legen, gegen die Vorderlehne pressen, die Beine nach vorne ausstrecken, Knie aneinanderstellen. Zwar sind diese **Nothinweise** heutzutage im dauernden Luftverkehr schon zur Routine geworden, aber man sollte sie dennoch **ernst nehmen** und jedes Mal erneut sorgfältig beachten. Sie können wirklich Leben retten. Die Kabinenbesatzung hat darüber hinaus umfangreiche Hilfsmittel wie Feuerlöscher, Notarztkoffer, Signalaraketen, Handfackeln, Notsender oder Megafon zur Notfalldurchsage in der Hinterhand.

Sicherheit überall

Selbst wenn während des Fluges ein Passagier einen **Herzinfarkt** erleiden sollte, sind spezielle Crewmitglieder auf die sofortige **Erstversorgung** spezialisiert. Nichts geht aber in solchen Fällen immer über einen **Arzt**, der gelegentlich an Bord **ausgerufen** wird, wenn dennoch etwas passiert.

Noch etwas zur Sicherheit von Flugzeugen, um Ihnen ganz allgemeine Ängste zu nehmen. **Scheiben** sind heute aus sehr beständigem Acrylharz gefertigt. Weil aber auch die mal platzen könnten, haben Flugzeuge zweifache und teils sogar dreifache Verglasung. Und bevor ein **irrer Fluggast eine Tür öffnet**, müsste er schon **einige Tonnen bewegen** können. Das schafft kein Mensch. Also, keine Sorge. Eine Tür öffnet so leicht keiner. Besonders begehrt im Flugzeug sind immer Sitzplätze an Notausgängen, weil die eine besondere Beinfreiheit bieten. Hier werden aber immer nur besonders ausgesuchte Passagiere platziert, die weder gehbehindert sind, noch Babys und Kleinkinder bei sich haben. Denn im Notfall muss alles ganz schnell sein. Dann braucht man reaktionsschnelle Gäste, die nicht noch den Ausgang blockieren.

Schulungen bis zum Exzess

Neben den Flugzeugmechanikern unterliegt auch die Crew selbst regelmäßigen **Schulungs- und Prüfungsverpflichtungen**. Flugzeugmechaniker müssen immer auf dem neuesten Stand des Fluggeräts sein, das sie betreuen. Neueste Sicherheitsrichtlinien können wichtig für regelmäßige Kontrollen sein, etwa wenn nach Unfällen Mängel entdeckt wurden, die für Maschinen gleichen Typs relevant sind.

Piloten am schärfsten überwacht

Pilot und Copilot haben neben jährlichen **Gesundheitschecks** ihre **Flugtauglichkeit** auch im fliegerischen Wissen unter Beweis zu stellen. Fallen Sie durch den medizinischen Check-up, verlieren sie ihre Fluglizenz. Die **Pilotenlizenz** muss ständig **erneuert** werden. Dazu gehören auch Tests im **Flugsimulator**, in denen ganz genau die Bewältigung von **Krisensituationen** **geprobt** wird. Selbst Alkoholtests müssen sie sich unterziehen. Null Toleranz heißt die Devise, keine Promille während des Flugs. Selbst das Risiko einer **Lebensmittelvergiftung** wird insofern minimiert, indem **Copilot und Pilot nie das gleiche Essen** zu sich nehmen sich dürfen.

Einschläfernde Routine im täglichen Flugbetrieb wird dadurch vermieden, dass sich **Aufgaben im Cockpit ständig wechseln**. Der Pilot fliegt (PF = Pilot Flying) und hat die Gesamtverantwortung für die Crew und Passagiere. Der Copilot (PNF = Pilot Non Flying) kontrolliert ihn während des gesamten Fluges und seine Handlungen. Er übernimmt den Sprechfunkverkehr und die Kontrolle der Instrumente. Er liest die Checklisten vor. Diese Verantwortlichkeiten werden vor jedem Flug unmissverständlich geklärt. Beim nächsten Flug wechseln sie. Natürlich springt im Notfall der eine für den anderen ein.

Mehrfachbelastungen standhalten

Pilot und Copilot, oder in der Fachsprache „**Verkehrsflugzeugführer**“ wie auch **Fluglotsen** müssen vor allem Englisch sehr gut beherrschen, weil das die einzige internationale Kommunikation im Luftverkehr ist. Fliegt man mit ausländischen Airlines, hat man mitunter Probleme, bei Ansagen zu verstehen, was gemeint ist. Nicht immer ist die englische Ausdrucksweise so klar. Deshalb gilt: Fragen Sie immer bei den Stewardessen oder Stewards nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Zur Not lassen Sie sich den oder die „Purser“ geben. Das ist der Chef oder die Chefin der Kabinencrew. Sie müssen gutes Englisch sprechen können. Neben Englisch müssen Piloten auch Kenntnisse von Physik

und Mathematik mitbringen sowie den Nachweis erbringen, dass sie **Mehrfachbelastungen** standhalten können. Sie müssen also verschiedene Dinge gleichzeitig korrekt erledigen und in hektischen Situationen den Überblick behalten. Dafür gibt es einen so genannten DLR-Test, den alle Piloten, Copiloten und Fluglotsen mittlerweile absolvieren müssen. Das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) hat ihn speziell für den Nachweis von Mehrfachbelastungen entwickelt. Erst wer den erfolgreich bestanden hat, darf sich an die Ausbildung zum Piloten oder Fluglotsen heranwagen.

Verschärfte Sicherheitsmaßnahmen

Seit den Anschlägen auf das World Trade Center in New York 2001 müssen zudem die **Türen zum Cockpit verschlossen** sein, damit kein Kidnapper mehr eindringen und die Maschine kapern kann. Manche Fluggesellschaften wie amerikanische oder israelische haben zudem verdeckt so genannte **Sky Marshals** an Bord, also ziviles Sicherheitspersonal.

Auf den Flughäfen selbst sind die **Kontrollen** erheblich **verschärft** worden, so dass Luftpiraterie nahezu ausgeschlossen ist. Neben **Flüssigkeiten** dürfen **Taschenmesser**, Teppichmesser oder **Nagelscheren nicht** mehr **im Handgepäck** mitgeführt werden. Auch **Streichhölzer** und **Feuerzeuge** sind verboten. Das Hauptgepäck wird vielfach durchleuchtet, bevor es in den Frachtraum kommt. Weder Schusswaffen, noch Munition, Spraydosen oder feuergefährliche Stoffe dürfen mitgeführt werden. Die Sicherheitsbedingungen an Bord haben sich dadurch erheblich verbessert, wenngleich diese Kontrollsituationen zeitraubend und manchmal lästig sind. Nicht jeder zeigt Verständnis, aber letztlich kommen sie der Sicherheit zugute.

Platzverweis für Passagiere?

Die Besatzung kann auch **randalierenden Fluggästen** die **Rote Karte** zeigen und sie der Maschine verweisen. Wenn jemand sich schon vor dem Flug so stark **betrunken** hat, dass er ein **erhöhtes Sicherheitsrisiko** während des gesamten Fluges für alle darstellt, wird er vorsichtshalber des Fliegers verwiesen. Selbst wenn die Besatzung feststellt, dass ein Passagier offensichtlich **fluguntauglich** ist, etwa wenn er schon mit **Atemproblemen** an Bord kommt, wird sie ihn eher vom Flug ausschließen, als das Risiko einer Notlandung einzugehen. In solchen Fällen sorgt dann natürlich die Fluggesellschaft für Unterkunft und Untersuchung bis zum nächsten Weiterflug. Man will insgesamt den Flug so reibungslos wie möglich gestalten.

Ist Angst natürlich?

Um Flugangst wirkungsvoll bekämpfen zu können, muss zunächst einmal erklärt werden, was Angst überhaupt ist und wie sie entsteht.

Woher kommt Angst?

Wir alle haben sicher schon einmal Menschen erlebt, die nah an Häuserwänden vorbei schleichen und sich ducken. Oder Menschen, die sich in Aufzügen unwohl fühlen und zittern, schnell wieder hinaus stürzen. Wir kennen Leute, die nicht gern in großen Menschenmassen stehen oder Bekannte, die nie eine U-Bahn betreten. Sie alle haben Ängste – vor Enge.

Angst ist so alt wie die Menschheit und hatte einst eine **Schutzfunktion**: nämlich unsere Sinne für einen Mechanismus zu schärfen, der uns vor herannahenden Gefahren beispielsweise durch Flucht schützt. Insofern kann man der Angst erstmal etwas Positives abgewinnen. Ohne Angst wären wir in ständiger Lebensgefahr. Angst hindert uns beispielsweise daran, etwas zu tun, was uns gesundheitlich schaden würde. Angst hindert uns daran, in Situationen hinein zu gehen, die wir wahrscheinlich nicht bewältigen können. Angst ist also zunächst mal natürlich und auch lebensnotwendig.

Angst als Reaktion auf Stress?

Betrachtet man Angst genauer, dann ist sie eine Reaktion auf Stress, auf positiven wie auf negativen. Unser Körper reagiert auf Stressoren oder Stressfaktoren, indem er sie entweder als **positiv** (Eustress) bewertet oder als **negativ** (Dystress). Auch bei längerem Einwirken von Eustress, also positivem Stress auf unseren Körper ist unser Organismus noch in der Lage, leistungsfähig und aufmerksam zu bleiben, ohne den Körper dabei langfristig zu schädigen. Negativer Stress, längerfristig auf unseren Körper eingewirkt, führt dagegen dazu, dass unsere Leistung sowie die Immunreaktion abnehmen. Fehlt dann auch noch eine passende Bewältigungsstrategie, dann kann langfristige Einwirkung von Dystress auf unseren Körper zu einer vollständigen Erschöpfung führen.

Wenn man das nun weiß, kann man erahnen, was in jemandem vorgeht, der ernsthaft Flugangst hat. Sie ist in diesem Fall negativer Stress im Körper des Betroffenen, und zwar anhaltender bis hin zur totalen Erschöpfung, ja sogar bis zu Panikattacken. Es gibt Menschen, die nicht mehr im Aufzug fahren können. Sie beschleicht jedes Mal eine Panikattacke, wenn Sie nur die Aufzugstür sehen. Solche Leute lernen zum Beispiel wieder in ganz kleinen Schritten, in Begleitung mit dem Aufzug zu fahren. Sie setzen sich dazu auf ein Kissen auf den Aufzugboden und fahren mehrmals rauf und runter, erst unter Schweißausbrüchen, dann immer sicherer. Genauso gibt es Menschen, die nicht mehr

alleine in den Supermarkt gehen können, weil sie plötzlich Platzangst oder Angst vor Menschen haben. Auch sie können langsam wieder an die Alltags-Belastungsgrenze herangeführt werden, indem Sie in Begleitung wieder einkaufen gehen lernen.

Stressreaktionen laufen in drei Phasen ab und sind unterschiedlich ausgeprägt mit entsprechenden Symptomen:

1. Zunächst erfolgt eine **Alarm- und Schockreaktion**. In dieser Phase **sinken Blutdruck und Körpertemperatur**. Man merkt das im Angstzustand gut an kalten und feuchten Händen. Das **Blut unterzuckert**.
2. Es folgt dann die **Phase des Widerstands** gegen den Stress. Unser Körper schüttet als Reaktion und Abwehrmaßnahme zum Beispiel schnell das Hormon Adrenalin aus. Folge: Glucose aus den Energiespeichern von Leber und Muskulatur wird freigesetzt. Energiereserven werden so durch den Abbau von Fett bereitgestellt. In der Widerstandsphase will unser Körper die Leistungsfähigkeit seiner Muskeln und des Gehirns steigern. Weitere Reaktionen sind, dass sich die Pupillen weiten und unser Schmerzempfinden sinkt. Mit voller Aufmerksamkeit und Energie stellen wir uns dem Stress.
3. Dann kommt die **Phase von Erschöpfung**. Abwehrkräfte lassen nach. Die eben noch gut laufende Adaption an den Stressor versagt bis hin zum Zusammenbruch des Organismus.

Nicht jeder Mensch reagiert auf Stress auslösende Faktoren gleich. Der eine hat Angst vor Hunden, während ein anderer ohne Scheu auf sie zugehen kann. Menschen haben Angst vor Dunkelheit, Blitz und Donner, Höhe oder vor Schlangen, ja vor Abgründen und Tiefe. Manche Verhaltensweisen sind angeboren. So bedeutete Dunkelheit früher Gefahr, weil man Feinde wie Menschen oder Tiere nicht sah. Menschen zucken bei plötzlich auftretendem Lärm zusammen. Wir haben dafür natürliche Abwehr- und Fluchtreflexe. Eine einzelne negative Erfahrung kann dabei schon ausreichen, um Angst auszulösen. Etwa das Kleinkind, das sich einmal an einer heißen Herdplatte die Finger verbrannt hat, wird den Herd künftig als Angst auslösendes Objekt betrachten. Das ist natürlich und schützt auch. Und es ist noch keine Phobie, also eine Angststörung. Wie aber kommt es zu einer krankhaften Angst (Phobie), also auch zu Flugangst?

Wie kommt es zur Angststörung (Phobie)?

Angststörungen sind **psychische Störungen**, so auch die **Aviophobie (=Flugangst)**. Hierbei steht eine zunächst unspezifische Angst oder eine Angst vor Dingen oder Situationen im Fokus. Die Betroffenen fürchten sich vor etwas, das im Allgemeinen als ungefährlich gilt und vor dem andere keine Angst haben. Der Betroffene weiß das auch, dass sein Handeln irgendwie irrational und oft auch überzogen ist. Er kann das aber nicht

mehr unter Kontrolle bringen. Die Angst wird bei ihm zum Selbstläufer. Leute mit Flugangst haben in der Regel folgende Disposition:

- erhöhte Angstbereitschaft
- psychische Labilität
- sehr bildhafte Vorstellungsweise
- ein so genanntes unbewusstes modellhaftes Lernen: Jemanden in einer Situation betrachten und für sich daraus lernen, wie man sich selbst in dieser Situation verhält
- die individuelle Erwartungshaltung „Angst“, „Gefahr“, „Stress“
- eine klassische Konditionierung, auf Angst empfänglich zu sein
- schlechte Lernerfahrungen im Umgang mit Angst
- bestimmte Umweltbedingungen
- eine biologische Disposition für Angst
- Labilität des autonomen Nervensystems, welches leicht durch verschiedenste Reize erregt wird, was wiederum Angstsymptome besonders schnell ausbildet
- Eine anscheinend angeborene Labilität
- genetische Faktoren, die Angst- und Panikstörungen fördern.

Aviophobie oder Flugangst

Die krankhafte Angst beziehungsweise Abneigung vor dem Fliegen nennt man Aviophobie oder Flugangst. Damit gehört sie zu der Gruppe spezifischer Phobien in einer Reihe mit Höhenangst, Angst vor Blut, geschlossenen Räumen, Spinnen oder auch vor Ansteckung. Wer davon betroffen ist, reagiert unterschiedlich mit einer entsprechenden Vermeidungsstrategie. Man kann die Situation aber auch einfach nur mit Angst oder Unbehagen ertragen. Nach der internationalen Klassifizierung der medizinischen Fachbegriffe ist es eine **spezifische Phobie situativen Typs**: Die Angst ist nämlich auf eine spezielle Situation, das Fliegen, beschränkt.

Wie wir schon in der Einleitung gelesen haben, kann Flugangst jeden treffen, auch nach mehreren hundert Flügen noch. Deshalb braucht man sich dafür auch nicht zu schämen und muss Flugangst nicht verheimlichen. Flugangst ist unabhängig von Ausbildung oder Beruf. Das Fatale an Flugangst ist: Ein und dieselbe Person kann auf zwei hintereinander erfolgte Flüge unterschiedlich reagieren. Der eine Flug lief völlig problemlos, und beim nächsten Flug kommt die Panikattacke.

Die Ausprägung von Flugangst und ihre Intensität sind höchst unterschiedlich und individuell verschieden. Eine Besonderheit kommt bei der Aviophobie noch hinzu. Darunter Leidende erleben einen engen Zusammenhang mit sozialen Phobien. Sie befürchten nämlich, vor anderen die Kontrolle über sich selbst verlieren zu können und sich dadurch dann mit seiner

Flugangst erkennen zu geben, etwa wenn sie sich während eines Fluges übergeben müssten.

Flugangst kann auch erworben werden. Man nimmt dafür einen mehrstufigen Prozess an. Der Betroffene erlernt quasi die Angst vor einer zuvor als neutral empfundenen Situation, das Fliegen nämlich.

Beispiel:

Jemand, der vorher nie Angst vor dem Fliegen hatte, erlebt plötzlich einen äußerst unruhigen Flug und bekommt Angst vor einem Absturz. Plötzlich ist Fliegen dann mit Angst besetzt, was er zuvor noch als sehr angenehm empfunden hat. Das Ereignis „Turbulenz“ hat bei ihm plötzlich Flugangst ausgelöst, und er wird künftig das Fliegen mit Angst belegen. Erst wenn er sich wiederholt dieser Situation des Fliegens aussetzen würde und dabei erkennen könnte, dass die Angst unbegründet war, könnte er den bedrohlichen Charakter des Fluges wieder ablegen und die Flugangst überwinden.

Nun passiert aber folgendes: Weil die Person nun einmal dieses Negativerlebnis hatte, hält sie sich selbst davon ab, noch mal ein Flugzeug zu besteigen. Sie vermeidet die Situation und belohnt sich quasi damit, dass die Angst ausbleibt – schizophren, nicht wahr? So manifestiert sich aber Flugangst, und man setzt sich erst gar nicht mehr der vermeintlichen Gefahr aus.

Man kann so auch Angst vor einem Objekt oder einer anderen Situation erwerben, mit der man bisher noch gar nicht konfrontiert war und noch nie schlechte Erfahrungen gemacht hat. Wir kennen solche typischen Situationen beispielsweise vom Mutter-Kind-Verhalten, wo sich Ängste der Mutter automatisch aufs Kind übertragen. Die Mutter hat Angst vor einem Hund und weicht jedem Tier aus, macht einen großen Bogen um Hunde oder zeigt Angst schon meterweise vor einer möglichen Begegnung. „Würden Sie Ihren Hund bitte anschnallen. Ich bin schon mal gebissen worden“, sind so typische Sätze. Das Kind bekommt das mit und wird sich fortan ebenfalls vor Hunden fürchten. Das Kind begegnet also dem Hund mit dem Gedanken: Das ist etwas, vor dem man Angst haben muss, und entwickelt daraus eine Phobie. Genauso kann sich Flugangst von Eltern auf Kinder übertragen. Kinder sehen, wie die Mutter oder Vater ein Flugzeug unter Angst betritt. Folglich entwickelt das Kind ebenfalls Angstsymptome.

Wir haben schon erfahren, dass Labilität oder Stabilität unseres autonomen Nervensystems beim Entstehen von Phobien und damit auch Flugangst eine Rolle spielen. Das autonome Nervensystem ist der Regulator und Kontrolleur der inneren Organe wie Herz, Atmung oder Blutdruck. Wenn man zu Angststörungen neigt, verfügt man leider über ein labiles autonomes Nervensystem. Es wird dann durch verschiedene Reize leicht gestört und bildet

so Angstsymptome besonders schnell aus. Die Labilität scheint angeboren, und genetische Faktoren sind an dem Entstehen von Angst- und Panikstörungen beteiligt, wie die Forschung herausgefunden hat.

Psychoanalyse der Flugangst

Man kann auch psychoanalytisch an Flugangsttherapie gehen. Wahrscheinlich hat der von Flugangst Betroffene in seiner Entwicklung nie richtig gelernt, mit Ängsten oder ganz normaler Angst umzugehen. Angst auslösende Gedanken hat er immer verdrängt. Im Gegenteil: Mit Angst belegte Gedanken ersetzt er durch harmlose Inhalte und schiebt sie vor sich her. Er hat dann nicht eigentlich Angst vor dem wirklichen Objekt, auf das er krankhaft ängstlich reagiert, sondern er fürchtet sich schon vor der unbewussten Fantasie, die er mit diesem Objekt in Verbindung bringt. Wenn er also „nur“ schon an Flug denkt, wird ihm quasi schlecht oder reagiert er mit Panikattacken. Konfliktsituationen überfordern ihn vollends. Alte kindliche Ängste können dabei wieder hochkommen.

Was sind die Symptome von Flugangst?

Vielleicht haben Sie beim Betreten eines Flugzeugs ständig feuchte Hände, ordnen das aber nicht schon unter Flugangst ein. Oder Sie haben immer ein mulmiges Gefühl beim Start, wenn der Flieger gerade abhebt. Das alles sind schon erste Anzeichen von Flugangst. Im Folgenden wird nun die gesamte Palette möglicher Symptome von Flugangst aufgezeigt. Es ist der erste Schritt, sich mit Ihrer spezifischen Angst gegen das Fliegen und gegen Flugzeuge vertraut zu machen. Sie müssen nämlich genau wissen, was wann auftreten kann, um Ihre eigene Flugangst wirksam bekämpfen zu können. Erst wenn Sie bei sich klar wahrnehmen, was Ihnen beim Fliegen passiert, können Sie konsequent ansetzen. Nehmen Sie also bei sich selbst wahr, wie weit Flugangst Sie bereits eingenommen hat. Erkennen Sie Ihre persönlichen Symptome. Die nun folgende Liste ist bei weitem nicht vollständig, sondern zeigt nur typische Reaktionen auf. Ergänzen Sie sie bitte um Ihre persönlichen Symptome.

- Innere Unruhe
- Schwitzen, Schweißausbrüche
- schnelle Atmung
- feuchte Hände
- Zittern
- Lähmung
- sich eingeengt fühlen
- Beklemmung in der Brust
- sich losgelöst fühlen

- allgemeine Verkrampfung
- Kälteschauer
- Gänsehaut
- Unwohlsein
- Durchfall
- Bewegungsdrang
- Muskelkrämpfe
- Harndrang
- Übelkeit
- Benommenheit
- glühendes Gesicht
- Angst zu sterben
- unfähig sein, zu entspannen
- allgemeines Engegefühl
- Schwindel
- sich isoliert fühlen
- Schrecken
- Kopfschmerzen - Panik
- Appetitlosigkeit
- Würgen, Erbrechen
- Taubheit, Kribbeln
- weiche Knie
- Aggressivität
- Erstickungsgefühl
- Sich Alleingelassen fühlen
- Hilflosigkeit
- Angst vor Kontrollverlust
- Herzklopfen, Herzrasen
- Nervosität
- Glühender, roter Kopf
- Verrückt, wahnsinnig werden
- Schwächegefühl
- Erstickungsgefühl
- Beklemmung

Nun haben Sie Ihrer Flugangst zumindest ein Gesicht gegeben. Sie wissen, mit wem Sie es nun zu tun haben. Dabei ist diese Auflistung nicht vollständig. Sie haben jetzt den ersten wichtigen Schritt getan, sich mit Ihrer Angst vertraut zu machen.

Klären Sie nun für sich selbst, wann Ihre Reaktionen und in welcher Intensität auftreten. Denn nicht jeder Mensch reagiert gleich, sondern individuell verschieden auf äußere Impulse. Auch die Geschmäcker der Menschen sind verschieden.

Machen Sie sich nun ein persönliches Bild von der Intensität der einzelnen bei Ihnen auftretenden Symptome. Gehen Sie dazu die hier aufgelisteten Symptome durch und ergänzen Sie sie vielleicht um weitere, wie Sie bei ihnen persönlich noch auftreten. Unterteilen Sie sie nun in fünf Intensitätsstufen: 1 bis 20 Prozent, 21 bis 40, 41 bis 60. 61 bis 80 und 81 bis 100 Prozent. Jetzt legen Sie die Intensität Ihrer Flugangst-Symptome fest und tragen Sie sie der Reihenfolge nach in eine Liste ein: von ganz intensiv bis schwach intensiv. Haben Sie ein Symptom mit gleicher Intensität. Dann legen Sie die Reihenfolge nach Ihrer persönlichen Bedeutung fest. Am Ende haben Sie also eine Liste, aus der Sie klar erkennen können, welche Symptome Ihnen bei der Flugangst am meisten zu schaffen machen, wie heftig Ihre Reaktionen darauf sind. Am besten finden Sie jetzt noch heraus, wann Ihnen die Reaktionen, in welchen Situationen, am meisten zu schaffen machen.

Wann kommen welche Reaktionen zum Tragen? Beleuchten Sie die Situationen genau, denn nur so können Sie ihnen auch den Schrecken nehmen und Ihre Flugangst zu überwinden beginnen.

Wir zeichnen unsere Stresskurve

Um Flugangst gezielt bekämpfen zu können, müssen Sie herausfinden, wann welche Reaktionen bei Ihnen passieren. Nicht jeder hat nur beim Fliegen Angst. Für manchen ist schon der Weg hin zum Flughafen Stress – oder gar der Gang zum Reisebüro Monate vor dem Abflug.

Sie brauchen also jetzt ein klareres Bild. Sie haben Ihre persönlichen Symptome herausgefiltert. Wann genau treten diese nun auf? So können Sie zum Beispiel klar ausmachen, dass Ihnen übel wird, wenn das Flugzeug in Turbulenzen gerät. Oder aber bei ihnen prägen sich bereits Symptome aus, wenn Sie nur an den nächsten Flug schon denken. Deshalb sollte jeder mit Flugangst einen genauen Zeitplan schreiben und die Intensität seiner persönlichen Symptome festhalten, etwa folgendermaßen:

1. Wenn Sie mit dem Reiseplan beginnen, unter Umständen schon Monate vorher: Haben Sie bereits Stresssymptome auf den bevorstehenden Flug? Wenn ja, welche und wie intensiv sind sie?
2. rund einen Monat vor dem Abflug
3. in der Nacht vor dem Abflug
4. am Check-in-Schalter
5. am Abflugschalter
6. beim Betreten des Fliegers
7. wenn die Türen des Flugzeugs geschlossen werden
8. wenn die Triebwerke starten
9. wenn das Flugzeug sich zur Startbahn bewegt

10. beim Start selbst
11. wenn das Flugzeug in den Steigflug geht
12. während des ganz normalen Fluges
13. während des Landeanfluges
14. wenn die Maschine aufsetzt und bremst.

Nun kommt es auf **Besonderheiten** an, die **während eines Fluges** passieren können oder **davor** und **danach** und damit Ihr Verhalten bei Flugangst bestimmen können:

- **unbekannte Geräusche**, die plötzlich auftreten, etwa das Einfahren des Fahrwerks oder das Ausfahren
- **schlechtes Wetter** wie Wind, Gewitter, Blitze, Donner, Regen, Hagel, Schnee oder Nebel
- **Flugverspätungen** und langes Warten im Flieger, bevor die Startfreigabe erfolgt oder vorher schon
- **Turbulenzen**, die sich im Durchschütteln einer Maschine bemerkbar machen
- **Flugausfall**
- **Umbuchungen.**

Ferner können **weitere Faktoren** Ihr Flugangstverhalten bestimmen wie:

- **Angst vor einem Flugzeugunfall**, Zusammenstoß etwa, wenn man weit entfernt ein anderes Flugzeug sieht
- **Angst vor der Höhe**, wenn man über schneebedeckte Gebirge fliegt
- Angst vor einem **Terroranschlag**, wenn man plötzlich ein merkwürdiges Verhalten bei Mitreisenden feststellt
- Angst, den **Piloten** nun auf Gedeih und Verderb **ausgeliefert zu sein**, wenn die Flugzeit zum Beispiel mit elf Stunden angegeben wird und man ständig auf die Uhr schaut
- **Klaustrophobie (Raumangst)**, wenn man angeschnallt im engen Sitz liegt und vielleicht ein etwas korpulenterer Herr nebenan ständig rüber drängt
- Angst, **keine ärztliche Hilfe** mehr zu bekommen, wenn man zum Beispiel plötzlich nach Luft ringt
- Angst davor, dass **Mitpassagiere** plötzlich **bemerken** könnten, dass man **Flugangst** hat, etwa wenn man nervös wird, zittert oder sich übergibt
- Angst vor **technischen Problemen** oder menschlichem Versagen, wenn unbekannte Geräusche auftauchen oder man das Gefühl hat, die Triebwerke schalten ab
- **Traumatische Erlebnisse** im Zusammenhang mit Flugzeugen, etwa persönlich Zeuge eines Flugunfalls gewesen zu sein
- **prägende Erfahrungen** aus der **Kindheit**, wenn die Mutter etwa immer Angst beim Betreten des Flugzeugs hatte.

Oft reichen aber auch schon **folgende Situationen** aus, um **Angstsymptome hervorzurufen**:

- zu hören, wie die **Triebwerke aufheulen** und beschleunigen oder der Schub einen in den Sitz presst
- sich nur ein **Flugzeug anzuschauen**, seine Geräusche zu hören
- während eines Fluges aus dem Fenster zu schauen und die **dichte Wolkendecke** zu sehen, **Flüsse, Gebirge**
- über eine **Flugreise erzählt** zu bekommen
- **jemanden vom Flughafen abholen** oder ihn zum Airport bringen
- sich **im Flugzeug anzuschnallen**, festgezurt im Sitz zu verharren
- das **Personal** im Flieger zu **beobachten**, ihr hektisches Handeln fehl deuten, missverstehen
- **Cockpitansagen** zu **hören**, vor allem dann, wenn man sich bei Turbulenzen anschnallen soll.

Nun **zeichnen** Sie Ihre **ganz persönliche Stresskurve** auf ein Blatt Papier. Sie legen das DIN A 4-Blatt quer. Die untere Leiste ist Ihre Situationslinie, also von der Reisevorbereitung Monate vorher bis zum Aussteigen aus dem Flieger – von links nach rechts. Das ist die X-Achse, chronologisch verdichtend. Am linken Rand, der Y-Achse, zeichnen Sie nun die Intensitätslinie von unten mit null Prozent bis oben mit 100 Prozent. Nun nehmen Sie Ihre Liste, in die Sie ja ihre Stressmomente mit Prozentzahlen versehen haben. Sie setzen nun die einzelnen Punkte auf das Blatt, etwa bei Turbulenzen den Punkt bei 80 Prozent und während des Fluges bei 30 Prozent.

Am Ende verbinden Sie die Punkte zu einer Kurvenlinie und werden Sie möglicherweise eine stetig steigende Kurve haben, die hin und wieder abflacht oder ausschlägt und gegen Ende des Fluges wahrscheinlich wieder gegen Null läuft. Sie verschaffen sich damit einen Überblick über Intensität und zeitliches Auftreten Ihrer persönlichen Symptome. So sehen Sie ganz genau, wann Ihnen was am meisten zu schaffen macht. Das ist deswegen wichtig, weil Sie nämlich dann künftig ganz genau ansetzen können: *Wo schreite ich ein und ergreife ich Gegenmaßnahmen gegen meine heftigen Symptome?* Da Sie nun wissen, wann in welcher Stärke was auftritt, können Sie sogar aus der Kurve Gegenmaßnahmen ableiten. Beispiel: Wenn Turbulenzen beginnen, starten Sie eine Entspannungsübung (siehe weiter hinten unter Entspannungsübungen). Denn so nehmen Sie gezielt Einfluss auf Ihre körperlichen Reaktionen. Sie finden nämlich jetzt alle die Momente heraus, die für praktische Umsetzungstipps Ihrer Bewältigungsstrategie gut geeignet sind. Sie sehen nämlich, wo die Kurve weniger heftig ausschlägt und wo sie stärker reagiert. Jetzt können Sie ansetzen und Ihre Flugangst bekämpfen. So stellen Sie sich nämlich Ihrer Flugangst, und das ist der erste Schritt zu deren erfolgreicher Bekämpfung.

Wie Sie Flugangst konkret bekämpfen

Die Wege aus der Flugangst heraus sind nicht einfach. Sie hängen auch immer von den persönlichen Möglichkeiten ab. Natürlich können Sie gleich eines der professionellen **Seminare gegen Flugangst** buchen. Sie sind aber enorm **teuer** und beinhalten sogar begleitete Testflüge. Nur die Wenigsten können sich das aber leisten. Zu diesen Seminaren kommen wir an späterer Stelle noch.

Was ist Desensibilisierung?

Als eine der erfolgreichsten Methoden gegen Flugangst gilt die schrittweise **Desensibilisierung**. Es ist ein ähnliches Verfahren wie die Desensibilisierung bei Heuschnupfen oder anderen Allergien. Es ist nichts anderes als die Konfrontation in kleinen Schritten mit dem Stressor. Wenn man weiß, was den Stress in Ihrem Körper auslöst, kann man mit kleinen Dosen den Klienten an die Maximaldosis gewöhnen. Ist jemand gegen Birkenpollen allergisch, wird man ihn mit geringsten Mengen eines Birkenpollenextrakts konfrontieren. Man steigert die Dosis so lange, bis der Patient desensibilisiert ist und ihm Birkenpollen in der Natur nichts mehr anhaben können. Hat nun jemand Flugangst und weiß man, was die genaue Angst ausmacht, etwa Turbulenzen, wird man den Kandidaten an ähnliche Situationen langsam heranführen. Wirkungsvoll ist zum Beispiel, mit ihm in einem Paternosteraufzug zu fahren. In dieses altertümliche offene Transportmittel von Stockwerk zu Stockwerk muss man hineinspringen und wieder hinaushüpfen. Man ist in einem ähnlich wackeligen Schwebезustand wie in einem Flugzeug in Turbulenzen. Wenn man dann noch ein wenig mit den Füßen stampft und wackelt, entstehen vergleichbare Situationen wie im wackeligen Flugzeug. So können Sie sich schrittweise an die Situation gewöhnen, dürfen aber auch aussteigen, wenn es Ihnen zu viel wird.

Dann gibt es auch noch die Methode **der Systematischen Desensibilisierung**. Sie beruht darauf, dass alleine Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson nicht ausreichen, um wirksam damit auch gegen Phobien wie Flugangst vorzugehen. Joseph Wolpe, ein südafrikanisch amerikanischer Psychotherapeut, Mitbegründer der Verhaltenstherapie, hat die systematische Desensibilisierung entwickelt. Der unter Flugangst Leidende ruht sich dabei mittels Entspannung erst einmal aus. In diesem Zustand werden ihm dann Angst auslösende Vorstellungsbilder mit steigendem Angstpotenzial gezeigt. Wenn dann Angstgefühle beim Patienten aufkommen, wird die Übung abgebrochen. Man geht dann wieder zur Entspannung über. Dies wird so oft wiederholt, bis der Phobie Patient die Situation aushalten kann. Im besten Fall stellt er für sich fest, dass er die Situation des Fluges, der Turbulenz oder was auch immer als unbedrohlich für ihn einstuft und Flugangst bei ihm als geheilt betrachtet werden kann.

Was ist die Konfrontationsmethode?

Eng damit hängt auch die **Konfrontationsmethode** zusammen. Man nennt das in der Fachsprache die „**In-vivo-Exposition**“. Ein Phobiker wird nämlich mit den Ängsten auslösenden Situationen bewusst konfrontiert und lernt sie so mit der Zeit zu ertragen. Der Flugangst Patient bewältigt dann Situationen, denen er auch in Zukunft ausgesetzt sein wird. Er ist also vorbereitet. Er ist real mit der Angst auslösenden Situation konfrontiert. Dadurch überwindet er sie allmählich. Diese Methode wird zusammen mit einem Therapeuten praktiziert. Dabei muss ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Patient und anleitendem Therapeuten bestehen. Schrittweise nähert man sich an die Situation des Fliegens heran. Jeder Schritt muss vor der realen Konfrontation genau erklärt werden. Jede Übung muss vorher klar besprochen sein. Erst wenn der Patient sein Einverständnis gegeben hat, darf die Übung beginnen.

Zum Beispiel wird mit einem Patienten, der Angst vor Aufzügen hat, genau folgendes besprochen: Wir werden gleich gemeinsam einen Aufzug betreten. Ich halte den Aufzug so lange an, bis Du eine Position gefunden hast, die Dir vertraut und angenehm ist. Du setzt Dich meinethalben auf den Boden. Nimm einen Dir vertrauten Gegenstand mit, Dein Lieblingskissen, auf das Du Dich setzt, Deinen Teddybären oder was auch immer. Erst wenn Du Dein OK gibst, schließe ich die Tür, und wir fahren zwei Stockwerke. Wenn es Dir zu bedrohlich wird und Du die Situation nicht mehr aushalten kannst, sagst Du mir Bescheid. Dann halte ich den Aufzug an, und wir verlassen ihn gemeinsam. Du kannst auch während der Fahrt meine Hand halten. Störe Dich nicht daran, wenn andere Fahrgäste einsteigen. Ich werde die Situation erklären. So oder ähnlich kann eine Konfrontationsübung ablaufen. Je länger der Patient das aushält, umso besser. Er wird irgendwann wieder alleine mit dem Aufzug fahren können. Es kann aber auch passieren, dass er wieder auf die Unterstützung seines Therapeuten zurückgreifen muss.

Wichtig für den Phobiker ist aber, dass er weiter alleine übt. So könnte ein Beispiel für den Flugangstkranken eine Übung darin bestehen, öfter mal zum Flughafen zu fahren – erst in Begleitung und dann alleine. Oder er begibt sich in ein Flugzeugmuseum und besteigt dort ein Flugzeug. Oder er hört sich am Flughafen startende und landende Maschinen an. Er begibt sich in die Einflugschneise von Flughäfen und beobachtet vermehrt Flugzeuge aus der Nähe. Dies alles können gute Konfrontationen sein, um sich die Flugangst abzugewöhnen.

Waren Sie schon im Flugsimulator?

Man nennt eine andere Methode die **Virtual Reality Exposition**. Sie ist ähnlich wie die zuvor beschriebenen Methoden. Nur hier begibt sich der Kandidat nicht in wirklich reale Situationen, sondern setzt sich in einen Flugsimulator und spielt quasi die Stressmomente während eines kompletten Fluges durch. Man muss aber gleich dazu bekennen, dass diese Methode sehr teuer ist, und solche Flugsimulatoren stehen nur begrenzt der Öffentlichkeit

zur Verfügung. Es mag sein, dass Firmen eventuell so etwas für ihre unter Flugangst leidenden Manager organisieren könnten, aber für die Allgemeinheit ist es eher keine realistische Methode.

Weitere Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten von Flugangst sind **Entspannungstechniken**, **Atemtechniken** und **Autogenes Training**. Sie können vorbeugend eingesetzt werden, aber auch nur der Linderung dienen. Dazu kann auch ein **Flugangstseminar** gehören oder eine **Verhaltenstherapie**. **Selbsthilfegruppen** sind nützlich, und auch ein **Selbsthilfeplan** ist wichtig. Wie wir den erarbeiten, wird später gezeigt.

Wie entspanne ich richtig vor dem Flug?

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten der Entspannung. Nicht jeder beherrscht **Autogenes Training** perfekt oder kann Übungen nach **Jacobson** durchführen. Wenn jemand mit guter **Atemtechnik** entspannen kann, muss es nicht zwangsläufig eine allgemein anwendbare Methode sein. Sie müssen probieren, was für Sie passt. Finden Sie aus dem großen Angebot die Methode heraus, mit der Sie am besten vor dem Abflug entspannen können. Denn **Entspannung vor einem Flug** ist ungemein **wichtig**. Damit starten Sie völlig ruhig. Denn Der Flug und alles drum herum ist Aufregung genug. Sie müssen bei Entspannung permanent am Ball bleiben. Üben Sie bitte ständig, wenn Sie wissen, dass Sie es buchstäblich mit der Angst zu tun bekommen. Denn sonst überrennt Sie die Angst plötzlich. Entspannungstechniken sind Angst lindernd. Aber nicht alle Techniken sind für Jeden gleich gut geeignet. So wie ein Fisch besonders gerne isst, mag ein anderer ihn überhaupt nicht.

Positive Muskelentspannung nach Jacobson

Von allen Entspannungstechniken ist die **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** nach **Jacobson** die am einfachsten erlernbare und die bekannteste. Sie beruht auf dem Prinzip der **Anspannung** und **Entspannung**. Man spannt einen Muskel sekundenlang an und entspannt dann wieder. Folgendes Beispiel verdeutlicht die Technik, die jeder an jedem Platz machen kann: Heben Sie einen Eimer Wasser an oder einen Kasten Bier hoch und halten Sie ihn so zehn Sekunden lang. Dann setzen Sie ihn wieder ab und lassen alles locker, schütteln Arme und Beine aus und entspannen die gerade noch angespannten Muskeln völlig. Der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson hat diese Entspannungsmethode entwickelt. Bestimmte Muskeln oder Muskelgruppen werden gezielt angespannt und wieder entspannt. So können Sie sich selbst kontrolliert immer mehr am ganzen Körper entspannen. Das können Sie an Ihrem Schreibtisch machen, bei der Hausarbeit, unterwegs im Auto auf dem Ratsplatz oder sogar noch, wenn Sie schon im Flugzeugsessel sitzen. Sie brauchen dafür nur zehn oder fünfzehn Minuten. **Wichtig** ist: Sie

müssen es **regelmäßig** und **diszipliniert** machen. Erst dann stellt sich ein nachhaltiger Erfolg ein. Das hat noch einen weiteren Vorteil: der Effekt der Entspannung einzelner Muskelgruppen greift mit der Zeit dann auch auf den ganzen Körper über. In Gruppen konnte man beobachten, dass einzelne Teilnehmer dabei kurzzeitig eingenickt sind und anfangen zu schnarchen. Auf manche wirkt diese Methode so intensiv, dass sie innerhalb kurzer Zeit komplett entspannen konnten.

PMR-Übung zur Selbst-Anwendung

Sie brauchen etwa 30 Minuten Zeit. Suchen Sie sich einen bequemen Platz aus. Sitzen Sie gut oder liegen Sie gut. Achten Sie darauf, dass nichts unbequem drückt. Polstern Sie unter Umständen Rückenohlraum durch ein Kissen aus. Der Ort sollte ruhig sein, entfernt von ablenkenden Geräuschen. Sie können unterstützend angenehme Hintergrundmusik laufen lassen. Meditative Musik ist gut, sanfte Töne, das Plätschern von Wellen, das Zwitschern von Vögeln, leicht rauschender Wind. Es gibt Thai Chi-Musik oder Chi Gong-Töne, irgendetwas aus dem Bereich. Die Umgebung sollte behaglich sein, gut temperiert, nicht zu heiß und nicht zu kalt. Am besten geht die Übung im Liegen. Tragen Sie auch bequeme Kleidung, keine engen Jeans. Legen Sie sich ruhig hin, vielleicht auf eine Schaumstoffmatte. Nun atmen Sie erst einmal ruhig und tief. Der Bauch bewegt sich auf und ab. Finden Sie Ihren Rhythmus. Werden Sie immer ruhiger. Angenehm ist das begleitende, ruhige Sprechen einer Person mit sonorer Stimme, die auf Sie einredet und die einzelnen Übungen ankündigt.

- Nun spannen Sie etwa fünf bis acht Sekunden lang die linke Hand an und steigern dabei langsam den Druck, ohne dabei aber die Schmerzgrenze zu erreichen. Pressen Sie immer stärker die Hand zur Faust. Anschließend lassen Sie wieder alles locker, und das für etwa 30 bis 45 Sekunden. Nehmen Sie bewusst die Entspannung wahr, fühlen Sie, wie es auf Ihren Körper wirkt.
- Nun spannen Sie den linken Arm an und steigern die Anspannung, lassen wieder langsam los und spüren die Entspannung.
- Wechseln Sie nun zur rechten Hand, spannen Sie sie wieder an bis kurz vor dem Schmerzpunkt und lassen jetzt wieder langsam los. Ihre rechte Hand wird ganz locker, und Sie spüren die Entspannung.
- Jetzt spannen Sie den rechten Arm ganz feste an, langsam steigend, und lassen wieder locker. Lassen Sie den rechten Arm ganz locker fallen, spüren die Entspannung und fühlen, wie sie auf den Körper wirkt.
- Spannen Sie nun Ihre Stirn an, indem Sie sie ganz feste in Falten legen. Danach lassen Sie die Stirnfalten wieder ganz entspannt locker gleiten. Sie spüren. Wie sich Ihr Gesicht mehr und mehr entspannt.

- Nun spannen Sie Nase und Augen ganz feste an, bis es fast weht tut. Dann lassen Sie wieder ganz locker, Ihr Gesicht entspannt.
- Jetzt sind Ihr Mund und Kiefer an der Reihe. Sie spannen kräftig an, beißen feste auf die Zähne und lassen danach wieder locker. Alle Gesichtszüge entspannen, die Entspannung überträgt sich auf das ganze Gesicht, auf Ihren Körper.
- Nun spannen Sie Nacken, Hals und Schultern ganz feste an und lassen danach wieder los. Alles wird wieder absolut locker. Sie spüren die Entspannung.
- Jetzt spannen Sie Ihre Brust an, indem Sie ganz Beste die Lunge pressen, der Bauch schiebt die Lunge hoch, die Brust spannt extrem an. Jetzt lassen Sie wieder los. Angenehm spüren Sie die Lockerheit Ihrer Brust.
- Sie spannen danach den Rücken an, indem Sie die Schulterblätter zusammendrücken. Sie lassen wiederum los und spüren Entspannung in Ihrem Rücken, die sich auf Ihren ganzen Körper überträgt.
- Nun ist Ihre Bauchmuskulatur an der Reihe. Spannen Sie Ihren Bauch ganz feste an, halten die Spannung einen Moment und lassen dann wieder los. Ihr Bauch wird locker, angenehm ist das Gefühl der Entspannung im Bauch, die sich wiederum auf den ganzen Körper überträgt.
- Nun ist Ihr linkes Bein an der Reihe. Spannen Sie es ganz fest an, indem Sie es in den Boden drücken. Lassen Sie wieder los und das Bein wird ganz locker.
- Nun spannen Sie den linken Fuß an, indem Sie die Zehenspitzen zum Körper anziehen oder die Zehen in den Boden drücken. Lassen Sie wieder los und spüren Entspannung im linken Fuß.
- Jetzt spannen Sie das rechte Bein auf die gleiche Weise an und lassen danach wieder los. Genießen Sie die Entspannung. Wiederholen Sie diese Anspannung mit Ihrem rechten Fuß und lassen die Entspannung wirken.

Am Ende der Übung werden Sie immer mehr feststellen, wie Sie stärker und stärker komplett entspannen. Bei regelmäßiger Entspannungsübung nach Jacobson können Sie auf diese Weise eine Technik erlernen, die Ihnen langfristig dabei hilft, Ihre Flugangst in den Griff zu bekommen. Die Technik ist einfach und für jedermann praktikabel.

Entspannen Sie beim Atmen

Ebenso einfach ist es, sich mit entsprechender Atemtechnik zu entspannen. Wenn man erst einmal ganz bewusst auf sein Ein- und Ausatmen achtet, dann nimmt man es viel intensiver wahr. So kann man das Atmen dann auch steuern. Und Sie werden sehen, es trägt zur Entspannung bei. Durch entsprechendes Atmen kann man Angst steuern. Man weiß ja, bei Angst steigen Puls- und Herzfrequenz. Wir atmen ein und sind auf Angriff oder Flucht eingestellt. Das war schon in der Steinzeit so und ist uns als Reflex erhalten geblieben. So

reagieren wir auch im Alltag. Stellen Sie sich vor, Sie leben den ganzen Tag in einer solchen Anspannung, immer in „Hab-Acht-Stellung“. Das ist ja zum Beispiel der Fall, wenn Sie Flugangst haben. Sie atmen bei solcher Anspannung immer etwas mehr Luft ein als Sie wirklich brauchen. Irgendwie muss das dann ja verbraucht werden.

Unser Körper reagiert darauf mit der Verengung von Gefäßen. Wir spüren das dann als Spannungskopfschmerzen bis hin zur Migräne. Bei lang anhaltendem Zustand stellen sich mit der Zeit auch Schlafstörungen, innere Unruhe, Nervosität und andere Folgeerkrankungen ein. Dann kommen auch noch Muskelverspannungen hinzu, und eh man sich versieht, befindet man sich in einem gefährlichen Kreislauf, der die Anspannung dann manifestieren kann. Deshalb müssen wir das kontrollierte Atmen lernen. Nehmen Sie sich die Zeit, atmen Sie tief und bewusst ein. Lassen Sie die Luft ruhig eine Zeitlang in Ihrer Lunge. Dann atmen Sie genauso tief wieder vollständig aus.

Lassen Sie sich dabei von hektischen Nachbarn bitte nicht anstecken. Sie haben Ihren eigenen Rhythmus. Damit helfen Sie aktiv Ihrem Körper, und so finden Sie zu Ihrem Gleichgewicht zurück. Sie lösen mit dieser Atemtechnik Anspannungen in Ihrem Körper. So gelingt es Ihnen auch, erneuten Stressreaktionen vorzubeugen. In unserem konkreten Fall fahren Sie bereits entspannt zum Flughafen, atmen tief und bewusst ein, verweilen einen Augenblick darin und atmen dann ganz tief und ruhig wieder aus.

Übung zum bewussten Atmen

Unser normaler Atemrhythmus ist so angelegt, dass wir etwa **fünfzehn- bis sechzehn Mal** pro Minute **ein- und ausatmen**. In dieser Übung wird diese Frequenz nun auf **viermal pro Minute reduziert**, und das über einen Zeitraum von fünf Minuten. Wir atmen also maximal zwanzigmal in fünf Minuten!

Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen aus und machen Sie es sich bequem. Störende Geräusche sollten nicht in der Nähe sein. Sie brauchen auch in Sichtweite eine Uhr. Am besten ist eine Wanduhr, auf die Sie von Ihrem Sitzplatz auch die Sekunden ablesen können. Entspannen Sie nun und starten Sie mit der Atemübung. Atmen Sie lange und ganz tief ein. Füllen Sie Ihre Lungenflügel bis in die Spitzen. Und genauso lange atmen Sie auch wieder aus. Nehmen Sie sich ganz bewusst die Zeit. 15 Sekunden sind lange, aber auszuhalten. Man schafft das, wenn man absolut ruhig ist und sich auf das Atmen konzentriert.

Ein solcher Atemzyklus sollte etwa 15 Sekunden dauern. Schauen Sie dabei ruhig auf den Sekundenzähler Ihrer Uhr. Wiederholen Sie das nun viermal pro Minute, und das machen Sie dann fünf Minuten lang. Mit der Zeit brauchen Sie vielleicht gar nicht mehr auf die Uhr zu schauen, weil Sie den Rhythmus bereits verinnerlicht haben.

Folgende Reaktion läuft jetzt in Ihrem Körper ab: Der **Kalziumspiegel** im Blut fängt an zu **steigen**, weil durch die Atmung chemische Prozesse in Ihrem Körper ausgelöst werden. Dadurch werden verengte **Gefäße** wieder **erweitert**. Nun geht auch die Frequenz Ihres Herzschlags wieder zurück. Jetzt beginnen Sie, sich ganz bewusst vollständig zu entspannen.

Sie haben auch die Möglichkeit, diese **Atemübung liegend** zu machen. In dem Fall können Sie sich dann ganz besonders auf die **Bauchatmung** konzentrieren. Wenn Sie nämlich mit dem Bauch atmen, erleben Sie Atmung viel intensiver. Wenn Sie jetzt auch noch die Hände auf Ihren Bauch legen, nehmen Sie Atmung durch die Auf und Ab-Bewegung Ihres Bauches auch optisch wahr. Sie spüren regelrecht, wie die Luft in Ihre Lunge einströmt und wieder aus dem Körper ausströmt. Sie fühlen, wie die Atmung Sie entspannt.

Autogenes Training – wie geht das?

Das Autogene Training gilt als die erfolgreichste, aber auch schwierigste Methode. Man muss sie sehr intensiv unter professioneller Anleitung trainieren und sich voll auf sie einlassen. Man braucht viel Geduld und konsequentes Training, Ausdauer und Durchhaltevermögen. Es gibt Menschen, die finden keinen Draht zum Autogenen Training, wie es auch Leute gibt, die bei Übungen nach Jacobson nicht abschalten können. Die stört dann jedes noch so kleine Geräusch, und sie finden keine Entspannung mit diesen relativ einfachen Methoden. Oft ist es eben auch eine Frage der Disziplin und des Durchhaltewillens.

Autogen stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „**aus sich selbst geboren**“. Der Grundgedanke hinter autogenem Training ist, dass wir **nur durch** unsere **persönliche Vorstellungskraft** einen Zustand tiefer Entspannung aus uns selbst schöpfen können. Autogenes Training wird zum Beispiel erfolgreich bei **Zigaretten- und Alkoholentwöhnung** angewendet, aber auch bei **Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Alltagsstress und Berufsstress**, ja auch beim **Burn-out-Syndrom**. Autogenes Training kann einen langen Mittagsschlaf ersetzen. Meistens wendet man diese Technik der Entspannung in Gruppen an. Alleine als Neuling Autogenes Training zu starten, ist etwas gefährlich.

Es gibt auch Autodidakten, die es sich selbst beigebracht haben. Autogenes Training ist so verbreitet, dass es dazu mittlerweile eine ganze Reihe von guten **Büchern** und **CDs** – auch zum Selbstlernen gibt. Allerdings sollten sich da nur wirklich Geübte alleine heranwagen, etwa wenn man Erfahrungen mit Jacobson hat oder gut in Atemtechnik ist. Man kann **ungeübt** leicht auch **Fehler** machen. Es werden auch zahlreiche **Seminare** über die

Volkshochschulen angeboten. Es ist auf jeden Fall ratsam, ein solches Seminar zu besuchen anstatt einen Selbstversuch zu starten.

Das Autogene Training unterteilt man in **zwei Stufen: Unterstufe** und **Oberstufe**. In der **Unterstufe** geht es um **reine Entspannung**, während man in der **Oberstufe** zur **Selbsterkenntnis** kommt. Hier kann man aktiv seine **Persönlichkeit beeinflussen**. Viele Studien belegen den positiven Nutzen und Effekt von Autogenem Training.

Um **Flugangst** entgegen zu wirken, ist die **Stufe eins** von **Autogenem Training** interessant. Hier lernt man zu **entspannen** und seine **Ängste abzubauen**. Autogenes Training in dieser Phase ist ähnlich aufgebaut wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Durch entsprechende Übungen unter Anleitung findet man zu seiner inneren Ruhe. Man lernt abzuschalten, die Ängste zu überwinden, davon abgelenkt zu werden und am Ende vielleicht ganz zu vergessen. Auch hier ist es anfangs hilfreich, dass jemand mit sonorer Stimme die Teilnehmer wie in einer Hypnosesitzung einschläfert, zur Ruhe bringt. Es muss ein Erfahrener im Umgang mit Autogenem Training sein. Es spielt sich bei Autogenem Training **vieles im Kopf** ab. Sie müssen nicht die Hände zu Fäusten ballen. Sie entspannen mit der **Kraft Ihrer inneren Vorstellung**, indem Sie sich auf Gedanken einlassen und konzentrieren, die sie völlig abschalten lassen. Sie gehen quasi auf eine Reise und lernen dabei, zu Ihrem **inneren Ich** zu **kommen**. Insofern ist das Autogene Training „artverwandt“ zur Wertimagination. Dort finden Sie mit Hilfe von Bildern zu Ihrem inneren Ich. Dies wird in der Psychotherapie angewandt, um tiefenpsychologisch zu arbeiten. Mit Hilfe von inneren Verbündeten, Bildern (=Imago), kommen Sie weiter an sich selbst heran. So können Sie daraus dann auch verhaltenstherapeutisch Dinge bei sich verändern und Ihre Persönlichkeit beeinflussen, etwa vom Angsthasen zum Mutigen werden und dann auch Ängste wie Aviophobie abbauen.

So üben Sie autogenes Training richtig

- Sie beginnen mit einer **Ruhe-Übung**. Sie dient zur Beruhigung, und damit stärken Sie die Konzentration auf das Folgende. Sie schließen dafür die Augen, und stellen sich nun vor, dass vor Ihren Augen der Schriftzug erscheint: „**Ich bin ganz ruhig. Nichts kann mich stören.**“ Am Anfang bleiben Sie erst mal bei dieser Übung und wiederholen diesen inneren Schriftzug mehrmals für sich selbst oder lassen einen Therapeuten das öfter wiederholen.
- Es folgt die **Schwere-Übung**. Sie kann nach einem intensiven Training ein echtes Schweregefühl in den gewünschten Körperteilen bewirken. In Gedanken sagen Sie sich: „**Die Arme und Beine sind ganz schwer.**“ Auch hier kann es am Anfang zum Einstieg ins Autogene Training reichen, bei dieser Übung eine Zeitlang zu verweilen, etwa eine Woche oder etwas länger, bis Sie Effekte spüren. Es kann sich auch als

vorteilhaft erweisen, dass Sie diese Übung unterteilen. Beginnen Sie erst mal nur mit dem linken Bein: „Mein linkes Bein ist ganz schwer.“ Und das wiederholen Sie entweder für sich selbst in Gedanken so lange, bis Ihr linkes Bein wirklich schwer wird – oder lassen es durch einen Therapeuten mehrmals langsam und ruhig sagen. Die Stimme sollte nicht aufreizend, wach machend sein, sein ruhig, tief, sonor. Nach einigen Tagen üben Sie das mit dem anderen Bein so lange, bis Sie auch hier spüren, dass es schwer wird. Und so machen Sie es mit den Armen. Wenn Sie diese Übung nach ein paar Wochen so beherrschen, dass Sie Erfolg haben, dass also Arme und Beine wirklich schwer werden, gehen Sie im Autogenen Training weiter.

- Die **Wärme-Übung** fördert die Durchblutung in den Gliedmaßen: „**Die Arme und Beine sind ganz warm.**“
- Die **Atem-Übung** bewirkt, dass Entspannung durch gezieltes Atmen gesteigert wird: „**Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.**“ Sie sollten aber dabei nicht gezielt länger ein- und ausatmen. Lassen Sie einfach nur Ihren Atem so fließen wie es Ihr Körper in seinem ganz normalen Rhythmus vorgibt. Sie werden sehen: Er wird sich ganz von alleine beruhigen.
- Bei der **Herz-Übung** konzentrieren Sie sich auf Ihren Herzschlag: „**Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.**“ Stellen Sie sich aber **auf keinen Fall** „**Mein Herz schlägt langsam**“ vor. Man hat in Ausnahmen nämlich festgestellt, dass so etwas zu Herzrhythmusstörungen führen kann.
- In der so genannten **Sonnengeflechts-Übung** konzentrieren Sie sich auf das Zentrum des Bauches: „**Mein Leib wird strömend warm.**“
- Es folgt die **Kopf-Übung**. Sie hilft dabei, wach zu bleiben und die Konzentration zu verbessern: „**Der Kopf ist klar. Die Stirn ist kühl.**“
- Zum **Ende** der gesamten Übung im autogenen Training sagen Sie sich mit Nachdruck: „**Arme fest! - Tief Luft holen! - Augen auf!**“ Sie strecken sich nun „genüsslich“ und schließen damit die Übungsphase ab. Die folgende Aufwachphase ist ganz besonders wichtig. Denn sonst verharren Sie im Trancezustand. Das soll aber nicht sein. Sie sollen sich lediglich erholen und entspannen, aber danach wieder fit und wach sein. Also nicht einschlafen! Deshalb ist die Begleitung durch einen erfahrenen Trainer anfangs wichtig, der Sie notfalls wieder zurückholt. Erst wenn Sie Autogenes Training perfekt beherrschen und regelmäßig anwenden, dürfen Sie es alleine machen.

Nun können Sie sich sicher gut vorstellen, dass Sie mit **Autogenem Training erfolgreich gegen Flugangst** angehen können. Wer das Problem von Flugangst schon länger hat und mehrere Dinge bereits versucht hat, vielleicht auch bereits Tabletten nimmt, für den kann Autogenes Training eine Alternative sein. Sie müssen sicher Zeit investieren, aber der Lohn des Erfolgs ist es auf jeden Fall wert. Die Aussicht auf einen angstfreien Flug sollte Sie dazu animieren, es einmal zu versuchen, zumal Autogenes Training ja auch insgesamt das Wohlbefinden steigert.

Wichtig zu wissen: Die einzelnen Übungen zu erlernen, dauert etwa einige Wochen. Schließen Sie sich einer Gruppe an und lernen Sie gemeinsam. Wenn Sie schnell Erfolg haben wollen, dann sollten Sie **täglich mindestens fünf Minuten** lang üben.

Wie funktionieren Flugangstseminare?

Natürlich sind die **wirksamsten Mittel Flugangstseminare**. Aber auch hier springt nicht unbedingt Jeder drauf an. Und solche Seminare sind **nicht** gerade **billig**. Fast jede größere Fluggesellschaft bietet inzwischen Seminare gegen Flugangst an. Dabei wird den Teilnehmern die Funktionsweise und der Aufbau von Flugzeugen zunächst erklärt. Insbesondere die Angst auslösenden Momente werden erläutert. Was sind Turbulenzen, was läuft dabei ab? Wie funktioniert eine Notlandung? Was sind die besonderen Sicherheitssysteme an Bord? Wie funktioniert Wetter und wie ist die Verständigung in der Luft? Systematisch wird den Kandidaten Schritt für Schritt die Angst genommen, indem **bedrohliche Elemente** nüchtern erklärt werden und ihr **Schrecken genommen** wird. Die meiste Angst haben ja Fluggäste, wenn das Flugzeug wackelt oder ruckelt, unbekannte Geräusche plötzlich auftauchen, Unwetter stattfinden sowie bei Starts und Landungen. In diesen Seminaren soll die Angst abgebaut werden, und im Idealfall wird es auch einen kleineren Probeflug mit professioneller Begleitung geben. So werden Aviophobiker langsam (wieder) ans Fliegen gewöhnt. Besonders wichtig ist **flugtechnisch** und **psychologisch geschultes Personal**. Es bringt Ihnen bei, mit Ihrer Angst entsprechend umzugehen. Die Methodik ist so aufgebaut, dass ihnen erst allgemeine Informationen übers Fliegen gegeben werden. Dann folgen praktische Übungen in mehreren Entspannungstechniken.

Danach erst werden mit Mitteln der zuvor beschriebenen Konfrontationsmethode die Teilnehmer langsam an den Punkt X herangeführt. Sie betreten ein modernes Verkehrsflugzeug und bekommen alles erklärt, und dann werden sie auf ihren bevorstehenden Flug konkret eingestimmt. Mit Hilfe eines Flugangstseminars kann man seine Flugangst überwinden. Eine Garantie gibt es aber nicht.

Greifen Sie doch zur Selbsthilfe!

Preiswerter ist dagegen natürlich die Selbsthilfe. Sie können eine Menge Geld sparen, wenn Sie sich autodidaktisch gegen Flugangst wehren, zum Beispiel mit den Tipps aus diesem eBook. Das verlangt aber autodidaktische Fähigkeiten. Sie müssen in der Lage sein, die Informationen aus diesem eBook umzusetzen und richtig anzuwenden oder andere Informationen aus dem Internet, aus Büchern oder von CDs. So können Sie sich selbst helfen. Das erfordert von Ihnen aber auch jede Menge **Selbstdisziplin** und **Selbstorganisation**. Sie müssen das Programm gewissenhaft und konsequent durchhackern. Was Sie vor allem brauchen, ist **Ausdauer**.

Geben Sie nicht zu früh auf, bleiben Sie konsequent bei der Sache. Und tun Sie sich mit jemandem zusammen, der vielleicht ähnliche Probleme hat. Wenn Sie nämlich einen Bekannten, Freund oder Verwandten an Ihrer Seite haben, dann stützen und kontrollieren Sie sich gegenseitig. Dann halten Sie auch besser durch. Ein „Mitpatient“ kann Sie auch motivieren durchzuhalten. Bleiben Sie immer auf Kurs und nehmen Sie fremde Hilfe an.

So können Sie auch Ihr **ganz persönliches Selbsthilfeprogramm stricken**. Legen Sie sich einen **Schlachtplan gegen Flugangst** zurecht. Bereiten Sie Ihren nächsten Flug sorgfältig vor. Kommt Flugangst auf, dann haben Sie eine Liste an der Hand, was zu tun ist. Sie kennen ja aus Ihrer persönlichen Stresskurve, wann es Ihnen wieder kommt und was passiert. Jetzt aber ran an den Feind. Arbeiten Sie Ihr persönliches Anti-Programm ab, denn Sie wissen ja, was Sie jetzt zu tun haben. Außerdem steht in Ihrer Liste: Sie haben Abwehrmechanismen aufgeschrieben, damit nun nichts weiter anbrennen kann. Sie schützen sich quasi vor weiteren Attacken. Zu einem erfolgreichen Selbsthilfeprogramm gehört auch folgendes:

- Führen Sie in der Art eines Tagebuchs ein so genanntes „**Situationsbuch**“. Darin stehen Ihre **Symptome und Gefühle** je nach Lage, also wenn Sie den Flug buchen, zum Flughafen fahren oder in den Flieger einsteigen. Sie halten **situationsbedingt** Ihre ganz persönlichen Reaktionen fest. Das hilft Ihnen später auch dabei, Ihren Erfolg festzustellen, nämlich wo Sie mit einst kritischen Situationen besser klargekommen sind.
- **Ziele bildlich darstellen**: Wählen Sie möglichst **kleine Etappen** als Ziele, die Sie persönlich erreichen wollen, etwa „Ich will einen Flieger ohne feuchte Hände besteigen!“ So können Sie nämlich den Erfolg Ihrer Selbsthilfe steuern, und Sie motivieren sich selbst damit. Es müssen solche Schritte sein, die auch realistisch erreichbar sind, etwa: „Ich habe keine Angst mehr, einen Flug zu buchen!“ oder „Eine Turbulenz macht mir nichts mehr aus!“ oder „Ich gerate nicht in Panik, wenn das Flugzeug abhebt!“
- Ihre **persönliche Stresskurve** ist wichtig (siehe dazu das Kapitel, wie Sie Ihre Stresskurve zeichnen).
- Sie haben **Entspannungstechniken** gelernt und wissen, wie Sie sie anwenden. Nun kennen Sie ja Momente, die bei Ihnen Angst hervorrufen. Sie reagieren aber nicht mehr mit Angst, sondern wenden rechtzeitig die erlernten Techniken an. Beispiel: Sie sitzen bereits im Flieger und wissen ja, dass für Sie der Start ein Angst auslösender Moment ist. Also nehmen Sie sich die Zeit und wenden Atemtechnik oder Progressive Muskelentspannung an oder gar Autogenes Training. Schalten Sie völlig ab, schließen Sie Ihre Augen und spulen für sich nun das entsprechende Programm ab.
- Jetzt folgt die bereits zuvor beschriebene **systematische Desensibilisierung** an sich selbst: Sie kennen ja Ihre Stresskurve und wissen, wann Angst bei Ihnen

verstärkt aufkommt. Jetzt stellen Sie sich genau diese Momente vor: Der Flieger hebt ab, und Sie haben das Gefühl, rückwärts wieder zu Boden zu fallen. **Setzen Sie sich dieser Vorstellung aus.** Statt Angst reagieren Sie aber mit einer Entspannungsübung. Sie werden merken, dass Sie nun keine Schweißperlen mehr auf der Stirn haben oder eben keine zitterigen Hände mehr. Sie **entspannen nämlich Ihre Angst weg.**

- Seien Sie **Realist!** Aviophobiker wie alle anderen Phobiker auch neigen nämlich zu **maßlosen Übertreibungen**, zu übertriebener Angst und Panik, und das wissen Sie auch. Schätzen Sie jetzt die Situation einfach realistisch ein sagen sich: „Es kann gar nichts passieren. Die Maschine hat so viel Schubkraft, es kann nur nach oben in die Luft gehen. Wir fallen nicht zurück, das ist Quatsch.“ Schon nehmen Sie der Situation das Bedrohliche.
- Jetzt ist **Konfrontation** angesagt! Sie unterziehen sich nach diesen Selbsthilfe-Übungen der Konfrontationsmethode. Sie vergleichen einfach Ihre Reaktionen und schreiben Sie ins Situationsbuch.
- Nun denken Sie einfach gezielt an die vielen **Tipps gegen den Stress in der Reisevorbereitung** und an die vielen **Tipps zur Reise** selbst (siehe dazu in der Auflistung am Ende des eBooks). Daraus resultiert dann Ihre **eigene Liste**, die Sie **speziell für Ihren Reiseanlass individuell entwerfen.**

So, jetzt gehen Sie noch einmal alle zuvor bearbeiteten Punkte durch und schreiben auf einem **Blatt Papier alle Erkenntnisse** auf, die für Sie **wichtig** sind. Das ist jetzt **Ihr Plan für Ihren nächsten Flug**. Halten Sie das Papier immer zur Sicherheit und als Beispiel fest. Denn die Liste enthält wichtige Erkenntnisse: **Erfolge, Verhaltensregeln und nun erworbenes Wissen bei aufkommender Flugangst**. Das können Sie bei künftigen Flügen abrufen und als Hilfe heranziehen, schnell einsehen und entsprechend reagieren.

Medikamente und Alkohol und fliegen?

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, weiß bereits, dass sich Medikamente und Alkohol nicht vertragen. Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten steigern oder verringern. Medikamente und Alkohol passen überhaupt nicht zusammen, und in der Luft schon mal gar nicht. Warum? Die Luft an Bord ist wesentlich **trockener** als am Boden. Da Sie während des Fluges auch **mehr trinken**, sondern Sie auch **mehr Schweiß** ab. Der **Wirkstoff** in Medikamenten **verlässt** somit **schneller den Körper**. An Bord herrscht außerdem ein **niedrigerer Luftdruck**. Das alles macht **Medikamente** zusammen **mit Alkohol in der Luft** nahezu **unkontrollierbar**. Wenn man dann noch Ihre allgemeine physische Verfassung dazu nimmt und berücksichtigt, was Sie gegessen haben oder auch nicht, bewegen Sie sich auf gefährlichem Terrain. Das kann sogar dazu führen, dass dieser gefährliche Mix Ihre **Angst noch verstärkt**. Man kann nur raten:

Setzen Sie Ihre Gesundheit nicht leichtfertig aufs Spiel. **Medikamente und Alkohol haben in der Luft eine ganz andere Wirkung als am Boden.**

Noch ein wichtiger Hinweis: Allzu **schnell** werden heutzutage **Antidepressiva** (auch gegen Ängste) **verschrieben** oder **Beruhigungsmittel**, die Angst lösend wirken. Dazu muss man wissen: Sie machen erstens sehr **schnell abhängig** und zweitens **wirken** Sie oft **erst nach Wochen**. Gleichzeitig ist die **Rückkehr** von **Angstsymptomen** oft sehr **wahrscheinlich**, wenn Sie die Medikamente nicht mehr einnehmen. Sie sollten nur bei ausgesprochen starker Aviophobie und wenn Sie unbedingt – etwa geschäftlich – fliegen müssen auf solche Mittel zurückgreifen. In allen anderen leichteren Fällen kommen Sie auch gut mit **homöopathischen Mitteln** oder natürlichen Extrakten wie **Bachblüten**, **Baldrian** oder **Johanneskraut** zurecht. Dagegen ist nichts zu sagen.

Hypnose gegen Flugangst?

Unter Hypnose wissen wir ja nicht, was wir machen. In Trance folgen wir den Anweisungen des Hypnotiseurs. Wenn das so einfach wäre, ließen wir uns vor einem Flug hypnotisieren. Am Ende des Fluges ruft uns dann ein anderer Hypnotiseur wieder aus dem Schlafzustand. So ist Hypnose natürlich nicht anwendbar. Sie kann allenfalls – wie Hypnose auch gegen Angst und Depression selten zum Einsatz kommt – als Therapiemittel eingesetzt werden, um Angstzustände abzubauen. Hypnose wird eigentlich in der Therapie auch nur im äußersten Notfall eingesetzt, wenn alle anderen Mittel nicht helfen. Insofern ist Hypnose eine eher theoretische Möglichkeit, die man aber auch nicht aus den Augen verlieren sollte. Es kann vielleicht die entscheidende Möglichkeit sein. Vielleicht springt der eine oder andere Kandidat darauf ja besonders an.

Akupunktur kann helfen

Die Behandlung mit den kleinen Nadeln wird erfolgreich gegen Schmerzen, Schlafstörungen und Angst eingesetzt. Mittlerweile sind deutsche Krankenkassen bereit, solche fernöstlichen Methoden aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) auch zu finanzieren, weil sich deren Nutzen eindeutig erwiesen hat. Manche Menschen haben eine Aversion gegen alles, was piekt, gegen Spritzen und Nadeln. Für die ist es dann weniger geeignet. Aber Akupunktur dürfte auf jeden Fall begleitend gegen Flugangst ein wirksames Mittel sein. Es kommt immer auf eine gute Kombination aus Entspannung, Desensibilisierung, Konfrontation und andere Methoden an. Jeder muss für sich den richtigen Mix probieren.

Psychotherapie als letzter Ausweg?

Bei schwerer Aviophobie, der auch mit den hier beschriebenen Mitteln nicht beizukommen ist, hilft vielleicht eine gezielte Psychotherapie. Das ist aber langwierig. Erfolge stellen sich erst nach Monaten ein. Psychotherapie behandelt erfolgreich neben Depressionen auch Ängste unterschiedlicher Art. Dabei spielen auch Verfahren der Desensibilisierung und Konfrontation eine Rolle. Im Rahmen einer Psychotherapie geht man aber tiefer, verhaltenstherapeutisch und tiefenpsychologisch. Wer unbedingt fliegen will oder muss, kommt um eine psychiatrische Behandlung nicht herum, wenn andere Methoden zuvor versagt haben.

Zusätzliche Tipps für eine stressfreie Reise, zur Reisevorbereitung und gegen Flugangst:

- Buchen Sie **Nonstop-Flüge**. So vermeiden Sie zusätzliche Starts und Landungen und setzen sich nicht den für Sie Angst auslösenden Momenten zusätzlich aus. Die Reisezeit wird verkürzt. Auch das Gefahrenpotenzial, das immer bei Starts und Landungen vorhanden ist, reduziert sich. Sie vermeiden lästiges Umsteigen oder Wartezeiten im Flieger, möglicherweise auch Stress mit Verspätungen oder Flugausfällen. Reduzieren Sie bereits bei der Flugplanung Stress bei Flugangst.
- **Viel trinken!** Der Richtwert lautet: Trinken Sie einen halben Liter Flüssigkeit pro Flugstunde. Dabei sollte nicht unbedingt Alkohol und Kaffee zu sich genommen werden. Trockene Luft an Bord entzieht Ihnen Flüssigkeit, die Gefahr des Dehydrierens besteht. Meiden Sie Stressfaktoren wie Übelkeit durch Alkohol an Bord. Mit Alkohol trinken Sie sich garantiert nicht die Flugangst weg, im Gegenteil, Sie machen Sie nur noch schlimmer.
- **Cremen Sie Ihre Haut ein!** Die trockene Luft an Bord schadet auch Ihrer Haut. Cremen Sie sich deshalb während eines längeren Fluges öfter mal ein, damit es auch Ihrer Haut gut geht. Die meisten Fluggesellschaften bieten auf den Toiletten im Flieger mittlerweile Cremes an. Wenn es Ihrer Haut gut geht, geht es auch Ihnen gut. Sie schließen einen weiteren Stressfaktor aus, etwa indem es ständig juckt oder die Finger spröde werden.
- **Fliegen Sie morgens!** Die Erfahrung lehrt: Das Wetterisiko nimmt im Laufe des Tages erheblich zu. Sie ersparen sich Turbulenzen oder andere unangenehme Einflüsse auf den Flieger. Flüge über Tag sind generell sicherer, weil dann auch noch eine bessere Sicht herrscht und Gefahren minimiert werden können.
- **Thromboserisiko vermeiden!** Dazu stehen Sie mindestens einmal pro Flugstunde auf und machen zwischendurch Fußgymnastik mit Ihren Beinen. Strecken und ziehen Sie die Beine an, schütteln Sie Ihre Beine. Sie sind nämlich auf engem Platz im Flieger eingezwängt. Das Blut staut sich in den Beinen, sie schwellen an, und Sie

bekommen dicke, schmerzhafte Füße. So steigt das Thromboserisiko, das bis zur Verstopfung einer Blutbahn – im schlimmsten Fall: zum Infarkt – führen kann.

Manche Leute mit Anfälligkeiten für Thrombose lassen sich kurz vor dem Flug Thromboosespritzen geben oder verabreichen sie sich selbst wie Insulinspritzen in den Bauch. Das kann eine gute Vorbeugung bei transkontinentalen Flügen über zehn Stunden oder Flügen mit Anschlussverbindungen sein. Bei Flugangst müssen Sie einfach alle möglichen anderen Beschwerden so gering wie möglich halten. Wenn zur Angst noch andere Probleme kommen, kann die Phobie leicht die Übermacht gewinnen.

- **Fragen, fragen und nochmals fragen.** Ein altes Leid bei fast jeder ausländischen Gesellschaft sind die Durchsagen. Man versteht Sie in der Regel überhaupt nicht. Entweder sprechen Stewardess oder Pilot schlechtes Englisch, zu schnell oder zu leise. Dann rufen Sie bitte die Stewardess oder den Purser. Lassen Sie sich die Durchsage noch einmal genau, ruhig und verständlich erklären. Das gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit. Es ist Ihr gutes Recht, also nutzen Sie es.
- **Schauen Sie sich Flieger und Gesellschaft genau an!** Achten Sie vor allem auf das Alter der Maschinen und informieren Sie sich über die Zuverlässigkeit der Gesellschaft. Vor allem, wenn Sie aus dem europäischen Raum Langstreckenflüge mit Anschlussflügen buchen, werden meist die weiteren Strecken von einheimischen Gesellschaften bedient. Sie unterliegen lascheren Kontrollen vor Ort. Im afrikanischen und asiatischen Raum sind teils problematische Gesellschaften im Einsatz, die keine Landeerlaubnis mehr in Europa haben, weil Sie gegen Sicherheitsbedingungen und internationale Standards in Sachen Wartung verstoßen. Zur Not bestehen Sie darauf, auf einen anderen Anschlussflug umgebucht zu werden. Hilfreich ist der Blick in so genannte **Black Lists**, auf denen problematische Gesellschaften geführt werden.
- **Anzeigetafel checken!** Schauen Sie immer mal wieder auf die Anzeigetafel im Flughafen. Manchmal **verschieben sich Abfluggates**, und eh Sie sich versehen, geraten Sie in eine Stresssituation. Manchmal werden Abflüge plötzlich von A nach B verlegt, weil die Maschine früher hereinkam oder später einlief und das vorgesehene Gate war bereits belegt. Dann kommen Sie aber leicht ins Rotieren. Deshalb ist ein Blick hin und wieder auf die Tafel ganz sinnvoll, wenn Sie plötzlichen Druck vermeiden wollen, der bei Ihnen wieder Angst auslösen kann.
- **Gangplatz wählen!** Die sichersten Plätze sind nach umfangreichen Studien maximal sechs bis sieben Reihen von Notausgängen entfernt. Ein Gangplatz bietet die Chance, möglichst schnell aus seinem Sitz zu kommen und den nächsten Notausgang zu erreichen. Er hat auch den Vorteil, dass man ein Bein mal

zwischendurch ausstrecken und schneller ungestört aufstehen sowie zur Toilette gehen kann. Sie sind besser in Bewegung und im Notfall schneller am Notausgang.

- **Freunden Sie sich mit der Stewardess an!** Sprechen Sie ruhig die Sie betreuende Stewardess an. Fragen Sie nach Schwimmweste und Atemmaske. Wenn es Ihnen gelingt, ihre besondere Aufmerksamkeit zu gewinnen, haben Sie einen Verbündeten an Bord. Das gibt Ihnen zusätzliche Beruhigung. Sie können ihr auch ruhig sagen, dass Sie etwas Angst haben. Vielleicht bringt Sie Ihnen ein zusätzliches Kissen, eine Decke. Es gibt schon einige Möglichkeiten an Bord. Manchmal haben die Damen und Herren der Crew während eines langen Fluges auch Zeit für einen längeren Plausch.
- **Fragen Sie nach einem anderen Sitz.** Manchmal ist das Flugzeug nicht voll ausgebucht. Wenn die Türen geschlossen sind, schauen Sie sich mal um, ob es irgendwo noch freie Plätze gibt. Manchmal sind sogar zwei Sessel nebeneinander frei. Bevor Sie elf Stunden lang eingezwängt zwischen zwei wohlbeleibten Herren sitzen, bitten Sie sofort die Stewardess, Ihnen diesen Platz zu geben. Der lange Flug wird so für Sie wesentlich entspannter.
- **Trick bei Anschlussflügen.** Wenn Sie dennoch mal umsteigen müssen und die Zeit eventuell etwas knapp werden könnte, dann bitten Sie darum, als erster die Maschine verlassen zu dürfen. Man wird Sie kurz vor Landung samt Ihrem Handgepäck in die Business Class bringen, so dass Sie als einer der ersten den Flieger verlassen können. Das erspart Ihnen nämlich Dauerstress. Möglicherweise machen Sie sich während des gesamten Flugs verrückt, Ihren Anschluss zu verpassen. So bauen Sie gezielt Stress ab und Angst kann nicht um sich greifen.
- **Bestellen Sie Ihr Essen vorher.** Wenn Sie bestimmte Kost wie Diabetikermenü oder vegetarisches Essen benötigen, bestellen Sie das bitte vor: entweder beim Online-Check-in oder vorher per Email. So brauchen Sie nicht auf Ihre gewohnte Kost zu verzichten und haben auch in dem Punkt Entspannung. Sie können bei jeder Fluggesellschaft Ihr Wunschessen vorbestellen: diabetisch, vegetarisch, glutenfrei, kosher, ohne Schwein. Das hat auch folgenden weiteren Vorteil: Vorbestellte Essen werden zuerst ausgeteilt, und Sie essen ganz gemütlich, während andere hektisch warten. Genießen Sie Ihr Mal an Bord, auch das trägt zur Entspannung bei.
- **Halten Sie Medikamente bereit.** Wer dauernd bestimmte Medikamente einnehmen muss, sollte sich die griffbereit zurechtlegen. Manchmal vergessen reisende gerade das. Und dann ist der Stress im Flieger plötzlich groß. Vermeiden Sie das durch gute Planung.
- **Sicherheitshinweise ernst nehmen!** Auch wenn Sie viel fliegen, sollten Sie immer wieder die Sicherheitshinweise ernst nehmen und sich damit jedes Mal neu vertraut machen. Man weiß nie, wann man sie braucht, und im Notfall haben Sie nicht

zugehört und wissen nicht, was läuft. Nehmen Sie sich auch die Zeit, die Sicherheitshinweise auf dem Zettel in der Tasche Ihres Vordersitzes noch einmal durchzulesen. Das gibt ihnen auch ein beruhigendes Gefühl. Sie haben an alles gedacht.

- **Melden Sie Fehler!** Wenn etwas an Ihrem Sitz klemmt, Sie den Gurt nicht anlegen können, der Sitz sich nicht in Ausgangslage bringen lässt, die Klappe des Handgepäcks halb offen ist, Ihr Nachbar sich nicht an die Sicherheitshinweise hält (und sein Handy beim Start nicht abschaltet!), melden Sie das der Stewart oder der Stewardess. Es könnte Ihr Leben gefährden. Und es dient Ihrer eigenen Sicherheit, beruhigt Sie selbst. So können Sie Ihre Angst ganz ablegen.
- **Verhalten bei Rauchentwicklung.** Sollte wider Erwarten in der Kabine Rauch entstehen, vermeiden Sie auf jeden Fall, den Rauch einzuatmen. Pressen Sie die Decke oder das Kissen fest auf Mund und Nase oder nehmen Sie ein anderes Textil. Keinen Rauch einatmen! Wenn Sie wissen, wie Sie sich im Notfall verhalten müssen, haben Sie ebenfalls einen Stressfaktor weniger.
- **Halten Sie sich an Anweisungen!** Wenn das Warnlicht zum Anschnallen erscheint, beachten Sie es. Es ist nicht aus Witz einfach nur so da. Turbulenzen haben schon Passagiere aus ihren Sitzen geschleudert. Halten Sie sich an alle Anweisungen. Sie dienen Ihrer eigenen Sicherheit. Und betrachten Sie Anweisungen nicht als etwas Bedrohliches, im Gegenteil: es sollte Sie beruhigen, weil die Crew an alles denkt. Sie sind in den besten Händen!
- **Checken Sie am Vorabend ein!** Manche Gesellschaften bieten den Vorabend-Check-in an, um Ihnen eine stressfreie Anreise zum Flug zu ermöglichen. Nutzen Sie das und kommen ganz entspannt mit Handgepäck zum Flug. Je mehr Entspannung Sie vor einem Flug erreichen, umso besser für Sie.
- **Online-Check-in!** Immer beliebter und häufiger buchen Reisende ein **elektronisches Ticket** übers Internet. Sie gehen nur noch mit ihrem Pass zum Counter und checken ein. Dort wird Ihr Boarding Pass ausgedruckt. Meist sind das auch bevorzugte separate Schalter, wo alles etwas schneller geht, sozusagen eine **bevorzugte Abfertigung**. Achten Sie auch darauf, ob Sie sich bei der Online-Buchung auch schon Ihren **Sitzplatz auswählen** können. Dann wählen Sie Ihren Platz am Gang und in der Nähe von Notausgängen. So haben Sie auch die Chance, Plätze in den ersten Reihen von Abteilen zu bekommen, die **mehr Beinfreiheit** bieten. So können Sie besser Ihre Füße bewegen und Gymnastik während des Fluges betreiben. Das alles dient einem ausgeruhten Flug.

Aber Vorsicht: Wählen Sie **keinen Platz im Mittelteil** des Fliegers in der ersten Reihe. Hier sind die Halterungen für **Babybetten**. Da kann es Ihnen passieren, dass Sie zehn oder zwölf Stunden lang ein schreiendes, unruhiges Kind neben sich haben auch nicht gerade erstrebenswert, wenn Sie das nicht aushalten können. Und wenn Sie schon mal nahe an Notausgängen platziert sind, ist der Weg im wirklichen Notfall für Sie nicht weit – eine Beruhigung mehr.

- **Wo ist der Notausgang?** Wenn Sie im Flieger sitzen, checken Sie den Weg zum Notausgang, damit Sie im Notfall ganz genau Bescheid wissen. Am besten zählen Sie die Reihen, bis zum nächsten Notausgang vor und zurück. Denn wenn es dunkel ist, können Sie sich so auch tastend fortbewegen. Ein Pluspunkt gegen Ihre Phobie.
- **Fragen Sie nach Plätzen am Notausgang!** Sehr begehrt sind Plätze an Notausgängen, weil die mehr Platz bieten. Hier können Sie Ihre Beine bequem ausstrecken, und wenn Sie darauf hinweisen, dass Sie Thromboseprobleme haben, wird man Ihnen noch eine Kiste hinstellen, auf die Sie Ihre Beine höher legen können. Aber sagen Sie nicht beim Check-in, dass Sie schwerbehindert sind, wenn Sie nach einem solchen Platz fragen. Denn solche Plätze bekommen nur besonders fitte und zuverlässige Leute, die im Notfall auch schnell reagieren können. Also schmeicheln Sie mit allen Pfunden, die Sie aufzubieten haben, beim Check-in um einen Platz am Notausgang und stellen Sie sich als besonders kompetent, zuverlässig dar, vielleicht im Business-look. Dann kriegen Sie in auch und sitzen im Notfall wirklich an der Quelle.
- **Upgrade, was ist das?** Wenn Sie viel fliegen, sammeln Sie ja Punkte in den unterschiedlichen Programmen. Manchmal lohnt sich ein Upgrade (=Höherstufung) auf die Business Class, wenn Sie entsprechende Punkte schon gesammelt haben. Sie sitzen bequemer, können besser entspannen und haben viel mehr Möglichkeiten gegen Ihre Flugangst anzugehen. Das sind so kleine Tricks, mit denen man sich das Leben an Bord leichter machen kann. Ich habe persönlich schon bei Flügen ganz clevere Typen erlebt, denen die Muffe ging. Die waren aber so raffiniert, und haben gleich der Chef Purser schöne Augen gemacht und sie dazu gebracht, das anregende Gespräch in der First Class fortzusetzen. Das sind die Cleversten unter den Reisenden. Versuchen Sie doch mal dahin zu kommen, dann werden Sie so von Ihrer Flugangst abgelenkt, dass Sie gar nicht mehr daran denken – die ist schlichtweg plötzlich weg.
- **Wheelchair?** Sind Sie schwerbehindert oder humpeln Sie oder können nicht lange stehen? Dann bestellen Sie zuvor bei Ihrer Gesellschaft einen Wheelchair. Lassen Sie sich im Rollstuhl zur Gangway fahren. Ihnen widerfährt erhöhte Aufmerksamkeit und Fürsorge. Sie kommen als erster in den Flieger und müssen nicht so lange stehen. Manche Gesellschaften haben auch einen speziellen Aufenthaltsraum mit Kaffee und anderen Getränken und machen Ihnen so die Zeit bis zum Abflug sehr

erträglich. Das alles sind Pluspunkte gegen Flugangst. Es gibt auch Fluggesellschaften, die bei Überbuchung der Maschine ihre viel fliegenden Fluggäste, die Meilen sammeln, in die Business Class raufbuchen.

- **Lange Stopps?** Bei längeren Zwischenstopps sollten Sie die Gesellschaft nach einem Aufenthaltsraum fragen. Oder weisen Sie darauf hin, dass Sie „handicaped“ oder „disabled“ sind, steht für schwerbehindert. Das prüft keiner, man nimmt Ihnen das ab, und vielleicht kommen Sie wesentlich angenehmer dabei weg. Manchmal – in ganz seltenen Fällen – geben Ihnen Gesellschaften aus Kulanz ein kostenloses Upgrade in die Business Class, und Sie können die Annehmlichkeiten nutzen. So überstehen Sie Ihren Flug wesentlich besser und können Ihre Übungen gegen Flugangst starten. Wenn von alledem nichts geht, dann nutzen Sie die Zeit zumindest, in ausgiebigen Entspannungsübungen Stress abzubauen anstatt Angst um sich greifen zu lassen. Nutzen Sie lange Stopps auch für ausreichende Bewegung. Sie wissen ja: Bewegung und Sport bauen alleine schon den Stress ab.
- **Handgepäck knapphalten!** Manche stopfen Ihr Handgepäck voll Bücher und schwerem Gerät, was sie nicht mehr in ihre Koffer untergebracht haben. Planen Sie realistisch Ihr Gepäck. Trennen Sie sich von unnützem Ballast. Überfrachten Sie sich nicht beim Gang in die Maschine. Nur so gehen Sie ganz entspannt auf Ihren Trip und haben Ihren Kopf gegen die Flugangst frei.
- Sich an **Zeitverschiebungen frühzeitig anpassen:** Gewöhnen Sie sich rechtzeitig an die neue Zeit am Urlaubsort, indem Sie bereits Tage vorher Ihre Mahlzeiten früher oder später einnehmen, entsprechend früher oder später zu Bett gehen. Legen Sie folgende Rechnung zugrunde: **Ihr Körper braucht für eine Stunde Zeitverschiebung einen Tag Anpassung.**
- Sich eine **Fluggesellschaft Ihres Vertrauens** aussuchen. Fliegen Sie auf Nummer sicher, denn das beruhigt Ihre Nerven und federt Ihre Flugangst ab. Informieren Sie sich ausführlich im Internet über die Ihnen angebotene Fluglinie. Sollten Sie auf kritische Berichte oder gar darauf stoßen, dass die Gesellschaft auf der „Black List“ steht, sprechen Sie mit Ihrem Reisebüro darüber oder lehnen die Online-Buchung ab. Manchmal ist es besser, etwas mehr zu bezahlen, dafür aber mit einem sichern Gefühl zu fliegen.
- Sich eine **Packliste** zurechtlegen. Gehen Sie strategisch vor. Nehmen Sie nur das Notwendigste mit und überfrachten Sie sich nicht mit Unnützem. Planen Sie das und fangen damit nicht erst kurz vor dem Abflug an. Wichtig ist auch, dass Sie für den Tag des Abflugs den Kopf total frei haben, nichts darf mehr zusätzlich belasten.
- **Einen Tag vor Abflug keinen Alkohol** mehr trinken. Sie wollen doch nicht mit einem schweren Kopf auf Reise gehen – oder? Also stoppen Sie rechtzeitig Ihren

Alkoholkonsum. Ihr Kopf muss frei sein für den Flug, und neben Ihrer Flugangst wollen Sie sich doch nicht noch weitere Probleme aufhalsen. Im Übrigen hilft Alkohol schon mal gar nicht gegen Flugangst. Vergessen Sie schnell den Spruch „Sich Mut antrinken“.

- **Rauchen abgewöhnen!** Das ist zwar leicht gesagt, aber Sie dürften es als starker Raucher auf einem Langstreckenflug schwer haben – vor allem dann, wenn Sie immer in nervösen Momenten zum Glimmstängel greifen. Wenn die Zigarette Ihr Halt in Angstmomenten ist, dann sollten Sie **rechtzeitig vor Abflug** damit beginnen, Ihren **Nikotinkonsum** zu **reduzieren**. Denn Sie müssen unter Umständen zehn bis dreizehn Stunden ohne eine Zigarette auskommen. Vielleicht nutzen Sie ja den Flug dazu, ganz vom Nikotin loszukommen. Probieren Sie doch mal einen **Ersatz** und **kauen** ein **Kaugummi**.
- **Entspannen Sie mit Musik und Film.** Während eines langen Fluges werden Kopfhörer für Musik- und Filmempfang angeboten. Machen Sie sich ausgiebig mit der Technik vertraut. Wählen Sie solche Unterhaltung aus, die Sie nicht aufreizt, sondern entspannt. Vielleicht stehen Sie auf Comedy. Dann haben Sie etwas zum Lachen. Die Zeit vergeht buchstäblich wie im Flug. Sie denken erst gar nicht an Angst. Sie können aber auch Ihre eigene Musik oder Ihre eigenen Filme mitbringen. Dann brauchen Sie allerdings MP3-Player, Walkman oder CD-Player. Wenn das für Sie ein gutes Mittel ist, warum nicht?
- **Bequeme Kleidung wählen.** Aber **an Bord** ist es immer etwas **kälter!** Bedenken Sie das. Und wählen Sie solche Kleidung, die Sie bequem stundenlang ertragen können. Manche Fluggäste ziehen sich auch kurz vorher noch um, etwa wenn Sie aus dem Winter in den Sommer fliegen. Nehmen Sie vielleicht auch bequeme Schlappen im Handgepäck mit. Der Flug soll so sein, als säßen Sie zu Hause bequem im Sessel.
- Bereiten Sie auch Ihre **Abwesenheit** von zu Hause vor. Organisieren Sie, dass jemand Ihr Haus oder ihre Wohnung, Ihren Garten oder Ihre Haustiere betreut, nach dem Rechten sieht, die Post aus dem Briefkasten nimmt. So ersparen Sie sich stressige Gedanken. Auch das kann zum Angstabbau beitragen.
- Alle notwendigen **Unterlagen in Griffweite** auf einem Tisch zusammenlegen: Reisepässe, Tickets, Bahnfahrkarte, wichtige Telefonnummern, Geld, Reisekasse, Kreditkarten. Am besten legen Sie das alles zusammen in einen Brustbeutel bereit. Machen Sie sich einen kleinen Notizzettel, quasi Ihren **Laufzettel**, den Sie in der Hemd- oder Hosentasche griffbereit halten: Airline, Gate, Flugnummer, Abflugzeit, Check-in-Zeit, E-Ticketnummer, Bahnfahrzeiten, Bahnsteige, Umsteigebahnhöfe, Busse. Klären Sie vorher, an welchem Terminal Sie mit dem Zug ankommen, von welchem Terminal Ihr Abflug erfolgt und wie Sie unter Umständen von Terminal 1 zu Terminal 2 kommen. Ihr persönlicher Flugplan sagt ihnen auch, wo Zwischenstopps

sind, an welchem Terminal Sie ankommen und wo wieder abfliegen. Schauen Sie sich im Internet den Plan des Flughafens vorher an. Dann wissen Sie, welche Strecken Sie zurücklegen müssen.

- **Am Vorabend alles zusammenpacken**, legen Sie die **Reisekleidung** zurecht. Das **Handgepäck** muss **fix und fertig** sein. Zwar geben manche Fluglinien bei langen Flügen kleine Beutel mit **Notzahnbürste**, **Zahncreme-Proben**, **Augenbinde** und **Ohrstöpseln** aus. Verlassen Sie sich nicht darauf. Wenn Sie das brauchen, packen Sie es griffbereit ins Handgepäck. **Vermeiden** Sie **Stress**, indem Sie **keine Nagelscheren** oder **Flüssigkeiten** – auch keine großen Zahnpastatuben - ins Handgepäck packen. Das verbieten die **Sicherheitsbedingungen**. Das regt Sie hinterher unnütz auf, wenn das Sicherheitspersonal Ihr Handgepäck durcheinander wühlt. Bedenken Sie auch, dass unterschiedliche Airports manchmal unterschiedliche Sicherheitsstandards haben. In China holt man jedes Streichholz aus dem Handgepäck, während in Europa manchmal Feuerzeuge sogar durchgehen.
- **Reiselektüre** zurechtlegen, **Medikamente**, **Taschentücher**. Denken Sie eventuell auch an **Augentropfen**, weil die Luft im Flieger trocken ist. Nehmen Sie ein **gutes Buch** mit, wenn der Flug länger dauert. Zeitungen halten meistens die Airlines bereit, es sei denn, Sie wollen eine bestimmte Heimatzeitung oder ein Fachblatt lesen.
- **Anreise** zum Flughafen **mit Zeitpuffer** planen. Ein Zug kann sich verspäten. Auf der Autobahn kommt es zum Stau. Planen Sie **zwei Stunden mehr** ein. Dann sind Sie auf der sicheren und stressfreien Seite.
- **Auf Flugangst** beim Check-in **hinweisen**. Informieren Sie ruhig die Flugbegleiter, wenn Sie unter Flugangst leiden. Sie werden Sie besonders betreuen und hilfreich zur Seite stehen. Flugpersonal ist psychologisch geschult darin. Schon beim Check-in sollten Sie das anmerken.
- **Ausreichend Zeit** und Geld für den Bummel im **Duty-free-Shop** planen. Zur Beruhigung kann auch ein Bummel durch den Duty free-Shop beitragen. Checken Sie also rechtzeitig ein. Kommen Sie nicht auf die letzte Minute. Gönnen Sie sich die Zeit. Das beruhigt zusätzlich.
- **Gewichtsbeschränkung** der **Koffer** beachten. Erkundigen Sie sich vorher, welche **Frei-Gewichtsgrenzen** Ihre Airline erlaubt. Das ist so unterschiedlich. Auch sollten Sie nachfragen, wie viele Gepäckstücke pro Person erlaubt sind. Standard ist ein Gepäckstück pro Person bis maximal 20 Kilogramm. Bei interkontinentalen Flügen werden manchmal zwei Gepäckstücke mit jeweils bis zu 23 Kilogramm – früher mal bis zu 32 Kilogramm – erlaubt. Andere gestatten maximal 30 Kilogramm. Natürlich dürfen Sie mehr Gepäck mitnehmen, wenn Sie Business Class fliegen oder andere Vielfliegerprogramme nutzen. Und denken Sie daran: Nach internationalen Regeln

darf **kein Teil über 31,5 Kilogramm** wiegen. Dann weigert sich das Bodenpersonal, den Koffer zu transportieren. Wenn Sie einen bis anderthalb Kilo drüber liegen, drücken die Airlines meist ein Auge dazu. Darüber wird es teuer: **50 Euro pro Kilogramm Übergepäck** und rund 200 bis 250 Dollar pro zusätzlichem Gepäckstück. Ersparen Sie sich also Stress. Es gibt einen **Trick**: Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind und Stress beim Check-in vermeiden wollen, gehen Sie vorher an einen unbesetzten Schalter und **stellen dort Ihr Gepäck aufs Band** und schauen auf die **Waage**. Zur Not können Sie **Gewicht umschichten** oder **aufs Handgepäck verlagern**. Zwar dürfen Sie maximal nur **sieben Kilogramm Handgepäck** mit an Bord nehmen, aber die meisten Gesellschaften überprüfen das nicht. Wenn Sie zusätzlich einen Laptop samt Tasche als Handgepäck haben, geht das auch mit durch. Selbstverständlich auch die Duty-free-Tüten. Planen Sie also stressfrei.

- **Medikamente gegen Reisekrankheit** zum richtigen Zeitpunkt einnehmen. Schauen Sie genau in den Beipackzettel und nehmen Sie Ihre Medikamente gegen Reisekrankheiten zeitnah ein. Was nutzt Ihnen die Reisemedizin, wenn Sie zum falschen Zeitpunkt wirkt?
- **Gepäck nie unbeaufsichtigt** lassen. Sie können sonst auch leicht einen Großalarm auslösen und für Aufregung sorgen, die Sie ja nicht brauchen. Vermeiden Sie auch hier Stress und bleiben immer in der Nähe Ihres Gepäcks.

Auch Sie können es schaffen!

Flugangst ist ein ernstes Problem und nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Sie ist auch nur schwer zu überwinden. Und davon sind sehr viele Menschen betroffen, etwa ein Drittel aller Flugreisenden. Das Flugzeug hat trotz aller technischer Perfektion immer noch etwas Waghalsiges. Obwohl es das sicherste Verkehrsmittel ist, erschrecken uns einzelne spektakuläre Unfälle immer wieder nachhaltig.

Viele Reisende verheimlichen ihre Ängste und trauen sich nicht, darüber zu reden. Lieber fressen Sie ihre Ängste in sich hinein, anstatt offen damit umzugehen. Lieber sitzen sie bibbernd im Flugzeugsitz, haben feuchte Hände, Schweißperlen auf der Stirn, als sich wirklich helfen zu lassen.

Und es gibt genügend professionelle Hilfe. Gehen Sie ganz offen mit Ihrer Aviophobie um, und Sie werden sehen: Den nächsten Flug meistern Sie besser. Dieses eBook zeigt Ihnen eine Fülle von Hilfen auf, mit denen Sie erfolgreich Ihre Ängste angehen können. Wahrscheinlich wussten Sie von den vielen Hilfsangeboten noch nichts. Doch jetzt geht ihnen ein Licht auf. Probieren Sie es aus, und wenn Sie eine Freundin, einen Nachbarn oder

einen Bekannten haben, dem es ähnlich geht, helfen Sie ihm mit den Erfahrungen aus diesem eBook. Er wird ihnen dankbar sein.

Guten Flug!