

Flugangst: Fliegen oder Absagen in der letzten Minute?



Die Planung eines Fluges ist eine Sache, ihn vorzubereiten, zum Flughafen zu fahren und dann einzusteigen, eine ganz andere Herausforderung. Viele Menschen mit Flugangst bekommen spätestens beim Anblick des Flugzeuges Angst vor der eigenen Courage. Düstere Vorahnungen mischen sich mit blanker Angst, Übelkeit und Endzeitstimmung. Wenn Sie sich jetzt wiedererkennen, sollten Sie den folgenden Beitrag lesen. Er kann Ihnen helfen, die

richtige Entscheidung zu treffen.

Der Moment der Entscheidung

Der Augenblick kommt, an dem es Zeit wird, das Flugzeug zu betreten. Wenn Sie unter Flugangst leiden, werden in Ihrem Kopf die Gedanken rasen. Sie wollen eigentlich ans Ziel, aber nicht mit DIESEM Flugzeug. Vor Ihrem geistigen Auge spielen sich furchtbare Szenen ab, die Ihre Angst noch weiter verstärken. Versuchen Sie diese Gedanken nur für einen Moment an die Seite zu schieben und beantworten Sie folgende Frage:

Wann haben Sie erkannt, dass Sie über hellseherische Fähigkeiten verfügen?



Sie haben keine hellseherischen Fähigkeiten. Sie haben einfach nur Angst und sind auf der Suche nach einer Ausrede. Denken Sie bitte kurz an Ihre Kindheit zurück. Denken Sie an eine schwierige Klassenarbeit oder an das Haus eines Klassenkameraden, der Ihnen Prügel angedroht hat, und an dem sie vorbeigehen mussten. Und später? Haben Sie sich getraut, die nette junge Dame um Ihre Telefonnummer zu bitten bzw. den jungen Herrn einfach mal anzusprechen? Wie haben Sie sich vorbereitet, als Sie eine Gehaltserhöhung wollten?

Sie sehen, das Leben ist voller Herausforderungen für Sie und für alle anderen Menschen auch. Wenn Sie die Konflikte in der Vergangenheit bewältigt haben, werden Sie auch den Flug schaffen. Sind Sie bisher eher geflüchtet, haben Sie jetzt die Chance, sich zu verändern. Sie müssen nur in dieses Flugzeug steigen. Sie entscheiden sich in diesem Augenblick nicht nur zu fliegen, sondern auch für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Dingen, die Ihnen nicht geheuer sind.

Aufsteigende Panik – wie bekämpfen?



Lösen Sie sich von dem Gedanken, dass Panik etwas grundsätzlich Schlechtes ist. Panik ist eine umfassende Reaktion des Körpers, die sogar Ihren Stoffwechsel beeinflusst. Alles ist auf Alarm gestellt, damit Sie sich mit allen zur Verfügung stehenden Kräften in Sicherheit bringen können. Wenn Sie schon beim Gedanken an eine unangenehme Situation in Panik geraten, halten Sie sich das vor Augen und fragen Sie sich: Was bedroht mich jetzt in diesem

Moment? Mit Sicherheit besteht gerade keine konkrete Gefahr. Stattdessen haben Sie ein Bild vor Augen, das die Angst auslöst. Aus der nüchternen Distanz betrachtet spielt Ihr Gehirn Ihnen gerade einen Streich und Sie fürchten sich vor Ihren eigenen Gedanken. Je mehr Sie diese Panik zulassen, desto schlimmer wird sie. Machen Sie sich bewusst:

- Ich bin jetzt in diesem Moment nicht in Gefahr
- Ich will mich nicht vor mir selbst fürchten
- Ich befasse mich mit dem Problem, sobald ich wieder klar denken kann

Versuchen Sie nicht, Kompensationsmechanismen zu entwickeln, egal was. Sie lenken sonst Ihre Angst um und geraten in einen Teufelskreis. Warten Sie, bis Sie sich etwas beruhigt haben. Dabei helfen schöne Gedanken. Atmen Sie tief und langsam ein und aus. Denken Sie an Ihr Reiseziel und malen Sie sich in den schönsten Farben aus:

- beschreiben Sie in Gedanken das Hotel (Sie können es auch Ihrem Begleiter erzählen)
- listen Sie auf, was Sie genau am ersten Tag vorhaben
- worauf freuen Sie sich besonders?
- Was werden Sie essen und trinken?
- wie stellen Sie sich die Abendgestaltung vor?
- Sie waren schon einmal dort? Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

Kann Ablenkung helfen?

Das Thema Ablenkung wird strittig diskutiert. Einerseits raten Experten, sich direkt mit der Angst zu konfrontieren, andere empfehlen lieber, Ablenkung zu suchen. Jeder Mensch ist anders. Sie müssen herausfinden, was Ihnen hilft, nicht was andere für richtig halten. Sehr gut geeignet sind Atemtechniken, denn die richtige Atmung hat einen erheblichen Anteil an unserem Wohlbefinden. Auf der anderen Seite kann hektisches und panisches Atmen einen medizinischen Notfall verursachen. Also atmen Sie so, dass Ihr Körper realisieren kann, dass alles halb so schlimm ist.

Vorbeugung – das brauchen Sie für den Flug

Sie können ein paar Übungen vorab erlernen, die Ihnen bei Angst helfen. Es gibt aber auch Hilfsmittel, die Ihre Angst mildern können. Dazu gehören:

- entspannende Musik (möglichst klassische Musik, auch wenn es nicht Ihr Geschmack ist)
- ein lustiges Buch (lesen Sie es zu Hause an, damit Sie sicher sind, dass es Ihnen gefällt)
- machen Sie sich selbst ein Geschenk, dass Sie jetzt auspacken dürfen
- Beruhigungsmittel für den Notfall

Ziel ist, Ihre Verspannungen zu lösen. Das gelingt auch, wenn Sie sich über etwas richtig freuen oder wenn Sie etwas amüsiert. Wenn Ihre Flugangst sehr stark ausgeprägt ist, können Beruhigungsmittel hilfreich sein. Sprechen Sie sich damit unbedingt mit Ihrem Hausarzt ab. Die Dosis und die Wahl des Mittels sind davon abhängig, ob Sie an das Medikament gewöhnt sind, aber auch von vielen weiteren Faktoren. Nehmen Sie keinesfalls mehr als Ihr Arzt empfiehlt. Warten Sie auch nicht, bis nichts mehr geht, sondern nehmen Sie das Medikament rechtzeitig. Sie können alle anderen Maßnahmen zusätzlich ergreifen. Das Mittel kann die obersten Spitzen der Angst betäuben. Die anderen Tipps helfen Ihnen aber darüber hinaus. Es ist dann gut möglich, dass Sie das Mittel auf dem Rückweg deutlich niedriger dosieren können oder vielleicht gar nicht mehr brauchen.

Achten Sie aber auch unbedingt auf Ihre Körperhaltung. Sagen Sie sich selbst immer wieder:

- Schultern fallen lassen
- langsam und ruhig atmen
- Blick langsam schweifen lassen

Alle drei Punkte können Ihnen helfen, wenn auch nicht innerhalb weniger Sekunden. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn Sie schon nach wenigen Minuten die Schultern wieder hochgezogen haben, hektisch atmen und vor sich hinstarren. Stellen Sie sich ein ungewöhnliches Bild vor:

- Kaninchen hoppeln mit Bocksprüngen um Sie herum
- Schmetterlinge in Regenbogenfarben sitzen an den Wänden
- alle Anwesenden beginnen, zusammen ein Lied zu singen

So reißen Sie sich aus Ihren starren Gedanken. Belassen Sie es aber dabei, sich eine solche Situation vorzustellen. Wenn Sie anderen von Kaninchen, bunten Schmetterlingen und singenden Fluggästen erzählen, laufen Sie Gefahr, vom Flug ausgeschlossen zu werden.

Bilder von Fotolia.com & Pixabay.com:

man thinking over airplane on runway background © Syda Productions
Hellseherin © Klaus Epele

Quelle: <http://flugangstlos.de/flugangst-fliegen-oder-absagen-in-der-letzten-minute/>