

# Flugangst bei Familienmitgliedern – Ein Ratgeber für Angehörige



Sie sind gar nicht selbst betroffen, sondern jemand aus Ihrer Familie? Es passiert sehr häufig, dass sich Angehörige auf die Suche nach Lösungen begeben, denn Flugangst ist eine echte Belastung, wenn dadurch Reisepläne platzen.

Nachfolgend finden sie mehr über die Flugangst, Ihr Entstehen und Hilfe, die Sie leisten können.

## Wie schlimm ist die Flugangst?

Diese Frage müssen Sie sich zuerst stellen. Dazu ist wichtig zu wissen, ob die Person insgesamt ein ängstlicher Mensch ist oder eigentlich im Alltag rational, bis auf die Flugangst. Sicher beherrscht das Thema Flugangst bei Ihnen regelmäßig den Tag, wenn es um die Urlaubsplanung geht. Versuchen Sie also zuerst herauszufinden, ob die Person:

- sich der Diskussion verweigert
- unter der Angst leidet
- Hilfe will/nicht will
- fliegen will und Ihre Hilfe annimmt

## Flugangst – aber er/sie will nicht darüber sprechen



Wenn sich die Person der Diskussion verweigert, kann das verschiedene Gründe haben. Möglicherweise musste er oder sie sich in früheren Beziehungen oder bei den Eltern für die Angst rechtfertigen. Es kann aber auch sein, dass ein traumatisches Erlebnis der Grund ist. Wer trotz Flugangst zu einem Flug gezwungen wird und diesen Flug unter größtem Stress erlebt, wird diesen Schock nicht mehr vergessen. So etwas kann passieren, weil Partner massiven Druck

ausüben (Wenn du nicht mit in den Urlaub fliegst, verlasse ich dich) oder durch Eltern, die ihr Kind trotz erheblicher Angst ins Flugzeug zwingen. Bei bereits bestehenden Ängsten bleibt die Erkenntnis: „Mir passiert ja gar nichts“ aus. Echte Angst blockiert den Lerneffekt. Spott und Überheblichkeit (Na siehst du, du lebst ja noch) können die Situation verschärfen, denn sie greifen das Selbstbewusstsein an.

Buchen Sie keinesfalls einen Flug und überfallen Sie einen Menschen mit Flugangst nicht mit Ihren Plänen. Schlimmstenfalls lösen Sie damit eine Depression aus. Nehmen Sie sich Zeit, das Thema bei passender Gelegenheit anzusprechen und konfrontieren Sie die Person direkt und mit ruhigen Worten mit Ihrer Vermutung. Wenn Sie den richtigen Zeitpunkt dafür finden und Ihre Frage ruhig und fair stellen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie eine ehrliche Antwort bekommen, hoch. Jetzt sind Sie in der Pflicht, sich als souveräner und vertrauenswürdiger Mensch zu beweisen, denn hier ist weniger die Flugangst das Problem, sondern mehr der erlittene Vertrauensbruch.

## Leiden unter der Flugangst



Wenn Angst zu Leid führt, ist es Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Sie können einen Teil dazu beitragen. Die meisten Menschen mit Flugangst haben leichte bis mittelstarke Symptome. Das bedeutet, sie entscheiden sich durchaus aus freien Stücken für einen Flug. Je näher der Termin aber rückt, desto mehr Angst vor der eigenen Courage bekommen sie und am Flugtag selbst brechen die Symptome der Angst mit voller Kraft durch. Bereiten Sie sich vor! Der Flugangst-Patient wird wissen, wie er reagiert. Ob Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel,

Kopfschmerzen oder Panikattacken, Sie können dazu beitragen, dass es nicht dazu kommt, bzw. es nicht allzu schlimm wird. Versuchen Sie aber zuerst herauszufinden, wann die Symptome besonders stark sind. Bei den meisten Menschen zeigen sich die Probleme in den Stunden vor dem Start und erreichen beim Start ihren Höhepunkt. Das bedeutet aber auch, dass sie schlagartig nachlassen können, wenn das Flugzeug seine Reishöhe erreicht hat. Die Landung kann dann wieder Stress auslösen.

Sorgen Sie daher schon früh für Entlastung. Nehmen Sie der Person stressige Aufgaben ab, verbreiten Sie aber keine aufgeregte Vorfremde, denn damit lösen Sie Stress aus. Sorgen Sie für eine möglichst ruhige Atmosphäre und achten Sie darauf, dass Sie Selbstsicherheit, Kompetenz und Ruhe ausstrahlen, ob Sie ein Mann oder eine Frau sind, spielt dabei keine Rolle.

## Ablenkung bei Flugangst



Nehmen Sie die Flugangst ernst, lassen Sie aber nicht zu, dass sich die Person hineinsteigert. Manche Menschen geben in dem Moment, in dem sie Hilfe bekommen, die komplette Verantwortung für Ihre Angst ab. In dieser Rolle fühlen sie sich dann so wohl, dass sie mehr davon wollen und Ihre Angst unabsichtlich oder auch halb absichtlich verstärken. Behalten Sie den Gedanken im Hinterkopf und weisen Sie die Person bei Verdacht auch darauf hin, dass Sie

helfen wollen, aber nicht die komplette Verantwortung übernehmen können und wollen. Bleiben Sie ruhig und bestimmt.

Sorgen Sie für Ablenkung. Nehmen Sie die Person in den Arm und versprechen Sie, dass Sie da sind. Bereiten Sie sich vor und denken Sie daran: Lachen befreit von Ängsten! Lernen Sie ein paar Witze auswendig oder erzählen Sie eine lustige Geschichte. Halten Sie die Gespräche in Bewegung. Wenn es brenzlig wird, nehmen Sie seine oder ihre Hand in beide Hände und sprechen Sie Mut zu. Sie können an genau dieser Stelle auch eine Überraschung aussprechen, die Sie für das Ziel vorbereitet haben. Das kann ein bereits gebuchtes Dinner am Strand sein, ein Tauchausflug, eine Kutschfahrt oder was auch immer Ihrer Begleitung mit Sicherheit Freude machen wird. So können Sie sie oder ihn aus der Angst herausholen. Wenn Ihre Begleitung lächelt, haben Sie gewonnen.

## Flugangst nicht oder nur schwer behandelbar



Es gibt Fälle, in denen ist die Flugangst nicht oder kaum behandelbar. Das kann dann der Fall sein, wenn sich die Person einer Therapie verweigert. Das ist ihr gutes Recht und muss akzeptiert werden. In eher seltenen Fällen hat die Flugangst den Hintergrund, dass die Person tatsächlich ein Unglück erlebt hat. Das kann eine Bruchlandung gewesen sein oder ein Beinahe-Absturz aber auch ein Flug durch starke Turbulenzen. So etwas ist selten und nicht jeder, der einmal

eine solche Situation erlebt hat, entscheidet sich, nie wieder in ein Flugzeug zu steigen, einige aber doch. Hier haben wir es weniger mit einer Flugangst zu tun, sondern mit der Entscheidung, sich nicht mehr in eine solche Situation zu begeben. Die Betroffenen müssen den Unfall oder Beinahe-Unfall auch nicht selbst erlebt haben.

Es könnte sein, dass sie einen Verwandten und nahen Bekannten bei einem Absturz verloren haben. Das kann dazu führen, dass man selbst denkt, sich beim Besteigen in ein Flugzeug in eine solche Situation zu begeben. Diesen Menschen kann aber oft geholfen werden. Sie sind meist rational genug, um zu erkennen, dass ihre Flugreise nichts mit dem zu tun hat, was anderen widerfahren ist. Hier hilft auch der Hinweis, dass viel mehr Menschen mit dem Auto verunglücken und mit Sicherheit jeder jemanden kennt, der schon einmal einen schweren

Unfall hatte. Dennoch hält das niemanden ab, mit dem Auto zu fahren. Hier hilft vor allem Zeit, das Erlebte zu verarbeiten und eines Tages als Schicksal zu akzeptieren. Ist das nicht der Fall, handelt es sich möglicherweise um eine Anpassungsstörung, die ihrerseits wieder therapeutische Begleitung benötigt.

**Ihnen und der Person, der Sie helfen wollen, bleiben also folgende Möglichkeiten:**

- Problem akzeptieren
- Problem ignorieren
- psychotherapeutische Unterstützung
- medikamentöse Behandlung
- Überwindung ohne Hilfe

Quelle: <http://flugangstlos.de/flugangst-bei-familienmitgliedern-ein-ratgeber-fuer-angehoerige/>

Bilderquelle:

Business woman stress and headache © Dirima/Fotolia.com

Family at the airport © famveldman/Fotolia.com

NO on her hand © Tharakorn/Fotolia.com

Three passengers on private jet © Trish23/Fotolia.com

Therapy (KGS Massage Gröblacher, Mirjam M.) © Hetizia/Fotolia.com