

Sehen, Hören, Riechen so beeinflussen die Sinne Ihre Flugangst



Ein Flug geht mit vielen Sinneseindrücken einher. Die Vorfreude mischt sich mit dem Stress und der Sorge, etwas Wichtiges vergessen zu haben. Dazu kommen die fremde Umgebung und die vielen kleinen und großen Aufgaben, die bis zum Einchecken zu erledigen sind. Wenn Sie unter Flugangst leiden, gehen Sie schon aufgrund der ungewöhnlichen Ereignisse mit einer höheren Anspannung ins Flugzeug. Als begeisterter Fluggast nehmen Sie Platz, die Vorfreude steigt

noch einmal, Sie sehen aus dem Fenster und beobachten entspannt die letzten Handgriffe des Flugpersonals. Mit Flugangst erleben Sie das alles ganz anders. Ihre Wahrnehmung steht unter dem Einfluss der vielen unbekannt Eindrücke. Das steigert sich noch einmal, wenn die Maschine gestartet wird und der eigentliche Flug beginnt. Für Sie mit Flugangst beginnt das Problem vermutlich in diesem Moment. Nachfolgend erfahren Sie, warum sie alles anders wahrnehmen.

Warum Geräusche beunruhigen können

Dass wir Angst vor bestimmten Geräuschen haben, liegt in unserer Natur. Dabei handelt es sich z.B. um alle Töne, die wir mit Gefahr in Verbindung bringen. Eine bewusste Entscheidung ist das nicht, unsere Emotionen werden durch unser Unterbewusstsein gesteuert. Das kann dazu führen, dass uns bestimmte Geräusche unangenehm sind. Vielleicht beunruhigen sie uns auch. Schlimmstenfalls geraten wir aber in Panik. Folgende Geräusche gehören dazu:

- schrille Töne
- Rumpeln
- Grollen
- knallende Töne

Schrille Töne sind alarmierend

Schrille Töne sind in der Natur häufig Warnrufe. Auch Menschen stoßen solche Schreie aus, nicht nur Tiere. Der Ton warnt andere, ist aber auch ein Hilferuf. Überall dort, wo heute in unserem Umfeld Warntöne nötig sind, machen sich die Hersteller elektronischer Geräte dieses Wissen zunutze. Warntöne sind daher immer hoch. Hören wir im Flugzeug einen hohen Ton, sind wir daher ebenfalls sofort alarmiert. Auch wenn dieser Ton überhaupt nichts zu bedeuten hat.

Das Rumpeln beunruhigt

Rumpeln ist ein dumpfer Ton. Es hört sich an, als sei etwas großes, Schweres in Bewegung, wie z-B. Steine. Das Rumpeln kennen wir auch von Gewittern. Eine andere Bezeichnung wäre Rollen oder Grollen. Ein Donner entsteht, wenn sich Luft schnell ausdehnt und wieder zusammenzieht. Donner ist völlig ungefährlich, aber das Geräusch mag niemand. Es ähnelt rollenden Steinen. Daher gibt es Theorien, die besagen, dass sich bei Menschen mit starker Angst vor Donner die tief verwurzelte Angst vor Lawinen realisiert. Der Gedanke daran kann diesem Geräusch den Schrecken nehmen, denn wer sich in einem Flugzeug befindet, braucht Lawinen nun wirklich nicht zu fürchten.

Warum wir das Grollen nicht mögen

Auch das Grollen kommt in der Natur vor. Drohende Raubtiere beherrschen oftmals nicht nur das Knurren, sondern darüber hinaus einen tiefen kehligen Ton. Nicht immer ist das drohende Raubtier auch zu sehen, dafür aber zu hören. Dass dieses Geräusch eine Drohgebärde ist, wissen wir, auch wenn das Wissen nicht angeboren ist. Grollen hat daher immer etwas Bedrohliches. Es verliert seinen Schrecken, wenn wir den Auslöser und seine Harmlosigkeit kennen.

Knallende Töne

Knallende Töne erleben wir in der freien Natur bei Blitzen und bei abbrechenden Bäumen, oftmals bevor ein Bersten zu hören ist. Blitze sind gefährlich, wenn wir draußen unterwegs sind. Die Vorsicht ist also berechtigt. Knallende Geräusche erschrecken uns aber auch, weil sie ohne Vorwarnung kommen und wir sie nicht gleich einordnen können.

Jeder ist anders empfindlich

Jeder Mensch reagiert auf diese Reize anders, denn wir sind unterschiedliche sensibel. Unsere Sensibilität hängt von sehr vielen Faktoren ab. Auch von Dingen, die wir nicht beeinflussen können. Natürlich sind nicht alle Faktoren angeboren, manche sind auch erworben. Sie können auch die Folge schlechter Erfahrung sein. Das beste Beispiel ist der Hundebiss. Auch wenn er nur mit einem blauen Flecken endet, kann er zu einem schweren Trauma führen und der Betroffene leidet ein Leben lang unter einer Hundephobie. Andere Menschen verarbeiten ein solches Erlebnis mit einem Schulterzucken. Sie sind in Zukunft sicher etwas vorsichtiger, aber sie haben keine Angst. Die Angst „gefressen zu werden“ oder auch nur verletzt, ist unterschiedlich stark ausgeprägt. Dennoch ist es eine eher naturnahe Angst, wie die Flugangst, denn große Höhe beunruhigt uns. Wir können nicht fliegen und sind aufgrund unseres Körperbaus schon bei einem Sprung aus 2 Meter Höhe stark verletzungsgefährdet. Wir haben also (meist) eine natürliche Scheu vor der Höhe, die sich bei sensiblen Menschen bis zu einer Flugangst ausbilden kann.

Zusammenfassend bedeutet das, dass Ängste oft einen natürlichen Ursprung haben. Je mehr wir uns aber damit befassen, desto alberner kommen sie uns vor. Das hilft uns, sie zu bewältigen.

Welche Reize verstärken die Angst im Flugzeug

Folgende Auslöser sind im Flugzeug für Menschen mit Flugangst eine Belastung:

- Enge
- Höhe
- Geräusche
- schwankender Luftdruck

Die Enge schließt die Nähe zum Sitznachbarn mit ein, denn eine unbekannte Person unterschreitet möglicherweise unseren persönlichen Wohlfühlabstand. Auch hier ist jeder anders empfindlich. Menschen, die in Großstädten leben oder viel mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, ertragen Nähe besser. Sie haben sich daran gewöhnt. Wer im ländlichen Raum wohnt oder eher zurückhaltend ist, kennt andere Körperdistanzen und reagiert auf die Enge auch leichter gestresst. Das kann sich bis zur Klaustrophobie auswachsen und gilt auch für die räumliche Begrenzung des Flugzeugs. Aber die gute Nachricht ist: So etwas lässt sich leicht üben. Schritt für Schritt durch Ausflüge zu großen Veranstaltungen.

Die Höhe ist eine Tatsache. Wie hoch das Flugzeug tatsächlich fliegt, ist von vielen Faktoren abhängig, aber es kann für Menschen mit Höhenangst eine hohe Belastung sein. Es ist grundsätzlich sinnvoll, sich der Höhenangst zu stellen, um Alltagssituationen leichter bewältigen zu können. Dazu gehört z. B., eine Treppe zu nutzen, die nur aus Gitterrosten besteht, schmalen Brücken nicht auszuweichen oder einfach mal vom Balkon in die Tiefe zu schauen. Die Höhe beim Fliegen ist unvermeidlich.

Hier helfen aber folgende Tipps:

- das Flugzeug ist für diese Höhe gebaut worden
- die Fluggäste befinden sich in einem geschlossenen Raum

Meist kommen Reisende mit Flugangst leichter zur Ruhe, wenn sie sich auf das Innere des Flugzeugs konzentrieren und nicht damit befassen, was sich außerhalb befindet. Wer die Möglichkeit hat, sollte vor der Reise ein Hochhaus betreten und eines der oberen Stockwerke besuchen und sich bewusst machen, dass er sich auch hier in großer Höhe aufhält. Hilfreich ist darüber hinaus das Wissen, dass das Flugzeug im Flug nicht etwa im „Nichts“ unterwegs ist, sondern von einem Gasgemisch getragen wird. Vergleichbar ist auch das mit einem Schiff, das auf dem Meer fährt und trotz seines hohen Gewichts nicht untergeht. Ebenso stürzt das Flugzeug nicht senkrecht vom Himmel, wenn die Motoren ausfallen würden. Es gleitet zu Boden. Piloten lernen während ihrer Ausbildung das richtige Verhalten in einer solchen Situation.

Der Luftdruck

Der schwankende Luftdruck kann bei empfindlichen Personen die Angst verstärken. Das ist besonders dann der Fall, wenn gesundheitliche Einschränkungen bestehen. Die Vorbereitung, auch das Gespräch mit dem behandelnden Arzt, kann Ängste deutlich reduzieren. Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit wird Ihr Arzt Ihnen sagen, dass Sie sich keine Sorgen zu machen brauchen. Achten Sie aber darauf, dass Sie ruhig und tief atmen. Wenn Sie nicht allein reisen, bitten Sie Ihre Begleiter, auf Ihre Atmung zu achten. Lassen Sie die Schultern fallen und atmen Sie bewusst in den Bauch. Das ist vor allem dann wichtig, wenn Sie unter Herz-Kreislaufkrankungen oder Atemwegsproblemen leiden. Mit einer kontrollierten Atmung verhindern Sie, dass Sie Ihre Flugangst unbewusst durch hektisches Atmen verschlechtern.

Zusammenfassung für Ihren Flug

Wenn Sie mit Flugangst zu kämpfen haben, wissen Sie jetzt, dass Ihre Unsicherheit durch Ihre Wahrnehmung noch verstärkt werden kann, wenn Sie das zulassen. Ihr Unterbewusstsein vermutet eine reale Gefahr (Fliegen ist keine reale Gefahr) und wartet hoch alarmiert auf den endgültigen Beweis darauf, dass etwas passiert. Entsprechend nehmen Sie alles um sich herum wesentlich intensiver wahr, als das im Alltag der Fall wäre. Bedenken Sie also:

- Sie sind nicht in Gefahr
- Ihre Atmung hat wesentlichen Einfluss auf Ihre Nerven
- Sie befinden sich in einem sicheren Raum
- Das Flugzeug wird von einem Gasgemisch getragen
- Das Flugzeug kann auf das Wetter reagieren
- Sie sind in allerbesten Händen

Wenn Sie ein sensibler Mensch sind, nehmen Sie diese Tipps mit in Ihren Alltag und unbedingt auch mit auf den nächsten Flug.

Bilder von Fotolia.com

Quelle: <http://flugangstlos.de/sehen-hoeren-riechen-so-beeinflussen-die-sinne-ihre-flugangst/>