

# 12 Tipps gegen Flugangst

## 1. Tipp: Der Stress vor dem Stress

Je höher die Anspannung, mit der Sie in den Urlaub starten, desto schlimmer wird Ihre Flugangst sein. Ein Grund dafür ist, dass Sie nicht merken, wie Ihre Anspannung zunimmt. Versuchen Sie, vor der Reise die nötigen Aufgaben so früh wie möglich zu erledigen. Erstellen Sie sich dafür einen Zeitplan und tragen Sie ein, welche Einkäufe oder Formalitäten erledigt werden müssen. Hängen Sie diesen Plan gut sichtbar an eine Wand oder z. B. die Küchentür. Sammeln Sie alle Unterlagen die Sie für die Reise brauchen in einem Ordner, für den es genau einen bestimmten Platz gibt. Die Zusammenfassung:

- Plan erstellen
- Plan jeden Morgen auf Termine prüfen
- alle reiserelevanten Unterlagen in einen Ordner

Planen Sie die Zeit zum Flughafen sehr großzügig. Bei weiter Entfernung zum Flugplatz überlegen Sie, ob Sie nicht einen Tag früher anreisen möchten und in der unmittelbaren Umgebung übernachten. Schieben Sie nichts auf den Tag der Abreise, was Sie vorher erledigen können. Der Zeitplan wird Ihnen dabei helfen.

## 2. Tipp: Der richtige Sitzplatz

Gibt es den eigentlich? Ja, tatsächlich spielt der Sitzplatz für Menschen mit Flugangst eine wichtige Rolle. Die meiste Beinfreiheit gibt es direkt hinter dem Notausgang. Das nimmt Ihnen die verkrampte Haltung. Auch Trennwände bieten etwas mehr Beinfreiheit, weil kein weiterer Sitz davor steht. Der Nachteil ist, dass die Armlehnen nicht oder wenig gering verstellt werden können. Auch ist die Sitzfläche zumeist deutlich schmaler. Mit Flugangst werden Sie sich aber vielleicht in der Nähe des Notausgangs insgesamt etwas wohler fühlen. Einen sichersten Platz als solchen gibt es aber nicht. Die Wahrscheinlichkeit, einen Absturz zu überleben, ist eine statistische Größe und hier ist der Platz in der Nähe des Notausgangs die Empfehlung. Ist dort kein Platz mehr frei, bitten Sie um einen Sitz in den ersten fünf Reihen in der Nähe des Notausgangs.

## 3. Tipp: Mitreisende einweihen

Reden Sie miteinander. In Flugzeugen ist es oft leichter, mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen. Wenn Sie das Glück haben, neben einem entspannten Menschen zu sitzen, kann es gut sein, dass er beruhigend auf Sie einwirkt. Sprechen wirkt insgesamt entspannend und auch die Stimme eines anderen Menschen zu hören, kann helfen. Sagen Sie ruhig, dass Sie Angst haben.

## 4. Tipp: Bequem fliegen

Welcher Sitz sich dafür eignet, wissen Sie schon. Aber achten Sie auch auf Ihre Kleidung. Tragen Sie nichts, was Sie einengt. Entscheiden Sie sich für flache Schuhe und eine Hose mit weichem Bund. So fühlen Sie sich deutlich wohler.

## 5. Tipp: Relaxing Übung

Legen Sie ihre Hände in den Schoß und drücken Sie sie fest gegeneinander. Gleichzeitig spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln an. Lernen Sie, sich selbst zu unterbrechen, damit Sie zur Ruhe kommen. Sagen Sie jedes Mal, wenn Ihre Gedanken unruhig werden energisch zu sich selbst STOP. Wiederholen Sie das jedes Mal, wenn die Angst wieder aufzeigt. So trainieren Sie sich selbst. Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und lasse Sie locker. Atmen Sie mit einem lang gezogenen „Sch“ aus. Wiederholen Sie die Übung. Je öfter Sie diese Übung vorher schon trainieren, desto leichter wird Sie Ihnen im Flugzeug gelingen.

## 6. Tipp: Atemübungen

Es gibt verschiedene Atemtechniken, die Ihnen helfen können, zur Ruhe zu kommen. Sie tragen auch dazu bei, die Folgen der Reisekrankheit zu lindern. Vor allem bei hektischem Atmen hilft es, sich ganz auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren. Hilfreich ist z.B. die sogenannte Lippenbremse. Atmen Sie dazu durch die Nase ein. Schließen Sie den Mund fast. Nur ein schmaler Spalt bleibt geöffnet. Spannen Sie die Lippen an und atmen Sie durch den Spalt aus. Die Übung hilft Asthmatikern, ist aber auch ein gutes Hilfsmittel bei hektischer Atmung.

## **7.Tipp:Weg von bösen Vorahnungen**

Es ist nicht Ihre Aufgabe, das Drehbuch für einen Katastrophenfilm zu schreiben. Auch im Alltag werden Sie sich kaum damit befassen, sich auszumalen, welches furchtbare Unglück Ihnen in den nächsten Stunden zustoßen könnte. Der Mensch kann sich zwar „Gedanken machen“, aber böse Vorahnungen sind die Folge davon, dass Sie zulassen, dass sich Ihre Gedanken verselbstständigen. Nur Sie allein können dafür sorgen, dass das sofort aufhört. Treffen Sie dazu die Entscheidung, dass Sie nicht mehr über Vorahnungen nachdenken wollen. Es ist davon auszugehen, dass Sie diese Entscheidung mehrmals wiederholen müssen, bis Ihre Fantasie endlich aufhört, Sie mit schlimmen Bildern zu belästigen. Folgende Übung kann Ihnen dabei helfen: Lernen Sie, sich selbst zu unterbrechen, damit Sie zur Ruhe kommen. Sagen Sie jedes Mal, wenn Ihre Gedanken unruhig werden energisch zu sich selbst STOP. Wiederholen Sie das jedes Mal, wenn die Angst wieder aufzeigt. So trainieren Sie sich selbst.

## **8.Tipp:Lieblingsmusik**

Lieblingsmusik ist sehr gut geeignet, Spannungen von Ihnen zu nehmen. Klassische Musik eignet sich für Menschen mit Flugangst besonders. Wenn Sie aber wenig Zeit für Musik haben und gerne mal in Ruhe ein bestimmtes Album hören möchten, dann ist im Flugzeug dafür der richtige Ort. Achten Sie auf die Lautstärke, damit Sie die anderen Reisegäste nicht mit Ihrer Musik unterhalten. Wenn Sie gerne laute Musik hören, sollten Sie sich vorher im Fachhandel einen guten Kopfhörer für diesen Zweck kaufen.

## **9.Tipp:Witzebuch kaufen**

Kann man Angst weglachen? Ja, das geht. Es nützt aber nur in den seltenen Fällen, einfach Hunderte von Witzen zu lesen. Durch den gleichen Strukturaufbau von Witzen wissen Sie schon bald, wann mit der Pointe zu rechnen ist und dann ist es nicht mehr lustig. Wenn Sie einen Komiker besonders schätzen, kaufen Sie sich ein Buch, das er geschrieben hat. Da Sie seine Stimme kennen, werden Sie in Ihren Gedanken seine witzige Schreibweise mit seiner Stimme hören. Das ist eine gute Methode, sich zu entspannen.

## **10.Tipp: Beruhigungsmittel**

Beruhigungsmittel gibt es aus der Schulmedizin und aus der Naturheilkunde. Kombinieren Sie die Mittel nicht miteinander, nehmen Sie sie streng nach Empfehlung des Arztes und trinken Sie keinesfalls Alkohol dazu. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein Mittel empfehlen. Bei frei verkäuflichen Mitteln sprechen Sie mit dem Apotheker. Nicht jedes Mittel ist für jeden Zweck geeignet. Klären Sie auch mit dem Arzt, wann genau sie das Medikament einnehmen sollen. Vergessen Sie dabei nicht, dass Sie möglicherweise noch mit dem Auto fahren müssen. Wenn Sie mit Kindern reisen, sind Beruhigungsmittel zumeist ungeeignet. Sie brauchen Ihre Konzentrationsfähigkeit.

## **11.Tipp:Ihr Urlaub naht**

Rufen Sie sich immer wieder ins Gedächtnis, warum Sie sich für das Flugzeug entschieden haben. Sie planen bestimmt einen wunderschönen Urlaub. Denken Sie daran, dass Sie sich diese Reise verdient haben und freuen Sie sich auf das, was die nächsten Tage oder Wochen für Sie bereitalten. Führen Sie sich vor Augen, dass Ihr Zimmer bereits für Ihre Anreise frei ist. Alles ist für Sie vorbereitet.

## **12.Tipp: Professionelle Hilfe für Sie**

Wenn Ihre Angst zu groß ist, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Sie können sich an Psychotherapeuten wenden und mit den Experten Ihre Angst aufarbeiten. Das empfiehlt sich in jedem Fall, wenn Sie unter Ängsten leiden, die sich nicht nur auf das Fliegen beziehen. Sollten Sie sich beim Gedanken an das Fliegen einfach nur unwohl fühlen, können Sie ein Flugangst-Seminar buchen. Solche Kurse finden Sie bei den Fluggesellschaften. Der Umfang ist verschieden. Für gewöhnlich endet das Seminar mit einem schönen Rundflug. Der Vorteil ist hier, dass Sie viele Möglichkeiten haben, konkrete Fragen zu stellen.