

Was tun bei Flugangst? / ADAC informiert über die Angst und gibt Tipps für Betroffene

11.06.2015

München (ots) - Auch wenn die Urlaubsvorfreude noch so groß ist, der Flug ans Ziel wird für manche Menschen zur Qual. 60 Prozent der Passagiere empfinden ein leichtes Unbehagen, Angst oder gar Panik. Der ADAC informiert, wie Betroffene mit der Angst umgehen können.

Große Nervosität beim Fliegen kann verschiedene Ursachen haben. Wer unter Platzangst leidet, fürchtet sich vor der Enge und der röhrenartigen Form von Flugzeugen. Andere haben Schwierigkeiten, die Kontrolle an die Piloten abzugeben. Wieder andere haben Angst vor Flugzeugunglücken. Das beginnt bei der Furcht vor starken Turbulenzen bis hin zu Flugzeugabstürzen.

Grundsätzlich schützen Ängste vor unnötigen Risiken. Bei der Flugangst handelt es sich allerdings um eine irrationale Form der Angst. Flugzeuge sind nach wie vor das sicherste Verkehrsmittel. Doch Statistiken helfen den Betroffenen nicht. Flugangst ist eine erlernte Angst. Das Gefühl, sich im Flugzeug in einer Stresssituation zu befinden, wird von Symptomen wie starkem Schwitzen und verkürzter Atmung unwillentlich begleitet. Sobald man diese körperlichen Reaktionen wahrnimmt, verschlimmern sie sich oft, wodurch die Angst noch größer wird.

Trotzdem sollten Flugangst-Leidende sich immer wieder mit dem Fliegen auseinandersetzen. Wer es häufig vermeidet, mit dem Flugzeug zu reisen, verschlimmert seine Angst beim nächsten Flug. Denn mit jedem Flug steigern sich die positiven Erlebnisse, bei denen nichts passiert. Für Betroffene ist es wichtig, sich diese guten Erfahrungen im Nachhinein noch einmal bewusst zu machen.

Um den Flug trotz Unbehagen oder Angst so angenehm wie möglich zu gestalten, rät der ADAC, sich eine Fluggesellschaft auszusuchen, zu der man Vertrauen hat und bei der man sich wohlfühlt. Auch die Tageszeit kann entscheidend sein, da für einige Betroffene ein Flug in der Nacht noch mehr Unbehagen auslöst als am Tag. Viele Fluggesellschaften bieten auch in der Economy Class Plätze an, die mehr Beinfreiheit und Komfort bieten. So fühlt man sich weniger eingeengt und kann sich besser entspannen. Betroffene sollten nicht zögern, Flugbegleiter anzusprechen. Sie sind im Umgang mit Menschen, die unter Flugangst leiden, geschult und versuchen ihnen den Flug so angenehm wie möglich zu gestalten. Wer sich wegen der unbekanntenen Geräusche eines Flugzeugs fürchtet, kann über Kopfhörer Musik hören oder Filme schauen.

Bei akuter Angst und Panik hilft es tief ein- und auszuatmen. Zur Entspannung eignet sich außerdem die "progressive Muskelrelaxation". Dabei werden einzelne Muskelgruppen für circa zehn Sekunden angespannt und dann abrupt wieder losgelassen. Dies kann man mit Beinen, Oberkörper, Armen und Gesicht machen. Der Unterschied zwischen gezielter Anspannung und gefühlter Entspannung kann helfen, unangenehme Verspannungen zu lösen. Wer sich auf die Übungen und die richtige Atmung konzentriert, ist außerdem von seiner Angst abgelenkt.

Wenn die Angst sehr stark ausgeprägt ist, sollte man einen Arzt aufsuchen. Eventuell liegt eine Angststörung vor, die therapeutisch behandelt werden muss. Außerdem bieten viele Fluggesellschaften Seminare an, bei der auf technische und psychologische Aspekte der Angst eingegangen wird; am Ende des Seminars findet oft ein Flug in Begleitung von Psychologen statt.

Diese Presseinformation finden Sie online unter presse.adac.de. Folgen Sie uns auch unter twitter.com/adacpresse.