

Was hinter Flugangst steckt und wie man sie bewältigt

Herzrasen, Schweißausbrüche, Übelkeit: schon am Flughafen, spätestens aber im Flieger meldet sich bei Ihnen die Panik? Damit sind Sie nicht allein, denn von Flugangst sind laut Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin (BCRT) viele Menschen betroffen.

Nun könnte man sagen, wer Flugangst hat, fliegt eben nicht. Doch nicht immer lässt es sich vermeiden, etwa wenn man aus beruflichen Gründen fliegen muss oder eine Familienreise ansteht, die bereits gebucht ist. Das BCRT rät davon ab, die Flugangst bis zum Abflug zu verdrängen.

Verstehen: Wo kommt die Angst her?

Stattdessen sollten Betroffene sich mit ihrer Flugangst auseinandersetzen, um sie behandeln zu können. Das heißt: erst einmal verstehen, wo sie überhaupt herkommt und worauf genau sie sich bezieht.

Denn das ist individuell und oft komplex. Manche fürchten sich vor einem Absturz, andere fühlen sich unwohl damit, dem Flugzeug ausgeliefert zu sein und nicht entkommen zu können. Auch Klaustrophobie und Höhenangst können eine Rolle spielen.

Auslöser einer Flugangst können eigene negative Erfahrungen, Medienberichte oder Erzählungen anderer sein. Bei manchen Menschen liegt hingegen eine generelle Angststörung vor, die sich in der Flugsituation auf diese überträgt, so



Mulmiges Gefühl bei Start oder Landung: Progressive Muskelentspannung lenkt von der Flugangst ab und fördert Entspannung.

FOTO: ANDREAS ARNOLD

das BCRT. Hinter der Flugangst können auch persönliche Belastungen wie Stress oder Beziehungskrisen stecken, wodurch Betroffenen ein Gefühl von innerer Sicherheit fehlt. Das kann sich im Flugzeug so zuspitzen, dass es etwa zu einer Panikattacke kommt.

Von Aufklärung bis Entspannungsübung:

das hilft bei Flugangst

Die Behandlungsmöglichkeiten der Flugangst richten sich nach der jeweiligen individuellen Diagnostik. Manchen kann es helfen, mehr über die Abläufe und die Technik des Fliegens zu lernen und sich bewusst mit dem Fliegen zu konfrontieren. Diesen Ansatz nennt man auch Exposition. Verschiedene Anbieter, etwa Fluggesellschaften oder spe-

zielle Agenturen, bieten hierzu Flugangst-Seminare an. Teilweise wird dabei auch mit virtueller Realität gearbeitet, um Flugsituationen zu simulieren.

Für andere sind verhaltenstherapeutische Verfahren sinnvoll, bei denen sie Strategien lernen, mit der Angst umzugehen. Eine Strategie, die man auch ohne therapeutische Anleitung ausprobieren kann, ist die pro-

gressive Muskelentspannung. Die geht so:

- Spannen Sie möglichst viele Muskeln gleichzeitig an.
- Halten Sie diese Spannung mehrere Sekunden lang.
- Entspannen Sie alle Muskeln.

Diese Übung lässt sich überall, auch am Flughafen und im Flieger umsetzen, lenkt von der Angst ab und fördert Entspannung. (dpa)

Schulter vom Schwein ohne Knochen, 1kg
-25%
statt 6,99
5,19

mit Knochen, 1kg
statt 5,99
4,49

Hähnchenflügel
-25%
frisch, 1kg
statt 4,89
3,69

Holzfüllersteak 1kg
mariniert, grillfertig
statt 8,49
7,49

Hähnchenschenkel
-25%
mit Rückenstück frisch, 1kg
statt 3,49
2,59

INTER MARKT

Im Paulsumpf 3 Gifhorn-Gamsen

Tel.: 05371-743480
Gültig ab Mo. 18.05. bis Sa. 23.05.2026

Lachsforellenkaviar 250g Glas
-31%
statt 28,99
19,99

Kochsalami heißgeräuchert ca. 350g Stange, 1kg hergestellt aus 110g Schweinefleisch
-30%
statt 16,29
11,39

Teigtaschen 2,5kg Pack mit Schwein- und Rindfleisch
-20%
statt 22,49
17,99

Körniger Frischkäse 275g Pack
-20%
15% Fett
statt 2,09
1,69

Schweinebauch mit Knoblauch 300g Pack 1kg
-30%
gepökelt und gegart
statt 15,09
10,59