

Ratgeber

Wie kann ich meine Flugangst überwinden?

Lebenshilfe In den Herbstferien fliege ich (m, 38) mit meiner Partnerin in den Süden. Ich freue mich sehr darauf. Doch wenn ich ans Fliegen denke, wird mir schlecht vor Angst. Wenn ich dann im Flieger sitze, packt mich bei der geringsten Bewegung Panik, ich fühle mich ausgeliefert. Was kann ich tun, ohne Medikamente zu nehmen?

«Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein, alle Ängste, alle Sorgen, sagt man, blieben darunter verborgen ...»

Wer träumt schon nicht, mit Reinhard Mey dahinzuschweben, lautlos und sorgenfrei? Was für einige Leute ein wunderbares Erlebnis ist, bedeutet für andere pure Angst und Panik. Doch handelt es sich wirklich um Flugangst? Müssten wir nicht eher von Absturzangst reden? Die Angst, mit einer nicht mehr kontrollierbaren Maschine zu fallen, zu leiden, zu sterben, tot zu sein. Was macht denn wirklich Angst? Das Leiden, das Sterben, der Tod oder das Loslassen allgemein?

Entscheidungen treffen

Nun, Sie haben immerhin den Plan gefasst, in ein Flugzeug zu steigen. Diese Motivation lässt sich nutzen. Viele Leute haben das Gefühl, sie seien im Flug-

zeug ausgeliefert, was das Gefühl der Hilflosigkeit verstärkt. Wir können uns auf einen Flug aber vorbereiten: Welche Fluggesellschaft nehme ich? Fliege ich nonstop oder lieber mit Zwischenhalt, welchen Sitzplatz wähle ich? Und vor allem: Eignen Sie sich unbedingt technisches Wissen über das Thema Fliegen an (Abläufe, Geräusche, Turbulenzen etc.).

Kurzantwort

Treffen Sie Entscheidungen über Fluggesellschaft oder Route. Eignen Sie sich technisches Wissen an, visualisieren Sie die schönen Erlebnisse, die Sie am Zielort haben werden. Üben Sie Entspannungstechniken und halten Sie Ihre Überzeugungen zum Thema Fliegen möglichst positiv. (red)

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Absicht. In Ihrem Fall lautet die Absicht, an einen schönen Ort zu fliegen.

Jeder Mensch hat es in der Hand, sich einen gewünschten Fokus zu setzen: Ich will diese Prüfung bestehen, zweimal wöchentlich Sport treiben, nur das Schöne beim Fliegen sehen. Den Fokus längerfristig auf das Ziel zu halten, ist meist schwierig, wenn uns verschiedenste Gefühle blockieren.

Wir müssen also üben: Freuen Sie sich schon jetzt auf das Wegfliegen und das Ankommen an einem schönen Ort. Auf das, was Sie sehen, hören und erleben werden. Lassen Sie emotionale Bilder in sich entstehen und wiederholen Sie diese so oft wie möglich. Kombinieren Sie dies mit der Entspannungstechnik Ihrer Wahl. Ruhiges, bewusstes Ein- und vor allem Ausatmen kann hilfreich sein.

Wenn Sie die Visualisierung und Entspannung mit Musik hören, die Ihnen Sicherheit und gute Gefühle vermittelt, verstärken Sie die Wirkung. Sammeln Sie Musik, die das limbische System stimuliert, ein System, in dem wir negative wie positive Erinnerungen und Gefühle verarbeiten. Im Internet finden Sie passende Titel dazu. Wenden Sie das vorher Gelernte dann während des Fluges an.

Was für Urteile über das Fliegen haben Sie im Kopf? Vorwiegend negative? Beginnen Sie, Sprüche und Sätze von Menschen zu sammeln, die gerne oder gar selbst fliegen. Stellen Sie sich diese vor, wie sie im Flugzeug sitzen und genießen, weil sie sich sicher und aufgehoben fühlen.

Lesen Sie Flugstatistiken und führen Sie sich vor Augen, wie viele Flugzeuge sich gerade in der Luft befinden. Führen Sie

sich vor Augen, dass man im Flugzeug statistisch viel sicherer ist als etwa im Auto. Und denken Sie an die Besatzung. Es sind alles Menschen, die regelmässig fliegen und auch gerne wieder heimkommen.



Margareta Reinecke

Luzern/Hildisrieden, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Vipp – Verband Innerschweizer Psycholog/innen

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.