

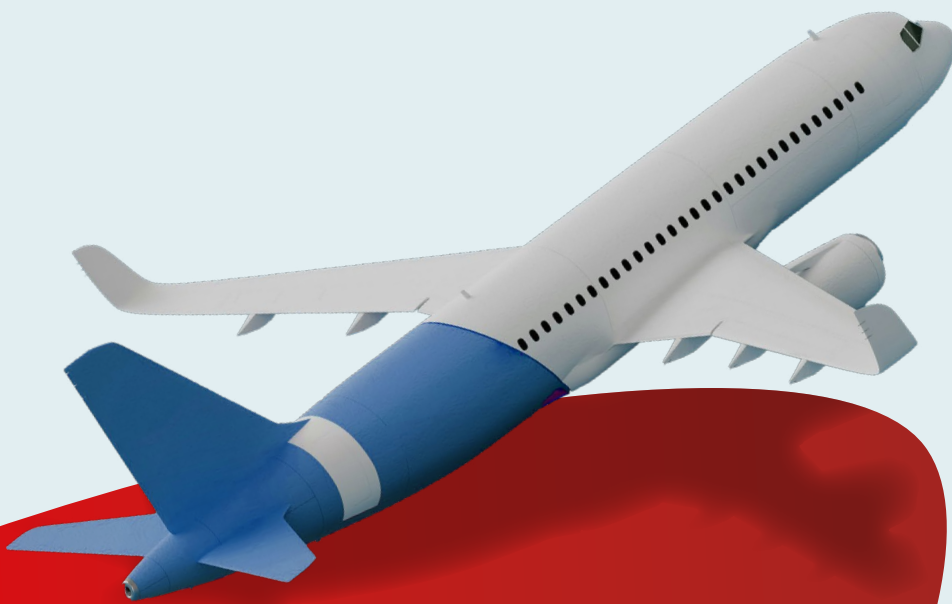


PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Flugangst

Aviophobie

Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag

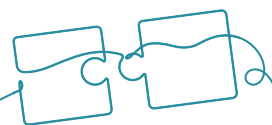


Liebe Leserin, lieber Leser,

löst bei dir schon der Gedanke an einen Flug Unruhe aus? Bilder von Turbulenzen, Kontrollverlust oder technischen Problemen tauchen auf und dein Körper und deine Emotionen reagieren, als wäre die Situation bereits real. Du schiebst Reisen auf, nimmst Umwege in Kauf oder verzichtest sogar auf berufliche und private Chancen und Möglichkeiten. Mit dieser Erfahrung bist du nicht allein. Flugangst ist weit verbreitet und folgt bestimmten Mustern im Denken, Fühlen und Verhalten. Genau hier setzen die folgenden Selbsthilfe-Informationen an. Es geht nicht darum, dir deine Angst auszureden. Stattdessen sollst du verstehen, wie sie funktioniert, warum sie sich so hartnäckig hält – und vor allem, was du konkret tun kannst, um wieder mehr Kontrolle über dein Erleben zu gewinnen.

Die Strategien, die du hier findest, sind praxisnah und basieren auf gut untersuchten, verhaltenstherapeutisch orientierten Ansätzen. Sie helfen dir dabei, Schritt für Schritt anders mit deiner Angst umzugehen – in deinem Tempo und auf eine Weise, die für dich umsetzbar ist.

Sie bestehen aus zwei Teilen:



In **Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Flugangst beziehen.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Wir wünschen dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine PAL-Redaktion



Teil I: Flugangst

Bestandsaufnahme	3
Konkrete Strategien gegen die Angst	6
Grundsätzliche Einstellungen hinter der Flugangst	18
Wie du dein Verhalten ändern kannst	22
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	24
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	26
Ausblick	29
Weitere Unterstützung	30
Informationen für Angehörige	31

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	44
Die zwei Fragen für gesundes Denken	52
Mentales Training	60
Gewohnheiten verändern	69
Die Konfrontationstherapie	73
Atmung und Atemtechniken	82
Entspannung und Entspannungstechniken	91
Der Steckbrief der Angst	99

Anhang

Das ABC der Gefühle	126
Die zwei Fragen für gesundes Denken	127
Protokoll Verhaltensexperiment	128
Gewinn-Verlust-Rechnung	129
Konfrontationsübung	130
Mein Sorgentagebuch	131

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Flugangst

Bestandsaufnahme

Vielleicht lebst du schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst vor dem Fliegen hast. Vielleicht vermeidest du Flugreisen ganz oder erlebst sie nur mit großer Anspannung, die oft schon Wochen vorher beginnt. Hast du einen Flug hinter dich gebracht, fürchtest du dich schon vor der Rückreise. Nun hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Das ist ein wichtiger Schritt. Die gute Nachricht: Flugangst lässt sich verstehen und in vielen Fällen deutlich reduzieren.

Am besten beginnst du mit einer Bestandsaufnahme. Die folgende Checkliste kann dir erste Hinweise geben, ob und welche Rolle Flugangst in deinem Leben spielt. Sie ersetzt jedoch keine fachliche Diagnose. Beantworte die folgenden Fragen möglichst offen und ehrlich.



Checkliste zur Flugangst

Markiere bitte die Aussagen, denen du zustimmst.

Hast du Angst vor dem Fliegen, zum Beispiel

- beim Gedanken an eine bevorstehende Flugreise
- beim Betreten eines Flughafens
- beim Einsteigen in ein Flugzeug
- während des Starts
- während des Fluges
- bei Turbulenzen
- bei der Landung
- wenn du aus dem Fenster schaust und die Höhe siehst?

Bemerkst du eines oder mehrere der folgenden Symptome, wenn du fliegst oder daran denkst?

- Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
- Schweißausbrüche
- einen trockenen Mund
- Unruhe und Nervosität

- Führt diese Angst zu deutlichen Einschränkungen im Beruf oder Privatleben (z. B. bei Urlaub, Familie oder Dienstreisen)?
- Hast du den Eindruck, dass deine Angst übertrieben oder unvernünftig ist?

*Wenn du nur wenige Aussagen mit Ja beantwortet hast, spricht das eher für eine leichte oder situative Unsicherheit beim Fliegen. Bei mehreren Ja-Antworten zeigen sich typische Anzeichen von **Flugangst**, die für dich bereits belastend sein können. Wenn du aber viele Aussagen mit Ja beantwortet hast, deutet das auf eine stärker ausgeprägte Flugangst hin, die dein Erleben und Verhalten deutlich beeinflussen kann. Entscheidend ist dabei vor allem, wie belastend du deine Angst erlebst und ob sie dich stark einschränkt.*

Konkrete Strategien gegen die Angst

Oft beginnt die Flugangst nicht erst im Flugzeug selbst, sondern schon viel früher – zum Beispiel, wenn du an eine bevorstehende Reise denkst, einen Flug buchen sollst oder Bilder vom Fliegen siehst. Solche Momente können Angst und Unbehagen auslösen, du denkst an Abstürze, Turbulenzen oder technische Probleme. Vielleicht bemerkst du deine Flugangst aber auch kaum, weil du Flugreisen konsequent vermeidest. Auch diese Vermeidung ist jedoch ein typisches Kennzeichen von Flugangst.

Nun muss man sagen: Aus ökologischer Sicht kann es durchaus sinnvoll sein, Flugreisen bewusst zu reduzieren. Nicht zu fliegen ist in vielen Fällen eine gute und verantwortungsvolle Entscheidung. Gleichzeitig gibt es jedoch immer wieder Situationen, in denen sich ein Flug kaum vermeiden lässt – etwa bei größeren Entfernungen, bei Besuchen von Familie oder Freunden im Ausland oder bei beruflichen Anforderungen. In solchen Fällen kann Flugangst zu einer echten Einschränkung werden. Ziel ist daher nicht, möglichst viel zu fliegen, sondern frei entscheiden zu können, ob du fliegen möchtest oder nicht – ohne dass deine Angst diese Entscheidung bestimmt.

Nun hältst du gerade diese Selbsthilfe-Informationen in den Händen – eine Möglichkeit, dir diese Freiheit ein Stück weit zurückzuerobern. Du könntest versuchen, dir die hier vorgestellten Strategien anzueignen und sie auf dein eigenes Leben zu übertragen.

Alte Gewohnheiten zu verändern ist selten einfach – besonders dann nicht, wenn starke Angst und hoher Leidensdruck im Spiel sind. Du wirst bisherige Überzeugungen über das Fliegen hinterfragen müssen und Dinge tun, die sich zunächst ungewohnt oder sogar beängstigend anfühlen.

Das bedeutet, ein gewisses Risiko einzugehen: Du musst dich der Angst stellen und sie eine Zeit lang aushalten. Das ist völlig normal, denn Veränderung erfolgt meist Schritt für Schritt.

Je nachdem, wie stark deine Flugangst ausgeprägt ist, kann es sein, dass dich diese Aufgabe zeitweise überfordert. Vielleicht fehlt dir im Moment die Kraft, dich direkt mit deiner Angst zu konfrontieren. Auch das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Flugangst ist weit verbreitet und es gibt wirksame Wege, sie zu beeinflussen. Du hast mehr Einfluss auf deine Angst, als du vielleicht im Moment glaubst. Das werden dir diese Selbsthilfe-Strategien zeigen.

Weitere Hilfe kannst du darüber hinaus durch die Verhaltenstherapie oder spezielle Flugangst-Seminare erhalten. Wenn du dir therapeutische Unterstützung holen möchtest, dann betrachte dieses Selbsthilfe-Manual als praktische Vorbereitung und nimm

Kontakt zu entsprechenden Therapieangeboten auf. Fachleute sind dazu da, dich in Krisen zu unterstützen, dir Wege aufzuzeigen und dich bei der Veränderung zu begleiten.

Dein Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie eine Therapie aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Egal, mit welchem Baustein du beginnst: Du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Wie du deinen Körper beeinflussen kannst

Deinen Körper kannst du am einfachsten beeinflussen. Beginne deshalb am besten damit, dir eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erlerne ein Entspannungsverfahren.**

Wenn du eine Situation als bedrohlich bewertest, reagiert dein Körper automatisch mit einer Alarmreaktion. Ein Teil dieser Reaktion ist die Muskelanspannung.

Gleichzeitig verstärken deine Gedanken, dass eine Situation gefährlich oder nicht zu bewältigen ist, diese körperliche Reaktion. Es entsteht ein Zusammenspiel aus Gedanken, körperlicher Anspannung und Angst. Eine erhöhte Muskelanspannung wiederum kann weitere Beschwerden auslösen, etwa Unruhe, schnelleres flaches Atmen, Beschleunigung des Herzschlages oder Schwitzen.

Die Progressive Muskelentspannung setzt genau hier an: Durch gezieltes Anspannen und Entspannen der Muskeln kann sich dein Körper insgesamt beruhigen, wodurch auch die Angst nachlassen kann. Umgekehrt kannst du durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch deiner Anspannung und deinen Angstgefühlen vorbeugen.

Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung findest du im Grundlagentext *Entspannung und Entspannungstechniken*.

Beherrschst du bereits ein Entspannungsverfahren wie z. B. das Autogene Training, kannst du auch dieses einsetzen. Hattest du jedoch damit Probleme oder setzt es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlerne die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.

● **Erlerne die Spontanentspannungstechnik.**

Du kannst auch deine Atmung nutzen, um dich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir insgesamt dazu, schneller zu atmen. Die Spontanentspannungstechnik kann dir helfen, deine Atmung wieder zu verlangsamen. Die Technik kannst du schnell erlernen und fast überall einsetzen. Du atmest dabei tief ein, langsam wieder aus und hältst dann den Atem für kurze Zeit an, während du dich durch Zählen von angsterzeugenden Gedanken ablenkst.

Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Im Augenblick siehst du das Fliegen wahrscheinlich als etwas Bedrohliches an. Ein Flugzeug, der Start, Turbulenzen oder der Gedanke daran, Tausende Meter über dem Boden zu sein – wenn du dich in eine solche Situation begeben sollst oder dich bereits darin befindest, reagierst du mit Angst. Ab einem bestimmten Punkt, den du für dich selbst als kritisch erlebst – etwa beim Einsteigen, beim Start oder während des Fluges – erscheinen dir diese Situationen gefährlich und dein Körper reagiert mit deutlichen Stress- und Angstsymptomen.

Andere Menschen sagen dir vielleicht immer wieder: „Fliegen ist doch sicher. Da passiert nichts. Du brauchst keine Angst zu haben.“ Trotzdem reagiert dein Körper mit Angst. Sie ist real und zugleich unreal, aber du spürst sie jedes Mal, wenn du mit dem Thema Fliegen konfrontiert wirst.

Deine Flugangst entsteht jedoch nicht durch das Fliegen an sich, sondern vor allem durch deine Gedanken, Erwartungen und inneren Bilder. Du stellst dir mögliche Gefahren vor – etwa einen Absturz, technische Probleme oder Kontrollverlust – und dein Körper reagiert auf diese Vorstellungen so, als würden sie tatsächlich eintreten. Für dich fühlt sich das Fliegen deshalb wie eine reale Bedrohung an.

Aber was steckt eigentlich dahinter? Im Alltag bewerten wir ständig Situationen, die wir erleben, ob sie gefährlich oder ungefährlich sind. Diese Fähigkeit ist tief in unserem biologischen System verankert und hat sich im Laufe der Evolution entwickelt. Für unsere Vorfahren war es überlebenswichtig, potenzielle Gefahren schnell zu erkennen und unmittelbar darauf zu reagieren – etwa bei Bedrohungen durch Raubtiere oder andere Risiken in der Umwelt. Diese Bewertungen stimmen jedoch nicht immer mit der Realität überein, vor allem nicht mit der heutigen. Manchmal bewertest du Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzt zumindest die Wahr-