

Tipps gegen Flugangst

Wenn das Herz rast und Panik aufkommt:

Ab in die Ferien ohne Sorgen

04.07.06

Your Consulting gibt in Zusammenarbeit mit dba Tipps gegen Flugangst für den Start in die Sommerferien.

Fliegen ist so sicher wie nie, dennoch leidet jeder dritte Deutsche an Flugangst. Das muss nicht sein, wie Dieter Schiebel von Your Consulting aus eigener Erfahrung weiß. Man kann diese Flugangst auch wieder verlieren. Für den Start in die Sommer-Ferien gibt Your Consulting in Zusammenarbeit mit der dba Tipps, wie man den Flug trotz Panik gut übersteht.

Die Türen werden geschlossen, der Flieger rollt und schon steigt sie auf – die Panik. Das Herz rast, die Hände sind klitschnass, der Atem geht flach: Flugangst. „Jeder dritte Deutsche kennt dies in irgendeiner Form“, weiß Dieter Schiebel von Your Consulting. Seit mehr als 15 Jahren hilft er mit Experten und der Fluglinie dba Menschen mit dieser Angst, diese in den Griff zu bekommen. „Es kann wirklich jeden treffen. Auch bei denjenigen, die jahrelang ohne Probleme in den Urlaub fliegen, kann zum Beispiel nach wetterbedingten Turbulenzen oder einer Notlandung Flugangst auftreten“, so Schiebel's Erfahrungen. Aber Flugangst lässt sich in den Griff bekommen. Nicht immer ohne professionelle Hilfe. Doch ein paar Hilfestellungen können die Reise im Flugzeug schon erleichtern. Hierzu rät das Your-Consulting-Team:

1. Sich ablenken

Um nicht zu grübeln und über Geräusche nachzudenken, sollte man sich auf alle Fälle ablenken. Dabei hilft ein spannendes Buch, Musik hören, essen, versuchen zu schlafen oder mit dem Nachbarn zu plaudern.

2. Entspannungs- & Atemtechniken

Angst und Muskelentspannung können nicht parallel existieren. Nach dieser Erkenntnis entwickelte der Amerikaner E. Jacobson die „Progressive Muskelentspannung“. Diese Methode mit gezieltem Anspannen und Entspannen von Muskeln ist von jedem leicht und relativ schnell zu erlernen. Kurse bieten vielfach Volkshochschulen an, die Entspannung kann aber auch mit Büchern oder DVD beigebracht werden. Auch andere Entspannungstechniken wie Autogenes Training helfen. Bei Angst neigen Menschen zu einer flachen, schnellen Brustatmung. Um der Angst entgegenzutreten, ist es sinnvoll, tief und bewußt in den Bauch zu atmen.

3. Kleidung & Essen

Unbedingt bequeme Kleidung tragen, die nicht einengt. Vor dem Flug nur etwas leichtes essen, schwere Kost liegt bei Flugangst noch schwerer im Magen. Auf Alkohol während des Fluges verzichten.

4. An Angenehmes denken

Wer sich genau vorstellt, was alles passieren kann, steigert sich automatisch in die Angst hinein. Besser: etwas schönes vorstellen, z.B. das erste Baden im Meer, und diese Vorstellung mit einer Geste koppeln. In einer angstauslösenden Situation reicht dann schon allein die Geste zum Entspannen aus.

5. Gedankenstopp

Sich eine rote Ampel oder ein Stopp-Schild vorstellen – so lassen sich aufkommende Ängste unterbrechen. „Wer trotz dieser Maßnahmen auf Dauer immer noch ein mulmiges Gefühl hat, der kann die Flugangst in Seminaren über verschiedene Methoden, Techniken und Verhaltensmaßnahmen trotzdem wieder verlernen“, weiß Schiebel, der selbst jahrelang daran litt. In Seminaren können Menschen mit Flugangst lernen, ihre Angst wieder zu verlieren.

[Homepage Flugangst-Service.de](http://Homepage-Flugangst-Service.de)