

Mathias Gnida

30 Minuten

Flugangst überwinden

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Friederike Mannsperger

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2009 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

3., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-380-6

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Flugangst begreifen	9
Was ist eigentlich Angst?	9
Definition	14
Symptome	22
Persönliche Stresskurve	26
2. Was man über das Fliegen wissen sollte	33
Konstruktion eines Flugzeugs	34
Wartung und Instandhaltung	45
Piloten und ihre Ausbildung	47
Das Wetter	54
3. Wege aus der Flugangst	59
Entspannungstechniken	59
Konfrontationsmethode (In-Vivo-Exposition)	64
Virtual-Reality-Exposition	65
Systematische Desensibilisierung	65
Flugangstseminare und Selbsthilfe	67
Umgang mit Medikamenten und Alkohol	68
4. Der Flug kann kommen	71
Die Reisevorbereitung	71
Selbsthilfeprogramm	75
Zusätzliche Tipps gegen Flugangst	77

Fast Reader	86
Der Autor	90
Weiterführende Literatur	91
Register	93

Vorwort

In einer Zeit wie heute, wo Zeit gleich Geld bedeutet, wo ein Termin den nächsten jagt, man zwischen „Tür und Angel“ Mittag isst (nur um sich danach ein magenauf-räumendes Medikament zu verabreichen), ist das Flugzeug das Fortbewegungsmittel erster Wahl!

Fliegen ist schnell, komfortabel und sicher! Entfernungen spielen keine Rolle mehr. Heute ein Termin in Frankfurt, morgen in New York und übermorgen in Hongkong. Fliegen ist Lifestyle und hat nicht nur im Geschäftsleben einen großen Stellenwert.

Doch leider entspricht es auch einer Tatsache, dass ca. ein Drittel aller Menschen, die ein Flugzeug besteigen, unter Flugangst leiden! Die Palette der möglichen Symptome reicht von feuchten Händen und diesem „komischen Gefühl“ während des Aufenthaltes an Bord bis hin zu regelrechten Panikattacken vor Betreten des Fliegers oder schlimmer noch ... während des Fluges!

Mit dem Erwerb dieses Buches haben Sie den ersten wichtigen Schritt im Kampf gegen Ihre Flugangst unternommen. Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen helfen, Ihre Flugangst Schritt für Schritt unter Kontrolle zu bekommen. Ich werde Sie davon überzeugen, dass man während des Fluges nicht die Tür aufmachen kann, dass der Ausfall eines Triebwerkes die Sicherheit des Fluges kaum beeinträchtigt (und selbst ein kompletter Triebwerksausfall nicht dazu führt, dass ein Flugzeug einfach wie ein Stein vom Himmel fällt ...)

oder dass Fischvergiftungen der kompletten Cockpitbesatzung unmöglich sind!

Fliegen ist die sicherste Art der Fortbewegung und das Gefährlichste am Fliegen ist und bleibt der Weg zum Flughafen!

Ich biete Ihnen an, das Flugzeug als Freund und nicht als Feind zu verstehen, und lade Sie hiermit herzlich ein, mich durch das Buch zu begleiten, um die faszinierende Welt des Fliegens für sich (wieder) zu entdecken!

Herzlichst

Ihr Mathias Gnida

PS

Dieses Buch widme ich meiner Familie, insbesondere meinem Vater Bernd Gnida.

Ich danke meinem Freund, Dipl. Psych. Daniel Dabelstein, für seine fortwährende Hilfestellung beim Schreiben dieses Buches.



Wie ist Flugangst definiert?

Seite 14

Wie äußert sich Flugangst?

Seite 22

**Kennen Sie Ihre persönliche
Stresskurve?**

Seite 26

1. Flugangst begreifen

„Die Selbsterkenntnis ist eine Tugend, die von den Menschen am schwersten erkämpft werden muss.“

Fernöstliches Sprichwort

1.1 Was ist eigentlich Angst?

Haben Sie sich nicht auch schon mal vorgestellt, wie schön es wäre, keine Angst mehr zu haben, sich vor nichts mehr fürchten zu müssen, nie mehr dieses beklemmende Gefühl spüren zu müssen?

Angst als menschliches Grundgefühl

Angst ist neben Freude, Trauer, Wut und Scham ein menschliches Grundgefühl, welches sich in Situationen, die wir als bedrohlich empfinden, als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert.

Evolutionsgeschichtlich hatte die Angst eine wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender Schutzmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (etwa Flucht) einleitet.

Ohne Angst wären wir also in beständiger Lebensgefahr! Angst ist ein lebensnotwendiges und natürliches Gefühl, was uns beispielsweise davon abhält, uns in Situationen zu begeben, die unserer Gesundheit nicht zuträglich wären und die wir dann wahrscheinlich nicht bewältigen würden.

Positiver und negativer Stress

Genauer definiert ist Angst eine erweiterte Reaktion auf Stress respektive auf bestimmte Stressauslöser, sogenannte Stressoren beziehungsweise Stressfaktoren. Diese auf uns Menschen einwirkenden Reize werden von unserem Körper interpretiert und bewertet. Befindet unser Körper sie für positiv, spricht man von *Eustress*, befindet er sie für negativ, spricht man von *Dystress*. Während Eustress auch bei längerem Einwirken auf unseren Organismus unsere Aufmerksamkeit sowie unsere Leistungsfähigkeit zu steigern vermag, ohne unserem Körper langfristig zu schaden, sieht das bei negativem Stress, dem Dystress, schon anders aus. Langfristig einwirkender Dystress führt zu genereller Leistungsabnahme und abnehmender Immunreaktion. Bei fehlender Bewältigungsstrategie kann es zur totalen Erschöpfung kommen.

Die drei Phasen der Stressreaktion

Der Mediziner Hans Selye, der zu den bedeutendsten Stressforschern zählte, beschrieb die folgenden drei Phasen der Stressreaktion:

1. Die Schock- oder Alarmreaktion: Blutdruck und Körpertemperatur werden gesenkt. Weiterhin kommt es u. a. zu einer Unterzuckerung des Blutes.
2. Die Widerstandsphase: Es kommt zur einer schnellen Ausschüttung u. a. des Hormons Adrenalin. Dieses Hormon setzt Glucose (bestimmter Zuckertyp) aus den Energiespeichern der Leber und der Muskulatur frei und stellt schnell Energiereserven durch Fettabbau bereit. Der Körper will die Leistungsfähigkeit seiner Muskeln und des Gehirns erhöhen. Unsere Pupillen weiten sich, unsere Schmerzempfindlichkeit wird deutlich gemindert und wir sind bereit, uns mit voller Energie und Aufmerksamkeit dem Stressor zu stellen.
3. Die Erschöpfungsphase: Während dieser Phase lassen unsere Abwehrkräfte bei andauernder Stresseinwirkung nach. Die eben noch vorbildlich funktionierende Adaption an den Stressor versagt zunehmend und es kann bis zum Zusammenbruch des Organismus kommen.

Angstreaktionen

So, wir wissen jetzt, was Stress ist und wie er sich auswirkt. Lassen Sie uns jetzt etwas gezielter auf Stress im Sinne von Angstreaktionen schauen. Diverse Schreck-

bzw. Angstreaktionen sind dem Menschen angeboren und zeigen sich zum Beispiel als Abwehr- oder Flucht-reflex. Beispiele für Ängste, die solche Reflexe hervorrufen, sind Angst vor Dunkelheit, vor Höhe, vor Blitz und Donner oder die Angst vor Schlangen. Sieht man diese Ängste im Lichte der Evolution, so sind die angeborenen Verhaltensweisen auch nachvollziehbar. Dunkelheit bedeutete früher Gefahr, da man seine Feinde (Mensch oder Tier) nicht sah. Man schreckt automatisch vor einem Abgrund mit großer Höhe zurück oder zuckt bei plötzlich unbekannt auftretendem Lärm zusammen.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass nicht jeder Mensch auf einen Stressor gleich reagiert und ihn gleich bewertet. Je nach Vorgeprägtheit gehen die Menschen unterschiedlich mit der Verarbeitung von Stressoren um. Oft reicht schon eine einzelne subjektiv negative Erfahrung aus, um eine Angst auszulösen.

Doch wie kommt es zu Angststörungen und Phobien und wie unterscheiden sie sich?

Angststörungen und Phobien

Angststörungen bzw. Phobien sind im Allgemeinen psychische Störungen, bei denen eine unspezifische Angst oder eine Angst vor Dingen bzw. Situationen im Vordergrund steht. Alle Phobien haben gemeinsam, dass sich die Betroffenen vor etwas fürchten, bei dem der andere normalerweise keine Angstreaktion zeigt und das normalerweise auch als ungefährlich gilt. Inte-

ressanterweise weiß der Betroffene um die Irrationalität seiner meist überzogenen Reaktion, kann diese jedoch trotzdem nicht bewusst unter Kontrolle bekommen.

Angststörungen und Phobien haben sehr komplexe Ursachen. Eine gewisse Prädisposition kann hierfür vererbt werden. Der Betroffene zeigt dann generell eine erhöhte Angstbereitschaft. Weitere wichtige auslösende Faktoren sind psychische Labilität, eine sehr bildhafte Vorstellungswweise, das sogenannte unbewusste Modelllernen (jemand anderen in einer Situation beobachten und für sich lernen, wie man sich in dieser Situation verhält), die individuelle Erwartungshaltung und auch hier wieder die klassische Konditionierung.

Sollten Sie sich eingehender für die Klassifizierung oder die diagnostischen Kriterien von spezifischen Phobien interessieren, finden Sie diese Informationen im Verzeichnis der internationalen Klassifikation der Krankheiten, dem sog. ICD (International Classification of Diseases), herausgegeben von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die aktuell gültige Ausgabe ist die ICD-10 (Stand 2007). Zu den Phobien gehört auch die uns hier interessierende Aviophobie.

Lernen Sie, Angst als ein lebensnotwendiges Gefühl zu akzeptieren. Phobien können unterschiedliche Ursachen haben.



1.2 Definition

Hinter dem Begriff Aviophobie verbirgt sich eine krankhafte Angst respektive Abneigung vor dem Fliegen. Die Betroffenen reagieren in unterschiedlichem Ausmaß mit einer Vermeidungsstrategie. Alternativ wird die Situation jedoch auch mit Angst oder Unbehagen ertragen. Bei Flugangst handelt es sich gemäß allgemeingültiger Einteilung um eine sogenannte spezifische Phobie des situativen Typs, da sie auf eine spezifische Situation, nämlich das Fliegen, beschränkt ist.

Wie kommt es zu Flugangst?

Flugangst kann per se jeden treffen. Unabhängig von Alter und Geschlecht, egal ob derjenige vorher noch nie geflogen ist oder schon mehrere Hundert Flüge hinter sich hat. Sie ist auch unabhängig von Beruf oder Ausbildung.

Die Intensität von Flugangst ist individuell unterschiedlich stark ausgeprägt, und auch ein und dieselbe Person kann zwei aufeinanderfolgende Flüge unterschiedlich erleben. Bemerkenswert bei Flugangst ist ein enger Zusammenhang mit sozialen Phobien. So fürchten Betroffene beispielsweise oft, dass sie vor anderen die Kontrolle über sich verlieren könnten und sich dadurch „outen“, dass sie sich zum Beispiel während des Fluges übergeben müssen.

Lerntheoretische Erklärungen

Bei diesem Erklärungsansatz für die Beschreibung der Entstehung von Phobien wird ein mehrstufiger Prozess

angenommen. Zunächst „erlernt“ eine Person die Angst vor einer zuvor neutralen Situation. Am Beispiel der Flugangst erklärt bedeutet das: Ein Mensch, der nie Angst vor dem Fliegen hatte, erlebt bei einem unruhigen Flug die Angst abzustürzen. Die früher neutrale oder sogar als angenehm erlebte Situation des Fliegens ist nun mit Angst besetzt. Würde die Person sich danach wiederholt dieser Situation aussetzen und dabei sehen, dass die Angst unbegründet ist, würde das Fliegen seinen bedrohlichen Charakter verlieren.

Die erworbene Angst vor dem Fliegen hält aber die Person davon ab, sich dieser Situation erneut auszusetzen. Auf diese Weise wird durch die Vermeidung der angstbesetzten Situation die Angst aufrechterhalten, denn die Vermeidung der Situation wird durch das Ausbleiben der Angst „belohnt“. Es kann auch Angst vor einer Situation oder einem Objekt erworben werden, mit der die Person selbst noch nie schlechte Erfahrungen gemacht hat. So kann beispielsweise bei einem Kind schon Angst vor einer Spinne entstehen, weil es gesehen hat, mit welcher Angst seine Mutter auf den Anblick dieses Tiers reagiert hat. Durch diese Beobachtung hat es gelernt, dass eine Spinne etwas ist, wovor man Angst haben muss.

Neurobiologische Aspekte

Die eben beschriebenen Erklärungen suchen die Ursachen für Angst- und Panikstörungen in bestimmten Umweltbedingungen. Man kann sich aber die Frage

stellen: Warum entwickeln dann nicht alle Menschen unter ähnlichen Lernbedingungen Phobien?

Man geht davon aus, dass nicht nur schlechte Lernerfahrungen zu der Ausbildung einer Phobie führen, sondern dass zudem eine biologische Disposition dafür bestehen muss. Ein Aspekt, der dabei eine Rolle zu spielen scheint, ist die Labilität oder Stabilität des autonomen Nervensystems. Das autonome Nervensystem reguliert und kontrolliert die Funktionen der inneren Organe, z. B. Herz und Atmung. Menschen, die zu Angststörungen neigen, verfügen über ein labiles autonomes Nervensystem, das leicht durch verschiedenste Reize erregt werden kann. Dies führt dazu, dass Angstsymptome besonders schnell ausgebildet werden können. Die Labilität des autonomen Nervensystems scheint angeboren zu sein. So zeigt sich auch, dass genetische Faktoren an der Entstehung von Angst- und Panikstörungen beteiligt sind.

Psychoanalytische Theorien

Aus psychoanalytischer Sicht entsteht eine Phobie durch die Verdrängung angstauslösender Gedanken. Die mit Angst behafteten Gedanken werden vom Betroffenen durch harmlose Inhalte ersetzt und damit verschoben. Die Angst wird also nach außen hin auf harmlose Dinge projiziert, die mit der eigentlichen Angst nur in relativer Verbindung stehen. Treten innerhalb eines Individuums Konflikte auf, werden diese also durch Abwehrmechanismen nach außen verlagert.