

Herzrasen, Zittern, Panikattacken – die Flugangst plagt jeden dritten Passagier¹

Fly.com gibt Tipps für angstfreies Fliegen

Die Hollywood-Stars Woody Allen und Cate Blanchett, der HSV-Stürmer Paolo Guerrero und der Sänger Enrique Iglesias haben eines gemeinsam. Sie leiden – wie Hunderte Millionen Menschen weltweit – an Flugangst. Die Symptome variieren: Manche Betroffene klammern sich wortlos und wie unter Schock an ihren Sitz, andere wirken erregt und geraten leicht in Panik und einige besteigen das Flugzeug erst gar nicht und nehmen berufliche Nachteile in Kauf.

Ebenso vielfältig wie die Symptome sind ihre Ursachen. Gibt es zunächst keine Schwierigkeiten mit dem Fliegen, werden Betroffene mit Ereignissen konfrontiert, die ihnen die Unbefangenheit nehmen: unvorhergesehene Zwischenlandungen, Durchstartmanöver, langes Kreisen in Warteschleifen, starke Turbulenzen oder Gewitter. In anderen Fällen beruhen Ängste auf der Unwissenheit. Diese kann Katastrophenfantasien um mögliche technische Defekte, Pilotenversagen und Absturz hervorrufen.

„So individuell wie die Symptome und Ursachen sind auch die Möglichkeiten, die Flugangst zu überwinden“, erklärt Dahlia Preziosa, Country Managerin der Flugsuchmaschine Fly.com in Deutschland. „Genügen bei leichteren Fällen schon Entspannungsübungen und Ablenkung, um einen Flug angstfrei zu überstehen, sind bei anderen Betroffenen Flüge in Begleitung eines Psychologen oder spezielle Anti-Flugangst-Seminare ratsam. Am besten ist, sich der Angst schrittweise zu stellen.“ Die Flugexpertin hat die besten Tipps und Therapieansätze zusammengestellt:

Vor dem Flug

- Besuchen Sie vorher in Ruhe einen Flughafen in Ihrer Nähe und lassen Sie die Atmosphäre auf sich wirken. Dabei können Sie auch die Menschen und ihr Verhalten (Vorfreude, Eile, etc.) beobachten.
- Vermeiden Sie zu Beginn Langstreckenflüge und buchen Sie einen Flug, dessen Dauer zwei Stunden nicht überschreitet.
- Checken Sie bereits am Vorabend online ein. So können Sie entspannt zum Flughafen fahren und haben bereits Ihren Sitzplatz sicher.
- Reisen Sie nicht allein. Eine Begleitung kann Sie ablenken und auf andere Gedanken bringen.
- Versuchen Sie, einen Platz in der vorderen Hälfte des Flugzeugs zu reservieren. Vor den Tragflächen ist es ruhiger, und Sie spüren die Bewegungen des Flugzeugs weniger.
- Wählen Sie bequeme Kleidung für die Reise und vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einengen.

An Bord

- Lenken Sie sich ab, indem Sie mit Mitreisenden sprechen, etwas essen oder trinken.
- Während des Flugs helfen Atemübungen bei der Entspannung: Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch und atmen Sie ruhig und tief durch die Nase ein und – so lange wie möglich – durch den Mund aus; zwei Sekunden warten und wieder einatmen. Mindestens zehn Mal wiederholen. Alternative: Atmen Sie durch die Nase ein und schließen Sie die Hände dabei zur Faust. Zwei Sekunden warten, ausatmen und die Hände wieder langsam

¹ <http://flugangstzentrum.de/index.html>

öffnen. Zählen Sie dabei von eins bis sechs und wiederholen Sie die Atemübung so lange, bis Sie einen langsamen, regelmäßigen Rhythmus erreicht haben.

- Setzen Sie die Flugbegleiter über Ihre Aviophobie in Kenntnis. Diese werden alles tun, um Ihnen den Flug so angenehm wie möglich zu gestalten
- Trinken Sie viel, die Luft an Bord ist sehr trocken. Zu empfehlen sind stilles Wasser oder Säfte. Verzichten Sie auf Alkohol oder Kaffee, denn diese Getränke wirken in diesen Höhen besonders stark und steigern Ihre Nervosität.

Seminare gegen Flugangst

- Einige Fluggesellschaften wie beispielsweise die Lufthansa bieten mehrtägige Seminare an. Sie werden von qualifizierten Diplom-Psychologen und Piloten geleitet und schließen einen Linienflug mit psychologischer Betreuung ein.
- Die Seminare finden an mehreren größeren Flughäfen statt. Sie sind sowohl online als auch telefonisch buchbar und kosten bei der Lufthansa etwa 780 Euro.

Über Fly.com

Fly.com™ (www.fly.com) ist eine Flugsuchmaschine sowie eine anbieterunabhängige und neutrale Preisvergleichsseite in einem. Ziel ist es, die Suche nach Flügen zu vereinfachen und schnell die Verbindung mit dem besten Preis zu finden. Die Metasuchmaschine ist bereits in Deutschland, Großbritannien und den USA aktiv. Sie durchsucht die Angebote Hunderter nationaler und internationaler Fluggesellschaften sowie bekannter Online-Reisebüros. Fly.com fragt Daten bei jeder Suche neu an. Das bedeutet für die Nutzer, dass sie auf Fly.com die aktuellsten verfügbaren Preise erhalten, die von den Fluggesellschaften und Online-Reisebüros ausgeliefert werden. Nach erfolgreicher Suche gelangt der Nutzer per Link auf die Seite seines bevorzugten Anbieters und führt dort die Buchung durch. Zusätzlich zu den vorhandenen Filterkriterien wie Abflugzeiten, Zwischenstopps, favorisierten Fluglinien sowie der Suche nach Gabelflügen weist Fly.com auch Preise für Business und First Class aus. Fly.com ist eine Tochtergesellschaft des börsennotierten Unternehmens Travelzoo (NASDAQ: TZOO).

Medienkontakt:

a+o

Ann-Catrin Boll/Friederike Zempel

Schulterblatt 58

20357 Hamburg

Mail: fly.com@a-und-o.com

Tel: +49 (0) 40 43 29 44 24