

098-fl Abb.: lh



Flugangst



Eine kleine Theorie der Flugangst

Rund 6000 Menschen sterben in jedem Jahr allein in der Bundesrepublik bei Unfällen im Straßenverkehr. Ein Jahr hat rund 8760 Stunden. Rein statistisch gesehen, stirbt also beinahe alle 90 Minuten ein Mensch auf Deutschlands Straßen. Im Luftverkehr kamen 2008 weltweit 598 Menschen ums Leben. Legt man bei allen möglichen Verkehrsmitteln die zurückgelegten Kilometer zugrunde und stellt einen rechnerischen Zusammenhang mit den Unfällen her, ergibt sich, dass Fliegen selbst noch sicherer ist als eine Fahrt mit dem Zug. Möglich wurde dies auch durch die rasante Entwicklung des technischen Fortschritts gerade im Bereich des Luftverkehrs.

Trotzdem haben viele Menschen Flugangst. Rund 60 Prozent sollen es sogar nach Schätzungen von Psychologen sein, während nur eine verschwindend kleine Minderheit Angst vor einer Fahrt mit dem Zug oder gar dem Auto spürt, obwohl gerade hier ein besonders hohes Risiko auf jeden Verkehrs-

▼ *Passagierverkehr 1919. Das Fernglas vor dem Bauch des Piloten ist übrigens kein Scherz. Es war ein unentbehrliches Mittel der Navigation*



002-f Abb.: fh

teilnehmer lauert. Die wirkliche Sicherheit eines Verkehrsmittels steht also hier im umgekehrten Verhältnis zu dem, was die meisten Menschen subjektiv als sicher empfinden.

Und selbst das Wissen um diese Zahlen und Zusammenhänge reicht nur in den wenigsten Fällen aus, um einem Menschen seine Flugangst zu nehmen. Deren Gründe liegen tiefer, aber zum Glück in den meisten Fällen auch nicht so tief verborgen, dass die Betroffenen nichts gegen diese Angst unternehmen könnten. Ganz im Gegenteil. Flugangst lässt sich wirksam verhindern – und das sogar relativ einfach.

Um seine Angst in den Griff zu bekommen, ist es aber zunächst einmal wichtig, etwas mehr über sie zu erfahren, denn: Flugangst ist nicht gleich Flugangst. Zunächst kann sich die Intensität der Angst, wie verschiedene Passagiere sie erleben, beträchtlich voneinander unterscheiden. Das Spektrum reicht von dem bloßen Empfinden, sich „irgendwie“ unbehaglich zu fühlen bis hin zu Panikattacken, die sich für die Betroffenen mit Herzklopfen, Zittern und Atemnot äußern und die sich bis ins Unerträgliche steigern können. Die Übergänge sind fließend und ändern sich bei den einzelnen Betroffenen zudem auch noch je nach Stimmungslage und allgemeiner Verfassung von Flug zu Flug.

Körperliche Auswirkungen der Angst

Angst ist unmittelbar körperlich spürbar. Verantwortlich dafür ist zu einem großen Teil das **vegetative** Nervensystem, das im Gegensatz zum **animalen** Nervensystem nicht der menschlichen Willkür unterworfen ist. Ganz grundsätzlich übermittelt das vegetative Nervensystem Impulse an die sogenannte ↗ glatte Muskulatur. Diese ist nicht willentlich zu steuern. Im Gegensatz dazu unterliegt die ↗ quer-

Glatte Muskulatur

Muskulatur, die besonders im Magen-Darm-Bereich, in den Luft- und Harnwegen sowie den Blutbahnen vorkommt.

Quergestreifte Muskulatur

Muskulatur, die beispielsweise in den Skelettmuskeln zu finden ist.

gestreifte Muskulatur der willkürlichen Steuerung. Anatomisch wird dabei zwischen einem **parasympathischen** und **sympathischen** Nervensystem unterschieden. Zwischen beiden Systemen besteht im wesentlichen eine gegenspielartige Zweiteilung der Aufgaben. Während der Sympathikus vor allem energieentladende, abbauende Vorgänge hervorruft, ist der Parasympathikus eher für energiesparende, aufbauende Maßnahmen verantwortlich. **Typische Wirkungen** des Sympathikus sind „kalter Schweiß“, Anstieg des Stoffwechsels, Steigerung der Durchblutung der Skelettmuskulatur, Erhöhung der Herzrhythmicität, Anregung des Adrenalinausstoßes und Hemmung der Darmbewegung. Der Parasympathikus dagegen ruft einen Rückgang des Energiestoffwechsels und der Herzrhythmicität sowie eine Erschlaffung der Schließmuskulatur hervor.

Vagotoniker / Sympathikotoniker

Ein weiterer Unterschied liegt in der Art und Weise, wie sich die Angst bei den Betroffenen äußert. Interessanterweise reagieren die Menschen dabei nicht einheitlich. Es scheint zwei grundsätzliche **Reaktionstypen** zu geben. Sie werden als Vagotoniker und Sympathikotoniker bezeichnet. Den Unterschied kann jeder feststellen, der Menschen zum Beispiel im Flugzeug bei einer angstausslösenden Situation beobachtet. Die einen werden kreidebleich, still und wirken geschockt. Die anderen schreien überrascht auf, oft mit Arm und Beinbewegungen gekoppelt. Bei den geschockten Personen handelt es sich um Vagotoniker. Bei ihnen scheint in der ersten Angstreaktion der Parasympathikus zu dominieren. Bei der anderen Gruppe dominiert der Sympathikus. Auch eine Unterteilung der Ängste aufgrund ihrer Ursachen ist sinnvoll. So lassen sich zum einen die Ängste zu einer Gruppe zusammenfassen, die einen realen oder zumindest vermeintlich

realen Anlass haben. Dazu gehört zum Beispiel die Angst, bei einer wichtigen Prüfung zu versagen, allein durch eine dunkle Gasse zu gehen oder mit dem Flugzeug abzustürzen, weil plötzlich heftige Turbulenzen das Flugzeug durchschütteln. Auch das Gefühl, ausgeliefert zu sein, gehört in diese Kategorie, genau wie die Angst vor dem Unbekannten. Häufig verbinden sich auch verschiedene Auslöser miteinander. Bei diesen so genannten **Realängsten** spielt außerdem die Selbsteinschätzung der Betroffenen eine große Rolle. In dem Moment, wo jemand etwas möglicherweise Bedrohliches

Langfristig gesehen, sind bei jeder der beiden Gruppen sogar ganz bestimmte Krankheitsbilder besonders häufig anzutreffen. Der Sympathikotoniker leidet eher unter Krankheiten des Gefäß- und Kreislaufsystems wie Bluthochdruck oder Herzinfarkt, während der Vagotoniker eher für Magen- und Darmgeschwüre anfällig scheint.

beobachtet, wird diese Sichtung blitzschnell vom eigenen Gehirn nach der Größe der möglichen Gefahr hin bewertet. In die Beurteilung fließt ganz wesentlich eine Einschätzung der eigenen Erfahrungen oder auch der selbst eingeschätzten Problemlösungskompetenz ein. Aus dem Ergebnis ergibt sich schließlich das Ausmaß der Angst, das ein Betroffener fühlt. Wird die Bedrohung als groß empfunden, die eigenen Problemlösungskompetenz als klein, ist



082-f1/Abb.: H

◀ Nehmen Sie sich genügend Zeit beim Einchecken

die Angst groß. Stuft das Gehirn eine Bedrohung dagegen als klein ein und kann zugleich auf ein breites Erfahrungsspektrum in ähnlichen Situationen zurückgreifen, ist allenfalls eine leichte Unsicherheit die Folge.



Beispiel Luftloch

Während eines Fluges treten extrem starke Luftlöcher auf. Das Flugzeug rüttelt und schüttelt sich, kurz darauf legt es sich in eine scharfe Kurve. Die „Bedrohung“ sind hier die Luftlöcher und die damit verbundenen Flugzustände. Kaum jemand, der in dieser Situation nicht zunächst erschrickt. Wie gefährlich die Situation aber anschließend eingeschätzt wird, hängt ganz wesentlich von dem Ausmaß der eigenen Information ab. Weiß der Fluggast so gut wie nichts über das Rütteln und Schütteln und seine Ursachen und hat er so eine Situation auch noch nie erlebt, wird er die folgenden Minuten sehr wahrscheinlich in mehr oder weniger großer Angst verbringen. Weiß er aber, dass derartige Turbulenzen normal sind, die Piloten tagtäglich in ähnlichen Situationen – und häufig noch ausgeprägteren – fliegen und das Flugzeug auf wesentlich härtere Belastungen ausgelegt ist, kann er sich wieder entspannt in seinem Sitz zurücklehnen.

Das wirksamste Mittel gegen Flugangst ist damit zugleich auch eines der einfachsten: das Verstehen der Vorgänge während eines Fluges. Hier ist der wesentliche Hebel, um bei der Behebung der Flugangst anzusetzen.

Die zunehmende Erfahrung in solchen Situationen kann kein Buch vermitteln. Sie muss sich jeder Reisende selbst erfliegen. Realängste sind aber nur eine Kategorie, in die sich Ängste einteilen lassen. In dem breiten Feld, das üblicherweise durch den Begriff Flugangst abgedeckt wird, machen sie den weitaus größten Teil aus. Daneben gibt es Ängste, die nicht durch eine objektive Bedrohung, sondern durch **psychische Störungen** hervorgerufen werden. Auch diese Ängste können in ihrer Intensität je nach Situation und Tagesform bei den Betroffenen sehr stark variieren. Es ist – gerade bei der Flugangst – auch möglich, dass sie sich mit Realängsten mischen oder durch diese verstärkt werden, sodass im Endeffekt ein sehr diffuses, mehr-

dimensionales Angstgefühl entsteht. Der Begriff der psychischen Störung muss in diesem Zusammenhang nicht unbedingt allzu dramatisch verstanden



◀ Bei solchen Wolkenformationen kann der Flug schon mal unruhig sein

werden. Er macht lediglich deutlich, dass die Angst eine „innere“ Ursache hat und auf ein psychisches Problem hinweist, das der Betroffene irgendwann in seiner individuellen Geschichte erworben hat. Bei solchen Störungen ist die Bandbreite sehr groß und sie kommen bei jedem „normalen“ Menschen vor.

Phobien

In die Gruppe dieser Ängste gehören auch die Phobien. Bei einer Phobie ist die Angst an bestimmte Situationen, Gegenstände, Tiere oder Menschen gebunden und unverhältnismäßig. Theoretisch gibt es unzählige Arten von Phobien. Sie können nur leicht ausgeprägt sein, aber auch so stark, dass sie die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken.

Viele Menschen haben Phobien. Die Ursachen sind oft unbekannt. So ist im Grunde nicht hinreichend erklärt, warum große Teile der Bevölkerung unter einer Spinnenphobie leiden. In meisten Fällen bedürfen diese Ängste aber auch keiner weiteren Behandlung. Die Betroffenen können das Problem dadurch „lösen“, in dem sie angstauslösende Situationen vermeiden, was für das normale Alltagsleben

völlig ausreichend ist. In Einzelfällen kann eine psychologische Beratung aber helfen, die Phobie aufzulösen. Das wird dann der Fall sein, wenn die Ängste

Typische Phobien

Typische Phobien sind die vor Spinnen, Ratten, geschlossenen Räumen oder großer Höhe. Auch die Flugangst kann als Phobie auftreten. Vielfach ist es aber auch die Angst vor geschlossenen Räumen, die sich im Flugzeug als Phobie äußert.

so stark werden, dass sie das Alltagsleben der Menschen stark einschränken. In diesen Fällen stellt der Therapeut häufig fest, dass es in der Kindheit der betreffenden Person zu einer **Fehlkon-ditionierung** gekommen ist. Dabei wurden sehr stark erlebte Ängste auf eine Person, einen Gegenstand oder eine Situation

übertragen, die eigentlich nicht ursächlich mit der Angst in Zusammenhang stehen, sondern zum Beispiel beim Erleben der Angst nur zufällig in der Nähe war. Während das eigentlich angstmachende Element anschließend verdrängt und vergessen wird, bleibt die Angst, an das neue Objekt gekoppelt, bestehen. Anders als Realängste kann Furcht, die auf einer psychischen Störung beruht, nicht entscheidend durch Wissen gelindert werden. Ihr kann auf drei Weisen begegnet werden: durch die Anwendung von **Entspannungstechniken**, dem **Vermeiden der Situation** und der **therapeutischen Behandlung**. Letztere macht nur in schwereren Fällen Sinn, kann dort aber ausgesprochen gute Erfolge vorweisen. Auch die Anwendung von Entspannungstechniken hat sich bewährt, wenn es darum geht, dass ein Betroffener ganz pragmatisch eine bestimmte, zeitlich begrenzte Situation, wie es ja bei der Flugreise der Fall ist, durchstehen muss. Die Anwendung von Entspannungstechniken lindert im Bedarfsfall natürlich zusätzlich auch die Angst bei dem, der unter einer Realangst leidet. Genauso wie umgekehrt das Verstehen der Vorgänge beim Fliegen die Furcht bei demjenigen Passagier, der unter einer Phobie leidet, zumindest ein bisschen lindert.

Das gilt insbesondere auch, weil sich, wie schon erwähnt, häufig auch mehrere Ursachen der Ängste miteinander verbünden und gegenseitig hochschaukeln können, wenn die Ängste erst einmal begonnen haben, von einem Betroffenen Besitz zu ergreifen. Das einfachste Mittel, Flugangst zu vermeiden, ist natürlich schlicht, nicht zu fliegen. Wer sich das, wie viele Reisende, aber nicht leisten kann oder möchte, weil er beruflich auf den Einsatz des Flugzeugs als Verkehrsmittel angewiesen ist, oder auch, weil viele Reiseziele zu attraktiv sind, um wegen der Flugangst auf den Besuch zu verzichten, muss sich trotzdem nicht mit der Flugangst abfinden, sondern hat zwei wirksame Hebel, um sie zu lindern: das **Verstehen** der Vorgänge während des Fluges und das **Erlernen** von Entspannungstechniken. Wer beide Möglichkeiten nutzt, wird nicht lange warten müssen, bis sich seine Flugangst zumindest reduziert – oder er sogar schon bald ganz entspannt fliegen kann.

▼ *Jetzt gibt es kein Zurück mehr*



083-f1 Abb. 31