

Karin Bonner

Nie mehr Flugangst

Ein Selbsthilfeprogramm in sechs Schritten
Unter Mitarbeit von Friedrich Klaiber

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: getty images/unsplash

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1644-7

Inhalt

Vorwort	9
--------------------------	---

Teil 1

Flugangst verstehen	13
--------------------------------------	----

1. Was ist Angst?	14
------------------------------------	----

Angst ist ganz normal – jeder Mensch hat Angst	14
--	----

Wann ist Angst sinnvoll?	16
------------------------------------	----

Wenn der Alltag schwierig wird – wenn Angst belastet	18
--	----

Angst ist erlernt – sie kann auch wieder verlernt werden . . .	18
--	----

Die Angst vor der Angst	20
-----------------------------------	----

»Augen zu und durch« – die Auseinandersetzung mit der Angst unterdrücken	23
---	----

»Ich fahre auch nicht mehr U-Bahn ...« – Was geschieht, wenn ich nichts gegen meine Angst unternehme?	24
--	----

2. Das Besondere an der Flugangst (Aviophobie)	24
---	----

Das Flugzeug – ein idealer Nährboden für Ängste	25
---	----

Die Flugangst – wie eine einzelne Phobie Ihr Leben beeinträchtigen kann	27
--	----

3. Wie kommt es zur Flugangst?	28
---	----

»Das ist gerade noch gut gegangen« – wie wir einen Flug erleben und interpretieren	28
---	----

»Wieso habe ich plötzlich Angst vor dem Fliegen?« – Stress als heimlicher Angstmacher	29
--	----

Flugangst, ohne je geflogen zu sein	33
---	----

4. Flugangst: Welcher Typ sind Sie?	34
»Ich komme hier nicht mehr raus!«	
– flugängstliche Menschen mit Klaustrophobie	34
»Hilfe, eine Turbulenz!« – die Macht der Gedanken	37
»Ist der Pilot auch vertrauenswürdig?«	
– die Schwierigkeit, die Kontrolle abzugeben	38

Teil 2

Entspannt fliegen lernen	43
---	----

Zehn Start-Tipps für Menschen mit Flugangst	44
--	----

Schritt 1: »Wo stehe ich? Wo will ich hin?« –

die Bedeutung eines guten Ziels	45
Was bringen überzeugende Ziele?	46
Der Unterschied zwischen Wunschziel und Willensziel	47
Was ein gutes Ziel ausmacht	48

Schritt 2: Angst ist Anspannung –

erlernen Sie die Kunst des Loslassens	50
Der Hintergrund unserer Anspannung: Warum helfen	
Entspannungstechniken?	51
Schnell wirksame Techniken gegen Angst	56

Schritt 3: Die Macht der inneren Bilder –

verändern Sie falsche Denkprogramme	71
Die Folge fehlerhafter Bewertungen	73
So formulieren Sie realistische Gedanken	75
Gedanken gegen die körperlichen Symptome der Angst	85
Was Ihre Gedanken verändern können	87
So werden Sie das Gedankenkreisen los	88

Schritt 4: Mentales Training – mit Vorstellungskraft gegen die Flugangst (In-sensu-Exposition)	91
Die vier Punkte des mentalen Trainings	92

Schritt 5: Konfrontieren Sie sich mit Ihrer Flugangst in der Realität – steigen Sie ins Flugzeug (In-vivo-Exposition)!	96
Die notwendige Konfrontation mit Ihrer Angst	97
Wie die Konfrontationsübung gelingt	99
Die Konsequenzen von Vermeidung	102
Fertig machen zum Abflug: Ready for Take-off!	103

Schritt 6: Emotionales Training – lassen Sie Ihre Gefühle zu	104
Kann ich vor Angst verrückt werden?	104
Lassen Sie Ihre Gefühle zu	106

Teil 3	
Technisches Wissen über das Fliegen	109

Das »Flieger-ABC« rund um ihre sichere Flugreise	110
a) Was macht das Flugzeug zum sichersten Verkehrsmittel?	110
b) Ein Flugablauf von A bis Z – Willkommen an Bord!	127
c) Fazit zum Thema Flugsicherheit – Zahlen lügen nicht!	139
d) Epilog: Guten Flug – sprechen Sie uns an!	141

Tipps und Tricks	142
Das Erste-Hilfe-Notprogramm	142
So fliegen Sie gesund und entspannt – Fragen und Antworten	143
So beugen Sie Rückfällen vor – oder Übung macht den Meister	147

Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht:	
Psychotherapeutische Verfahren	152
Was Sie noch über Medikamente und Alkohol	
wissen sollten	154
 Anhang	 156
 Weiterführende Literatur und Internetadressen	 156
Angst- und Stressbewältigung	156
Hilfen über den Körper	157
Bild- und Zitatnachweis	157
Über die Autorin und den Autor	158

Vorwort

Früher konnte ein Mensch Flugangst haben, ohne dass es jemandem auffiel. Fliegen war ein Privileg. Heute hat sich das verändert, die Fortbewegung mit einem Flugzeug ist weder aus dem Privat- noch aus dem Berufsleben wegzudenken. Auch die Unterbrechung des Fliegens durch die Corona-Pandemie hat dies nicht verändert.

Leiden Sie unter Flugangst und wissen nicht, wie Sie diese loswerden können? Ihre Angst ist keine Krankheit Sie müssen sich nicht damit abfinden. Dieses Buch kann Sie dabei unterstützen, Ihre Flugangst aktiv zu bewältigen.

Jeder dritte Passagier in einem Flugzeug ist von Flugangst betroffen. Eine Untersuchung des Instituts für Demoskopie Allensbach hat ergeben: 16 Prozent der Deutschen haben starke Angst zu fliegen. Weitere 22 Prozent fühlen sich beim Fliegen ausgesprochen unwohl. Flugangst betrifft Menschen, die beruflich viel mit dem Flugzeug unterwegs sind, genauso wie Urlaubsreisende.

Menschen mit Flugangst lassen sich von realen Statistiken wenig beeindrucken. Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand im Flugzeug stirbt, steht bei 1:3,7 Millionen oder anders ausgedrückt: Es besteht eine Wahrscheinlichkeit von ca. 0,000027 %, dass Sie in einem Verkehrsflugzeug verunglücken. 4,9 Milliarden Menschen waren im Jahr 2024 in Verkehrsflugzeugen sicher unterwegs.

Die Gründe für Flugangst können sehr unterschiedlich sein: Den einen überwältigt in der Enge überraschend eine Panikatta-

cke, ein anderer bekommt Höhenangst. Manche fürchten, dass die komplexe Technik versagt oder die Piloten ihrem Job nicht gewachsen sind. Einige Menschen haben tatsächlich einmal sehr starke Turbulenzen erlebt und sie mangels korrekter Information als bedrohlich eingeordnet.

Die Medien spielen beim Entstehen von Flugangst eine große Rolle. Nicht korrekt recherchierte, medienwirksame Katastrophenberichte über Flugzeugunfälle geben der Flugangst zusätzlich Nahrung und bestätigen häufig den Flugängstlichen in seinen Vorstellungen.

Angst löst seit Urzeiten Impulse aus, die uns Menschen auf Kampf oder Flucht vorbereiten. Beide Reaktionen sind im Flugzeug nicht möglich: Die Passagiere sind, angeschnallt auf ihren Sitzen, auf die Beobachterrolle reduziert.

Das Fliegen hat in der heutigen Zeit einen wichtigen Stellenwert, sei es aus beruflicher Notwendigkeit oder weil man z.B. ein Urlaubsziel erreichen möchte. Der Druck auf Flugängstliche nimmt daher zu. Die Betroffenen haben Angst vor Kündigung oder vor dem Verlust der Partnerschaft, weil sie den Wünschen des anderen nicht gerecht werden und der Partner vielleicht kein Verständnis für die Angst aufbringt. Sie versuchen, den Flug zu ertragen oder sich mit Beruhigungstabletten bzw. Alkohol zu betäuben. Das kann zu einem Teufelskreis führen, denn sowohl Beruhigungstabletten als auch Alkohol haben ein Abhängigkeitspotenzial und können das Flugangstproblem nicht lösen. Bei Flugangst ist es wichtig, dass Sie aktiv ihre falsch erlernte Angst umlernen

Dieses Praxisbuch möchte Sie dabei begleiten, einen Weg aus Ihrer Flugangst zu finden. Sie werden lernen, Ihre Angst besser einzuschätzen und durch konsequentes Umlernen zu bewältigen.

Teil 1 enthält allgemeine Informationen über Angst. Ich vermittele Ihnen ein anschauliches Bild der Flugangst anhand von Fallbeispielen (alle Namen und sonstigen Details wurden geändert).

In Teil 2 stelle ich Ihnen mein Praxisprogramm gegen die Flugangst vor. Sie lernen, mit Ihrer Flugangst aktiv umzugehen, mit dem Endziel, sich schließlich ganz von ihr zu befreien, indem Sie ein neues Verhalten beim Fliegen entwickeln. Sie erfahren, wie Sie sich Ihrer Angst mithilfe konkreter Übungen stellen und Ihre körperlichen Symptome korrekt einschätzen können. Damit haben Sie die Chance, diese Symptome zu verändern. Sie entwickeln Strategien, die Sie aus der Flugangst herausführen und gegen Rückfälle schützen.

In Teil 3 erklärt der Pilot Friedrich Klaiber technische Details über Flugzeuge und den Flugablauf, sodass Sie Vorgänge und Geräusche verstehen und Ihrer Angst so begegnen können.

Ich hoffe, dass dieses Buch viele Betroffene und Interessierte erreicht und ihnen hilft, ihre Flugangst zu bewältigen. Ich weiß aus meiner Erfahrung als Seminarleiterin für entspanntes Fliegen: Die Erfolgchancen dafür sind gut.

Ich wünsche Ihnen Motivation, Willensstärke und ein gutes Vorankommen. Verlieren Sie nicht ihre Entschlossenheit und bedenken Sie: Umlernen ist ein Prozess, der Zeit und Kontinuität benötigt. Sie können es schaffen, wie so viele meiner Seminarteilnehmer es auch geschafft haben. Wichtig ist, dass SIE dazu bereit sind.

Karin Bonner

Teil 1

Flugangst verstehen

1. Was ist Angst?

Angst ist ganz normal – jeder Mensch hat Angst

Das Wort »Angst« geht auf das lateinische Wort »angustiae« zurück. Der Ausdruck steht für einen Zustand der Beklemmung und Enge. Unsere menschliche Angst ist ein normales und wichtiges Gefühl. Sie gehört zu unseren grundlegenden Emotionen, ebenso wie Trauer, Freude oder Wut. Wir spüren dann Angst, wenn wir ein Ereignis als bedrohlich empfinden, wenn eine Situation ungewiss oder unkontrollierbar wirkt.

Halten Sie sich vor Augen: Sie erleben Ihre Angst zwar als sehr unangenehm. Die Angst selbst ist aber für Sie nicht gefährlich! Angst ist im Gegenteil ein wichtiges und notwendiges Gefühl. Mit ihrer Hilfe überstehen wir tatsächlich bedrohliche Situationen. Unsere Angst löst bei Gefahr eine Alarmreaktion des Körpers aus, sodass wir auf Kampf oder eine notwendige Flucht vorbereitet sind. In bestimmten Phasen des menschlichen Lebens treten Ängste sogar fast regelmäßig auf. Ein Beispiel dafür ist die Angst vor Fremden bei Kleinkindern in einer bestimmten Entwicklungsphase.

Die Angst verändert ab einer gewissen Stärke auch unser Denken. Es entsteht der so genannte Tunnelblick: Wir sind dann nur noch auf die mögliche Gefahrenquelle und die Flucht oder den Kampf konzentriert. Dies begünstigt auch automatisch auftretende negative Gedanken. Bei Flugangst kann dies z. B. bedeuten, dass wir die angespannte Miene eines Flugbegleiters als Zeichen von Gefahr fehlinterpretieren, während dieser in Wirklichkeit z. B. Kopfschmerzen hat – eine für die Person unangenehme Belastung, die für die Sicherheit an Bord jedoch ohne Belang ist.

Menschen, die sich vor dem Fliegen fürchten, halten auch häufig unbekannte Geräusche im Flugzeug für Anzeichen von Gefahr.

Diese eigene negative Bewertung und Reaktion auf Flugreize führen blitzartig in einen Teufelskreis: Katastrophengedanken und spürbare körperliche Anzeichen von Angst peitschen einander gegenseitig hoch.

Generell kann alles Angst machen. Manche Ängste, wie jene vor Schlangen oder vor Höhen, sind leicht nachvollziehbar. Andere sind weniger leicht verständlich, belasten die Betroffenen jedoch genauso.

Angst zeigt sich immer auf drei Ebenen. Ein Fallbeispiel aus meiner Praxis:

Sara S., Modedesignerin aus Düsseldorf, flog häufig mit dem Flugzeug zu Modemessen. Eines Tages war das Flugzeug bis auf den letzten Platz besetzt, die Luft war stickig. Sara wurde plötzlich gleichzeitig heiß und kalt. Kalter Schweiß bedeckte ihre Handflächen. Sie spürte, wie sie unter den Achseln schwitzte. Ihr Herz begann zu rasen. Sie dachte: »Himmel, was ist das?« Sie atmete immer schneller und fühlte sich schwindlig. »Jetzt falle ich jeden Moment um und sterbe.« Sie wollte nur noch raus aus dem Flugzeug.

Als das Flugzeug gelandet war und die Tür aufging, sprang sie auf und verließ voller Panik den Flieger. »Ich bin gerade noch davongekommen«, dachte sie.

Seither fängt ihr Herz an zu rasen, wenn sie nur daran denkt, ein Flugzeug zu betreten.

An diesem Beispiel sind die drei Ebenen der Angst deutlich erkennbar:

- *Die körperliche Ebene:* Hände und Achseln voll kaltem Schweiß, Herzrasen, schnelle Atmung, Schwindel.
- *Die gedankliche Ebene:* Der Gedanke, jeden Moment tot umzufallen. Menschen mit einer Angststörung richten ihre Wahrnehmung übermäßig stark auf mögliche oder vorgestellte Gefahren. Ein eingefahrenes, automatisch ablaufendes Angstdenken ist am

Ende die Folge. Allein der Gedanke an Fliegen löst dann sofort eine Angstreaktion aus.

- *Die Verhaltensebene:* Sara wollte seit dem Erlebnis nicht mehr mit dem Flugzeug fliegen. Angst führt dazu, dass wir uns anders als bisher verhalten. Wir fliehen aus der Situation oder vermeiden diese zukünftig.

Alle drei Ebenen (die gedankliche, die körperliche und die Verhaltensebene) sind daran beteiligt, dass Angst aufrechterhalten bleibt. Die einzelnen Aspekte der Angst sind jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt. Bei manchen Menschen stehen die körperlichen Symptome, z. B. als Panikattacke im Vordergrund. Andere handeln mehr als »Kopfmenschen«, und so werden sie stärker von den gedanklichen Aspekten der Angst bestimmt. In beiden Fällen beeinflussen sie gleichermaßen unsere Verhaltensebene.

Wann ist Angst sinnvoll?

Angst ist sinnvoll als eine rettende Alarmreaktion auf eine tatsächliche Bedrohung. Sie hat sich im Laufe der Evolution entwickelt, damit wir den Gefahren effektiv begegnen können. Die Veränderung unserer Lebensbedingungen der letzten Jahrhunderte hat den Automatismus der Angst nicht verändert. Wir haben noch die gleiche genetische Ausstattung und die gleichen emotionalen Reaktionen wie vor einigen tausend Jahren. Stellen Sie sich einen Höhlenmenschen vor, der plötzlich einem Bären gegenübersteht. Was war in dieser Situation für den Menschen überlebensnotwendig? Er musste entscheiden: Kämpfen oder fliehen? Zu beidem musste er sofort körperlich in der Lage sein. Dies ermöglicht die Angstreaktion. Übertragen auf die heutige Zeit: Nähert sich, während Sie gerade eine Straße überqueren, rasant ein LKW, springen

Sie schnell zur Seite. Dazu sind Sie durch die Angstreaktion körperlich bestens gerüstet. Das kann Ihnen das Leben retten.

Biologisch lässt sich die Angstreaktion so erklären: Die körperlichen Veränderungen bei einer Angstreaktion bereiten den Körper auf blitzschnelles Handeln vor. Hierzu benötigen Sie alle Energie in ihrer Zielmuskulatur (Hände und Beine). Dies gelingt durch eine schnelle Blutumverteilung von ca. 5–6 Litern, diese erfolgt wiederum durch schnellere Atmung und schnelleren Herzschlag. Hinzu kommen die angespannten Muskeln. In einer Gefahrensituation ist es nicht sinnvoll, lange nachzudenken – daher die Automatisierung des Angstmechanismus: Ihre erlernten Verhaltensmuster aus früheren Situationen werden blitzschnell abgerufen.

Ihrem Körper ist es dabei völlig egal, ob die Bedrohung real – durch z. B. ein wildes Tier – oder unreal aus einem Flug besteht. Er reagiert auf Ihre Bewertung der Situation, d. h. auf ihre Gedanken. Nicht Menschen, Objekte, Situationen oder Ereignisse produzieren die Angst, sondern Sie selbst, indem Sie sie auf eine bestimmte Art und Weise bewerten. Eine Flugreise kann als spannend und angenehm bewertet werden – oder aber als gefährlich. Sie bewerten die Dinge aufgrund Ihrer Lebenserfahrungen. Sind diese in Bezug auf das Fliegen negativ, reicht allein der Gedanke an einen unangenehmen Flug aus, um Ihren Körper blitzschnell zu mobilisieren. Doch im Gegensatz zu einer tatsächlichen Gefahr müssen Sie weder kämpfen noch fliehen. Sie können es beim Fliegen auch gar nicht, und so ist es nicht möglich, die durch die Angstreaktion freiwerdenden Energien sinnvoll einzusetzen. Die überschüssige Energie wird nun z. B. durch Zittern, aggressives Verhalten oder eben eine Panikattacke verbraucht

Schwierigen Situationen und Gefahren begegnen wir daher am besten mit einer ausgewogenen Mischung aus Mut, Angst und Vorsicht. Erkennen Sie aber dabei: Hundertprozentige Sicherheit gibt es im Leben nicht. Lernen Sie also, mit Ihrer Angst umzugehen. Nie mehr Angst zu haben, ist kein realistisches oder sinnvolles

Ziel. Überschreitet Ihre Angst aber ein gewisses Maß, sollten Sie ihr aktiv begegnen können.

Wenn der Alltag schwierig wird – wenn Angst belastet

Zu große Angst bringt mehr Nachteile als Vorteile mit sich. Mit einem solchen Ausmaß an Angst handeln Sie im Alltag nicht mehr effektiv. Im Gegenteil: Nach dem Yerkes-Dodson-Gesetz (zu hohe körperliche Aktivierung = geringe Verhaltenseffektivität und umgekehrt) ist die Leistungseffektivität am größten, wenn die körperliche Aktivierung eine mittlere Intensität hat. Zu wenig Anspannung macht uns träge und sorglos, wir verhalten uns lethargisch. Zu viel Anspannung macht uns dagegen konfus, wir verhalten uns ungeschickt und fühlen uns wie gelähmt. Ein mittleres Maß an Lampenfieber beispielsweise spornt eine(n) Schauspieler(in) oder eine(n) Sportler(in) am besten zu Höchstleistungen an.

Angstsituationen sollten umgelernt werden, wenn

- sie unangemessen stark sind und ohne reale Bedrohung auftreten,
- sie zu häufig und zu lange auftreten,
- wir ihretwegen objektiv ungefährliche Situationen vermeiden, und
- sie das Leben einschränken und zu individuellen Leidenszuständen führen.

Angst ist erlernt – sie kann auch wieder verlernt werden

Die meisten Ängste haben wir im Laufe des Lebens erlernt. Auch die Angst vor dem Fliegen gehört dazu. Ängste laufen immer nach

einem gleichbleibenden Schema ab. Dieses gibt uns die Chance falsch erlernte Angstmuster umzulernen. Dieses Schema sieht folgendermaßen aus:

- Ein einzelner *Reiz* genügt, um Angst auszulösen. Der unangenehme Reiz ist beim Fliegen zum Beispiel die Turbulenz oder das Schließen der Flugzeugtür.
- Sie spüren oder beobachten dies, d. h. Sie nehmen den Reiz wahr (*Wahrnehmung*).
- Diese Wahrnehmung *bewerten* Sie blitzschnell als bedrohlich und denken unwillkürlich: »O Gott, wir stürzen ab oder jetzt komme ich hier nicht mehr raus!«
- Schon schüttet Ihr Körper einen *Hormoncocktail* aus, zusammengesetzt aus Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, um Sie schnell aus der vermeintlich bedrohlichen Situation durch Aktivierung ihrer Zielmuskulatur herauszubringen.
- Dieser Hormoncocktail wiederum löst Ihre *körperlichen Symptome* aus: Sie atmen deutlich schneller, Ihr Herz rast, Sie bekommen gefühlt zu wenig Luft und verkrampfen sich. Das Blut wird in die Zielmuskulatur geleitet.

Angstablaufschema

Reiz

Wahrnehmung

Bewertung

Hormoncocktail

Körperliche Symptome

Verhalten (oft Vermeidung/Flucht/Verdrängung)

Dieses Schema läuft bei Angst immer gleich ab. Der Vorgang ist automatisiert und daher sehr schnell. Da Ihre Angst aber einem erlernten Schema folgt, können Sie jederzeit umlernen. Das Schema gibt Ihnen zwei Ansatzpunkte zum Umlernen: die körperlichen Symptome und/oder die Bewertung in Form Ihrer (automa-

tisierten) Gedanken. Lernen Sie, anders mit Ihrer Angst umzugehen, und trainieren Sie dies.

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie die Angst auslösenden Reize reduzieren und anders bewerten können. Die Bewertung setzt sich immer aus Wissen und Erfahrung zusammen. Es ist daher wichtig, möglichst viel über die Flugangst und Ihre Bewältigungsmöglichkeiten zu erfahren. Setzen Sie dieses Wissen aber auch um, indem Sie sich mit der Angstsituation konfrontieren (Exposition). Auf diese Weise können Sie Ihr angelerntes Angstschema durchbrechen. Im Training realisieren Sie, dass die vermittelten Techniken Ihnen wirklich helfen. Sie kennen das vielleicht aus dem Sport oder der Musik, wenn Sie ein falsch eingeübtes Musikstück umlernen. Ein erfolgreiches Training wirkt sich positiv auf Ihre Bewertung einer Situation aus. Plötzlich können Sie sich sagen: »Ich schaffe das tatsächlich!« Nur durch die Konfrontation verringert sich zukünftig auch ihre Erwartungsangst (Angst vor der Angst). Wenn Sie sich nicht der Situation in der Realität stellen, wird immer ein »Aber« zurückbleiben, denn ohne diese neue Erfahrung hätten Sie sich zwar das theoretische Wissen angeeignet, wie Sie Ihre Angst bewältigen können. Sie hätten aber nie die eigene Erfahrung gemacht, dass dies auch bei *Ihnen* funktioniert.

Die Angst vor der Angst

Kann man vor Angst sterben? Nein, Sie können weder vor Angst sterben noch deswegen verrückt werden. (Vgl. auch den Abschnitt »Kann ich vor Angst verrückt werden?«) Die Angst vor der Angst zeigt sich etwa als Sorge, während eines Fluges oder in einer anderen Situation eine Panikattacke zu erleiden. Betroffene verspüren in der Panikattacke entweder starke körperliche Symptome oder sie fühlen sich entfremdet von sich selbst (Depersonalisation) bzw.

von ihrer Umwelt (Derealisation). In der Folge haben diese Menschen Angst vor der Angst, sie befürchten zu sterben, die Kontrolle über sich zu verlieren oder verrückt zu werden. Eine Panikstörung wird entscheidend durch die Angst vor einer neuen Attacke aufrechterhalten. Die Betroffenen versuchen, aus Angst vor den körperlichen oder psychischen Angsterscheinungen diese zu unterdrücken. Das ist jedoch genauso vergeblich wie der Versuch, einen Ball dauerhaft unter Wasser zu drücken. Die Anstrengungen kosten Kraft. Meist können diese Menschen kaum einschätzen, wie lange ihre Kraft dafür ausreicht: Wird der Ball jeden Augenblick ungebremst nach oben rasen? Wie lange muss ich noch in dieser unliebsamen Situation verharren? Der ständige Blick auf die Uhr ist dann in der Flugsituation vorprogrammiert.

Um mit Panikattacken fertig zu werden, ist Folgendes wesentlich: Konsultieren Sie einen Arzt, der ihr Herz untersucht und Ihnen bestätigt, dass Sie gesund sind. Lernen Sie alles über eine Panikattacke (wie sie entsteht, was genau in ihrem Körper geschieht und dass sie unangenehm, aber nicht gefährlich ist). Versuchen Sie zukünftig nicht mehr, Ihre Angstsymptome zu unterdrücken. Lernen Sie stattdessen, mit den körperlichen Symptomen umzugehen (konkrete Hilfestellungen erhalten Sie im praktischen Teil dieses Buches).

Die kursiv gedruckten Wörter verdeutlichen Ihnen noch einmal das weiter oben beschriebene Angstablaufschema:

- Sie spüren abends im Bett, kurz vor dem Einschlafen, wie Ihr Herz schneller schlägt. Sie haben dadurch das Gefühl, nicht ausreichend atmen zu können. Dieser *Reiz* triggert Sie.
- Sie *nehmen* diese Veränderung *wahr*. (*Wahrnehmung*)
- Sie *bewerten* die Veränderung als bedrohliches Zeichen, z.B. »Ich bekomme gleich einen Herzinfarkt« (*Bewertung*).
- Durch den *Hormoncocktail* (Adrenalin und Co.) verstärken sich die körperlichen Symptome noch mehr. Ihr Herz schlägt jetzt noch schneller, Sie bekommen subjektiv noch weniger Luft und

steigern sich nun in einer negativen Spirale in den Teufelskreis der Angst immer stärker hinein. Dies empfinden Sie als Bestätigung für ihre Bewertung.

Diese negative Spirale macht deutlich: Körperliche Symptome werden immer stärker, wenn Sie diese negativ bewerten.

Die erste Panikattacke im Flugzeug entsteht in den meisten Fällen nach einer länger andauernden Stressphase. Konkret und massiv, mit den genannten körperlichen oder psychischen Symptomen, taucht sie dann auf, wenn der ärgste Stress vorbei ist. War der Stresshormonspiegel über einen längeren Zeitraum erhöht, sinkt er nämlich mit nachlassender Belastung nicht sofort auf das Normalmaß zurück, wodurch wir dazu tendieren, unangenehme Dinge negativ zu bewerten. Wir sind eventuell noch nie gerne geflogen, es war aber bisher immer ein Mittel zum Zweck, welches gut funktioniert hatte. Nun sitzen wir mit dem erhöhten Stresslevel in einem Flugzeug und spüren auf einmal überdeutlich unsere körperlichen Symptome. Aufgrund fehlenden Faktenwissens fühlen wir dieses durch Katastrophenbilder auf, welche zu einer deutlich negativen Bewertung führen. Dies verstärkt in Folge die körperlichen Symptome noch und führt uns zu einer sehr unangenehmen, aber ungefährlichen Panikattacke (leider wissen wir nicht, dass sie ungefährlich ist). In Zukunft vermeiden wir lieber diese Situation und steigen nicht mehr in ein Flugzeug. Hätten wir hingegen rechtzeitig etwas gegen den Stress unternommen, wie beispielsweise regelmäßig eine gesunde Ausdauersportart betreiben, hätte die aufgestaute körperliche Energie sinnvoll und gesund abgeführt werden können und die Symptome wären sehr wahrscheinlich nicht aufgetreten. Dazu jedoch im praktischen Teil mehr.

»Augen zu und durch« – die Auseinandersetzung mit der Angst unterdrücken

»Augen zu und durch« – diese Methode kostet viel Kraft, und es ist auch nicht sicher, ob sie zu einem guten Ergebnis führt, weil Sie nie verlässlich einschätzen können, ob es Ihnen gelingt. Wird Ihre Kraft ausreichen, um die Angst zu unterdrücken? Oder landen Sie doch in einer gefürchteten Panikattacke?

Aus Angst vor dieser fehlenden Kontrolle wollen viele Menschen am liebsten eine angstmachenden Situation vermeiden. Sie nutzen dann häufig folgende Ausweichmanöver:

- Die Betroffenen vermeiden die angstbesetzte Situation an sich. Um nicht in ein Flugzeug zu steigen, schieben sie Argumente vor wie: »Man kann auch mit dem Auto schöne Ziele erreichen« oder »Europa ist wunderschön«. Beide Sätze sind natürlich wahr. Sie sollten jedoch nicht als Vorwand dienen, um die Situation des Fliegens zu vermeiden.
- Der ständige Blick zur Uhr wird zum festen Bestandteil eines Fluges. Sie denken sich: »Zwei Stunden lang kann ich den Zustand gerade noch ertragen. Darüber hinaus verliere ich bestimmt die Kontrolle.« Achtung: Bei diesem Ausweichmanöver stehen zu viele Fragezeichen im Raum! Zum einen wissen Sie nicht genau: Werden Sie diese zwei Stunden überhaupt ohne Angstattacke durchhalten? Der Flug könnte außerdem auch Verspätung haben. Was machen Sie dann? Zum anderen fragen Sie sich selbst: Was geschieht mit mir, wenn ich die Kontrolle verliere?
- Viele Menschen klammern sich an Hilfsmittel: Valiumtabletten, Tavor, Alkohol, etc. Sehen Sie davon besser ab, denn beim Umlernen sind sie nur hinderlich.