

Thema ist für viele ein Tabu

Das Beifahrer-Syndrom: Warum erfolgreiche Menschen häufiger Flugangst haben



dpa, Andrea Warnecke

Panisch festgekrallt: Wer Angst vor dem Fliegen hat, durchlebt über den Wolken die Hölle. Foto: Andrea Warnecke

Donnerstag, 21.09.2017, 12:24

Über Flugangst zu sprechen gilt noch immer als Tabu. Viele glauben, dass ihnen das als Schwäche ausgelegt werden könnte. Aber es gibt Methoden, mit denen Betroffene die Angst vor dem Fliegen in den Griff bekommen können.

- Erfolgreiche Menschen sind häufig von Flugangst betroffen, weil sie ungern die Kontrolle abgeben.
- Wer sich schlecht ernährt und **Alkohol** trinkt, kann damit Flugangst noch verstärken.
- Atemübungen, Entspannungsmusik und Coaching helfen, positive Gefühle zu erzeugen.

Als Mental-Trainerin, Emotions- und Business-Coach helfe ich seit 14 Jahren meinen Klienten, Stress, Ängste und speziell die Flugangst in den Griff zu bekommen – denn viele Menschen fühlen sich unwohl beim Fliegen oder haben eine ausgeprägte Flugangst. Häufig wenden Betroffene dann eine Vermeidungstaktik an, die ihr Leben einschränkt.

Statt eines Meetings in einer anderen Stadt schlagen Menschen mit Flugangst eine Telefonkonferenz vor – „...die ist ja sowieso kostengünstiger“. Oder sie nehmen den Zug – „...schließlich kann man während der Fahrt arbeiten.“ Oftmals greifen sie aber zu drastischeren Mitteln wie Alkohol und Medikamente. Ein gefährlicher Teufelskreis! Die eingesetzten Medikamente machen schnell abhängig und der Alkohol kann Ängste und **Ohnmachtsgefühle beim Fliegen** noch verstärken.

Erfolgreiche Menschen sind häufiger betroffen

Über Flugangst zu sprechen gilt noch immer als Tabu. Viele glauben, dass ihnen das als Schwäche ausgelegt werden könnte. Sie behalten daher ihre Angst lieber für sich und kommen häufig in ihrer privaten Zeit und auf eigene Kosten zu mir, um sich helfen zu lassen. Dass häufig auch besonders erfolgreiche Menschen von der **Angst vor dem Abheben** betroffen sind, ist für mich nicht verwunderlich.

Denn diese Menschen sind es gewohnt, Entscheidungen zu treffen, und durch ihr Wirken Erfolge zu erzielen. Im Flugzeug zeigen sie und die meisten anderen Menschen dann das sogenannte „Beifahrersyndrom“: Sie müssen die Kontrolle abgeben, können nicht mehr unmittelbar in die Situation eingreifen – was starke Angst machen kann.

Schlechte Ernährung begünstigt Flugangst

Eine weitere Ursache für Flugangst ist starker Stress. Körperlicher Stress durch wenig Schlaf, schlechte Ernährung, viel Alkohol, wenig Bewegung oder psychisch-mentaler Stress durch Leistungsdruck, Überforderung sowie persönliche Probleme und Belastungen.

Unglücklicherweise erzeugt Stress neuen Stress: Die Angschwelle wird in so einem **Stress-Zustand beim Fliegen** herabgesetzt und sorgt dafür, dass schon Kleinigkeiten wie das Motorengeräusch oder kleinere Turbulenzen deutlich intensiver im Nervensystem abgespeichert werden.

Dadurch erinnert sich auch das Unterbewusstsein bei nachfolgenden Flügen an „schreckliche Flugerlebnisse“, was zu immer stärkeren Angst- oder Unwohlsein-Gefühlen führt. Betroffenen leichter Flugängste kann ich folgende Tipps gegen Angst und Unwohlsein mit auf den Weg geben:

1. Pünktlich am Flughafen sein

Schon vor dem Flug unbedingt Stress vermeiden und nicht **im letzten Moment am Flughafen** ankommen. Packen Sie daher rechtzeitig Ihre Koffer und planen Sie sehr viel Zeit für die Anreise und den Check-in ein. Lassen Sie sich am besten von einem Taxi hinfahren.

2. Keinen Alkohol an Bord

Vor dem Flug möglichst gesund essen und trinken und gut schlafen. Verzichten Sie auf die kalorien- und kohlehydratreichen Mahlzeiten an Bord. Versorgen Sie sich stattdessen mit leicht verdaulichem Obst und Gemüse sowie stillem Wasser. Sie sollten auch keinen Alkohol

trinken. Wenn Ihr Körper fit ist, nehmen Sie Stress-Gefühle nicht so stark wahr und fühlen sich rundum wohler.

3. Entspannungsmusik hören

„Wingwave“-Entspannungs-Musik hören – am besten schon auf dem Weg zum Flughafen und auch in der Wartezone und beim Einsteigen. Diese spezielle Musik gibt es als App zum Herunterladen. Sie wirkt direkt auf das Emotionszentrum des Gehirns, wenn man sie mit Kopfhörern hört. Sie löst Verarbeitungsprozesse im Gehirn aus, die Stress abbauen und entspannen – und den Schlaf fördern.

4. Bewusstes Atmen

Tiefes Ein- und Ausatmen beeinflusst die Herzfrequenz und senkt die Stresshormone im Körper. Atmen Sie daher langsam tief ein und dann langsam wieder aus. Es reichen etwa drei Wiederholungen, um Flugangst zu lindern und Wohlgefühle zu beflügeln.

Um die Flugangst nachhaltig in den Griff zu bekommen oder um stärkere Flugangst aufzulösen, helfen entweder Verhaltens-, Hypnotherapeuten sowie Coaching-Experten, die spezialisiert sind auf das Auflösen von Stress und Ängsten. Kann der berufliche Nutzen eines Anti-Flugangst-Coachings nachgewiesen werden, sind die Kosten dafür sogar steuerlich absetzbar.

Über die Expertin

Marion Klimmer ist Mental-Trainerin und Emotions-Coach. Als Expertin für Stress und Ängste löst sie neben Lampenfieber und Prüfungsängsten auch Flugangst auf. Mit einem Piloten und dem Unternehmen YOURcockpit führt sie ein spezielles Anti-Flugangst-Coaching durch. In ihren Coachings vermittelt sie auch Selbstcoaching-Instrumente – genauso wie in Ihrem Buch „So coachen sich die Besten – Persönliche Höchstleistungen erzielen.“ Mehr Infos unter www.mental-coaching.hamburg

Im Video: Mediziner erklärt - Herz pumpt wie verrückt: Das passiert in Ihrem Körper während eines Fluges

