Süddeutsche Zeitung Magazin

SZ
Magazin Magazin 06.04.2025

Online

»Ablenkung kann kontraproduktiv sein«

Wie bekommt man Flugangst in den Griff? Ein Experte erklärt, warum weder Beruhigungstabletten noch ein Gläschen Wein zu empfehlen sind, und mit welchen Strategien auch die ängstlichsten Menschen einen Flug überstehen.

SZ-Magazin: Herr Wannemüller, Sie leiten seit 2018 jährlich Flugseminare, in denen pro Termin rund 120 Teilnehmende ihre Flugangst überwinden sollen. Wie läuft so ein Seminar ab?
André Wannemüller: Wir mieten ein Flugzeug, in dem etwa 140 Personen Platz finden. In jeder Reihe sitzt ein Therapeut oder eine Therapeutin, die die Teilnehmenden während des Fluges unterstützt. Bevor wir abheben, besprechen wir den Ablauf und mögliche Risiken des Fliegens...

Risiken?
Ja, natürlich. Die Wahrscheinlichkeit, bei einem Flugzeugabsturz ums Leben zu kommen, liegt bei etwa 0.000002 %. Fliegen ist sehr sicher, aber eben nicht hundertprozentig.

Ist das nicht kontraproduktiv? Macht man den Betroffenen damit nicht noch mehr Angst?
Ganz im Gegenteil. Genau darum geht es. Nichts im Leben ist hundertprozentig sicher. Die Suche nach der hundertprozentigen Sicherheit muss einfach immer scheitern, weil es sie gar nicht gibt. Wir müssen lernen, mit Unsicherheiten zu leben. Als Erwachsene müssen wir Risiken rational einschätzen. Das ist ein Kern unseres Trainings. Das Paradoxe ist ja, dass wir im Alltag ständig viel größere Risiken eingehen, ohne darüber nachzudenken.

Wo zum Beispiel?
Schon in den ersten Minuten nach dem Aufstehen setzen wir uns potenziell gefährlichen Situationen aus. Die meisten Haushaltsunfälle passieren im Badezimmer, zum Beispiel, wenn man auf einer Fliese ausrutscht und sich den Kopf an der Badewanne anschlägt. Trotzdem hat niemand Angst beim Zähneputzen. Oder beim Autofahren. Die Wahrscheinlichkeit für einen Autounfall, liegt bei 0.01 %.

Ich verstehe. Das Problem ist also, dass das Risiko beim Fliegen falsch bewertet wird?
Genau. Die Flugphobie ist eine Angststörung, ähnlich wie die Höhenphobie, Spinnenphobie oder Zahnbehandlungsphobie. Typisch für Angststörungen ist, dass sie auf irrationalen Ängsten beruhen. Die Betroffenen empfinden eine starke Angst, obwohl keine reale Gefahr besteht – oder zumindest keine, die diese starke Reaktion rechtfertigt. Diese Ängste basieren weniger auf objektiven Risiken, sondern vielmehr auf der gedanklichen und emotionalen Wahrnehmung der Situation.

Wie viele Menschen in Deutschland haben Flugangst?
Laut dem Allensbach-Institut gibt etwa ein Drittel der Deutschen an, beim Fliegen stärkere Angst oder Unbehagen zu empfinden. Legt man jedoch strengere Diagnosekriterien für eine Angststörung an, sind etwa drei Prozent der Bevölkerung betroffen.

Ab wann spricht man denn von Flugangst?
Das kommt darauf an, wie man die Frage formuliert: Wenn ich von einem Drittel der Betroffenen ausgehe: Die fühlen sich unwohl, verzichten auf manche Reisen, können aber meistens ins Flugzeug steigen. Drei Prozent hingegen leiden unter einer so starken Angst, dass Fliegen unmöglich wird oder nur unter extremer Furcht ertragen werden kann. Dies führt oft zu einem erheblichen Leidensdruck, beispielsweise wenn jemand seit Jahren seine Verwandten im Ausland nicht besuchen kann. Solche Einschränkungen können auch Konflikte in der Familie auslösen, weil man in der Urlaubsplanung stark begrenzt ist.

Wie äußert sich Flugangst?
Typische körperliche Symptome sind Herzrasen, Schwitzen, Zittern und ein aufkommendes Panikgefühl. Im Kopf spielen sich oft Worst-Case-Szenarien wie ein Absturz, ein Pilot mit Selbstmordgedanken oder ein gefährlicher Passagier an Bord ab – Bilder, die wir alle aus den Medien oder Filmen kennen. Bei manchen kommt noch Höhenangst hinzu. Besonders häufig ist auch die so genannte »Angst vor der Angst«, bei der nicht die Situation selbst, sondern die eigene Reaktion darauf im Mittelpunkt steht.

Was ist die »Angst vor der Angst«?
Es ist das Gefühl, der Situation nicht entkommen zu können oder mit der eigenen Angst nicht umgehen zu können, also die Angst vor der eigenen Reaktion.

Warum wird das Risiko beim Fliegen so hoch eingeschätzt?
Viele wissen zwar, dass das Risiko, mit dem Flugzeug abzustürzen, sehr gering ist. Aber sie denken: »Wenn etwas passiert, dann ist es endgültig - das Flugzeug stürzt ab, man stirbt und sieht seine Familie nie wieder«. Diese Endgültigkeit wird von vielen als viel bedrohlicher empfunden als beispielsweise die Folgen eines Autounfalls. Beim Autofahren geht man oft davon aus, dass Unfälle zwar passieren können, man aber nicht unbedingt ums Leben kommt. Aber auch das stimmt beim Fliegen nicht.

Nicht?
Nein, ganz und gar nicht. Viele stellen sich vor, dass ein Flugzeug aus zehn Kilometern Höhe wie ein Stein vom Himmel fällt. Die meisten Zwischenfälle laufen aber eher kontrolliert ab. Wenn es Mängel oder technische Probleme gibt, werden sie meist schon beim Start oder bei der Landung erkannt.

Gibt es noch andere Gründe für Flugangst?
Das Gefühl des Ausgeliefertseins. Flugzeuge basieren auf einer Technik, die wir Menschen per se nicht vollständig verstehen. Es fällt uns schwer zu begreifen, wie eine tonnenschwere Maschine sicher in der Luft bleiben kann. Unwissenheit führt zu Unbehagen und Misstrauen. Beim Autofahren hingegen halten die Reifen den Kontakt zum Boden und wir, zumindest als Fahrer oder Fahrerinnen, das Lenkrad fest in der Hand. Das vermittelt vielen ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit.

Der Kontrollverlust spielt also eine entscheidende Rolle?
Beim Autofahren haben wir das Gefühl, selbst für das Geschehen verantwortlich zu sein. Beim Fliegen hingegen geben wir die Kontrolle komplett ab - wir vertrauen uns der Crew und der Technik an. Viele Menschen leiden vor allem beim Start, bei der Landung oder bei Turbulenzen unter Flugangst, weil diese Phasen eines Fluges als besonders unkontrollierbar empfunden werden.

In solchen Momenten achten viele genau auf die Körpersprache und Mimik der Flugbegleiter und Flugbegleiterinnen...

Genau: Lächeln sie entspannt? Unterhalten sie sich ruhig? Spricht der Pilot in einem gleichmäßigen, gelassenen Ton? Das Bedürfnis nach diesen beruhigenden Hinweisen zeigt, wie stark das eigene Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit ist. Sobald etwas Ungewöhnliches passiert – sei es ein ungewöhnlicher Tonfall oder ein auffälliges Verhalten – wird die innere Alarmbereitschaft sofort geweckt.

Kann man Flugangst entwickeln, ohne jemals selbst etwas Schlimmes erlebt zu haben?
Ja, das nennt man »stellvertretendes Lernen«. Wenn irgendwo auf der Welt ein Flugzeug abstürzt oder ein schwerer Flugunfall passiert, wird weltweit darüber berichtet. Solche dramatischen Berichte können dazu führen, dass die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls stark überschätzt wird.

Wie stark ist dieser Einfluss?
Man schätzt, dass etwa 60 Prozent der Flugangst auf persönliche Erfahrungen zurückzuführen sind. Der Rest wird durch äußere Einflüsse wie Medienberichte oder dramatische Darstellungen in Filmen und Büchern geprägt. Insbesondere Filme wie »Flight« oder »Sully«, die verschiedene Katastrophenszenarien zeigen, sind weltweit bekannt und können Ängste verstärken.

Was hilft gegen Flugangst?
Viele Menschen greifen zu schnellen Hilfsmitteln, um ihre Nerven zu beruhigen – sei es ein Glas Wein, Beruhigungstabletten oder kleine Rituale wie ein Talisman oder das Foto eines geliebten Menschen. Studien zeigen, dass Atem- und Entspannungsübungen den Stresspegel spürbar senken können. Doch all diese Maßnahmen haben eines gemeinsam: Sie bekämpfen nur die Symptome der Angst, packen das Problem aber nicht an der Wurzel. Die Angst im Kern bleibt bestehen.

Ist es also keine gute Idee, sich mit Lesen oder Musik abzulenken?
Nein, Ablenkung kann kontraproduktiv sein. Sie erleben den Flug dann oft als ständiges Auf und Ab der Angst. In kurzen Momenten mag die Ablenkung wirken, aber die Angst flammt immer wieder auf. Gerade bei starker Flugangst rate ich davon ab.

Was hilft stattdessen?
Sich der Angst bewusst zu stellen: Was passiert mit meiner Angst, wenn ich nichts dagegen tue? Viele sind überrascht, wie schnell die Angst in sich zusammenfällt, fast wie eine Seifenblase, in die man eine Nadel sticht. In unseren Seminaren berichten Teilnehmende oft, dass die Angst schon nach wenigen Minuten spürbar nachlässt, wenn sie einfach zugelassen wird. Gerade bei Angst ist es oft erstaunlich effektiv, nichts dagegen zu unternehmen.

Das klingt zunächst beängstigend. Wie kann ich mich konkret auf einen Flug vorbereiten?
Nehmen Sie sich am Abend vor dem Flug Zeit, um Ihre Ängste bewusst zu reflektieren. Was genau befürchten Sie? Einen Absturz? Einen technischen Defekt? Eine Panikattacke? Schreiben Sie diese Sorgen auf. Während des Flugs können Sie dann Schritt für Schritt überprüfen: »Der Start ist vorbei – und nichts von dem, was ich befürchtet habe, ist passiert.«

Und wenn ich mich zum Beispiel nicht traue, den Gurt zu lösen oder während des Fluges auf die Toilette zu gehen?
Versuchen Sie es ganz bewusst. Lösen Sie den Gurt und beobachten Sie, ob das gefürchtete Szenario tatsächlich eintritt. Diese gezielte Konfrontation verändert Ihre Wahrnehmung und korrigiert die Fehleinschätzung des Risikos. Ziel ist es, durch neue, positive Erfahrungen zu erkennen, dass die Situation weniger bedrohlich ist, als Sie erwartet haben. Es geht nicht darum, die Angst zu kontrollieren, sondern darum, sie durch die Realität zu widerlegen. So verändern sich langfristig ihre angsterzeugenden Erwartungen und Sie gewinnen zunehmend Vertrauen in die Sicherheit des Fliegens.

Hilft es, sich über technische Abläufe und Geräusche zu informieren?
Ja, definitiv. Unbekannte Geräusche oder Bewegungen können verunsichern, wenn man sie nicht einordnen kann. Wissen gibt Kontrolle. In unseren Flugangsttrainings erklärt der Pilot auch immer genau, was in jeder Phase des Fluges passiert, etwa: »Jetzt fühlt es sich so an, als würden Sie zur Seite kippen, das liegt daran, dass wir jetzt eine Kurve fliegen.«

Wäre es hilfreich, beim Einsteigen zu fragen, ob man einen Blick ins Cockpit werfen darf?
Ja, das kann sehr beruhigend sein. Zu wissen, wer im Cockpit sitzt, schafft oft Vertrauen. Allerdings sollte dies nicht zur festen Routine werden, ohne die man sich später nicht mehr traut zu fliegen. Falls ein Besuch im Cockpit einmal nicht möglich ist, verursacht das nur zusätzlichen Stress.

Sollte man das Kabinenpersonal um Unterstützung bitten?
Unbedingt! Niemand sollte sich dafür schämen, Unterstützung zu suchen. Es ist völlig in Ordnung, das Personal anzusprechen. Die Crew ist geschult, um in solchen Situationen zu helfen.

Merle Hubert

Priv.-Doz. Dr. André Wannemüller forscht an der Ruhr-Universität Bochum zum Thema Flugangst und gibt in Kooperation mit der Lufthansa Aviation Trainings-Seminare für Betroffene.
Foto: privat

Foto: privat

»Es fällt uns schwer zu begreifen, wie eine tonnenschwere Maschine sicher in der Luft bleiben kann.«

»Wissen gibt Kontrolle.«

DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten - Magazin Verlagsgesellschaft Süddeutsche Zeitung mbH, München
Jegliche Veröffentlichung exklusiv über www.sz-content.de
A127408198
syndication2