

# Inhalt

---

Vorwort.....	3
Was Sie über ein Flugzeug wissen müssen.....	4
Fail Safe und Redundanz – was ist das? .....	5
Wartung und Check .....	5
Wie wirkt Wetter? .....	5
Flugzeug-TÜV ist besonders streng .....	6
Keine Angst vor Start und Landung! .....	7
Selbst der Super-Gau wird durchgespielt.....	7
Das Notfallsystem ist perfekt.....	7
Sicherheit überall.....	8
Schulungen bis zum Exzess .....	9
Piloten am schärfsten überwacht.....	9
Mehrfachbelastungen standhalten .....	9
Verschärfte Sicherheitsmaßnahmen .....	10
Platzverweis für Passagiere? .....	10
Ist Angst natürlich? .....	11
Woher kommt Angst?.....	11
Angst als Reaktion auf Stress? .....	11
Wie kommt es zur Angststörung (Phobie)? .....	12
Aviophobie oder Flugangst.....	13
Psychoanalyse der Flugangst.....	15
Was sind die Symptome von Flugangst? .....	15
Wir zeichnen unsere Stresskurve .....	17
Wie Sie Flugangst konkret bekämpfen .....	20
Was ist Desensibilisierung? .....	20
Was ist die Konfrontationsmethode?.....	21
Waren Sie schon im Flugsimulator? .....	22
Wie entspanne ich richtig vor dem Flug? .....	22
Positive Muskelentspannung nach Jacobson .....	22
PMR-Übung zur Selbst-Anwendung .....	23
Entspannen Sie beim Atmen .....	25
Übung zum bewussten Atmen .....	25
Autogenes Training – wie geht das?.....	26

So üben Sie autogenes Training richtig .....	27
Wie funktionieren Flugangstseminare?.....	29
Greifen Sie doch zur Selbsthilfe!.....	29
Medikamente und Alkohol und fliegen? .....	31
Hypnose gegen Flugangst? .....	32
Akupunktur kann helfen .....	32
Psychotherapie als letzter Ausweg? .....	33
Auch Sie können es schaffen! .....	41

# Vorwort

---

Man glaubt es kaum:

Ein Manager im Nadelstreifenanzug drückt sich beim letzten Aufruf seines Fluges noch schnell eine Pille aus dem Tablettenstreifen und schluckt sie hastig vor dem Betreten des Flugzeugs runter. Oder schauen Sie sich den Fußballprofi an, der zum wiederholten Mal den abflugbereiten Jet wieder verlässt, nur weil er Angst vor dem Fliegen hat. Flugangst ist weit verbreitet. Und es trifft jeden: Jung und Alt, Mann und Frau, Vielflieger und Gelegenheitsflieger. Rund ein Drittel der Passagiere, die in ein Flugzeug steigen, leiden unter Flugangst. Feuchte Hände, „nur“ ein komisches Gefühl, Schweißausbrüche oder gar regelrechte Panikattacken – die Palette der Symptome bei Flugangst ist riesengroß.

Dabei ist das Flugzeug heutzutage das Fortbewegungsmittel erster Wahl. Zeit ist Geld. Ein Termin jagt den nächsten. Wir kommen gar nicht mehr drum herum, uns in ein Flugzeug zu setzen. Dabei ist das Gefährlichste am Flug nur der Weg hin zum Flughafen. Flugzeuge sind die sichersten Verkehrsmittel überhaupt. Sie werden am intensivsten gecheckt. Piloten unterliegen den strengsten Kontrollen und Schulungsaufgaben. Sie befinden sich also beim Fliegen in den sichersten und besten Händen.

Und doch beschleicht fast jeden ein eigenartiges Gefühl. Das liegt daran, dass nämlich alles etwas anders als im wirklichen Leben ist. Man ist in enge Sitze gezwängt und hat wenig Bewegungsfreiheit. Die feste Betondecke, das Fundament unter den Füßen fehlt. Man muss sich anschnallen. Sehr viele Menschen sind auf engem Raum zusammen. Ja selbst fremden Gerüchen kann man plötzlich nicht mehr ausweichen.

Man kann keine eigenen Entscheidungen mehr treffen, sondern ist für eine gewisse Zeit wirklich fremdbestimmt, total dem Flugzeug und seiner Besatzung ausgeliefert.

Nicht alle Menschen entwickeln daraus gleich eine Flugangst. Für diejenigen aber, die ernsthafte Symptome zeigen, ist dieses eBook genau das Richtige. Wenn Sie es intensiv lesen und durcharbeiten, können Sie sogar schrittweise Ihre bestehende Flugangst damit abbauen und sogar ganz überwinden. Dieses eBook gibt Ihnen dazu Schritt für Schritt Hilfen. Es nimmt Ihnen die Angst vor dem Fliegen, indem es Flugzeuge, deren Aufbau und Funktionsweise beschreibt, etwas über Wetter und Turbulenzen verdeutlicht und viele auslösende Faktoren von Flugangst analysiert.

Am Ende wird das Fliegen gar nicht mehr so monströs, grausam und geheimnisvoll sein, sondern ganz natürlich – versprochen! Nun lehnen Sie sich entspannt zurück und beginnen mit diesem eBook einen entspannten Flug durch die Welt der Jets, Lüfte und Wolken. Ready for Take off? Fasten your Seat belt, und los geht's!

# Was Sie über ein Flugzeug wissen müssen

---

Um sich mit dem Thema Flugangst auseinanderzusetzen, sollten Sie erst einmal etwas Grundlegendes über ein Flugzeug kennen. Wie ist ein Flugzeug aufgebaut? Wie funktioniert Fliegen? Wie sicher ist ein moderner Jet? Welche regelmäßigen Wartungen muss ein Flugzeug durchlaufen? Mit welchen Fachbegriffen müssen Sie sich beim Fliegen vertraut machen? Wie sind die Sicherheitsbestimmungen? Was passiert alles im wirklichen Notfall?

Ein Flugzeug ist so konstruiert, dass die **allerwichtigste Verbindung** zwischen **Rumpf und Flügeln** besteht.

Um es gleich vorweg zu sagen: Ein **Flügel** kann **nicht abbrechen!** – Wie beruhigend! Im Flugbetrieb reißt ein Flügel also nicht ab. Da können die Turbulenzen noch so groß sein. Über diese Verbindung Rumpf-Flügel werden die auftretenden Kräfte von Luft und Masse ins Gleichgewicht gebracht. Das heißt: Diese Verbindung muss ca. das 3,9-fache des Eigengewichts des Flugzeugs aushalten können. So verlangen es die Sicherheitstests. Zum Vergleich: Beim Aufsetzen im Landevorgang hält diese Verbindung etwa die 1,4-fache Kraft aus, beim Start die 1,2-fache Kraft, im Kurvenflug mit z.B. 60 Grad Neigung die 2-fache Kraft und im unbeschleunigten Horizontalflug die 1-fache Kraft. Nur zum Vergleich: Ihr Flugzeugsitz muss Belastungen bis zum 8-fachen und mehr seines Eigengewichts aushalten können. Sie als Passagier spüren die Belastungen, die auf Rumpf und Flügel einwirken, dadurch, dass Sie entweder in Ihren Sitz gedrückt werden (Beschleunigung, Steigung, Start, Kurvenflug) oder aus ihm herausgezogen werden (Landung, Sinkflug, Geschwindigkeitsrücknahme).

Sechs Baugruppen hat ein modernes Verkehrsflugzeug (in Klammern die englischen Ausdrücke; in der Fliegerei ist die einzige internationale Verständigung Englisch, so auch die Kommunikation zwischen Cockpit und Tower, Kapitän und Lotsen):

- Rumpf (Fuselage)
- Tragflächen (Wings)
- Triebwerke (Engines)
- Fahrwerk (Landing Gear)
- Leitwerk ((Empenage)
- Ausrüstung (Equipment).

Mal abgesehen von der besonderen Rumpf-Flügel-Verbindung muss die **Passagierkabine (Rumpf)** ganz besondere Kräfte wie Biegungen, Verdrehungen und Druck aushalten. Zum einen ist da der Innendruck, der es Passagieren auch in 10.000 Metern Höhe ermöglicht zu atmen. Zum anderen kommt aber auch der Außendruck hinzu, der durch Winde, Gewitter, Blitz, Minustemperaturen, Regen, Hagel und Turbulenzen auf den Rumpf einwirkt.