

## 10 Dinge die garantiert NICHT bei Flugangst helfen

29.12.2016, 13:21 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *SkyCair GbR*

---



Nie wieder Flugangst mit SkyCair

SkyCair, einer der führenden deutschen Anbieter für Flugangst Seminare (geraten von der Stiftung Warentest; Ausgabe 05/2012) nennt 10 Dinge die, mitunter trotz guter Absicht, garantiert NICHT bei Flugangst helfen:

1. Alkohol vor oder während des Fluges trinken
2. Schlaf- oder Beruhigungstabletten einnehmen
3. Einen Glücksbringer gegen auftretende Flugangst dabeihaben
4. Während des Fluges aus Angst die Hand des Partners halten
5. Das Verhalten des Bordpersonals interpretieren
6. Musik auf die Ohren, Kapuze überziehen und Augen zu
7. Den Sitzplatz aufgrund etwaiger Unfallstatistiken auswählen
8. Durch Anblick des Piloten seine Flugtauglichkeit errahnen
9. Den Flug mit einer Billigairline ablehnen
10. Beim Blick auf das Wetter auf Turbulenzen schließen

Aber warum hilft dies alles nicht? Mathias Gnida, geschäftsführender Gesellschafter von SkyCair, erklärt die Zusammenhänge:

Alkohol, Schlaftabletten und Beruhigungsmittel jedweder Art verdrängen die Flugsituation. Ähnlich dem Verhalten sich Musik auf die Ohren zu packen und die Kapuze tief ins Gesicht zu ziehen wird versucht, sich der Situation des Fliegens zu entziehen. Alles nach dem Motto: Augen zu und durch! Dieses sogenannte Vermeidungsverhalten führt dazu, dass man unter Umständen trotz hunderter Flüge die Flugangst nicht verlieren wird.

Glücksbringer oder die Hand des Partners zu halten sind sogenannte Sicherheitssignale. Ähnlich wie Gebete, Bekreuzigen, dreimal auf Holz klopfen oder Ähnlichem macht man sich situativ davon abhängig. Fehlt dieses Signal wird Fliegen für den Betroffenen unsicher und gefährlich was jedweder Realität widerspricht.

Durch das Erscheinungsbild des Piloten auf seine Flugtauglichkeit zu schließen oder das Verhalten des Bordpersonals hinsichtlich einer Bedrohung zu interpretieren ähnelt dem Versuch, den Inhalt eines Buches aufgrund dessen Umschlags zu beurteilen. Besser ist, man vertraut sich der Flugbesatzung an, so ist man mit der Flugangst nicht alleine.

Unfallstatistiken sind sehr relativ. Ranglisten zu den sichersten Airlines, den gefährlichsten Flughäfen oder den sichersten Plätzen an Bord sind mit allergrößter Vorsicht zu genießen. Sie erfassen nämlich nur einen begrenzten Umfang benötigter Messgrößen und lassen viele Fakten außer Acht. An Bord eines Flugzeuges gibt es keinen unsicheren

Platz! Pauschal kann man lediglich sagen, dass je weiter ein Sitzplatz vom Schwerpunkt des Flugzeuges entfernt ist, desto mehr spürt man dort die Bewegungen des Flugzeuges, was für Menschen mit Reisekrankheit durchaus von Bedeutung sein kann.

Ob ein Flug mit einer renommierten Airline oder einem Low-cost Carrier absolviert wird hat absolut nichts mit der Sicherheit des Fluges zu tun. Billigairlines können weder am Treibstoff noch an erforderlicher Wartung sparen. Es gibt weltweit einheitliche Vorschriften die dies ausschließen. Sehr wohl kann jedoch an Service, Sauberkeit, Sitzabstand oder Zusatzleistungen gespart werden. Und wenn zu Hause beim Blick aus dem Küchenfenster auf das zu erwartende Flugwetter geschlossen werden soll ist das reines Orakeln. Die Wetter- und Windverhältnisse in 10000m Höhe sind nämlich gänzlich anders als am Boden.

Weitere interessante Fakten zum Thema Flugangst findet man unter  
<https://www.skycair.com/Privatkunden/Flugangst/Flugangst>

## **Portrait**

SkyCair wurde im Jahre 2010 durch die beiden geschäftsführenden Gesellschafter Mathias Gnida und Daniel Dabelstein gegründet.

SkyCair bietet dabei mehr als nur deutschlandweite Flugangst Seminare. Individuelle Coachings, Vorträge und Reisebegleitungen ergänzen das Angebot ebenso wie professionelles Kompetenztraining für Berufsgruppen, die im richtigen Umgang mit Flugangstbetroffenen geschult werden wollen.

---

News-ID: 932767 • Views: 752 (Stand: 13.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/932767/10-Dinge-die-garantiert-NICHT-bei-Flugangst-helfen.html>