

Flugangst Training

Etwa 15 Prozent der Bevölkerung Europas leidet unter Flugangst. Verschiedenste, meist private Anbieter bieten Behandlungen gegen Flugangst an, welche entweder in Form von Gruppenseminaren oder Einzelbehandlungen stattfinden. Die Nutzung dieser Angebote kann jedoch aufgrund ihrer Preise, der dafür benötigten Zeit und dem Ort, an dem sie stattfinden, aber auch schlicht aufgrund der benötigten Überwindung, diese zu besuchen, für Flugängstliche eine Hürde darstellen. Im deutschen Sprachraum sind keine unverbindlichen, kostenlosen wie auch wissenschaftlich abgestützten und selbstständig durchführbaren Schulungsangebote vorhanden, welche Flugängstlichen Unterstützung bieten würden. Durch die Analyse der Inhalte von bestehenden, jedoch kostenpflichtigen Schulungsangeboten und insbesondere auch durch das Miteinbeziehen von wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Flugangst und deren Behandlung, sollte ein Entwurf für eine Flugangstschulung entwickelt werden. Diese sollte von flugängstlichen Aviatik-Laien eigenständig, unverbindlich und kostenlos online durchgeführt werden können. Durch das Erarbeiten von theoretischem Wissen über Ursachen und Behandlungen von Flugangst, aber auch durch das Führen und Auswerten von Interviews wurde die Grundlage für den Inhalt einer Flugangstschulung erarbeitet. In den Untersuchungen wurde festgestellt, dass die Ursachen für Flugangst sehr vielfältig sein können. Die benötigte Hilfe zur Überwindung der Flugangst ist deshalb sehr individuell. Jedoch zeigte sich, dass viele Flugängstliche eine Linderung ihrer Angst erfahren, wenn ihnen Entspannungstechniken und korrekte Informationen zur Luftfahrt vermittelt werden. Letzteres ist wichtig, da oft falsche gedankliche Vorstellungen und mangelndes technisches Wissen dazu führen, dass Passagiere Situationen und Geräusche, die an sich ungefährlich und normal sind, fälschlicherweise als gefährlich einschätzen und dadurch Ängste entwickeln. Zudem konnte die Erkenntnis gewonnen werden, dass Stress das Entstehen von Flugangst begünstigt, respektive deren Ausprägung verstärken kann und es deshalb wichtig ist, dass Passagiere die Reise möglichst entspannt antreten. In der vorliegenden Arbeit wurde aufgrund dieser Erkenntnisse ein Entwurf einer Flugangstschulung entwickelt, welche sich an flugängstliche Aviatik-Laien richtet und sich insbesondere dem Vermitteln von technischem Wissen, Wissen über die Entstehung von Flugangst, Entspannungstechniken und Ratschlägen für ein entspanntes Reisen widmet



Diplomand

Fernando Diego Vella

Dozentin

Céline Mühlethaler

Bild klein 1.

Bild klein 2.