

Achtung, Flugangst: Ein Viertel der Passagiere ist betroffen

Beruhigt in den Flieger steigen: Wie das gelingen kann, zeigt Pilot Harry Gruber mit seinem Programm „Angstfrei fliegen“ mit Film, App, Trainings und Onlinemeetings

VON DIETLIND HEBESTREIT

70 Prozent der Passagiere haben laut einer Umfrage der International Air Transport Association (IATA) ein mulmiges Gefühl, wenn sie in den Flieger steigen, rund ein Viertel von ihnen ist sogar von Flugangst betroffen.

Dass sich Menschen schon fürchten, bevor der Flieger abhebt, hat Harry Gruber früher bei seinem Job im Reisebüro und später als Pilot oft erlebt: „Ich habe schon viele Menschen geflogen – auch Regierungschefs, Rockstars und Sportler. Von Flugangst betroffen sein, kann jeder.“ Einer seiner Passagiere, die mit Flugangst kämpften, war Udo Jürgens. „Wenn er einen Jet gebucht hat, hat er immer mich verlangt“, sagt Gruber. Denn schon seit vielen Jahren tüfelt der Pilot daran, wie man Menschen die Angst vor dem Fliegen nehmen kann.

Was Menschen im Flieger besonders Angst macht:

- Absturzgefahr.
- die Enge im Fahrgastraum
- vom Piloten abhängig zu sein
- die große Höhe
- ein möglicher Terroranschlag

Panikattacken vorbeugen

Besonders oft tritt Flugangst auf, wenn aktuell Abstürze oder auch gut ausgegangene Vorfälle – wie kürzlich der Hagelschlag beim AUA-Airbus – durch die Medien gehen. „Als Laie kann man einfach nicht beurteilen, was gefährlich ist und was nicht“, so der Experte.

Flugangst äußert sich ähnlich wie andere Phobien: Der Mensch hat ein ungutes Gefühl, spürt einen Druck in der Brust oder im Bauch, beginnt zu schwitzen, zu zittern, klammert sich an und erleidet im schlimmsten Fall eine echte Panikattacke. „Wenn wir ex-



Die Angst vor dem Fliegen kann auch bei Menschen auftreten, die das bisher nicht kannten.

Fotos: Colourbox

trem gestresst sind und Angst haben, bekommen wir einen Tunnelblick. Das bedeutet, wir sind für Vernunftargumente nicht mehr zugänglich“, erklärt der Steirer. Deshalb sei es laut des Mentaltrainers und Hypnosecoachs zur Vermeidung und Bekämpfung der Ängste nötig, Strategien gut zu verankern.

Sein Programm „Angstfrei fliegen“ können Interessierte über den gemeinnützigen Verein „Kuratorium für Sicherheit zu Lande und in der Luft“ kennenlernen. Film, App und monatliche Onlinemeetings unterstützen beim Prozess. Dabei wird anhand von Fakten auch erklärt, wie ungefährlich Fliegen im Vergleich zum Straßenverkehr ist. „Jährlich fliegen weltweit 4,2 Milliarden Menschen“, sagt der Pilot. Dem gegenüber stünden zwischen hundert und zweihundert Todesfälle jährlich. Damit beim Fliegen nicht das



„Wenn wir Angst haben, bekommen wir einen Tunnelblick und sind für Vernunftargumente nicht mehr zugänglich.“

■ **Harry Gruber,**
Pilot, Hypnosecoach, Mentaltrainer

Kopfkino zu arbeiten beginnt und die Angst überhandnehme, müsse man das Unterbewusstsein trainieren. „Dafür genügen drei bis vier Minuten täglich, mindestens drei Wochen lang. Aber wirklich jeden Tag“, sagt der Flugexperte.

Hier eine der Atemübungen, damit das Gedankenkarussell sich

nicht zu drehen beginnt: einatmen, bis fünf zählen und sich die einzelnen Ziffern bildlich vorstellen. Die Luft anhalten, bis drei zählen und sich die Ziffern vorstellen. Ausatmen, bis acht zählen und sich die Ziffern vorstellen. „Diese Übung drei bis fünf Mal machen. Das unterbricht negative Gedanken“, sagt Gruber.

Männern ist Angst eher peinlich

Übrigens reagieren Männer offenbar anders als Frauen. Letztere seien laut dem Experten, der seine Methoden seit 25 Jahren immer wieder evaluiert, für psychologische Methoden zugänglicher. Männern sei ihre Angst öfter peinlich, sie seien mit sachlichen Argumenten über Flugsicherheit leichter zu beruhigen als Frauen.

➔ Lesen Sie auch das **Pro&Contra** zum Thema „Fliegen: Mehr Last als Lust?“ **»Seite 7**

Soziales Umfeld beeinflusst stark, ob Kinder lügen

Das soziale Umfeld und der Erziehungsstil der Eltern können beeinflussen, wie oft Kinder lügen. Das hat eine Studie der Universitäten Würzburg, Bonn und Oxford mit 1600 Familien ergeben. Zudem haben sie das Verhalten von Schulkindern und Eltern untersucht. Kinder können demnach lernen, ehrlicher zu sein, wenn sie Zuwendung und Vertrauen erfahren.

In der seit 2011 laufenden Studie untersuchte der Wirtschaftsprofessor Fabian Kosse mit Kollegen, welche Folgen Ressourcenmangel auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen hat. Die Bereitschaft zum Lügen war ein Teilaspekt. Dabei zeigte sich laut Kosse: „Ungleichheit entsteht sehr früh im Leben – auch bei der Bereitschaft zum Lügen.“ In einem Experiment ließen die Wissenschaftler die Kinder würfeln und zuvor das Ergebnis ihres Wurfes vorhersagen. Stimmt die Vorhersage und Ergebnis überein, durften sie sich einen kleinen Geldbetrag nehmen. Dabei waren sie unbeobachtet.

Mehr Zuwendung, weniger Lügen

„Kinder, die am Mentorenprogramm teilgenommen hatten, waren im Gesamtergebnis ehrlicher“, sagte Kosse. Während von ihnen 44 Prozent schummelten, waren es in der Kontrollgruppe ohne Mentoren 58 Prozent. Auch die Kinder aus bildungsnahen Haushalten logten demnach weniger. „Ein fürsorglicher und zugewandter Erziehungsstil steht mit weniger Lügen im Zusammenhang. Auch wenn Eltern eher bereit sind, ihren Kindern und anderen Menschen zu vertrauen, führt das zu mehr Ehrlichkeit.“



Wer lügt mehr: Würfelexperiment mit Kindern
Foto: OÖN

Grillen – eine der liebsten Sommerbeschäftigungen der Österreicher

Laut aktueller Studie werden pro Grillerei im Schnitt 47 Euro ausgegeben, aufgelegt wird am häufigsten Gemüse

In Österreich gehört Grillen einfach dazu: zum Sommer, zum gesellschaftlichen Anlass, zum Erholen und zum schönen Wetter. „Vier von zehn Österreicherinnen und Österreichern grillen mehrmals im Monat, 90 Prozent zumindest fallweise. Dabei gibt es nur eine Regel: Der Grillmeister hat immer recht – und die letzte Wurst“, fasst Rainer Will, Geschäftsführer des freiwilligen, unabhängigen und überparteilichen Handelsverbands, die Ergebnisse des jüngsten Consumer-Checks von Handelsverband und MindTake Research zusammen. Jeder Zehnte lässt sich demnach auch von Schlechtwetter nicht abhalten und grillt manchmal sogar im Winter.

Besonderen Anlass braucht es keinen, um den Grill anzuwerfen: „Gegrilltes schmeckt einfach gut“, gaben 61 Prozent der Befragten an, „Grillen gehört einfach zum Sommer und zum schönen Wetter“ weitere 58 Prozent. Jeder Zweite schätzt Grillen im Familien- oder

Freundeskreis auch als schönes soziales Erlebnis, für vier von zehn Befragten ist es einfach „eine schöne Betätigung im Freien“ und 37 Prozent schätzen besonders die Abwechslung am Speiseplan.

Bundesländer-Ranking

Im Schnitt geben die Österreicher pro Grillerei etwa 47 Euro aus. Am häufigsten wird in den westlichsten Bundesländern Vorarlberg und Tirol der Grill angeheizt: Jeder Zweite (52 Prozent) tut es sogar mehrmals im Monat – und dort lässt man sich dieses kulinarische Vergnügen mit 53 Euro auch am meisten kosten.

Nur knapp dahinter folgen Oberösterreich und Salzburg, wo 48 Prozent mehrmals im Monat grillen (Durchschnittsausgaben: 47 Euro). In Niederösterreich und dem Burgenland passiert das bei 40 Prozent und es werden jeweils 43 Euro dafür ausgegeben. Schlusslichter im Bundesland-Ranking sind Steiermark und Kärnten (34 Prozent;



Grillen ist nach Ansicht der meisten Menschen in Österreich Männersache. (Cityfoto, cb)

49 Euro) sowie Wien (32 Prozent; 45 Euro).

Die Rollenverteilung ist traditionell: Für die klare Mehrheit (54 Prozent) ist Grillen eher Männersache, nur für sieben Prozent Frauensache. 50/50 machen es 39 Prozent der Befragten. Die kulinarischen Vorlieben fallen je nach Geschlecht

recht unterschiedlich aus: Während bei Männern Schweinefleisch und Bratwürstel (je 55 Prozent) sowie Geflügel (47 Prozent) und Käsekrainer (42 Prozent) ganz oben auf der Liste stehen, ist es bei 64 Prozent der Damen Grill-Gemüse, bei 51 Prozent die Salate und bei 49 Prozent Geflügel. Halloumi oder

sonstiger Grillkäse kommt bei 35 Prozent der Frauen und 27 Prozent der Männer gerne auf den Grill, vegetarische Fleisch-Alternativen bei neun Prozent der Frauen und sechs Prozent der Männer. Vegane Fleisch-Alternativen gibt es immerhin bei sieben Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer.



„Am häufigsten wird der Holzkohलगrill verwendet, gefolgt von Gasgrill und Elektrogrill. Fünf Prozent grillen am liebsten auf einer Feuerstelle und drei Prozent mit dem Smoker.“

■ **Rainer Will,** Handelsverband