

Flugangst und Flugphobie

Bettina Schindler
Beatrice Abt-Mörstedt
Rolf-Dieter Stieglitz

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Flugangst und Flugphobie

Fortschritte der Psychotherapie
Band 78

Flugangst und Flugphobie

Dr. Bettina Schindler, Dr. Beatrice Abt-Mörstedt, Prof. Dr. Rolf-Dieter Stieglitz

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Bettina Schindler
Beatrice Abt-Mörstedt
Rolf-Dieter Stieglitz

Flugangst und Flugphobie

unter Mitarbeit von
Maria Hofecker und Tom Schneider



Dr. phil. Bettina Schindler, geb. 1960. Seit 1999 niedergelassen in eigener Praxis als eidgenössisch anerkannte Psychologische Psychotherapeutin in Zürich. Seit 2000 Leitung von Flugangstseminaren in Zusammenarbeit mit der Fluggesellschaft Swissair, später dann in Zusammenarbeit mit Lufthansa und Edelweiss Air und seit 2006 mit der Fluggesellschaft SWISS.

Dr. phil. Beatrice Abt-Mörstedt, geb. 1984. Seit Ende 2017 als delegiert arbeitende Psychotherapeutin in einer ambulanten Praxis in Basel tätig.

Prof. Dr. rer. nat. Rolf-Dieter Stieglitz, geb. 1952. 2010–2017 Leitender Psychologe Universitäre Psychiatrische Klinik (UPK) Basel. Seit 2000 Professor für Klinische Psychologie an der Universität Basel und seit 2005 Doppelprofessur an der Medizinischen Fakultät und der Fakultät für Psychologie der Universität Basel. Emeritiert seit Februar 2018.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Matthias Lenke, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2864-2; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2864-3)

ISBN 978-3-8017-2864-9

<https://doi.org/10.1026/02864-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung der Störung	1
1.1	Bezeichnung	1
1.2	Definition und Symptomatik	2
1.2.1	Diagnostische Kriterien der Flugphobie nach ICD-10 und DSM-5 ...	2
1.2.2	Klinische Symptomatik	6
1.3	Epidemiologie	8
1.4	Verlauf und Prognose	10
1.5	Diagnostische und differenzialdiagnostische Einordnung	10
1.5.1	Differenzialdiagnostik	11
1.5.2	Komorbidität	13
2	Störungstheorien und -modelle	14
2.1	Preparedness	14
2.2	Theorien zur Entstehung von Spezifischen Phobien	14
2.2.1	Zwei-Faktoren-Theorie nach Mowrer	14
2.2.2	Three-Pathway-Theorie nach Rachman	17
2.2.3	Vulnerabilitäts-Stress-Modell als Erklärungsansatz bei Flugangst und Flugphobie	18
2.2.4	Erklärungsmodell zur Entstehung der Flugphobie von Schindler ...	21
3	Diagnostik der Flugangst und Flugphobie	25
3.1	Klassifikatorische Diagnostik	26
3.2	Psychometrische Diagnostik	27
4	Behandlung	34
4.1	Übersicht über spezifische Therapiemethoden	35
4.1.1	Flugangstseminare	35
4.1.2	Virtual Reality-Expositionstherapie (VRET)	36
4.1.3	Online-Therapien	37
4.2	Leitfaden für die psychotherapeutische Behandlung	37
4.2.1	Therapieziel, Psychoedukation und Therapieplanung	37
4.2.2	Strategien gegen die Flugangst auf der Körperebene	44
4.2.3	Strategien gegen die Flugangst auf der Gedankenebene	47
4.2.4	Strategien gegen die Flugangst auf der Verhaltensebene	51

4.2.5	Imaginationsübungen	52
4.2.6	Exposition in vivo	53
4.3	Wirksamkeit der Methoden	55
4.4	Medikamentöse Behandlung	58
4.5	Probleme bei der Durchführung	60
5	Fallbeispiel	63
6	Weiterführende Literatur	66
7	Literatur	68
8	Kompetenzziele und Prüfungsfragen	75
9	Anhang	78
	Flugphobie-Fragebogen	78
	Arbeitsblatt für Therapeuten: Entstehung von Flugangst	79
	Arbeitsblatt für Patienten: Entstehung von Flugangst	80
	Informationen über Flugsicherheit	81

Karten

Störungsspezifisches Interview zur Flugangst und Flugphobie

10 Fakten, die gegen Flugangst sprechen

1 Beschreibung der Störung

1.1 Bezeichnung

Fallbeispiel: Frau S.

Frau S. ist 49 Jahre alt, verheiratet und Mutter. Bis zum Alter von 37 Jahren konnte sie problemlos fliegen und unternahm viele Reisen um die ganze Welt. Begonnen habe die Flugangst vor 12 Jahren, nach einem Rückflug von Amsterdam nach Zürich, den sie mit ihren beiden kleinen Kindern antrat: Ein Triebwerk explodierte, was zu einem Knall und zu einer vorzeitigen Landung in Frankfurt führte. Trotz mindestens einmal jährlichen Fliegens habe sich ihre Flugangst in den letzten Jahren verstärkt. Sie sei seit dem Ereignis nie mehr allein geflogen und habe insbesondere eine kaum aushaltbare steigende Erwartungsangst vor dem Flug. Angebote für berufliche Flüge lehne sie seither auch konsequent ab, da sie nur noch mit ihrer Familie fliege. Während der Flüge leide sie unter Todesangst, sitze angespannt in ihrem Sitz und spüre die typischen Angstsymptome, wie Herzrasen, Schweißausbrüche und Appetitlosigkeit. Auch höre sie aufmerksam auf jede Veränderung der Fluggeräusche und beobachte immer wieder, ob Tragflächen und Triebwerke noch in Ordnung sind. Schon bei leichten Turbulenzen gerate sie in Panik und rechne mit dem Absturz des Flugzeugs. In letzter Zeit habe sich die Angst auf andere Situationen ausgebreitet: Sie habe zunehmend Angst vor Autoreisen und lasse auch andere Familienmitglieder nicht mehr allein fliegen. Frau S. meldet sich für eine Behandlung ihrer Flugangst, da in etwa zwei Monaten eine große Ferienreise mit der Familie in die USA bevorsteht.

Flugangst, wie die von Frau S., ist weit verbreitet. Viele Menschen fürchten sich, wenn während eines Fluges Turbulenzen auftreten und leiden darunter, dass sie im Flugzeug die Kontrolle abgeben müssen. Häufig handelt es sich dabei um vorübergehende Ängste. Der Übergang von einer Flugangst zur lebens einschränkenden Flugphobie ist oft fließend.

Übergang von
Flugangst zu
Flugphobie ist
fließend

Das Fallbeispiel zeigt ein typisches Erscheinungsbild einer Flugphobie: Viele Menschen fliegen vor Beginn ihrer Phobie problemlos. Häufig wird eine Flugphobie dann durch ein schlechtes Flugenerlebnis ausgelöst. Es entwickelt sich