Wie man Flugangst mit Logik und Wissen überwindet

Zwölf Jahre lang mied der Geschäftsmann Jordi Alvarez jedes Flugzeug. Mit einschneidenden beruflichen Folgen. Ein Experte erklärt, wie Betroffene ihre Qual beenden können.



Bernhard Kislig

Publiziert: 29.10.2026, 18:00



Rechnet man auch milde Formen wie Unbehagen während Turbulenzen hinzu, leidet rund ein Drittel aller Reisenden unter Flugangst.

Foto: Jöran Steinsiek (Imago)

In Kürze:

- Aufgrund eines traumatischen Erlebnisses bestieg Geschäftsmann Jordi Alvarez zwölf Jahre lang kein Flugzeug mehr.
- Rund ein Drittel der Bevölkerung kennt mindestens eine milde Form von Flugangst.
- Pilot Tom Schneider verknüpft in seinen Seminaren gegen Flugangst Fakten und Physik mit sachlicher Aufklärung.
- Laut Schneider beruht Flugangst meist auf Kontrollverlust und falschen Vorstellungen.

Turbulenzen erschüttern das Flugzeug kurz nach dem Start ungewöhnlich stark. Manche Fluggäste geraten in Panik und schreien. Eine Flugbegleiterin hat Tränen in den Augen und beginnt zu beten. In diesem Moment erfasst Geschäftsmann Jordi Alvarez Angst.

Alvarez schaut aus dem Fenster. Während das Flugzeug über den Pisten kreist, sieht er, wie unten auf dem Rollfeld Feuerwehr und Polizei mit Blaulicht auffahren. Eine Durchsage des Piloten versteht er so, dass Kerosin abgelassen werden muss. Er spürt, wie das Flugzeug immer wieder absackt. Der Geschäftsmann rechnet mit dem Schlimmsten: «Ich ging davon aus, dass ich das nicht überlebe», erzählt er rückblickend.

Wegen Flugangst nie wieder in ein Flugzeug

Zwar geht die Reise am Ende doch noch glimpflich aus, doch bei Jordi Alvarez hinterlässt der Schreckensmoment bleibende Spuren: «Für mich war danach klar, dass ich nie wieder in ein Flugzeug einsteigen werde.»

Das war im Jahr 2014. Die Angst sitzt so tief, dass Alvarez trotz vieler Geschäftsreisen für lange zwölf Jahre kein Flugzeug mehr betritt. Für einen Termin in Dänemark oder Kosovo fährt er auch mal 26 Stunden ohne längere Zwischenhalte im Auto. Nach Amerika oder Kanada reist er fortan ausschliesslich per Schiff. Selbst mit schweren Stürmen kann er gut umgehen, doch allein schon der Gedanke an eine Flugreise versetzt ihn weiterhin in Panik.

Die meisten empfinden bei Turbulenzen ein Unbehagen

Alvarez ist nicht der Einzige, der an Flugangst leidet. Zwar sind nur relativ wenige Menschen von einer ausgeprägten Angst betroffen, die das Fliegen verunmöglicht. Doch eine erhebliche Zahl an Reisenden nennt ein Unwohlsein oder Unbehagen. Manche nur während des Starts oder der Landung. Andere bei Turbulenzen oder generell. Zählt man all dies zusammen, kennt gemäss manchen Erhebungen rund ein Drittel der Bevölkerung mindestens eine milde Form von Flugangst.

Für Jordi Alvarez kommt die Wende erst nach zwölf Jahren. Im April 2026 hat er zwei Termine, die so nah beieinanderliegen, dass er es mit dem Auto nicht mehr rechtzeitig von der Schweiz nach Wien und zurück schafft. Er kann sie nicht verschieben. Wenige Tage vor der Reise gesteht er einem Geschäftskollegen, dass er am kommenden Wochenende nicht fliegen will, aber dass ihm eigentlich nichts anderes übrig bleibt. Dieser erzählt ihm von einem Seminar gegen Flugangst.

Daraufhin kontaktiert Alvarez Tom Schneider, der als Pilot sowie Instruktor für die Edelweiss Air arbeitet und daneben Kurse gegen Flugangst anbietet. Bei einem längeren Telefongespräch hat Alvarez ein gutes Gefühl. Er kann schon wenige Tage später am Samstag kurz vor seinem Termin in Wien an einem Gruppenseminar teilnehmen. Was den Flug angeht, ist Alvarez so zuversichtlich, dass er gleich aufs Ganze geht: Er bucht das Flugticket und kommt mit Reisegepäck in den Workshop, damit er direkt im Anschluss die Flugreise antreten kann.

Hier wird Inhalt angezeigt, der zusätzliche Cookies setzt.

An dieser Stelle finden Sie einen ergänzenden externen Inhalt. Falls Sie damit einverstanden sind, dass Cookies von externen Anbietern gesetzt und dadurch personenbezogene Daten an externe Anbieter übermittelt werden, können Sie alle Cookies zulassen und externe Inhalte direkt anzeigen.

Cookies zulassen

Das Seminar setzt auf Physik und Sachinformationen

Tom Schneider setzt in seinen Kursen ↗ auf Fakten und sachliche Information. Entweder in kleinen Gruppen oder in Einzelsitzungen findet er in einem ersten Schritt die Ursachen für die Ängste heraus. In einem zweiten Schritt erklärt er anhand von Erfahrungen, Technik, Wissenschaft und Flugdaten, weshalb diese Ängste unbegründet sind.



Edelweiss-Pilot Tom Schneider führt Seminare gegen Flugangst durch.
Foto: Balz Murer (Tamedia)

«In mehr als 90 Prozent der Fälle reicht das, um den Leuten die Angst vor dem Fliegen zu nehmen», sagt er. Denn im Kern gehe es bei Flugangst meist um Kontrollverlust. Diese Angst werde hinfällig, wenn man

die fachlichen Zusammenhänge verstehe. Interessanterweise betrifft dieses Phänomen auch Menschen, die in ihrem Leben mit extremen Situationen umgehen können. So suchte der inzwischen verstorbene Hochseilartist Freddy Nock Hilfe bei Schneider, wie dieser erzählt. Auf dem Seil wusste Nock genau, was er tat – im Flugzeug hatte er hingegen das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben.

Ein zentrales Element in Schneiders Kursen sind physikalische Gesetze. Viele Menschen mit Flugangst fürchteten sich etwa davor, dass ein Flugzeug wie ein Stein vom Himmel fallen könne, sagt er. Dann zieht er einen Vergleich zum Wasser: «Ein Flugzeug gleitet in der Luft wie ein Surfbrett auf dem Wasser.» Turbulenzen seien nichts anderes als Wellen in einem See. Beim gefürchteten Luftloch handle es sich um eine vertikale Luftströmung, bei der das Flugzeug samt der Luftmasse kurz sinke. «Das ist dasselbe, wie wenn man mit einem Schnellboot über Wellen fährt: Es rüttelt, aber man kann nicht abstürzen.»



Ein Pilot erklärt Teilnehmerinnen und Teilnehmern eines Seminars gegen Flugangst in Deutschland die technischen Grundlagen des Fliegens.

Foto: Dirk Bauer (Imago)

Bei der Angst vor einem technischen Defekt macht Schneider die Erfahrung, dass die Vorstellung vieler Passagiere von Hollywoodfilmen beeinflusst sei. In der Realität sorgten Mehrfachabsicherungen und eine riesige Zahl an Sensoren in allen Systemen dafür, dass ein Mangel lange vor einem Ausfall behoben werde. Jedes technische Problem, das in der Vergangenheit zu Zwischenfällen geführt hatte, sei bei der Weiterentwicklung der Flugzeuge berücksichtigt worden.

Fehlinterpretationen entlarvt: Danach war die Flugangst verflogen

Letztlich geht es Schneider darum, Fehlinterpretationen zu entlarven. So konnte auch der Geschäftsmann Jordi Alvarez seine Flugangst ablegen. Schneider erklärte ihm, dass der Flugzeugtyp, in dem Alvarez sein traumatisches Erlebnis hatte, gar kein Kerosin ablassen kann. Somit habe er den Piloten wohl falsch verstanden. Die Präsenz von Feuerwehr und Polizei sei üblich, wenn ein Flugzeug aufgrund eines Problems umkehre und wieder lande. Und die weinende Flugbegleiterin sei vielleicht ganz neu im Job gewesen. Laut Schneider kann es vorkommen, dass unerfahrene Flugbegleiter Angst haben, wenn sie zum ersten Mal Turbulenzen erleben.

«Auf einmal erkannte ich, dass meine Angst auf Missverständnissen beruhte», erzählt Alvarez. Kurz nach dem Seminar steigt er ins Flugzeug nach Wien, und die Angst ist wie verflogen. Seit dem Frühling hat er über ein Dutzend weitere Flüge absolviert und unterdessen sogar den Vielflieger-Status erreicht.