

Mit der VR-Brille gegen die Flugangst

Virtuelle Realität in der Psychotherapie

Düsseldorf/Berlin – Flugangst ist ein häufiges Phänomen. In unterschiedlichen Ausprägungen betrifft sie bis zu einem Viertel der Bevölkerung¹. Klinisch bedeutsam ist die Phobie nur bei rund jedem zehnten Betroffenen² – dann können die Symptome allerdings so stark ausgeprägt sein, dass sie berufliche Pläne gefährden. Welche Therapiemöglichkeiten es gibt und wie die virtuelle Realität (VR) hier helfen kann, war ein Thema auf der heutigen Pressekonferenz des CRM Centrum für Reisemedizin. Sie findet anlässlich des 26. Forums Reisen und Gesundheit in Berlin statt.

Ein mulmiges Gefühl beim Start oder bei Turbulenzen – wer je geflogen ist, kennt diese Phasen leichter Angespanntheit, die meist schnell wieder vorübergehen. „Mit echter Flugangst hat das jedoch nichts zu tun“, sagt Dr. med. Udo Wortelboer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Frankfurt am Main. Von Flugphobie im engeren Sinne spreche man erst dann, wenn die Angst auch losgelöst von der Situation fortbesteht, es etwa bereits bei der Planung einer Flugreise zu Panikattacken komme. Auch bei ungewolltem und ausgeprägtem Vermeidungsverhalten – wenn etwa das Besteigen eines Flugzeugs trotz des objektiv sehr geringen Gefahrenpotenzials unmöglich erscheint – kann professionelle Hilfe notwendig sein.

Es gibt wirksame Therapien

Wie andere Angststörungen wird auch die Flugangst in der Regel nach den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie behandelt. In meist ein- oder zweitägigen Seminaren werden Informationen dazu vermittelt, wie Ängste entstehen und welche biologische Funktion sie erfüllen. Außerdem werden Einblicke in die Routineabläufe im Flugzeug gegeben und die hohen Sicherheitsstandards erklärt. „Im Zentrum steht jedoch die Konfrontation mit der angstausslösenden Situation“, sagt Wortelboer. Flugangst-Seminare werden daher oft in Kooperation mit Fluglinien angeboten und schließen mit einem Flug ab.

Auch ein VR-Flug wirkt

Hier kommt die VR ins Spiel. Sie ermöglicht es, in eine dreidimensionale digitale Umgebung einzutauchen und dort Erfahrungen zu sammeln, die denen in der realen Welt sehr nahekommen. Mithilfe einer VR-Brille und der entsprechenden Software können sich die Anwender auch ihren Ängsten stellen – eine Spinne von nahem betrachten, aus der Höhe in einen Abgrund blicken oder eben in ein Flugzeug steigen. Bei modernen Geräten wird der realistische Eindruck oft noch durch vibrotaktile Elemente verstärkt, die etwa über Handschuhe, eine Weste oder speziell ausgerüstete Stühle vermittelt werden. Damit lassen sich auch die Bewegungen während eines Fluges realitätsnah simulieren.

Transfer in die Praxis steht noch aus

In Studien haben sich solche immersiven VR-Flugerfahrungen bereits als therapeutisch wirksam erwiesen^{3,4}. „Außerhalb von Forschungsvorhaben sind sie allerdings noch kaum verfügbar“, sagt Wortelboer – rechnet aber damit, dass sich das in den kommenden Jahren ändert. Denn die Technik ist auch ökonomisch interessant: Ein simulierter Flug ist aufgrund der entfallenden An- und Abreise

wesentlich weniger zeitaufwendig als ein echter. Zudem kann die VR individuell angepasst und angstauslösende Flugsituationen herausgegriffen werden. Diese könnten dann häufiger und intensiver geübt werden.

Welche Therapie eignet sich für wen?

Wie eine Flugangst behandelt werden sollte, hängt von der Schwere der Symptomatik ab und davon, ob noch weitere psychische Störungen bestehen. „Vom Besuch eines Flugangst-Seminars profitieren am ehesten Menschen mit einer mittelstarken Flugangst“, sagt Wortelboer. Ihnen empfiehlt er, das Seminar dann zu buchen, wenn in absehbarer Zeit eine Flugreise geplant ist. Dann lasse sich der therapeutische Effekt optimal nutzen. Betroffene mit sehr starker Flugphobie oder weiteren Ängsten oder depressiven Symptomen sollten in jedem Fall eine eingehende Diagnostik und zielgerichtete Therapie erhalten. Bei nur leicht ausgeprägter Symptomatik dagegen könnten bereits spezielle Hörbücher oder Apps helfen, die auch während des Fluges genutzt werden könnten.

Quellen:

- 1) YouGov. Haben Sie Flugangst? 2022 cited 12.02.2025; available from: <https://yougov.de/topics/society/survey-results/daily/2022/03/23/90e57/2>
- 2) Schindler, B., Abt-Mörstedt, B., und Stieglitz, R.D. Flugangst und Flugphobie: Stand der Forschung. Verhaltenstherapie, 2017. **27**(1): p. 35-43.
- 3) Gottlieb, A. et al. The efficacy of a Virtual Reality Exposure Therapy Treatment for Fear of Flying: A Retrospective Study. Front. Psychol., 15 June 2021, Sec. Environmental Psychology, Volume 12 - 2021 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641393>
- 4) Tsamitros, N. et al. Die Anwendung der Virtuellen Realität in der Behandlung psychischer Störungen. Nervenarzt. 2022 Sep 2;94(1):27-33. doi: [10.1007/s00115-022-01378-z](https://doi.org/10.1007/s00115-022-01378-z)