

## 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Spinnenangst abbauen oder überwinden können

Immer dann, wenn Sie einer Spinne begegnen, die Sie als gefährlich oder eklig ansehen, bekommen Sie wahrscheinlich Ihre Spinnenangst zu spüren. Vielleicht ist es bei Ihnen aber auch so, dass Sie nur selten mit einer Spinne in Berührung kommen, weil Sie akribisch Anblick und Begegnung mit Spinnen vermeiden. Die Vermeidung ist jedoch auch ein Kennzeichen der Spinnenangst.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, sich Ihr Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich die Selbsthilfe-Strategien zueigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Ihre Spinnenangst ist erlernt und Sie können sie auch wieder verlernen. Allerdings bedeutet dies, dass Sie sich mit den Spinnen und Ihrer Angst aktiv konfrontieren müssen.

Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Spinnenangst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Spinnenangst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst abbauen, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

## 2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können

Ihren Körper können Sie am einfachsten beeinflussen. Beginnen Sie deshalb am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



### Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn Sie eine Situation als bedrohlich bewerten, kommt es automatisch zur Muskelanspannung. So sehen Sie den Anblick oder die Berührung einer Spinne als bedrohlich oder eklig an. Sie haben Angst, dass die Spinne Sie z.B. beißen oder Ihnen in die Nase krabbeln könnte. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in Ihrem Körper, die sich neben vielen anderen körperlichen Veränderungen auch in einer Muskelanspannung äußert.

Umgekehrt, können Sie durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch Ihrer Anspannung und Ihren Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken>**.

Beherrschen Sie bereits ein Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training, können Sie auch dieses einsetzen. Hatten Sie jedoch damit Probleme oder setzen es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.



### Erlernen Sie die Spontanentspannungs-Technik.

Sie können auch die Atmung nutzen, um sich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann Ihnen die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die Sie schnell erlernen und fast überall einsetzen können. Sie atmen dabei tief ein, langsam wieder aus und halten dann den Atem für kurze Zeit an, während Sie sich von Angst erzeugenden Gedanken durch Zählen ablenken. Im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken>** finden Sie ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

## 2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Im Augenblick sehen Sie Spinnen als Ihre Feinde an. Wenn Sie sich in den Keller, die Garage, auf den Speicher oder irgendeinen anderen Ort begeben sollen, an dem Sie Spinnen vermuten, reagieren Sie mit Angst oder Panik. Sie fürchten sich vor deren Anblick und/oder der Berührung. Vielleicht ist für Sie sogar schon das Bild einer Spinne bedrohlich und Ihr Körper reagiert darauf mit Herzrasen, Schweißausbrüchen oder Atemnot.

Auch wenn andere Menschen Ihnen vielleicht immer wieder einreden wollen: „Die Spinne macht dir gar nichts. Du brauchst doch keine Angst vor ihr zu haben.“, Ihr Körper reagiert mit Angst. Deshalb möchte ich Ihnen Ihre Angst gar nicht ausreden. Sie ist da und Sie spüren sie jedes Mal, wenn eine Spinne Ihren Weg kreuzt.

Ihr Problem sind jedoch nicht die Spinnen als solche, sondern Ihre **Angst vor** den Spinnen. Ihre Angst vor den Spinnen entsteht durch Ihre Gedanken und Phantasien.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede der Situationen, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich oder ungefährlich für Sie ist. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit der Gefahr umzugehen. Diese falsche Bewertung hat jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie meiden Situationen, die ungefährlich sind.

**Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Gedanken bewusst überprüfen.**

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Spinnenangst in den Griff zu bekommen, schauen Sie sich einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann wissen Sie, in welche Richtung Ihre Veränderung gehen könnte. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Gedanken wie: „Ja, aber ...“, „Das überlebe ich nicht.“ oder „Nein, das schaffe ich nicht ...“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.



**Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.**

Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Ihre Spinnenangst Sie im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in einer Liste alle Situationen und Tätigkeiten, die Sie im Augenblick meiden oder nur mit Hilfsmitteln oder mit Begleitung erledigen können, weil Sie be-

fürchten, mit Spinnen konfrontiert zu werden. Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Tätigkeiten nach Schwierigkeit ordnen. Vor welcher Situation haben Sie am wenigsten Angst, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. lese in einem Zeitungsartikel über Spinnen
2. sehe in einer Zeitung ein Bild von einer Spinne
3. sehe einen Tierfilm, in dem auch Spinnen vorkommen
4. sehe, wie im Film eine Spinne auf einem Schauspieler krabbelt
5. sehe im Zoo eine Spinne hinter Glas
6. nehme eine kleine Spielzeugspinne auf die Hand
7. gehe durch den Stadtpark
8. betrachte ein leeres Spinnennetz
9. betrachte eine tote Spinne
10. gehe mit jemandem zusammen in den Keller
11. betrachte eine Spinne in meiner Wohnung, die im geschlossenen Glas sitzt
12. beobachte eine Spinne in meiner Wohnung aus sicherem Abstand
13. bleibe allein mit einer Spinne in einem Zimmer
14. gehe allein in den Keller
15. fange eine Spinne mit einem Glas ein
16. berühre eine Spinne mit Gummihandschuhen
17. berühre eine Spinne mit der bloßen Hand
18. lasse eine kleine Spinne über meine Hand krabbeln
19. lasse eine Spinne bis zum Ellbogen hoch krabbeln usw.



**Notieren Sie sich Ihre Gedanken.**

Nun gilt es aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Angst machen:

**Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie eine Spinne sehen oder berühren?**

Gehen Sie eine Situation nach der anderen aus Ihrer Hierarchie durch und notieren Sie sich Ihre Katastrophengedanken. Was denken Sie z.B., was passieren würde, wenn Sie in den Keller gehen und eine Spinne krabbelt an Ihrem Bein hoch? Welche Gefahren sehen Sie auf sich zukommen, wenn Sie eine tote Spinne betrachten? Was befürchten Sie, würde geschehen, wenn Sie eine Spinne mit Gummihandschuhen berühren?

Wahrscheinlich werden Sie herausfinden, dass es für alle Situationen ähnliche Befürchtungen sind. Sie fürchten, dass Ihnen übel wird oder die Berührung Sie abstößt und Sie sich ekeln. Sie befürchten, hilflos zu sein, von einer Spinne gebissen zu werden, die unangenehmen Gefühle nicht aushalten zu können, usw.

## 2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können

Wenn wir Angst haben, ist es ein ganz verständlicher Schritt, dass wir die Situationen und Tiere meiden, vor denen wir Angst haben. Schließlich soll uns Angst im Normalfall ja auch vor Gefahren warnen. Nur dann, wenn wir Angst vor ungefährlichen Situationen und Tieren entwickelt haben, macht die Meidung keinen Sinn. Sie macht uns unfrei und blockiert uns. Gewöhnlich weitet sie sich auch auf immer mehr Situationen aus.

Um zu erleben, dass diese Situationen, die wir meiden, nicht gefährlich sind, müssen wir die Meidung aufgeben.



Die Meidung aufzugeben, ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg aus der Angst.

In der Phantasie haben Sie bereits schon viele Male, wenn Sie die Übungen durchgeführt haben, geübt, in die leichteste Situation aus Ihrer Liste zu gehen und dort zu bleiben.

Nun fehlt noch der letzte Schritt: Das Umsetzen in der Realität. Es ist dabei nicht das Ziel, schon keine Angst mehr zu haben, sondern mit der Angst die Situationen aufzusuchen.



**Konfrontieren Sie sich mit der Realität. Üben Sie im Alltag.**

**Konfrontation mit der Realität bedeutet:**

Sie müssen sich in der Realität an den Ort mit Spinnen begeben, den Sie sich in der Phantasie ausgemalt haben - und zwar zunächst mit Angst.

Sie müssen am eigenen Körper erleben, dass Sie es meistern können, zusammen mit einer Spinne oder dem Abbild einer Spinne in einem Raum zu sein. Sie müssen **so tun, als ob** Sie bereits keine Angst mehr hätten, und dann wird die Angst vergehen. Sie werden wieder das Gefühl bekommen, Kontrolle über Ihre Spinnenphobie zu haben.



Wenn Sie etwas mit Angst tun und in der Situation lang genug bleiben, wird die Angst abnehmen.

Es wäre zwar viel einfacher für Sie, wenn zuerst die Angst vor den Spinnen verschwinden würde, und dann würden Sie in die Situationen gehen. Leider ist Ihr Körper aber nicht so konstruiert. Er hält sich strikt an das, was Sie ihm sagen. Und mit der Zeit brauchen Sie ihn gar nicht mehr bewusst vor einer Gefahr zu warnen, er reagiert ganz automatisch mit Angst.

Wenn Sie sich erst einmal in Bezug auf Spinnen eine Angstreaktion angewöhnt haben, müssen Sie zunächst mit Angst in die gefürchteten Situationen gehen.

Dies bedeutet, Sie müssen allein in den Keller und auf den Speicher gehen, einen Spaziergang im Park machen, staubsaugen, Pilze suchen, Urlaub auf dem Bauernhof machen, die Spinne im Glas fangen und aus dem Fenster werfen, die Spinne erschlagen, usw.

In unserem Beispiel müssen Sie durch die Eingangstür gehen, während die Spinne oben im Netz sitzt, und zwar mit Angst - genauso, wie Sie es sich in der Phantasie ausgemalt haben.

**Ganz wichtig:**

**Verzichten Sie auf all die Sicherheitsverhaltensweisen**, die Sie sich ausgedacht haben, um Ihre Angst einzudämmen wie z.B. erst durch Ihren Partner den Raum inspizieren zu lassen, die Spinne von ihm erschlagen oder entfernen zu lassen, bevor Sie einen Raum betreten, die Spinne mit Insektenspray zu töten oder sie mit einem Akkusauger einzusaugen oder an bestimmte Orte nur in Begleitung zu gehen.

Solange Sie diese Sicherheitsverhaltensweisen einsetzen, geben Sie immer noch Ihrer Befürchtung Recht, dass Sie Ihre Körperreaktionen und die Spinne nicht aushalten können. Das Ziel Ihres Sicherheitsverhaltens ist es nämlich, die aus diesen Gedanken resultierende Angst abzuschwächen.

Die Konfrontation ist ungefährlich und geht schrittweise vor sich. Ähnlich wie wenn Sie Autofahren oder Schwimmen lernen, machen Sie kleine Schritte, bis Sie sich dabei wohler fühlen. Dann folgt der nächste Schritt. Nehmen Sie Ihre Hierarchie, die Sie am Anfang erstellt haben, zur Hand. Schauen Sie sich die erste Situation der Hierarchie an. Diese wird Ihr erstes Trainingsziel. Möglicherweise können Sie die Situation noch danach unterteilen,

- **wie lange** Sie in der Situation verbleiben.
- zu welcher **Tageszeit** Sie die Situation aufsuchen.
- wie die **Örtlichkeit** aussieht (ohne Fenster, dunkel, usw.).
- ob Sie **allein** oder in Begleitung gehen.

So können Sie aus der 1. Stufe Ihrer Hierarchie viele unterschiedliche Übungseinheiten in kleinen Schritten formulieren.

**So sieht das Vorgehen bei der Konfrontation mit der Realität konkret für Sie aus:**