



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst vor Spinnen

Arachnophobie

Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag

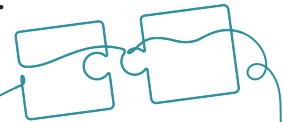


Selbsthilfe bei Spinnenangst

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass du dich dazu entschieden hast, dich näher mit den Selbsthilfe-Strategien zur Spinnenangst zu beschäftigen. Ich nehme an, dass du über die Videos zu diesem Thema zu den Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Falls nicht, sieh sie dir bitte zuerst an, bevor du hier startest – die Videos geben dir einen ersten Überblick über Arachnophobie. Du erfährst unter anderem, wie sie entsteht, sich äußert und behandelt wird, außerdem erhältst du erste Strategien zur Selbsthilfe.

Die hier bereitgestellten Informationen zur Selbsthilfe bei Angst vor Spinnen beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Angst vor Spinnen beziehen. Falls du in einer Partnerschaft oder Familie lebst, kann dein Umfeld hier ebenfalls nachlesen, wie es dich unterstützen kann.

Teil II enthält Grundlagentexte mit allgemeinen Informationen: Wie entstehen Gefühle, was verändert sich bei Angst im Körper, warum ist Entspannung wichtig und vieles mehr.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Spinnenangst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine Doris Wolf



Teil I: Angst vor Spinnen

Teil I: Angst vor Spinnen	3
Bestandsaufnahme	3
Konkrete Strategien gegen die Angst	5
Grundlegende Einstellungen, die zu Spinnenangst führen	14
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	20
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	22
Ausblick	26
Weitere Unterstützung	27
Informationen für Angehörige	28

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	29
Die zwei Fragen für gesundes Denken	37
Mentales Training	45
Gewohnheiten verändern	54
Die Konfrontationstherapie	58
Atmung und Atemtechniken	67
Entspannung und Entspannungstechniken	76
Der Steckbrief der Angst	84

Anhang

Das ABC der Gefühle	111
Die zwei Fragen für gesundes Denken	112
Protokoll Verhaltensexperiment	113
Gewinn-Verlust-Rechnung	114
Konfrontationsübung	115
Mein Sorgentagebuch	116

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Angst vor Spinnen

Bestandsaufnahme

Du lebst nun schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die dir deine Angst vor Spinnen auferlegt. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Prima! Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf ein normales Maß reduzieren. Viele Menschen mögen keine Spinnen, aber sie arrangieren sich damit. Für manche Menschen sind Spinnen aber extrem unangenehm oder sogar bedrohlich. Die folgende Checkliste gibt dir Hinweise, welche Rolle sie in deinem Leben spielen. Beantworte die Fragen offen und ehrlich.



Checkliste zur Angst vor Kritik

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

Hast Du Angst

- vor Plastikspinnen?
- vor dem Wort Spinne?
- vor Abbildungen von Spinnen?
- vor Filmen über Spinnen?
- Spinnen zu begegnen?
- Spinnen zu berühren?
- von Spinnen gebissen zu werden?
- dass Spinnen auf deinem Körper, in die Nase oder Ohren krabbeln?
- mit Spinnweben in Berührung zu kommen?

Verspürst du eines oder mehrere der folgenden körperlichen Symptome, wenn du einer Spinne auf Abbildungen oder live begegnest?

- Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern?
- Schweißausbrüche?
- einen trockenen Mund?
- Unruhe und Nervosität?
- Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot?
- ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich?
- Übelkeit und Brechreiz?
- Schwindel, Benommenheitsgefühle?
- ein Schwächegefühl?

- das Gefühl, alles um dich herum sei unwirklich?
- Panik?
- Erstarrung?
- Verkrampfung?
- zittrige, weiche Knie?
- Ekel?

- Hast du Angst, bei einer Begegnung mit Spinnen die Kontrolle zu verlieren?
- Fühlst du dich Spinnen hilflos ausgeliefert?
- Vermeidest du bewusst, Spinnen zu begegnen? Meidest Keller, Speicher, Bauernhöfe, Parkanlagen, Dachwohnungen oder Campingplätze?
- Gehst du im Frühjahr nur selten aus dem Haus, weil du Angst davor hast, die Fäden frisch geschlüpfter Spinnen auf deiner Haut zu spüren?
- Gehst du nur noch mit Insektenspray bewaffnet zu den Stellen, an denen du Spinnen vermutest?
- Musst du jede Spinne mit dem Staubsauger aufsaugen oder wagst es nicht, den Staubsauger zu entleeren?
- Inspizierst du jeden Raum und suchst ihn nach Spinnen ab?
- Kannst du nicht einschlafen, bevor du dich nicht überzeugt hast, dass keine Spinnen im Schlafzimmer sind?
- Wird deine Angst umso größer, je näher du einer Spinne kommst?
- Nimmst du Beruhigungsmittel oder trinkst Alkohol, um an Orte gehen zu können, an denen du Spinnen antreffen könntest?
- Hast du den Impuls, vor einer Spinne panisch zu flüchten?
- Bittest du andere um Hilfe, um eine Spinne zu entfernen oder zu töten?
- Verspürst du bereits Angst, wenn du an eine Spinne denkst?
- Beschränkt sich deine Angst auf Spinnen?
- Hält diese Angst bereits Monate oder Jahre an?
- Erlebst du diese Angst als sehr belastend?
- Führt diese Angst zu deutlichen Einschränkungen im Beruf oder Privatleben?
- Hast du den Eindruck, dass dein Verhalten übertrieben oder unvernünftig ist?

Wenn du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten kannst, kann dies auf eine **Spinnenphobie** hindeuten.

Konkrete Strategien gegen die Angst

Immer dann, wenn du einer Spinne begegnest, macht sich wahrscheinlich deine Spinnenangst bemerkbar. Vielleicht kommst du aber auch nur selten mit einer Spinne in Berührung, weil du es akribisch vermeidest. Aber auch diese Vermeidung ist ein Kennzeichen von Spinnenangst.

Nun hältst du gerade die Selbsthilfe-Informationen – eine Möglichkeit, dir dein Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern – in den Händen. Es liegt an dir, dir die Selbsthilfe-Strategien vertraut zu machen und auf dein Leben zu übertragen. Es wird dich eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen – auch wenn du große Angst und starken Leidensdruck hast. Deine Spinnenangst ist erlernt, also kannst du sie auch wieder verlernen. Du musst dich allerdings aktiv mit den Spinnen und deiner Angst konfrontieren. Du musst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alten Gewohnheiten handeln. Du musst ein Risiko eingehen, dich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass du von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt bist. Je nach Stärke deiner Spinnenangst bist du damit vielleicht überfordert und bringst nicht die Kraft auf, dich deiner Angst zu stellen. Das ist aber kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – ob mit oder ohne Therapie.

Betrachte, wenn du dir therapeutische Unterstützung holen möchtest, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nimm Kontakt zu entsprechenden Stellen auf. Psychotherapeutische Kräfte sind dazu da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist dir das aber vielleicht noch ein Schritt zu weit. Gehe jetzt erst einmal so vor, dass du dich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befasst.

Dein Weg aus der Spinnenangst setzt sich ebenso wie eine Therapie aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Gleichgültig mit welchem Baustein du beginnst, du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Wie du deinen Körper positiv beeinflussen kannst

Deinen Körper kannst du am einfachsten beeinflussen. Beginne deshalb am besten damit, dir eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erlerne ein Entspannungsverfahren.**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn du eine Situation als bedrohlich bewertest, kommt es automatisch zur Muskelanspannung. So siehst du den Anblick oder die Berührung einer Spinne als bedrohlich oder eklig an. Du hast Angst, dass die Spinne dich z. B. beißen oder dir in die Nase krabbeln könnte. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in deinem Körper, die sich neben vielen anderen körperlichen Veränderungen auch in einer Muskelanspannung äußert.

Umgekehrt kannst du durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch deiner Anspannung und deinen Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung findest du im Grundlagentext *Entspannung und Entspannungstechniken*.

Beherrschst du bereits ein Entspannungsverfahren wie z. B. das Autogene Training, kannst du auch dieses einsetzen. Hattest du jedoch damit Probleme oder setzt es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlerne die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.

● **Erlerne die Spontanentspannungstechnik.**

Du kannst auch die Atmung nutzen, um dich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann dir die Spontanentspannungstechnik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die du schnell erlernen und fast überall einsetzen kannst. Du atmest dabei tief ein, langsam wieder aus und hältst dann den Atem für kurze Zeit an, während du dich von angsterzeugenden Gedanken durch Zählen ablenkst.

Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Im Augenblick siehst du Spinnen als deine Feinde an. Wenn du dich in den Keller, die Garage, auf den Speicher oder irgendeinen anderen Ort, an dem du Spinnen vermutest, begeben sollst, reagierst du mit Angst oder Panik. Du fürchtest dich vor deren Anblick und/oder der Berührung. Vielleicht ist für dich sogar schon das Bild einer Spinne bedrohlich und dein Körper reagiert mit Herzrasen, Schweißausbrüchen oder Atemnot.

Auch wenn andere Menschen dir vielleicht immer wieder einreden wollen, dass du keine Angst haben brauchst – dein Körper reagiert einfach mit Angst. Deshalb möchte ich dir deine Angst gar nicht ausreden. Sie ist da, und du spürst sie – jedes Mal, wenn eine Spinne deinen Weg kreuzt!

Dein Problem sind jedoch nicht die Spinnen als solche, sondern deine Angst vor den Spinnen. Deine Angst vor den Spinnen entsteht durch deine Gedanken und Fantasien.

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

Eine falsche Bewertung löst bei dir einen falschen Alarm aus. Du bekommst Angst, wo keine Gefahr besteht. Dein Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, obwohl nichts dergleichen notwendig ist. Du meidest Situationen, die in Wirklichkeit ungefährlich sind.

Deshalb ist es wichtig, dass du deine Gedanken bewusst überprüfst. Auch wenn du dir im Augenblick gar nicht vorstellen kannst, jemals deine Spinnenangst in den Griff zu bekommen, schau dir einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann weißt du, in welche Richtung deine Veränderung gehen könnte. Wenn du bemerkst, dass dir immer wieder Gedanken auftauchen wie: „Ja, aber ...“, „Das überlebe ich nicht.“ oder „Nein, das schaffe ich nicht ...“, solltest du überlegen, ob du für die Umsetzung der Strategien nicht professionelle Hilfe holen möchtest.



Ich möchte dir vorschlagen, dir für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem du alle schriftlichen Aufgaben notierst.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erstelle eine Hierarchie der Angst-Situationen.**

Verschaffe dir zuallererst einen Überblick, wo deine Spinnenangst dich im Augenblick einengt oder blockiert. Notiere dir in einer Liste alle Situationen und Tätigkeiten, die du im Augenblick meidest oder nur mit Hilfsmitteln oder mit Begleitung erledigen kannst, weil du befürchtest, mit Spinnen konfrontiert zu werden.

Bilde eine Hierarchie, indem du die Tätigkeiten nach Schwierigkeit ordnest. Vor welcher Situation hast du am wenigsten Angst, und welche kannst du dir überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notiere an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint. Deine Angsthierarchie könnte dann so aussehen:

1. Ich lese einem Zeitungsartikel über Spinnen.
2. Ich sehe mir ein Bild einer Spinne an.
3. Ich sehe mir einen Tierfilm an, in dem auch Spinnen vorkommen.
4. Ich sehe, wie im Film eine Spinne auf einer Person krabbelt.
5. Ich sehe mir im Zoo eine Spinne hinter Glas an.
6. Im Spielzeugladen nehme ich eine kleine Spielzeugspinne auf die Hand.
7. Ich betrachte ein leeres Spinnennetz.
9. Ich betrachte eine tote Spinne.
10. Ich gehe mit jemandem zusammen in den Keller.
12. In meiner Wohnung beobachte ich aus sicherem Abstand eine Spinne.
13. Ich bleibe allein mit einer Spinne in einem Zimmer.
14. Ich gehe allein in den Keller.
15. Ich fange eine Spinne mit einem Glas ein.
16. Ich berühre eine Spinne mit Gummihandschuhen.
17. Ich berühre eine Spinne mit der bloßen Hand
18. Ich lasse eine kleine Spinne über meine Hand krabbeln.

● **Notiere deine Gedanken.**

Nun gilt es aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken du dir Angst machst: Was sagst du dir, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn du eine Spinne siehst oder berührst? Gehe eine Situation nach der anderen aus deiner Hierarchie durch und notiere dir deine Katastrophengedanken. Was würde passieren, wenn du in den Keller gehst und eine Spinne an deinem Bein

hochkrabbelt? Welche Gefahren siehst du auf dich zukommen, wenn du eine tote Spinne betrachtest? Was befürchtest du, würde geschehen, wenn du eine Spinne mit Gummihandschuhen berührst?

Wahrscheinlich wirst du herausfinden, dass es für alle Situationen ähnliche Befürchtungen sind. Du fürchtest, dass dir übel wird oder die Berührung dich abstößt und du dich ekelst. Du befürchtest, hilflos zu sein, von einer Spinne gebissen zu werden, die unangenehmen Gefühle nicht aushalten zu können, usw.

● **Ordne deine Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und dein Verhalten in ein ABC der Gefühle ein.**

Mache dich mit dem Zusammenhang zwischen deinem Denken, Fühlen, deinem körperlichen Befinden und Verhalten vertraut. Du fühlst, wie du denkst. Das heißt, machst du dir angstvolle oder gar panische Gedanken, dann entwickelst du Angst oder Panik und körperliche Symptome. Machst du dir hingegen beruhigende Gedanken, bleibst du im Gleichgewicht. Das Schöne an diesem Zusammenhang ist: Du kannst deine Gedanken verändern.

Ebenso wie du dir jetzt mit angstvollen Gedanken Angst machst, kannst du in Zukunft mit beruhigenden Gedanken Gelassenheit bewirken.

Stellen wir uns einmal vor, du gehst morgens durchs Treppenhaus in Richtung Auto und siehst, dass sich am Oberlicht der Eingangstür eine Spinne in ihrem Netz häuslich niedergelassen hat. Du hast Angst, durch die Tür nach draußen zu gehen. Dann kannst du das ABC der Gefühle verwenden, um Situation, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten einzuordnen.

Unter **A** steht die Situation:

Ich sehe an der Eingangstür ein Spinnennetz, in dem eine Spinne sitzt.

Unter **B** stehen deine Gedanken:

Ich kann nicht aus dem Haus gehen. Wenn ich die Tür öffne, wird das Netz zerreißen und die Spinne auf mich springen. Das überlebe ich nicht.

Unter **C** notierst du deine Gefühle, Körperreaktionen und dein Verhalten:

Ich habe Panik, bin total angespannt und gehe in die Wohnung zurück.

Nimm Dir nun die erste Situation deiner Hierarchie zur Hand und ordne deine Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Dein Verhalten in das ABC der Gefühle ein. Ein Musterblatt zum ABC der Gefühle findest Du im Anhang.