

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst vor Spinnen

*Strategien für den Umgang
mit Spinnenangst*

Selbsthilfe-Informationen zur Spinnenangst bzw. Arachnophobie

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Spinnenangst näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Spinnenangst zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In den Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Spinnenangst. Sie erfahren u.a., wie die Spinnenangst entsteht, sich äußert und behandelt wird.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen für die Spinnenangst beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Spinnenangst beziehen.

Wenn Sie in einer Partnerschaft oder Familie leben, dann kann Ihr Partner oder ein Angehöriger sich hier auch informieren, wie er Sie unterstützen kann.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, was sich bei Angst im Körper verändert, warum Entspannung wichtig ist, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Spinnenangst arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Spinnenangst abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:

Checkliste zur Spinnenangst

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

2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:

Progressive Muskelentspannung, Spontanentspannungs-Technik

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:

Hierarchie, das ABC der Gefühle, die Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen

2.3 Negative Gedanken über die Angst:

Angst vor der Angst, Selbstabwertung

2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:

Konfrontation mit der Realität

2.5 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

3. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:

Körpersprache, Gewinn-Verlust-Rechnung, positive Selbstinstruktionen, Informationssuche, humorvolle Phantasien

4. Wo Sie weitere Unterstützung finden:

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

5. Informationen für Angehörige:

So können Sie Ihren Partner oder Angehörigen, der unter einer Spinnenangst leidet, unterstützen.

Teil II Grundlagentexte

1. Wie Gefühle entstehen
2. Die 2 Fragen für gesundes Denken
3. Mentales Training - wie Sie es einsetzen
4. Gewohnheiten verändern - umlernen
5. Konfrontationstherapie
6. Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken
7. Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken
8. Hyperventilieren
9. Der Steckbrief der Angst
10. Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angststörungen
11. Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können
12. Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben

Anhang

Musterblätter: ABC der Gefühle
 2 Fragen für gesundes Denken
 Gewinn-Verlust-Rechnung
 Meine Konfrontationsübung

Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:



Das Symbol der Zange weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.



Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.



Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.



Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien.



Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Spinnenangst zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Spinnenangst haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren. Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Spinnenangst.

Checkliste zur Spinnenangst

Viele Menschen mögen keine Spinnen, aber sie arrangieren sich damit. Für manche Menschen sind Spinnen aber extrem unangenehm, Ekel auslösend oder sogar bedrohlich.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob und welche Rolle die Spinnenangst in Ihrem Leben spielt. Sie kann jedoch nicht die Diagnose eines Psychotherapeuten oder Psychiaters ersetzen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen.

Haben Sie Angst

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

Verspüren Sie ein oder mehrere der folgenden körperlichen Symptome, wenn Sie einer Spinne auf Abbildungen oder live begegnen?

- 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 Sie herum sei unwirklich
- Panik
- Erstarrung

- Verkrampfung
- zittrige, weiche Knie
- Ekel

- Haben Sie Angst, bei einer Begegnung mit Spinnen die Kontrolle zu verlieren?**
- Fühlen Sie sich den Spinnen hilflos ausgeliefert?**
- Vermeiden Sie bewusst, Spinnen zu begegnen?** Meiden Sie z.B. Keller, Speicher, Bauernhöfe, Parkanlagen, Dachwohnungen oder Campingplätze?
- Gehen Sie im Frühjahr nur selten aus dem Haus, weil Sie Angst davor haben, die Fäden frisch geschlüpfter Spinnen auf Ihrer Haut zu spüren?**
- Gehen Sie nur noch mit Insektenspray bewaffnet zu den Stellen, an denen Sie Spinnen vermuten?**
- Müssen Sie jede Spinne mit dem Staubsauger aufsaugen und/oder wagen Sie es nicht, den Staubsauger zu entleeren?**
- Inspizieren Sie jeden Raum und suchen ihn nach Spinnen ab?**
- Können Sie nicht einschlafen, bevor Sie sich nicht überzeugt haben, dass keine Spinnen im Schlafzimmer sind?**
- Wird Ihre Angst umso größer, je näher Sie den Spinnen kommen?**
- Nehmen Sie Beruhigungsmittel oder trinken Sie Alkohol, um an Orte gehen zu können, an denen Sie Spinnen antreffen könnten?**
- Haben Sie den Impuls, vor den Spinnen panisch zu flüchten?**
- Bitten Sie andere um Hilfe, um eine Spinne zu entfernen oder zu töten?**
- Verspüren Sie bereits Angst, wenn Sie an eine Spinne denken?**
- Beschränkt sich Ihre Angst auf Spinnen?**
- Hält diese Angst bereits Monate oder Jahre an?**
- Erleben Sie diese Angst als sehr belastend?**
- Führt diese Angst zu deutlichen Einschränkungen im Beruf oder Privatleben?**
- Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Verhalten übertrieben oder unvernünftig ist?**

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine Spinnenphobie hindeuten.

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.

Protokoll: Verhaltensexperiment:

Datum: _____

In welche Situation bin ich gegangen?

Welche Reaktionen habe ich vorhergesagt?

Wie waren die tatsächlichen Reaktionen?

Schlussfolgerung: Was bedeutet dieses Ergebnis für meine Einstellungen? Wie muss ich sie korrigieren?
