Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 97 (2022)

Heft: [1]: Wohnen und Tiere

Artikel: Es spinnt nur im Kopf

Autor: Fox, Thalia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037263

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

IM ANGSTSEMINARE GEGEN SPINNENPHOBIE

Es spinnt nur im Kopf

TEXT: **THALIA FOX**

Schweissausbrüche, Herzklopfen, Weinkrämpfe – wer eine echte Spinnenphobie hat, leidet, ist hilflos. Und stösst auf Unverständnis. Abhilfe versprechen spezialisierte Angstseminare. Bericht von einem Selbstversuch.

Eine unglaubliche Erfahrung: Die Angst zu überwinden, löst Glücksgefühle aus.

Acht Beine, acht Augen, klein und unheimlich flink. Im einen Moment noch sah ich sie an der Zimmerwand, im nächsten war sie in meinem Bett verschwunden – die Spinne. Ich bekam Gänsehaut. In dieser Nacht wollte ich nicht mehr in meinem Bett schlafen. Dies mag allenfalls für viele noch nachvollziehbar sein. Dass ich wegen einem winzigen Achtbeiner aber einen Heulkrampf erlitt und mich kaum mehr beruhigen konnte, kaum. Ich war ausser mir, meine Mitbewohnerin musste das ganze Bett abziehen und absaugen. Erst Stunden später konnte ich einschlafen.

15 bis 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung haben gemäss Schätzungen eine Spinnenphobie. Meine ist wohl vergleichsweise schwach ausgeprägt. Aber ich kann Spinnen nicht selbst einfangen und freilassen, weil ich mich zu sehr vor ihnen fürchte. Erzähle ich das jemandem, stosse ich auf Unverständnis. Es ist ja auch peinlich, irrational und unbegründet – aber nicht zu ändern. Dachte ich lange. Bis mir eine Bekannte vom Spinnenseminar erzählte und ich mich entschloss, mich meiner Angst zu stellen.

Langsames Herantasten

So mache ich mich also an einem Samstag im März frühmorgens auf den Weg zum Zoo Zürich, ohne genau zu wissen, was mich erwartet – und vor allem nicht, wie ich darauf reagieren werde. Ich bin nervös, aber auch neugierig. Zwar habe ich den Kursablauf erhalten, ich möchte den Kurs aber möglichst unvoreingenommen auf mich wirken lassen und habe mich deshalb nicht näher informiert. Mein Ziel ist es, heute eine leben-

Fotos: *Wohnenextra*

Das Vogelspinnenweibchen mag Wärme und steigt drum gerne auf die Warmwasserflasche im Terrarium – und auf Hände.

de Spinne in die Hand nehmen und dabei mehr oder weniger ruhig bleiben zu können.

Von den zwölf Stühlen im Kursraum bleibt einer leer. Das kommt laut dem Kursleiterteam, einem Psychologen und einem Biologen, immer wieder vor, weil Angemeldete es gar nicht erst schaffen, herzukommen. In der Vorstellungsrunde erzählen die Teilnehmerinnen – bis auf einen Mann sind alles Frauen –, weshalb sie hier sind und welche Erlebnisse sie mit Spinnen hatten. Das meiste tönt wie bei mir, nur teils noch schlimmer: unbetretbare Räume, Panikattacken, Zitteranfälle. Die wichtigste Spielregel dieses Kurshalbtags lautet denn auch: Die Türen zum Raum bleiben durchgehend offen, so dass jede, der es zu viel wird, jederzeit hinausgehen kann. Ein wichtiger Schutz, wie sich im Laufe des Vormittags mehrfach zeigen wird. Zudem erklären die Kursleiter das stufenweise Vorgehen, bei dem sich alle in ganz individuellem Tempo an das Thema herantasten können.

Worte, Bilder, Tatsachen

Behutsam steigen wir also ein. Wir befassen uns mit Worten, die wir mit Spinnen verbinden, betrachten Abbildungen, berühren sie – für einige eine immense Überwindung. Doch die Stimmung ist entspannt, immer wieder wird gelacht, auch wenn zwischendurch hier und da Tränen fliessen. Ergänzend gibt es vertiefende Theorie zur Biologie der Spinnen und den psychologischen Aspekten der Angst. Dieser diffusen Angst einem Tier gegenüber, dem wir eigentlich weit überlegen sind. Von den rund tausend Spinnenarten in der Schweiz ist keine für den Menschen gefährlich, im äusserst seltenen Fall eines Bisses gleicht die Reaktion der eines Wespenstichs. Die Ursachen für Spinnenangst sind nicht abschliessend erforscht, man vermutet vererbte, kulturelle und im Kindesalter erlernte Muster.

Uns wird erklärt, wie man die Denk- und Verhaltensmuster, die bei einer Spinnenphobie ausgelöst werden, ändern kann. Der einzige Weg, dieses Muster der gesteigerten Form einer Angst zu durchbrechen ist, sich mit ihr zu konfrontieren und dabei zu lernen, dass sie unbegründet ist. Verdrängen macht alles nur schlimmer. Nur wer sich der Angst aussetzt, realisiert, dass das befürchtete Ereignis nicht eintritt. Stellt man sich dieser Angst und überwindet sie, wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Genau dies passiert, wenn wir es am Kursende schaffen, die Spinne in die Hand zu nehmen.

«15 bis 20 Prozent der Bevölkerung haben eine Spinnenphobie.»

Glückshormone

Das Herantasten wird konkret. Auf die Bilder folgen Begegnungen mit einer künstlichen Spinne, einer Vogelspinne im Terrarium – hinter Glas, aber trotzdem: Herzklopfen! –, und Spinnenhäuten. Meine Gefühle fahren Achterbahn. Jeder Schritt kostet Überwindung, aber selbst diejenigen, die am Anfang nicht einmal ein Spinnenfoto betrachten konnten, schauen sich alles an, berühren schliesslich sogar mit der Fingerspitze die Spinnenhaut. Spüren, dass sich die ungemein feinen Haare darauf wie Weidenkätzchen anfühlen.

So nähern wir uns fast beiläufig dem Kurshöhepunkt. Die zeitweilige Nervosität hat sich gelegt; als angekündigt wird, dass wir das Rotknievogelspinnenweibchen Cassiopeia nun endlich halten werden, freue ich mich fast schon. Dopamin, Weidenkätzchen, ein Kopf voll neuen Wissens, gruppendynamische Spannung – was auch immer: Das langsame Heranführen funktioniert. Ich lasse mir die grosse Spinnendame auf die Hand setzen. Behutsam tastet sie sich vor, federleicht, zart. Überwältigend. Beim zweiten Mal lasse ich sie den ganzen Arm hochkrabbeln. Das macht so viel Freude, dass ich gar nicht mehr aufhören will. Fast allen anderen geht es ebenso: Tränen, Lachen, Überwindung, euphorische Glücksgefühle, ja, gerne noch ein drittes Mal die Spinne auf die Hand, bitte! Man könnte süchtig werden. Unglaublich.

Üben, üben, üben

So unglaublich aber offenbar gar nicht – 98 oder 99 Prozent aller Teilnehmenden schaffen es nämlich laut Kursleitung, nach den vier Kursstunden die Spinne zu berühren. Dieses Glücksgefühl muss man zelebrieren und möglichst oft wiederholen, um das alte Muster der Angst überschreiben zu können. Dass der Kurs nur den Anfang bildet, um nachhaltig über eine Spinnenphobie hinwegzukommen, und es viele weitere Konfrontationen braucht, betonen die Kursleiter ausdrücklich.

Den ersten Schritt habe ich nun gemacht: Nehme ich das Handy zur Hand, grüsst mich Cassiopeia vom Bildschirmschoner. Meine Herausforderung wird nun sein, diese kleinen und verflixt schnellen Hausspinnen als ebenso harmlos wie die Vogelspinne anzusehen. Ich glaube zwar nicht, dass ich jemals ruhig in einem Bett schlafen werde, in das eine Spinne gefallen ist – aber eine Spinne in meiner Wohnung selbst einfangen und höflich hinausbefördern: Das sollte machbar sein.

Seminare: Zoo Zürich, www.zoo.ch; Psychologisches Institut der Uni Zürich (zum Teil zusammen mit Walter Zoo), www.psychologie.uzh.ch, www.walterzoo.ch. Übungs-App: Phobys