

## ... Menschen die Angst vor Spinnen zu nehmen

**M**enschen, die sich für meine Therapie anmelden, haben oft eine lange Leidenszeit hinter sich. Die meisten von uns finden Spinnen ein bisschen ekelig, aber Menschen mit einer Spinnenphobie tun alles, um ihnen nicht zu begegnen. Selbst wenn das bedeutet, eigentlich Schönes nicht mehr zu tun, auf dem Balkon sitzen zum Beispiel. Schon die Vorstellung, auf eine Spinne zu treffen, sorgt für Schweißausbrüche. Es gibt Betroffene, die nicht ins Parterre ziehen. Andere rufen wegen einer Spinne im Schlafzimmer die Feuerwehr.

Spinnenphobie ist irrational und hat nichts mit der realen Gefahr zu tun. Diese Angst versuchen meine Kolleginnen und ich den Leuten in der vierstündigen Gruppensitzung zu nehmen. Es hilft, zu wissen, dass man nicht allein ist. Frauen sind klar in der Mehrheit bei uns im Seminarraum. Jungen werden immer noch eher dabei unterstützt, sich ihrer Angst durch Mutproben zu stellen.

Zu Beginn erzählen die Betroffenen, was ihnen Angst macht. Einige fürchten sich vor den langen Beinen, andere davor, dass die Spinne sie angreift oder ihnen nachts in den Mund krabbelt. Unsere Biologin erklärt, dass Spinnen Menschen meiden, nicht springen, nur kurze Strecken laufen, immer vorwärts. Danach zeige ich Fotos der Tiere auf der Leinwand. Natürlich kündige ich das an. Die Leute sollen ihre Reaktion wahrnehmen, feststellen, wie sich die Panik äußert, obwohl es nur ein Foto ist, und spüren, dass sie kontrolliert werden kann.

Später sollen sie Spinnenhäute anfassen und tote Spinnen in die Hand nehmen. Dann bringe ich die durchsichtigen Plastikboxen mit den lebenden Spinnen herein. Wir halten die Tiere im Keller des Psychologischen Instituts in Terrarien, eine Doktorandin füttert sie. Die Spinnen haben wir von zu Hause mitgebracht, Zitterspinnen – die mit den dünnen langen Beinen – und Kellerspinnen. Mit Vogelspinnen arbeiten wir nicht mehr, vor denen haben die Leute eher weniger Angst, weil sie fast wie Kuscheltiere wirken. Die Betroffenen sollen die Spinnen beobachten, erkennen, dass sie sich berechenbar verhalten. Ziel ist es, sich am Ende zu trauen, eine Spinne mit einem Gefäß zu fangen. Damit die Angst sie nicht mehr lähmt, wenn sie das nächste Mal einer Spinne begegnen. In der Fachsprache heißt das Subjektconstitution: Die Betroffenen erleben sich als handelndes Subjekt.

Eine Frau sagte mal, es müsse ein Notarzt vor der Tür warten – sie war überzeugt, einen Herzinfarkt zu bekommen. Ich sagte ihr, das sei eine häufige Panikbefürchtung. Das Uni-Spital sei aber in der Nähe. Auch sie hat am Ende die Spinne eingefangen. Wichtig ist, zu Hause weiterzuüben, denn die Angst kann sich wieder aufbauen.



**Ursula Galli, 60**, ist Psychotherapeutin und Uni-Dozentin in Zürich und gehört zu den Autorinnen des Ratgebers »Keine Angst vor Spinnen«

Aufgezeichnet von Sebastian Dalkowski