Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 3

Artikel: Angst vor Spinnen?
Autor: Hafner, Aline
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-981516

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: 12.12.2025

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

Angst vor Spinnen?

Die Abscheu vor den Gliederfüsslern ist weit verbreitet. Obwohl sie gut durch Therapien behandelbar ist, suchen nur wenige Betroffene Hilfe.

Text: Aline Hafner

Louisa steht vor dem gekippten Fenster. Sie ist wie erstarrt. Ihr Puls schnellt in die Höhe, das Herz schlägt ihr bis zum Hals und sie beginnt zu zittern. Mit den Augen fixiert sie die Spinne, welche langsam oberhalb des Fensters entlangkrabbelt. Hätte sie doch bloss das Fenster nicht geöffnet! Als sie sich aus der Schockstarre lösen kann, greift sie panisch nach ihrem Mobiltelefon. Mit angstvoller Stimme bittet sie die Freundin am Telefon vorbeizukommen, um die Spinne zu entfernen. Sie hat Glück, die Freundin hat Zeit und ist in wenigen Minuten da.

Wie Louisa berichten Betroffene von Spinnenangst oder gar Spinnenphobie immer wieder davon, Hilfe beim Entfernen von Spinnen zu benötigen. Auch auf andere Art und Weise kann eine Spinnenangst einschränkend und belastend sein. Betroffene erleben starke Angst und Furcht bei einer (erwarteten) Begegnung mit einer Spinne. Das Umfeld nimmt Betroffene oft nicht ernst und reagiert mit Unverständnis. Die Betroffenen selbst suchen die Umgebung in regelmässigen Abständen auf Spinnen ab und interpretieren bereits schwarze Flecken an der Wand als Spinnen.

Räume wie Dachböden und Keller werden nicht betreten, da dort häufig Spinnen sind. Die Spinnenphobie kann den Tagesablauf Betroffener empfindlich stören. Ist eine Spinne im Weg, kann etwa das Haus nicht verlassen werden, es müssen Umwege gegangen werden oder es wird Hilfe benötigt. Diese Schwierigkeiten wiederum führen zu Verspätungen, Stress und Schamgefühlen.

Was genau ist eine Spinnenphobie?

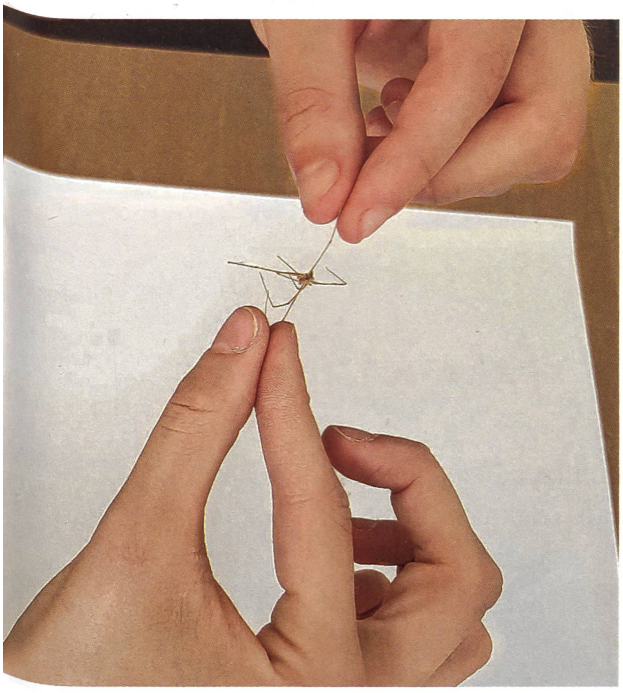
Ist die Angst vor Spinnen besonders ausgeprägt, kann es sich um eine Spinnenphobie handeln. Von einer Spinnenphobie wird gesprochen, wenn eine deutliche Angst oder Furcht vor Spinnen besteht. Die Angst geht dabei klar über die tatsächliche Gefahr hinaus,

die eine Spinne birgt. Begegnen Betroffene einer Spinne, zeigen sie fast immer eine markante und sofortige Angstreaktion. Spinnen werden bei einer Spinnenphobie aktiv vermieden, d.h., der Kontakt mit Spinnen wird absichtlich verhindert oder soweit wie möglich minimiert.
Ist die Begegnung mit einer Spinne unumgänglich, wird diese nur unter starker Angst durchgestanden. Dabei können auch Panikattacken auftreten. Die Angst und die Vermeidung haben einen negativen Einfluss auf wichtige Lebensbereiche wie den Beruf oder soziale Beziehungen. Beispielsweise nehmen Betroffene nicht mehr an Veranstaltungen in Parks und Gärten teil oder lehnen ein ersehntes Stellenangebot aufgrund örtlicher Gegebenheiten ab.

Wie viele Personen sind betroffen?
Angsterkrankungen, zu denen die Spinnenphobie zählt, sind weit verbreitet. Die verschiedenen Phobien stellen dabei die häufigsten aller Angsterkrankungen dar. Etwa 12,5 Prozent der Bevölkerung leiden einmal in ihrem Leben an einer Phobie. Die meisten Phobien entstehen bereits im Kindes- und Jugendalter. Im Schnitt beginnt eine Phobie im Alter von zehn Jahren. Dennoch kann eine Phobie in jedem Alter neu auftreten. Wie bei den Phobien insgesamt sind auch bei der Spinnenphobie deutlich mehr Frauen als Männer betroffen, nämlich etwa doppelt so viele.

Wie entsteht eine Spinnenphobie?
Bei der Entstehung einer Spinnenphobie spielen verschiedene Aspekte eine Rolle. Ein Aspekt sind negative Erlebnisse in der Vergangenheit. So ein Erlebnis kann etwa das Hineinlaufen in ein Spinnennetz sein oder eine beinahe verspeiste Spinne im Salat. Relevant ist bei dem Erlebnis nicht, ob die Situation tatsächlich gefährlich war, sondern dass Betroffene selbst die Situation als bedrohlich erlebten. Teilweise erinnern sich Personen noch genau an das Ereignis, mit dem ihre Spinnenangst begann. Andere berichten, die Angst sei immer schon da gewesen und können keinen konkreten Anfangspunkt berichten.
Ein besonders wichtiger Aspekt ist das sogenannte Modelllernen. Damit ist das Lernen durch Beobachten anderer gemeint. Kinder lernen besonders viel durch das Beobachten elterlichen Verhaltens. Zeigt nun ein Elternteil immer wieder starke Angst beim Anblick einer Spinne, lernt ein Kind, dass es vor Spinnen Angst haben sollte.
Auch die Angstsensitivität, ein Persönlichkeitsmerkmal, ist ein relevanter Faktor. Personen, die angstsensitiver sind, entwickeln eher eine Phobie. Es wird heute zudem davon ausgegangen, dass eine sogenannte Preparedness die Entwicklung von Phobien begünstigt. Die Preparedness ist eine biologisch angelegte Neigung, gewisse Assoziationen besonders schnell zu erlernen. Der Grund dafür ist, dass es in der Vergangenheit von Vorteil war, sich vor Spinnen zu fürchten. Wer sich vor Spinnen in Acht nahm, hatte bessere Chancen zu überleben und sich fortzupflanzen.
Heutzutage sind die Spinnen in unseren Breitengraden ungefährlich. Objektiv gesehen macht es daher wenig Sinn, sich vor ihnen zu fürchten. Schlussendlich spielt das Vermeidungsverhalten eine Rolle dabei, dass Ängste bestehen bleiben. Aufgrund der dauerhaften Vermeidung, also dem Ausweichen von Spinnen, ist es unmöglich, relativierende und korrigierende Erfahrungen zu machen, welche die Angst mindern würden. Im Gegenteil, meistens weitet sich die Angst noch aus.

Wie kann eine Spinnenphobie behandelt werden?
Die gute Nachricht ist, dass es trotz der grossen Belastung wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten für die Spinnenphobie gibt. Die Behandlung der Wahl ist die sogenannte Exposition. Das bedeutet: Betroffene konfrontieren sich mit dem Objekt der Angst, also der Spinne. Im ersten Moment hört sich dies möglicherweise beängstigend und unüberwindbar an. Daher kann es sinnvoll sein, sich professionell begleiten zu lassen. Es gibt die Möglichkeit, eine Exposition in der Vorstellung (in sensu) oder in der Realität (in vivo) durchzuführen. Neu werden auch Möglichkeiten zur virtuellen Exposition entwickelt. Dadurch können sich Betroffene selbstständig mittels einer App ihrer Spinnenphobie stellen.



Kurse gegen die Angst: Tote Spinnen werden betrachtet und angefasst – danach wird mit lebenden Spinnen geübt.

Gemeinsam in den Zoo gegen Spinnenphobie

In einem neuen Gruppentherapiekonzept der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit dem Walter Zoo Gossau können sich Betroffene einer Spinnenangst oder Spinnenphobie ihrem Problem stellen. Dabei werden die Teilnehmer während vier Stunden durch Fachpersonen aus Biologie und besonders Psychologie eng begleitet. Zu Beginn gibt es eine Wissenseinheit zu Angst und Spinnen. Danach beginnt die eigentliche Konfrontation. Als Erstes wird mit Spinnenbildern gearbeitet. Diese sollen genau betrachtet und berührt werden. Dann geht es weiter mit Spinnenhäuten und toten Spinnen, die betrachtet und angefasst werden (können), bevor schlussendlich mit lebenden Spinnen geübt wird. Die Fachpersonen ermutigen die Betroffenen bei jedem Schritt, es wird aber nichts erzwungen. Der Kurs soll möglichst alltagsrelevant sein, daher findet die Konfrontation mit einheimischen Spinnen statt.

In Zusammenarbeit mit diesem Programm läuft auch eine Studie der Universität Zürich, die den Einfluss von Hormonen auf die Wirksamkeit der Expositionstherapie untersucht, wodurch das Therapieangebot in Zukunft noch weiter verbessert werden soll.

Tipp: Vermeiden Sie Vermeidung!

Betroffene von Spinnenphobie suchen oft erst nach langer Zeit des Leidens und Vermeidens Hilfe. Ob seit kurzer oder langer Zeit eine Spinnenangst besteht – die Erfahrung hat gezeigt, dass sich eine Behandlung lohnt! Betroffene finden dadurch einen entspannteren Umgang mit Spinnen und erlangen verlorene Freiheiten wieder zurück. Verschiedene Programme zur Behandlung einer Spinnenphobie sind dabei leicht im Internet zu finden.

Weiterführende Informationen und Spinnenphobiekurse:

- aline.hafner@uzh.ch
- www.psychologie.uzh.ch, Stichwort Spinnenangst
- www.walterzoo.ch (Erlebnisse & Events / Angstseminar)
- «Keine Angst vor Spinnen. Der Ratgeber für Menschen mit Spinnenphobie» von U. Galli, G. Pallich & L. Pörtner, 2020, Hogrefe Verlag