

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Keine Angst mehr vor Spinnen  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722922>

### **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:** 13.01.2026

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



# Keine Angst mehr vor Spinnen

*Schweissausbrüche, gesträubte Nackenhaare und Ekelgefühle: Wer unter Spinnenangst leidet, hat seine Reaktionen nicht unter Kontrolle. Der Zoo Zürich verspricht sanfte Annäherung an die gefürchteten Tierchen. Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder hat den Versuch gewagt.*

VON USCH VOLLENWYDER

Eigentlich kann ich es nicht verstehen: Da bin ich eine gestandene Mittfünfzigerin, robust und alles andere als von schwächlicher Postur. Und gerate in Panik, wenn ein Spinnentier meinen Weg kreuzt. Nicht ein Zimmermann oder ein Weberknecht, der sich auf langen, dünnen Beinen aus der Badewanne zu befreien versucht. Auch nicht die Kreuzspinne mit schön gezeichnetem kugeligem Bauch, die sich im Netz vor meinem Fenster stillhält. Meine grossen Spinnen-Feinde sind die hässlichen schwarzen, haarigen, dicken Hausspinnen.

«Angst vor Spinnen?» Ich blieb an einem kurzen Hinweis in einer Tageszeitung hängen: «Das Seminar im Zoo Zürich hilft Ihnen, Vorurteile abzubauen, und ermöglicht es Ihnen – sofern Sie dies wünschen –, sich den Tieren zu nähern.» Natürlich wünschte ich dies und meldete mich an. An einem Samstagmorgen im Dezember traf sich ein Grüpplein – alles Frauen – vor dem Zooeingang.

Als Leidensgenossinnen im Kampf gegen unsere Spinnenangst, genannt Arachnophobie, sind wir sofort per Du. Psychologe André Angstmann – nomen est omen, witzelt er selber – und Sämi Furrer, Biologe und Kurator am Zoo Zürich, führen durch den Vormittag.

## Gemeinsame Erfahrungen

In einer ersten Runde erzählen wir einander unsere Spinnenerfahrungen. Die Geschichten gleichen sich: Keine kann sich an angstfreie Begegnungen mit Spinnen erinnern: Keller, Waschküchen und Estriche werden nach Möglichkeit gemieden,



**Der Härtestest:** Die Kursteilnehmerinnen beäugen das Terrarium mit der Vogelspinne Sophie vorerst aus sicherer Entfernung.



**Die Annäherung:** Die Mutigeren fassen das fürchterlich faszinierende Tierchen genauer ins Auge.



**Versuch am toten Objekt:** Biologe Sämi Furrer zeigt zuerst einmal die leere Haut einer Spinne.



und alle kennen wir unkontrollierbare Panikreaktionen: Herzrasen, Schweissausbrüche, Schreien, Fliehen, «Hühnerhaut», Ekelgefühle, Atemprobleme...

André Angstmann versucht, an unserem Spinnenbild zu rütteln: «Zieht der Spinne Socken an, setzt ihr einen Hut auf, malt sie gelb an.» Einen Augenblick lang gleicht meine innere Spinne tatsächlich einer bunten Trickfilmfigur.

### Langsame Annäherung

Die erste Aufgabe ist einfach zu bewältigen. Zu zweit gilt es, Fragen rund um Spinnentiere nachzugehen: «Warum häuten sich Spinnen?» oder «Gibt es in der Schweiz giftige Spinnen?» Die Stimmung entspannt sich. Eine Seminarteilnehmerin falzt das Frageblatt so, dass die Spinnenzeichnung am oberen Rand nicht mehr zu sehen ist. Auch die zweite Aufgabe ist noch keine echte Herausforderung. Die Seminarleiter projizieren das Bild einer Spinne an die Wand. «Eine Radnetzspinne aus Florida, die kunstvolle Netze von zwei Meter Durchmesser webt», erläutert Sämi Furrer. Wer es wagt, soll das Bild berühren. Geschafft.

Dann wird es schwieriger. Sämi Furrer bringt in einem kleinen Terrarium eine richtige, lebendige Spinne in den Raum, riesengross, behaart, mit roten Punkten auf den Beinen. Während die einen zur Tür hinaus fliehen, verstecken sich andere hinter der Nachbarin. Der Biologe stellt den Besuch vor: Das sei Sophie, eine wunderschöne, etwa achtjährige mexikanische Rotknievogelspinne. Einige von uns werden mutiger und knien vor das Terrarium auf den Boden, um besser sehen zu können. Erster Erfolg – ich gehöre zu ihnen.



**Eine besondere Haut:** Usch Vollenwyder betrachtet eine abgelegte Spinnenhülle.



Selbst als Sämi Furrer den Deckel des Terrariums hebt, zucke ich nicht zurück. Noch trennt mich die Glaswand vom Tier und überhaupt: Fliegen kann es nicht.

Schliesslich geht die «Annäherung» in zwei Gruppen weiter. André Angstmann gibt psychologische Erklärungen für die Spinnenangst: Dass sie von den Eltern auf die Kinder übertragen wird. Dass eine angeborene Urangst unsere Vor-Vorfahren vor giftigen Tieren schützte und dieses Verhalten noch in unseren Genen schlummert. Dass die Spinne mit ihren acht Beinen so gar nicht unserem gewohnten Körperschema entspricht. Jede Erklärung leuchtet ein bisschen ein; keine aber überzeugt als alleinige Ursache für diese irrationale, abgründige Angst. «Es gibt wohl mehrere Gründe dafür.»

Sämi Furrer versucht, unserer Spinnenangst mit Informationen beizukommen. Sagt, dass es über 30 000 bekannte Spinnenarten gibt und dass die meisten von ihnen kleiner als einen Zentimeter und nur die allerwenigsten für die Menschen gefährlich sind. Er erzählt von Fang-, Wurf- und Radnetzen und dass kein künstlich hergestellter Stoff auch nur annähernd an die Qualität der Spinnseide herankommt. Er zeigt Bilder, abgeworfene Häute und weist auf Details hin: die acht Augen, die Giftdrüsen und Giftklauen, die Spinndrüsen und verschiedenen Arten von Körperhaaren. Sein erstes Haustier sei eine Vogelspinne gewesen.

### Der Höhepunkt

Erst gibts Kaffee und Gipfeli, dann nähert sich das Seminar dem Höhepunkt – der logischen Konsequenz aus dem Gelernten, wie André Angstmann betont: Wir werden Sophie auf die Hand nehmen. Mir ist schlecht. Meine Leidensgenossinnen sehen nicht glücklicher aus. Eine Programmänderung habe in unseren Köpfen bereits stattgefunden, sagt der Psychologe befriedigt: «Zu Beginn des Kurses habt ihr nur von Viechern, Ekel- und Krabbeltieren gesprochen; jetzt nennt ihr euer Angstobjekt beim Namen!»

Wir stellen uns in eine Reihe. Sorgfältig nimmt Sämi Furrer Sophie aus dem Terrarium und überreicht sie der ersten Kursteilnehmerin. Ihre Hände zittern, Tränen laufen über ihr Gesicht. Tapfer hält sie die Hände ausgestreckt. Sophie scheint wohl zu sein. Die junge Frau entspannt sich und beginnt zu lächeln. Es



**Aug in Aug mit Sophie:**  
Zeitlupe-Redaktorin  
Usch Vollenwyder tastet  
sich zuerst an eine  
leere Haut heran und  
bietet schliesslich der  
lebendigen Sophie sogar  
Auslauf auf ihrer Hand.



geht nicht ohne feuchte Hände, Zittern und Herzklopfen. Aber es klappt – bei fast allen. Jedes Mal macht André Angstmann eine Polaroidaufnahme. Als ich an die Reihe komme, bin ich schweisssgebadet. So muss sich das sprichwörtliche Lamm fühlen, das zur Schlachtbank geführt wird. Nur im allerhöchsten Notfall hätte ich als Älteste der Gruppe vor den jungen Frauen noch einen Rückzieher gewagt.

Ich gebe zu: Es brauchte riesige Überwindung, Sophie entgegenzunehmen. Der erste Moment des Kontakts, als Sophie aus Sämi Furrers Händen in meine glitt, war kaum auszuhalten. Danach war es irgendwie unspektakulär. Sophie thronte auf meiner Hand, setzte ihre Beine in Bewegung, krabbelte auf die andere Hand... und ich sah, was ich mir vorher nie im Leben von Nahem angeschaut hätte: Sophie hatte ein wunderschönes, braunes Hinterbein – nicht wie ein Pelz, vielmehr wie ein Türvorleger, nur mit längeren Haaren und viel sanfter, viel weicher. Sophie war Sophie – und wenigstens im Augenblick kein hässliches, haariges Spinnentier mehr.

Die Feuerprobe kam zu Hause in einer Januarnacht. Ich konnte nicht schlafen, zündete das Licht an und las in meinem Krimi, als ich aus den Augen-

winkeln sah, wie sich an der Schlafzimmerschleife genau über meinem Bett etwas Dunkles bewegte. Da war es, mein Übungsobjekt: hässlich, haarig, schwarz, dick. Meine Nackenhaare sträubten sich.

Sollte ich – wie früher – aufspringen, meinen Mann wecken, einen Besen holen? Ich versuchte, ruhig zu atmen. Zur Sicherheit strich ich die Daunendecke glatt. Falls das Spinnentier herunterfallen sollte, würde es sich nicht auch noch in einer Falte verkriechen können. Dann wartete ich. Und kämpfte mit mir. Lesen konnte ich keine Zeile mehr. Immer wieder blickte ich nach oben. Der achtbeinige Kerl bewegte sich in Zeitlupe. Endlich, endlich war er aus dem Blickfeld direkt über meinem Bett gekrabbelt. Es wurde eine lange Stunde, bis er hinter der Bücherwand verschwunden war und ich das Licht löschen konnte. ■

### WEITERE ANGEBOTE

Der Zoo Zürich bietet neben dem Seminar «Angst vor Spinnen» auch Kurse gegen Schlangenangst an. Informationen erhalten Sie direkt unter der Telefonnummer 044 254 25 33 oder im Internet unter [www.zoo.ch/events](http://www.zoo.ch/events)