Abends im Bad sitzt in der Ecke über der Dusche eine Spinne. Du erstarrst, dein Herz rast, dich ekelt. Du gehst rückwärts raus und rufst jemanden, der sie wegbringen soll – und am nächsten Tag schaust du zuerst in jede Ecke. Beim **One-Session-Treatment aus der Verhaltenstherapie** (auf Deutsch: Behandlung in einer Sitzung) gehst du Stufe für Stufe näher an eine Spinne heran – jemand macht jeden Schritt vor, dann machst du ihn selbst –, bis du sie mit **Glas und Postkarte** hinausträgst.

Warum es sich hält

Rausgehen bringt sofort Erleichterung – und genau die sorgt dafür, dass du beim nächsten Mal wieder rausgehst. Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält dich das Weggehen fest: Jedes Mal, wenn du ausweichst, erlebst du nie, dass du es mit der Spinne ausgehalten hättest. Und an ihre plötzliche Bewegung gewöhnst du dich nur, wenn du hinschaust.

Rausgehen
sofort erleichtert – beim nächsten Mal wieder raus, die Ecken absuchen

→

Erst sie, dann du
wie in der Fahrschule: Die Begleitperson macht jede Stufe vor, dann machst du sie selbst

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter.** 7 Stufen mit einer Zahl für die Angst (0–10): kleines Foto · großes Foto · Video · Spinne im verschlossenen Glas ansehen · Glas in die Hand · Glas auf Papier öffnen · mit Glas und Postkarte fangen und hinaustragen. Dazu: Was befürchte ich – und wie sicher bin ich (0–100 %)?
2. **Begleitperson suchen:** jemand ohne Spinnenangst, der ruhig bleibt und nicht drängt. Gleich den Termin für die lange Übungsrunde ausmachen, am besten für Tag 3.
3. **Tag 1 und 2 am Bildschirm:** Fotos und Videos, 20–30 Minuten am Stück – bleiben, bis die Angst merklich sinkt.
4. **Tag 3: die lange Übungsrunde,** 2–3 Stunden mit einer kleinen Spinne aus Haus oder Garten. Jede Stufe: erst sie, dann du. Bleiben, bis die Angst deutlich sinkt oder die Befürchtung geprüft ist. Danach: Was habe ich befürchtet – was ist passiert?
5. **Tag 4–6** jeden Tag 20–30 Minuten die höchste geschaffte Stufe, wenn es geht allein. **Tag 7** an einem neuen Ort (dazu Episode 3: neue Orte) und zurückschauen.

Drei Hilfen

Laut sagen, was du fühlst – auch den Ekel: „Mich ekelt vor den Beinen, mein Herz rast." Nicht schönreden. **Handschuhe:** am Anfang erlaubt, dann Schritt für Schritt weglassen. **Du bestimmst das Tempo:** Niemand setzt dir eine Spinne auf oder hält sie dir hin. Zusatzstufe für Mutige (Spinne über die Hand) nur freiwillig.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt am Anfang einer Stufe stark an? Normal – bleib, bis sie wieder sinkt. Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht. Der Ekel bleibt länger? Er darf da sein (dazu Episode 2: Spitzname). Keine Spinne da? Bildschirm-Stufen wiederholen, die Begleitperson hält im Garten oder Keller Ausschau.

Sicher üben: Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Bei einem Biss oder Beschwerden lässt du das ärztlich abklären. Wenn du bei Angst schon einmal ohnmächtig geworden bist oder eine Herzerkrankung hast, sprich vor der langen Übungsrunde mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Was geprüft ist: Die achtzig Prozent stammen aus einer Sitzung mit einem Therapeuten. Mit einem Buch allein zu Hause waren es in derselben Studie nur zehn Prozent – deshalb arbeitest du mit festem Termin, festen Stufen und einer Begleitperson. Angst vor Spinnen ist sehr verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Spinnen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Die Angst vor Spinnen schränkt dich stark ein oder schon ein Foto macht dir Panik? → Episode 9.
Biss oder Beschwerden? → Ärztlich abklären.

Erst sie, dann du – Stufe für Stufe bis zu Glas und Postkarte.

Mein Spinnenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Orte oder Räume wegen Spinnen gemieden?	3	2	2
2. Wie oft hast du Ecken und Zimmer vorher nach Spinnen abgesucht?	3	3	2
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an Spinnen?	2	2	1
4. Wie stark hat dich Ekel vor Spinnen gepackt?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Spinnen im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (die leichteste Stufe unten, die schwerste oben)

Stufe	**Was ich mache** (schwer ↑ · leicht ↓)	**Angst 0–10**
7	mit Glas und Postkarte fangen, hinaustragen	10
6	Glas auf Papier öffnen, Spinne laufen lassen	9
5	das Glas in die Hand nehmen	8
4	Spinne im verschlossenen Glas ansehen, näher rücken	7
3	Video: eine Spinne läuft	6
2	ein großes Spinnenfoto	5
1	ein kleines Spinnenfoto anschauen	4

Für Mutige, freiwillig: Spinne über die Hand laufen lassen.

Was befürchte ich?
„Sie rennt auf mich zu."

Wie sicher (0–100 %): 90 %

Meine Begleitperson:
meine Schwester – ruhig, drängt nicht

Termin lange Übungsrunde: Tag 3, S

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Jeden Tag eine Zeile (Tag 1–2 am Bildschirm · Tag 3 lange Übungsrunde · Tag 4–6 höchste Stufe · Tag 7 neuer Ort)

Tag	**Stufe** (was ich geübt habe)	**Angst vorher**	**am höchsten**	**nachher**	**Ekel 0–10**	**Was ich befürchtet habe – was passiert ist**
1	Fotos, klein und groß	5	6	3	8	„Das halte ich nicht aus." – nach 20 Min. ruhiger
2	Videos: Spinne läuft	6	7	4	8	„Mir wird schlecht." – nur kurz eklig
3	lange Übungsrunde bis Glas und Postkarte	8	9	3	8	„Sie rennt auf mich zu." – nicht auf mich zugerannt, sie wollte weg
4	allein im Bad: Glas und Postkarte	5	6	2	7	„Allein schaffe ich es nicht." – geschafft
5	Garten, Begleitperson nur dabei	5	6	2	6	„Draußen ist sie schneller." – kurz gezuckt, dann gefangen
6	Glas und Postkarte ohne Handschuhe	4	5	2	6	„Ohne Handschuhe geht es nicht." – ging
7	Gartenhütte (neuer Ort)	5	6	2	5	„Hier ist alles anders." – fast wie im Bad

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und die nächste Stufe planen

Was hat mich am meisten überrascht?
Die Spinne wollte weg –
die Angst wurde von selbst kleiner.

Meine nächste Stufe
eine Spinne im Keller fangen

Dazu: Episode 2: Spitzname · Episode 3: neue Orte · Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo.

BEISPIEL

Erst sie, dann du – Stufe für Stufe bis zu Glas und Postkarte.

Mein Spinnenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Orte oder Räume wegen Spinnen gemieden?			
2. Wie oft hast du Ecken und Zimmer vorher nach Spinnen abgesucht?			
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an Spinnen?			
4. Wie stark hat dich Ekel vor Spinnen gepackt?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Spinnen im Alltag eingeschränkt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (die leichteste Stufe unten, die schwerste oben)

Stufe	**Was ich mache** (schwer ↑ · leicht ↓)	**Angst 0–10**
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Für Mutige, freiwillig: Spinne über die Hand laufen lassen.

Was befürchte ich?

Wie sicher (0–100 %):

Meine Begleitperson:

Termin lange Übungsrunde:

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Jeden Tag eine Zeile (Tag 1–2 am Bildschirm · Tag 3 lange Übungsrunde · Tag 4–6 höchste Stufe · Tag 7 neuer Ort)

Tag	**Stufe** (was ich geübt habe)	**Angst vorher**	**am höchsten**	**nachher**	**Ekel 0–10**	**Was ich befürchtet habe – was passiert ist**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und die nächste Stufe planen

Was hat mich am meisten überrascht?

Meine nächste Stufe

Dazu: Episode 2: Spitzname · Episode 3: neue Orte · Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo.