Abends im Bad sitzt in der Ecke über der Dusche eine Spinne. Eigentlich ist sie klein – aber in deinem Kopf ist sie ein haariges Monster, und der Ekel kommt, bevor du denken kannst. Bei **Humor aus der Positiven Psychologie** gibst du der Spinne in deinem Kopf ein zweites, freundlicheres Bild – einen Spitznamen, eine witzige Beschreibung – und schaust sie dabei an. Humor heißt hier: über die Spinne schmunzeln, nicht über dich oder deine Angst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Positiven Psychologie bleibt die Spinne in deinem Kopf ein Monster, solange du sie nur mit Schreck und Ekel verbindest – es fehlt ein zweites, freundlicheres Bild von ihr. Jede Begegnung bestätigt das eine Bild, und weil du schnell wegschaust, kommt kein anderes dazu. Humor und Ekel haben schwer gleichzeitig Platz: Wer schmunzelt, schaut leichter hin.

Ein Bild: „das Monster“
Schreck und Ekel – rückwärts raus aus dem Bad

→

Zwei Bilder: „Kurt, der Mückenfänger“
dieselbe Spinne – du schaust hin und schmunzelst

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Drei Wörter: Wie sieht die Spinne gerade in deinem Kopf aus? Dann **drei neue Bilder**: ein Spitzname · eine witzige Beschreibung, was sie gerade tut · staunen: eine Minute auf einem Video zuschauen, wie sie läuft oder ein Netz baut, und aufschreiben, was dich überrascht.
2. **Tag 2–7:** jeden Tag zehn Minuten eine Spinne anschauen – Tag 2–3 Foto oder Video, ab Tag 4 die Spinne im Glas aus Episode 1, wenn du so weit bist. Spitzname und einen neuen witzigen Satz **laut** sagen. Angst und Ekel vorher und nachher eintragen (0–10).
3. **Denk dabei an die Spinne, nicht an etwas ganz anderes.** Gedanken an den Strand haben in einer Studie die Wirkung der Übung geschwächt. Dein Spitzname und dein Satz handeln von der Spinne.
4. **Tag 7 · Rückblick:** Welcher Satz hat am meisten geholfen? Was hat sich verändert?

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich albern an? Gut so – albern und Monster passen schlecht zusammen. Dir fällt nichts Witziges ein? Dann reicht der Spitzname, oder du beschreibst die Spinne wie ein Sportreporter. Der Ekel bleibt hoch? Das ist normal – trag die Zahl trotzdem ein. Und wenn du denkst „Ich bin lächerlich“: zurück zur Spinne. Geschmunzelt wird über sie, nicht über dich.

Vorweg: 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. Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Keine Spinne ungefragt auf jemanden setzen, keine Schreck-Scherze. Ehrlich: Geprüft wurde das in kleinen Studien mit Studierenden, die große Angst vor Spinnen hatten – nicht mit Menschen in Behandlung. Wie lange die Wirkung hält, weiß man noch nicht.

Wichtig: Die Angst vor Spinnen schränkt dich stark ein oder schon ein Foto macht dir Panik? → Episode 9.
Biss oder Beschwerden? → Ärztlich abklären.
Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 3: neue Orte.

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?

Hinschauen und schmunzeln – über die Spinne, nicht über dich.

1 · Tag 1: Die Spinne in meinem Kopf

So sieht die Spinne gerade in meinem Kopf aus – drei Wörter:
haarig · schnell · Monster

Drei neue Bilder (über die Spinne, nicht über dich)

1. Mein Spitzname für die Spinne:
Kurt, der Mückenfänger

2. Witzige Beschreibung – was tut sie gerade?
Acht Beine und trotzdem zu spät zur Party

3. Staunen: 1 Minute zuschauen, wie sie läuft oder ein Netz baut (Video) – was hat mich überrascht?
Sie putzt sich die Beine wie eine Katze.

2 · Tag 2–7: jeden Tag 10 Minuten hinschauen – Spitzname und witzigen Satz laut sagen

Tag 2–3: Foto oder Video · ab Tag 4: die Spinne im Glas (Episode 1), wenn du so weit bist. Jeden Tag ein neuer Satz. Angst und Ekel von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, vorher → nachher.

Tag	**was ich angeschaut habe**	**mein witziger Satz**	**Angst vorher → nachher**	**Ekel vorher → nachher**
Tag 2	*Foto*	*„Kurt macht Yoga – acht Beine, keine Matte."*	*6 → 4*	*8 → 6*
Tag 3	*Video: Netz bauen*	*„Kurt strickt sich eine Hängematte."*	*5 → 3*	*7 → 5*
Tag 4	*Spinne im Glas, Bad*	*„Kurt im Glas: Wohnung mit Aussicht."*	*7 → 4*	*7 → 5*
Tag 5	*Glas, eine Hand weiter*	*„Kurt wartet auf den Bus."*	*5 → 3*	*6 → 4*
Tag 6	*Spinne über der Dusche*	*„Kurt, der Bademeister, hat Dienst."*	*5 → 3*	*5 → 3*
Tag 7	*Glas auf dem Balkon*	*„Kurt genießt die Abendsonne."*	*4 → 2*	*4 → 2*

3 · Tag 7: Rückblick

Welcher Satz hat am meisten geholfen?
„Kurt, der Bademeister, hat Dienst."

Was hat sich verändert?
bleib im Bad stehen, statt rauszugehen

Nichts Witziges eingefallen? Der Spitzname reicht – oder beschreib sie wie ein Sportreporter. **Denk an die Spinne, nicht an den Strand.** Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 3: neue Orte.

BEISPIEL

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?

Hinschauen und schmunzeln – über die Spinne, nicht über dich.

1 · Tag 1: Die Spinne in meinem Kopf

So sieht die Spinne gerade in meinem Kopf aus – drei Wörter:

Drei neue Bilder (über die Spinne, nicht über dich)

1. Mein Spitzname für die Spinne:

2. Witzige Beschreibung – was tut sie gerade?

3. Staunen: 1 Minute zuschauen, wie sie läuft oder ein Netz baut (Video) – was hat mich überrascht?

2 · Tag 2–7: jeden Tag 10 Minuten hinschauen – Spitzname und witzigen Satz laut sagen

Tag 2–3: Foto oder Video · ab Tag 4: die Spinne im Glas (Episode 1), wenn du so weit bist. Jeden Tag ein neuer Satz. Angst und Ekel von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, vorher → nachher.

Tag	**was ich angeschaut habe**	**mein witziger Satz**	**Angst vorher → nachher**	**Ekel vorher → nachher**
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

3 · Tag 7: Rückblick

Welcher Satz hat am meisten geholfen?

Was hat sich verändert?

Nichts Witziges eingefallen? Der Spitzname reicht – oder beschreib sie wie ein Sportreporter. **Denk an die Spinne, nicht an den Strand.** Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 3: neue Orte.