Im Bad klappt es inzwischen mit Glas und Postkarte. Dann sitzt im Keller eine große, dunkle Spinne – und die Angst ist wieder da. Bei der Übung in **multiplen Kontexten** aus der Lernforschung (im Englischen *Multiple Contexts and Stimuli*) übst du mit **verschiedenen Spinnen** und an **verschiedenen Orten**, damit die Angst nicht an einem neuen Ort zurückkommt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Lernforschung hängt Gelerntes zuerst an dem Ort, an dem du es gelernt hast: Hast du nur im Bad geübt, kann die Angst im Keller zurückkommen. Dein Gehirn merkt sich „Im Bad ist die Spinne in Ordnung" – nicht automatisch „Spinnen sind in Ordnung". In einer Studie kam nach einer Übungssitzung an einem neuen Ort mehr Angst zurück als am Übungsort. Das heißt nicht, dass das Üben umsonst war – das Gelernte muss nur noch mit an andere Orte und zu anderen Spinnen.

Im Hallenbad schwimmen gelernt

im See fühlt es sich erst fremd an: kalt, dunkel, kein Beckenrand – so wie die Spinne im Keller nach dem Üben im Bad

→

An vielen Orten schwimmen

wer an vielen Orten schwimmt, ist überall sicherer – darum: viele Spinnen, viele Orte

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. **Plan Ort mal Spinne:** drei neue Orte (z. B. Küche, Keller, draußen) × drei Spinnen (klein und hell · groß und dunkel · schnell). Jedes Kästchen ist eine Übung – als Foto, Video oder echt. Echt nur kleine Spinnen; die große, dunkle als Foto oder Video.
2. **Erinnerungssatz:** ein Satz über deine beste Übung bisher, z. B. „Im Bad habe ich sie selbst ins Glas gebracht." Wenn dir unerwartet eine Spinne begegnet: erst den Satz denken, dann hinschauen.
3. **Tag 2–7:** jeden Tag etwa 20 Minuten die höchste Stufe aus Episode 1 – an einem neuen Ort **oder** mit einer neuen Spinne. Eintragen: Ort, Spinne, Angst vorher, am höchsten, nachher (0–10), Erinnerungssatz benutzt? Kästchen im Plan abhaken. Verschiedene Spinnen sind mindestens so wichtig wie verschiedene Orte.
4. **Tag 7:** dort üben, wo es am schwersten war. Rückblick: Wo war es am schwersten – und wie ging es dort am Ende? Wie viele Kästchen habe ich abgehakt?

Wenn es nicht gleich klappt

An einem neuen Ort ist die Angst wieder hoch? Das ist normal – genau dafür übst du dort. Geh eine Stufe zurück und arbeite dich wieder hoch. Keine neue Spinne zu finden? Nimm Fotos oder Videos von anderen Spinnen oder schau im Garten oder im Keller nach. Nur ein Ort? Wechsle die Spinnen und die Tageszeit – abends bei Lampenlicht fühlt sich derselbe Raum anders an. Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 2: Spitzname.

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. Diese Übung baut auf Episode 1 auf: Erst lernst du das Annähern, dann nimmst du es mit an andere Orte und zu anderen Spinnen. Ehrlich: Geprüft wurde das vor allem mit Studierenden und mit Menschen mit Spinnenphobie in einer virtuellen Umgebung, nachgemessen nach wenigen Wochen. Verschiedene Orte halfen dabei vor allem kurzfristig, verschiedene Spinnen auch länger.

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

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?

Neue Spinne, neuer Ort – dieselbe Übung.

1 · Tag 1: Mein Plan Ort mal Spinne (Foto, Video oder echt – echt nur kleine Spinnen · geschafft? abhaken)

Neuer Ort	**klein und hell**	**groß und dunkel**	**schnell**
Küche	☐	☑	☐
Keller	☑	☑	☐
draußen: Balkon, Garten	☑	☐	☑

2 · Mein Erinnerungssatz (meine beste Übung bisher – vor jeder unerwarteten Begegnung: erst den Satz denken, dann hinschauen)

Im Bad habe ich sie selbst ins Glas gebracht.

3 · Tag 2–7: neuer Ort oder neue Spinne

Jeden Tag etwa 20 Minuten: die höchste Stufe aus Episode 1 – an einem neuen Ort **oder** mit einer neuen Spinne. Angst von 0 bis 10. Verschiedene Spinnen sind mindestens so wichtig wie verschiedene Orte.

Tag	**Ort**	**Spinne (Foto · Video · echt)**	**Angst vorher**	**höchste**	**nachher**	**Erinnerungssatz benutzt?**
Tag 2	Küche	Foto: groß und dunkel	5	6	2	ja
Tag 3	Keller	klein und hell, echt, Glas	7	7	3	ja
Tag 4	Balkon	Video: schnell	4	6	2	nein
Tag 5	Keller	Video: groß und dunkel, mit Begleitung	6	7	3	ja
Tag 6	Gartenhütte	klein und hell, echt	5	5	2	ja
Tag 7	Keller, allein	klein und hell, echt, Glas	7	7	3	ja

4 · Tag 7: Mein Rückblick (am 7. Tag dort üben, wo es am schwersten war)

Wo war es am schwersten – und wie ging es dort am Ende?

Keller: vorher 7, am Ende allein 3 – selbst hinausgetragen

Wie viele Kästchen habe ich abgehakt?

5 von 9

Am neuen Ort wieder viel Angst? Normal – genau dafür übst du dort; eine Stufe zurück. **Keine neue Spinne?** Fotos, Videos, Garten, Keller. **Nur ein Ort?** Spinnen und Tageszeit wechseln. 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 2: Spitzname.

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?

Neue Spinne, neuer Ort – dieselbe Übung.

1 · Tag 1: Mein Plan Ort mal Spinne (Foto, Video oder echt – echt nur kleine Spinnen · geschafft? abhaken)

Neuer Ort	**klein und hell**	**groß und dunkel**	**schnell**
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

2 · Mein Erinnerungssatz (meine beste Übung bisher – vor jeder unerwarteten Begegnung: erst den Satz denken, dann hinschauen)

3 · Tag 2–7: neuer Ort oder neue Spinne

Jeden Tag etwa 20 Minuten: die höchste Stufe aus Episode 1 – an einem neuen Ort **oder** mit einer neuen Spinne. Angst von 0 bis 10. Verschiedene Spinnen sind mindestens so wichtig wie verschiedene Orte.

Tag	**Ort**	**Spinne (Foto · Video · echt)**	**Angst vorher**	**höchste**	**nachher**	**Erinnerungssatz benutzt?**
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

4 · Tag 7: Mein Rückblick (am 7. Tag dort üben, wo es am schwersten war)

Wo war es am schwersten – und wie ging es dort am Ende?

Wie viele Kästchen habe ich abgehakt?

Am neuen Ort wieder viel Angst? Normal – genau dafür übst du dort; eine Stufe zurück. **Keine neue Spinne?** Fotos, Videos, Garten, Keller. **Nur ein Ort?** Spinnen und Tageszeit wechseln. 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 2: Spitzname.