Es ist Sommer, du sitzt mit einer Freundin auf der Terrasse eines Cafés, vor dir ein Stück Zwetschgenkuchen. Eine Wespe summt heran, dein Herz rast – du springst auf, fuchtelst mit der Serviette und gehst nach drinnen. Im eigenen Garten trinkst du seit Jahren keinen Kaffee mehr. Bei der **Gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** näherst du dich Wespen Stufe für Stufe – vom Foto bis zum Kaffee auf der Terrasse, während eine Wespe in der Nähe ist –, bis du ruhig sitzen bleiben kannst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält dich die Flucht fest: Jedes Mal, wenn du aufspringst oder nach drinnen gehst, erlebst du nie, wie es ausgegangen wäre, wenn du sitzen geblieben wärst. Ein Bild dafür ist ein Bergsee im Frühsommer: erst die Füße, dann die Knie, dann bis zum Bauch. Wer im Wasser stehen bleibt, gewöhnt sich an die Kälte – wer sofort hinausläuft, findet es beim nächsten Mal genauso kalt.

Aufspringen, nach drinnen
sofort erleichtert – aber du erlebst nie, wie es ausgegangen wäre

→

Stufe für Stufe näher
vorher die Befürchtung aufschreiben, sitzen bleiben, danach vergleichen

So geht es

① **Tag 1: deine Stufenleiter** – 8 Stufen von leicht nach schwer, je mit Angst 0–10: vom Foto über ein Video mit Summen, eine tote Wespe im geschlossenen Glas (hineinlegen lässt du sie jemand anderen) und eine Wespe hinter der Fensterscheibe bis zum Kuchen draußen, während eine Wespe an den Tisch kommt.

② **Tag 1: deine Befürchtung** – zum Beispiel „Sie sticht mich, wenn ich nicht aufspringe“. Wie wahrscheinlich ist das, wenn du ruhig sitzen bleibst (in %)? Ein Stich kann passieren – geübt wird, was du tust. Nach jeder Übung: Was habe ich befürchtet – was ist wirklich passiert?

③ **Tag 2–7: Stufe für Stufe üben** – je 20–40 Minuten. Bleib, bis die Angst merklich sinkt oder die Wespe von selbst weiterfliegt, erst dann eine Stufe höher. Absicherungen (lange Ärmel, Platz am Rand, ständig zum Himmel schauen) am Anfang erlaubt, bis Tag 7 eine nach der anderen weglassen. Ab Tag 5 ein anderer Ort (Balkon, Garten, Park), auch mit Bienen und Hummeln. Kleine Schritte – aber bis ganz oben.

Wenn gerade keine Wespen fliegen: Übe die Stufen 1–4 mit Bildern und Videos und schreib auf, wann und wo du im Sommer mit der ersten echten Stufe beginnst. **Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt erst an? Normal – Angst haben ist okay, bleib oder geh eine Stufe zurück. Eine Wespe fliegt nah vorbei? Ruhig sitzen bleiben gehört zur Übung – nicht nach ihr schlagen, warten, bis sie weiterfliegt. Eine Stufe ist zu groß? Bau eine Zwischenstufe ein. Die Angst wird beim Sitzenbleiben sehr laut? Dazu Episode 2: Angst da sein lassen · Episode 3: neues Ende.

Sicher üben: Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt. Wenn du schon einmal stark auf einen Stich reagiert hast, sprich vor dem Üben mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.
Was geprüft ist: Zu Wespen selbst gibt es dazu keine Behandlungsstudien. Die Belege stammen aus vielen Studien zu Spinnen und anderen Tieren, meist mit einer Fachperson. Allein mit einer Anleitung klappt Üben oft schlechter – deshalb arbeitest du mit festen Stufen, festen Zeiten und schreibst alles auf.

Wichtig: Angst vor Wespen und Bienen ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Wespen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Vernünftige Vorsicht bleibt richtig – zum Beispiel Abstand zu einem Nest. Die Übungen richten sich gegen die Angst, die dir den ganzen Sommer nimmt.
Die Angst vor Wespen schränkt dich stark ein? → Episode 9.
Schon einmal stark auf einen Stich reagiert? → Vor dem Üben ärztlich abklären.

Stufe für Stufe näher – sitzen bleiben, nichts anfassen, nichts reizen.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?	3	3	2
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?	3	2	2
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen 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

8 Stufen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn du sitzen geblieben bist, bis die Angst gesunken ist)

Stufe	Was ich übe	Angst 0–10	geschafft am Tag
8	Kuchen draußen, Wespe kommt an den Tisch	9	☑ 6
7	Kaffee draußen, Wespe am Nebentisch	8	☑ 5
6	draußen sitzen, Wespen weiter weg	7	☑ 4
5	Wespe hinter der Fensterscheibe	7	☑ 3
4	tote Wespe im geschlossenen Glas	6	☐
3	Video mit Summen	6	☑ 2
2	Nahaufnahmen ansehen	5	☑ 1
1	Zeichnungen und Fotos von Wespen	4	☑ 1

Was befürchte ich?

„Sie sticht mich, wenn ich nicht aufspringe."

Wie wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitzen bleibe? 80 % · nach Tag 7: 30 %

Meine Absicherungen (am Anfang erlaubt, bis Tag 7 weglassen)

lange Ärmel · Platz am Rand

ständig zum Himmel schauen

Wenn gerade keine Wespen fliegen: Stufen 1–4

Mein Start in den Sommer:

jetzt Sommer – gleich los

Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	Stufe / Übung	Ort	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10	sitzen geblieben ✓	Was ist wirklich passiert?
1	1–2: Fotos, Nahaufnahmen	Sofa	5	6	3	✓	nach 10 Min. ruhiger angeschaut
2	3: Video mit Summen	Küche	5	6	2	✓	Summen dreimal angehört, wurde leiser
3	5: hinter dem Fenster	Küche	6	7	3	✓	Sie ist am Glas hin und her und dann weg.
4	6: Wespen weiter weg	Balkon	5	6	3	✓	keine kam her, Kaffee ausgetrunken
5	7: Wespe am Nebentisch	Café	6	7	4	✓	blieb drüben, ich blieb sitzen
6	8: Kuchen, Wespe am Tisch	Garten Freundin	7	8	4	✓	am Kuchen gelandet, wieder weggeflogen
7	8: Limonade, ohne Ärmel	Terrasse	6	7	3	✓	kam zweimal, flog weiter – Angst sank

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

Stufe 8: Terrasse, sitzen geblieben, ohne lange Ärmel

Was hat mich am meisten überrascht?

Die Angst sank, während die Wespe noch am Tisch war.

Dazu: Episode 2: Angst da sein lassen · Episode 3: neues Ende

BEISPIEL

Stufe für Stufe näher – sitzen bleiben, nichts anfassen, nichts reizen.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?			
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen 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

8 Stufen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn du sitzen geblieben bist, bis die Angst gesunken ist)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7			☐
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Was befürchte ich?

_____

Wie wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitzen bleibe? **%** · nach Tag 7: **%**

Meine Absicherungen (am Anfang erlaubt, bis Tag 7 weglassen)

_____

_____

Wenn gerade keine Wespen fliegen: Stufen 1–4

Mein Start in den Sommer:

_____

Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Stufe / Übung**	**Ort**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**sitzen geblieben** ✓	**Was ist wirklich passiert?**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

_____

Was hat mich am meisten überrascht?

_____

Dazu: Episode 2: Angst da sein lassen · Episode 3: neues Ende