Du sitzt mit einer Freundin auf der Terrasse eines Cafés, vor dir ein Stück Zwetschgenkuchen. Eine Wespe summt heran – und noch bevor sie da ist, läuft im Kopf schon der Film: Sie landet an deinem Hals und sticht. Dein Herz rast, du springst auf. Beim **Imagery Rescripting aus der Kognitiven Therapie** – auf Deutsch etwa: das Bild im Kopf umschreiben – schaust du dir dieses Schreckensbild an, **prüfst es und gibst ihm ein neues Ende**, in dem du ruhig bleibst. Dieses neue Bild übst du. Das geht ganz ohne Wespe, also auch im Winter.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kognitiven Therapie spielt dein Kopf bei jedem Summen einen Schreckensfilm ab – und dieser Film wirkt im Körper fast so, als würde er gerade passieren. Er läuft jedes Mal gleich ab und endet immer im schlimmsten Moment. Was danach wirklich passieren würde, siehst du nie.

Der alte Film
immer dasselbe Ende: Die Wespe sticht – dann ist der Film aus

→

Der Schnittplatz
den Anfang behalten, ein neues, realistisches Ende schneiden, in dem du ruhig sitzen bleibst – und diese Fassung immer wieder ansehen

So geht es

1. **Tag 1: Mein Schreckensbild.** In Worten aufschreiben, was im Kopf abläuft: Wo bist du, was passiert, was siehst und hörst du, wie endet es? Dazu: Wie lebhaft ist das Bild (0–10), wie viel Angst macht es (0–10)?
2. **Prüfen und neues Ende.** Was davon habe ich wirklich erlebt? Was ist wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitze? Was tut die Wespe in meinem Bild – und was tut sie meistens? Dann dein neues Ende: realistisch, du handelst ruhig (ausatmen, sitzen bleiben, die Wespe fliegt weiter) – kein Wunderende.
3. **Ab Tag 2 täglich 5–10 Minuten:** Augen zu · das alte Bild nur kurz anspielen · dann das neue Ende in allen Einzelheiten vorstellen (Summen, Sonne, Geschmack des Kuchens) · zwei- bis dreimal. Eintragen: altes Bild lebhaft, Angst vorher und nachher, ✓ geübt, was anders ist. Ab Tag 5 danach ein Foto oder Video einer Wespe ansehen und das neue Bild mitnehmen.
4. **Tag 7:** Was ist im Kopf anders als am Anfang? Und: mein nächster Schritt – im Winter die ersten Stufen mit Bildern, im Sommer draußen; dazu Episode 1: Stufenleiter.

Wenn es nicht gleich klappt

Das alte Bild ist zu stark? Nur den Anfang anspielen und gleich zum neuen Ende. Du glaubst das neue Ende nicht? Mach es realistischer, nicht schöner. Du siehst keine Bilder? In Worten erzählen reicht. Das neue Bild soll realistisch sein, nicht schöngefärbt: Es geht nicht darum, dass Wespen nie stechen, sondern darum, was du tust. Wenn dich die Erinnerung an einen Stich bis in den Schlaf verfolgt, übst du das nicht allein mit einem Arbeitsblatt – schau dir Episode 9 an.

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. Wenn du nach einem Stich stark reagierst, zum Beispiel mit Atemnot oder Schwindel, holst du dir sofort ärztliche Notfallhilfe – das ist kein Fall für Selbsthilfe.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das bisher in zwei kleineren Studien mit Menschen mit Angst vor Schlangen – bei Wespen selbst noch nicht. In beiden Studien war eine Fachperson dabei; der 7-Tage-Plan allein ist nicht geprüft. 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. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Die Angst vor Wespen schränkt dich stark ein? → Episode 9.
Schon einmal stark auf einen Stich reagiert? → Vor dem Üben ärztlich abklären.

Episode 3 – Kognitive Therapie: Imagery Rescripting · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Schreckensbild erkennen, prüfen, neues Ende üben.

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: Mein Schreckensbild (in Worten: Wo bin ich? Was passiert, was sehe und höre ich? Wie endet es?)

Café-Terrasse, die Wespe kreist um meinen Teller,

landet an meinem Hals und sticht,

ich schreie, alle schauen.

So lebhaft ist das Bild (0–10): 9 **So viel Angst macht es (0–10):** 8

2 · Prüfen (ehrlich, ohne dir die Angst auszureden)

Was davon habe ich wirklich erlebt?

Gestochen wurde ich vor vielen Jahren einmal am Fuß, im Gras.

Was ist davon wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitze?

Sie kreist eine Weile und fliegt wieder weg. Ein Stich kann passieren –

geübt wird, was ich tue.

Was tut die Wespe in meinem Bild – und was tut sie meistens?

Im Bild fliegt sie direkt auf meinen Hals zu. Am Tisch kommen Wespen meist zum Kuchen.

3 · Mein neues Ende (realistisch, nicht schöngefärbt: Ich handle ruhig – kein Wunderende)

Ich sehe sie kommen, atme aus, bleibe sitzen.

Sie landet am Kuchenrand, ich schiebe den Teller etwas weg, sie fliegt weiter.

Ich esse weiter und rede mit meiner Freundin.

4 · Ab Tag 2: jeden Tag 5–10 Minuten (Augen zu · altes Bild nur kurz anspielen · neues Ende in allen Einzelheiten, 2- bis 3-mal · ab Tag 5 danach ein Foto oder Video einer Wespe)

Tag	altes Bild lebhaft 0–10	Angst vorher	Angst nachher	neues Ende geübt ✓	Was ist anders?
2	9	7	4	✓	Das neue Ende wirkt noch fremd.
3	8	6	4	✓	Ich sehe mich den Teller wegschieben.
4	7	6	3	✓	Das Summen im Kopf ist leiser.
5	7	5	3	✓	+ Foto: Herz klopft, das neue Bild bleibt.
6	6	5	2	✓	+ kurzes Video: konnte hinschauen.
7	5	4	2	✓	+ Video: das neue Ende kommt von selbst.

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist im Kopf anders als am Anfang?

Der Film springt nicht mehr sofort zum Stich.

Ich sehe mich sitzen bleiben.

Mein nächster Schritt

Winter: erste Stufen mit Bildern (Episode 1)

Sommer: Kaffee auf dem Balkon

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Angst da sein lassen · 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.

BEISPIEL

BEISPIEL

Schreckensbild erkennen, prüfen, neues Ende üben.

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: Mein Schreckensbild (in Worten: Wo bin ich? Was passiert, was sehe und höre ich? Wie endet es?)

So lebhaft ist das Bild (0–10): _____ **So viel Angst macht es (0–10):** _____

2 · Prüfen (ehrlich, ohne dir die Angst auszureden)

Was davon habe ich wirklich erlebt?

Was ist davon wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitze?

Was tut die Wespe in meinem Bild – und was tut sie meistens?

3 · Mein neues Ende (realistisch, nicht schöngefärbt: Ich handle ruhig – kein Wunderende)

4 · Ab Tag 2: jeden Tag 5–10 Minuten (Augen zu · altes Bild nur kurz anspielen · neues Ende in allen Einzelheiten, 2- bis 3-mal · ab Tag 5 danach ein Foto oder Video einer Wespe)

Tag	**altes Bild lebhaft** 0–10	**Angst vorher**	**Angst nachher**	**neues Ende geübt ✓**	**Was ist anders?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist im Kopf anders als am Anfang?

Mein nächster Schritt

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Angst da sein lassen · 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.