

Spinnenangst: Psychologen suchen Freiwillige für kostenlose Therapie im Rahmen einer Studie

Die Angst vor Spinnen plagt viele Zeitgenossen. Etwa fünf Prozent der Bevölkerung leidet unter dieser verbreiteten Angststörung. Dabei ist sie gut zu therapieren. Psychologinnen und Psychologen der Universität des Saarlandes suchen nun nach Freiwilligen, um neue Ansätze der Spinnenangst-Therapie zu untersuchen. Wer sich im Rahmen der Studie kostenlos therapieren lassen möchte, hat gute Aussichten darauf, dass die Tiere im Anschluss ihren Schrecken verlieren.

Thekla ist ein wenig müde nach vielen Schritten über Dr. Johanna Lass-Hennemanns Hände und Arme. „Man merkt, dass sie eher ein Sprinter ist“, sagt die Psychologin und Psychotherapeutin, die Thekla beim Fototermin vorsichtig auf die Hand nimmt. Thekla, eine ausgewachsene Winkelspinne, wie sie in wohl allen Kellern zu finden sein wird, flitzt aber erst einmal los, statt sich ruhig in Pose zu werfen. Aber das Tier wird, wie Johanna Lass-Hennemann es vorhergesagt hat, schnell müde.

Gemeinsam mit Doktorand Moritz Braun erforscht Johanna Lass-Hennemann neue Ansätze in der Therapie von Spinnenangst. Für ihre Studie suchen die beiden Fachleute vom Lehrstuhl der Professorin für Klinische Psychologie, Tanja Michael, noch Freiwillige, die mit Thekla und Co. ihre Angst bekämpfen möchten. Dazu gehört es auch, dass die Betroffenen dem Tier, das ihnen helfen soll, ihre Angst in den Griff zu bekommen, einen Namen geben. Eine der letzten Patientinnen hat sich für die Winkelspinne den Namen Thekla ausgesucht, die Spinne, die auch die „Biene Maja“ hier und da in Aufruhr versetzt.

Spinnenangst oder Arachnophobie ist eine der am weitesten verbreiteten Angststörungen überhaupt. Rund fünf Prozent aller Menschen hierzulande werden von den Achtbeinern und ihren ungewöhnlichen Bewegungen in Angst und Schrecken versetzt. „Dabei ist Spinnenangst sehr gut zu behandeln“, weiß Moritz Braun. „Werden die Betroffenen mit professioneller psychotherapeutischer Unterstützung mit ihrer Angst konfrontiert, kann der überwiegende Anteil der von Spinnenangst geplagten Menschen später gut damit umgehen.“ Aber die wenigsten begeben sich tatsächlich in eine Therapie.

Wenn doch, kommt dabei meist die Konfrontationstherapie zum Einsatz. Die Patientinnen und Patienten werden dabei schrittweise mit verschiedenen Spinnen konfrontiert, zuerst mit kleinen Exemplaren, mit denen verschiedene Übungen durchgeführt werden. Irgendwann kommen dann auch größere Exemplare zum Einsatz, bis am Ende ausgewachsene Winkelspinnen wie Thekla den letzten Rest der Angst vertreiben und sich die Betroffenen möglicherweise sogar trauen, Thekla in die Hand zu nehmen.

„Das Gute an dieser Spinnenangst-Therapie ist, dass alles in kontrollierter Umgebung stattfindet“, erläutert Johanna Lass-Hennemann. „Die Spinne kommt nicht irgendwo aus einer Ecke gekrabbelt oder seilt sich plötzlich von der Decke ab. Wir wissen immer, wo die Spinne ist, und können ihr so gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten schrittweise näherkommen.“ Die Betroffenen lernen so, mit ihrer Angst umzugehen und die Spinnen als die ungefährlichen Tiere kennenzulernen, die sie sind.

Diese Konfrontationstherapie ist gut erforscht und erzielt sehr gute Ergebnisse. In den meisten Fällen können Menschen, die eine Therapie auf dieser Basis machen, danach mit ihrer Angst gut umgehen. „Wir möchten nun allerdings einige neue Dinge ausprobieren in unserer Studie, die wir im Vorfeld aber noch nicht verraten können, um die Ergebnisse nicht zu verfälschen“, erklärt Moritz Braun.

Wer von Spinnenangst betroffen ist und eine kostenlose Therapie machen möchte, kann sich daher gerne freiwillig bei Johanna Lass-Hennemann und Moritz Braun melden. Thekla wird dann vielleicht auch eine Rolle spielen. Aber erst ganz am Ende, nach ihren kleinen Geschwistern.

Weitere Informationen:

Neben der vorhandenen Spinnenangst sollten die Freiwilligen über 18 Jahre alt sein und keine Insektenstichallergie haben.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wissenschaftliche Ansprechpartner:

Unter der folgenden E-Mail-Adresse können interessierte Personen formlosen Kontakt mit dem Forschungsteam aufnehmen und weitere Informationen erhalten: projekt-spinnenangst@uni-saarland.de