

# Was hilft bei einer Spinnenphobie?

Phobien werden zu den Angststörungen gezählt und beschreiben eine übertriebene und unspezifische Angst oder gar konkrete Furcht vor einem Objekt oder vor einer Situation. Auch die Panikattacken zählen unter die Angststörungen. Nicht selten tritt bei einer Phobie eine unberechtigte Angst vor Tieren auf. Dies hat(te) zu früheren Zeiten jedoch durchaus seine Daseinsberechtigung.

Was hilft bei einer Spinnenphobie? Stellen Sie sich vor, Sie treffen auf ein wildes Tier. Hier ist es durchaus sinnvoll Angst zu haben, denn erst dadurch meiden wir diese Situationen oder befähigen uns, schnell aus dieser Situation heraus zu kommen. Die Angst hat evolutionstechnische Gründe, heute ist sie uns in vielen Situationen aber hinderlich.

## „Therapie ist ein Lernprozess“

In Bezug auf die Spinnenphobie gibt es gute Ansätze, die Angststörung bei sich abzumildern oder gar zu bewältigen. Gerade die Konfrontation mit der Spinne ist hier sehr effektiv, denn mit jedem Kontakt kann Vertrauen aufgebaut werden und der Phobiker merkt, dass von der Situation keine reale Gefahr ausgeht (Wir reden hier von Spinnen im europäischen Raum, nicht von tödlichen Spinnen beispielsweise in Südamerika). Schätzungsweise leiden noch heute ungefähr 30% der Frauen und 20% der Männer unter den Achtbeinern. Wissenschaftler der Universität Saarland fanden nun heraus, dass generell eine Spinnentherapie am Morgen effektiver sei, als zu späteren Tageszeiten. Dies wurde auf den erhöhten Cortisolspiegel im Körper zurückgeführt. Cortisol ist ein Hormon, welches gerade bei Stress ausgeschüttet wird und in diesen Situationen das Lernen und die Gedächtnisprozesse entscheidend fördert. Bereits 2011 gaben Wissenschaftler bei der Behandlung von Höhenangst, den Patienten vor der Behandlung immer Cortisolhormone, damit die Lernprozesse angeregt wurden. Die positiven Resultate daraus veranlasste nun, die Anwendung auch bei anderen Angststörungen auszutesten.

## Doch wie lief die Studie zur effektiveren Bewältigung einer Spinnenphobie genau ab?

60 Patienten wurden jeweils 3 Stunden lang gegen ihre Spinnenphobie behandelt. Dabei wurde der Cortisolspiegel vor jeder Behandlung gemessen und die Therapien bei der einen Gruppe am Morgen und bei der anderen Gruppe am Abend durchgeführt. Die Resultate wurden anschließend jeweils 1 Woche und 3 Monate nach der Therapie bewertet. Die Patienten füllten zu diesen Zeiten einen Fragebogen aus und mussten Räume betreten, in denen sich Terrarien mit gewöhnlichen Spinnen befanden. Die Therapie zeigte ihre Wirkung. Während die Patienten vorher nicht die Räume betreten konnten, nahmen viele die Spinnen hinterher sogar auf die Hand. Der Behandlungseffekt fiel bei den Patienten, die am Morgen therapiert wurden deutlich höher aus, als bei der Referenzgruppe. Diese Erkenntnisse dürften nun zunehmend in die einzelnen Therapien eingebracht werden. Die Wissenschaftler gehen nun noch einen Schritt weiter und wollen für die Zukunft herausfinden, ob sich auch bei der Behandlung von komplexeren psychischen Störungsbildern (Bsp. Sozialphobie oder Panikstörung), dieser Effekt zunutze gemacht werden kann.

*Quelle: Fachjournal „Behaviour Research and Therapy“ (Ausgabe 09/2014)*