

Mittwoch, 20.12.2000-03.01.2001:

Heute starte ich wieder einen Versuch. Im Radio haben sie bis jetzt nichts über einen Stau gebracht, was ja nichts heißen muss. Wie meistens so kurz vor Weihnachten liegt im Moment nur wenig Schnee und so habe ich die Hoffnung, dass ich es heute pünktlich schaffe.

Gemma ist nicht sauer mit mir, wegen dem versäumten Termin. Sie hat es zwar erst am nächsten Tag erfahren, aber sie versichert mir, dass ich diesmal die Kosten nicht tragen muss. Ein Stau kann immer mal vorkommen, außerdem würde sie meine Motivation sehen und wie wichtig mir meine Termine sind. Stimmt. Ich glaube nicht, dass ich einen davon freiwillig verpassen möchte.

Sie hat die Vogelspinne bereits auf den Tisch gestellt und wir beginnen direkt mit der Wiederholung vom letzten Mal. Ich muss mir diesen Behälter, der gerade mal so groß ist wie die Spinne selber und auch nicht sehr viel höher, auf die Hand setzen und wenn ich ehrlich bin, fällt es mir heute nicht ganz so schwer, wie beim letzten Mal. Ich nehme ihn bereits sicherer in die Hand und es ekelt mich zwar wahnsinnig, dieses Vieh darin anzuschauen, aber es geht. Nachdem ich wieder Atemübungen gemacht habe, sagt mir Gemma, sie würde gerne den Deckel des Behälters abmachen, damit wir die Spinne besser sehen können. Hält sie mich für blöd? Ich sehe sie gut genug! Klar, sie will mich zum nächsten Schritt bringen, dazu braucht man nun wirklich kein Psychologe zu sein. Aber sie macht ihre Sache nicht schlecht, ich kann ihr die Bitte nicht abschlagen. Unwillkürlich ziehe ich mich auf meinem Stuhl ein wenig zurück, als sie den Deckel vorsichtig abnimmt und daneben auf den Tisch legt. Irgendwie ist es dann doch eine andere Betrachtungsweise. Sie bittet mich nun den offenen Behälter auf die Hand zu nehmen. Komisch, warum tue ich immer, was sie mir sagt? Aber es klappt. Ich halte den Behälter wie ein rohes Ei, immer in der Befürchtung durch irgendeine Erschütterung könnte er umkippen und dieses Vieh könnte in meiner Hand landen. Eine schlimmere Vorstellung gibt es im Moment für mich nicht. Nach einiger Zeit stelle ich die Spinne wieder zurück auf den Tisch. Gemma bewundert die Zartheit der Härchen auf den Beinen der Spinne. Ich kann das ehrlich gesagt nicht nachempfinden. Sie deutet mit dem Zeigefinger ganz unbefangen auf die Chelizeren und ich zucke zurück, weil es für mich so aussieht, als würde sie sie jeden Moment berühren. Als sie mein Zurückzucken bemerkt, fordert sie mich auf, mal mit dem Finger so nah wie möglich an die Spinne ranzugehen und ich gehe mit dem Zeigefinger so weit an den Behälter, dass ich wirklich höchstens noch einen halben Zentimeter von dem vorderen Bein der Spinne entfernt bin. Ich halte auch das eine Weile aus und ziehe dann vorsichtig den Finger zurück. Nun bittet sie mich, mit dem

Finger so weit ich kann, in den Behälter hinein zu fassen. Ich sehe unten am Boden des Behälters die abgefallenen Härchen liegen und fühle grenzenlosen Ekel. Ich möchte alles, nur nicht eines dieser Härchen berühren. Bloß das nicht! Gemma redet mir gut zu „du schaffst das!“ und ich gehe tatsächlich unter äußerster Konzentration mit meinem Finger zwischen der Wand des Behälters und den Vorderbeinen der Spinne, immer sorgsam darauf bedacht, weder die Wand noch die Beine zu berühren. Auch mit dem Boden, auf dem die Härchen liegen, komme ich nicht in Berührung. Die Anstrengung steht mir wohl ins Gesicht geschrieben, denn Gemma gönnt mir eine Atempause. Wieder entspannen, runterkommen, tief durchatmen. Dann geht's wieder einigermaßen.

Nachdem wir das noch ein paar Mal wiederholten haben, muss ich mit dem Finger den Boden des Behälters berühren. Oh Gott. Mir wird bewusst, dass ich dann eigentlich zum ersten Mal einen Teil einer Spinne berühren werde. Gott, kostet mich das Überwindung, ich kann gar nicht in Worten beschreiben, wie widerwärtig mir das ist. Aber ich tue es trotzdem. Nur ganz kurz und gleich darauf etwas länger. Glaubt nicht, dass mir das nichts ausgemacht hätte. Der Drang, mir die Hände zu schrubben ist übermächtig. Ich könnte mir den Finger abhacken. Wirklich, danach wäre es mir im Moment! Aber ich darf mich nicht mal waschen gehen. Ich muss das aushalten, das Gefühl, einen Teil einer Spinne angefasst zu haben.

Und die Stunde ist noch nicht vorbei. Ich fühle mich aber jetzt schon nach einer halben Stunde ausgepowert und erschöpft. Ich bin verschwitzt und sehne mich nach Ruhe. An nichts mehr denken, vor allem nicht an Spinnen. Das ist jetzt mein einziger Wunsch.

Aber Gemma ist heute unerbittlich. Sie findet es immer noch zu wenig, was ich heute geschafft habe. Sie will, dass ich dieses achtbeinige, widerliche Riesenmonster auf die Hand nehme. „Es ist doch nur eine Hülle, die ist doch nicht lebendig und kann dir nicht über die Hand laufen!“ Sorry, aber das beruhigt mich nicht, im Gegenteil. Ich soll eine Spinne auf die Hand nehmen. Ob Hülle oder echt, spielt doch gar keine Rolle. Oh mein Gott...

Natürlich kriegt sie mich soweit. Nach den Atemübungen lege ich meine rechte Hand auf den Tisch und soll ihr auch noch versprechen, dass ich nicht zurückzucke. Sie hat Angst, dass diese „Hülle“ kaputt geht, die Uni braucht sie noch für andere Patienten. Ich kann ihr gar nichts versprechen. Mein Herz schlägt mir bis zum Hals und ich weiß noch nicht, wie ich reagieren werde. Aber ich will's probieren. Ich sehe wie Gemma die Spinne in dem Behälter anfasst und langsam und vorsichtig heraus holt. Was für ein Anblick. Aber die Erwartung, was da jetzt auf mich zukommt, lässt mir die

Tatsache, dass Gemma die Spinne in der Hand hält, unwichtig erscheinen. Sie nähert sich nun langsam meiner ausgestreckten Hand und bevor sie sie mir auf die Hand setzen kann, ziehe ich meine Hand mit einem Aufschrei des Entsetzens zurück.

Okay, das war wohl nichts. Zweiter Versuch. Wieder die rechte Hand auf den Tisch legen. Diesmal redet Gemma auf mich ein und zwingt mich, tief durchzuatmen. Immer wieder. Sie setzt mir die Spinne auf die Handinnenfläche und das Gefühl des federleichten Drucks der acht Beine lässt mich aufschreien. Ich ziehe wieder meine Hand weg und die Spinne fällt mit einem harten Platsch auf den Tisch. Sie bleibt auf dem Rücken liegen und als Gemma sie aufhebt, sehe ich, dass der Chitinpanzer auf dem Rücken etwas aufklafft. Mist, das wollte ich nun wirklich nicht, mir tut das fürchterlich Leid. Aber Gemma meint nur, das könnte man kleben, das wäre nicht so schlimm. Sie will noch einen dritten Versuch starten und lobt mich dafür, dass ich es dieses Mal wenigstens zugelassen habe, dass sie mir die Spinne auf die Hand gesetzt hat. Sie lässt mich noch mal das Gefühl beschreiben, wie sich das angefühlt hat und ich muss zugeben, dass es vom Gewicht her wirklich federleicht war und ich kaum was gespürt habe. Als sie mich fragt, was so schlimm daran war, dass ich die Spinne von mir geschleudert habe, versuche ich ihr zu erklären, dass ich den Anblick einer Spinne auf meiner Hand nicht ertragen kann.

„Gut, dann das Ganze von vorne, danach machen wir Schluss für heute“, meint Gemma mit stoischer Ruhe. „Tief durchatmen und die Hand auf den Tisch. Und diesmal hältst du die Hand ruhig, ich nehm dir die Spinne gleich wieder ab, aber du musst eine kurze Zeit durchhalten. Wenn´s dir zuviel wird, nehme ich sie gleich wieder runter. Aber wenn du sie abschüttelst, weil du denkst, du kannst das Gefühl nicht mehr aushalten, entgehst du der Situation und das kommt einem Vermeiden gleich und ist nicht gut, okay?“ – „Alles klar, ich versuch´s“, kommt zaghaft von mir. Meine Nerven sind nun wirklich nicht mehr die besten. „Nein,“ widerspricht mir Gemma, „du schaffst das! Merk dir das immer: Du schaffst das wirklich!“. „Okay, lass es uns probieren“.

Meine Hand liegt wieder auf dem Tisch und Gemma setzt mir wieder vorsichtig die Spinne darauf. Großer Gott, was für ein Anblick! Mir steht das blanke Entsetzen in den Augen, ich höre Gemma von weither sagen, dass ich tief durchatmen soll und noch kurz aushalten soll. Ich glaube, ich atme, als läge ich in den Wehen, es ist wohl eher ein Keuchen, das ich von mir gebe. Mir wird heiß und kalt und ich merke, dass ich meine Angst und mein Entsetzen nicht mehr lange unter Kontrolle haben werde. Gemma fragt mich, wie groß meine Angst ist – ich reagiere überhaupt nicht darauf. Mit aufgerissenen Augen sehe ich die Spinne auf meiner Hand und Gemma fragt

energischer: „wie groß ist jetzt deine Angst???“ Meine Stimme zittert: „ich weiß nicht, neun oder zehn, bitte nimm sie runter!“ Flehentlich. Da nimmt sie mir die Spinne ab. Im selben Moment schießen mir die Tränen in die Augen und ich kichere hysterisch, entschuldige mich immer wieder für den Ausbruch, während mir die Tränen die Wangen herunter laufen. Gemma wartet, bis ich mich wieder halbwegs in der Gewalt habe und ich meine Nase geputzt habe. Warum entschuldige ich mich eigentlich dafür, dass mir die Nerven durchgegangen sind und ich geweint habe? Jetzt werde ich doch so aus der Stunde gehen, wie einige Wochen die junge Frau vor mir. Gar nicht witzig. Gemma erklärt mir, wie es zustande kommt, dass man weinen muss, ohne dass man es will oder ohne dass man traurig ist. Sie erzählt mir, dass in extremen Stresssituationen Adrenalin freigesetzt wird und dass das eine ganz normale körperliche Reaktion ist, für die man nichts kann. Sie freut sich aber wahnsinnig, dass ich soweit gegangen bin und ist heute fürchterlich stolz auf mich.

Gemma fragt mich jetzt noch, wie es bei mir zu Hause aussieht und wer mich bei der Therapie zu Hause unterstützen könnte. Sie meint, es wäre sehr wichtig, zu Hause bei irgendjemand Unterstützung zu finden. Mir fällt niemand ein, der geeigneter wäre, als Volker. Der arme muss doch seit Jahren unter meiner Phobie leiden. Sie möchte, dass er zu unserer nächsten Stunde mitkommt, um ihm zu erklären, wie ich zu Hause üben müsste und wie er mich dabei unterstützen könnte. Jetzt habe ich humaner Weise erst mal eine Woche Pause, weil Weihnachten unmittelbar bevorsteht und danach, am 10. Januar soll ich mit Volker gemeinsam nach Tübingen kommen und bei der Gelegenheit gleich eine echte, lebende Spinne in einem Glas mitbringen, die Volker einfangen soll. Oh, bin ich froh, über diese eine Woche Gnadenfrist...

Als ich unten in meinem Auto sitze – ich durfte mir wieder nicht die Hände waschen – zünde ich mir mit zitternden Händen eine Zigarette an und rufe per Handy zu Hause an und berichte Volker zwischen Lachen und Schluchzen, dass ich eine Vogelspinne – wenn auch nur eine leere Hülle – auf der Hand gehabt habe. Am anderen Ende höre ich heute nur ungläubiges Staunen...

Mittwoch, 13.06.2001:

Heute fragt Gemma als Erstes „na, schön geübt zu Hause?“ Schuld bewusst muss ich zugeben, dass ich fast nichts gemacht habe. Zumindest nicht freiwillig. Okay, vor ein paar Tagen marschierte eine dieser fetten, schwarzen Spinnen mitten durchs Wohnzimmer und ich habe keinen Schreikrampf gekriegt, sondern habe gleich mein Glas aus der Küche geholt und sie draußen wieder ausgesetzt. Und einmal habe ich an der Decke im Schlafzimmer einen Weberknecht überrascht. Auch diesen habe ich kurzerhand ins Glas befördert und eigentlich wollte ich dann am Wochenende mit ihm üben. Eigentlich...

„Naja, aber immerhin kannst du inzwischen diese Viecher entfernen und dir selbst behelfen, das ist doch schon unheimlich viel und im Prinzip das, was du dir immer gewünscht hast,“ entgegnet Gemma. Ja, da muss ich ihr absolut Recht geben. Während wir uns unterhalten, hole ich den Weberknecht, den ich heute dabei habe, aus dem Glas. Er ist nicht besonders groß und dreht erst mal gemächlich seine Runden auf dem Tisch. Natürlich versucht er die ganze Zeit vom Tisch herunter zu kommen, aber jedes Mal bin ich schnell mit dem Bleistift zur Hand. Zwischendurch traue ich mich auch manchmal, die Hand hinzuhalten, aber es ist jedes Mal ein widerliches Gefühl, wenn ich die Beine an meiner Hand spüre und noch ekelhafter ist es, wenn er sich an mir fest hält. Ich muss vor allem höllisch aufpassen, wo ich hinfasse, denn diese Mistviecher spinnen überall ihre Fäden. Ständig fasse ich in einen der Fäden, die unsichtbar auf dem Tisch gesponnen sind. Und wenn ich nicht darauf vorbereitet bin und zurück zucke, passiert es, dass ich den Weberknecht mit mir ziehe. Als ich ihn jetzt wieder mit der Hand aufhalten will, hält er sich erneut an mir fest und vor Schreck ziehe ich meine Hand ruckartig zurück, den Weberknecht, der gleich einen Faden gesponnen hat, mit mir ziehend. Hilfe, beinahe wäre er über die Tischkante auf meinen Schoß gefallen! Gott sei Dank habe ich das gerade noch rechtzeitig bemerkt. Vorsichtig mache ich den Faden von meiner Hand ab und prüfe ganz genau, ob ich ihn jetzt nicht an der anderen Hand habe. Voller Ekel wische ich mir beide Hände an meiner Hose ab. Währenddessen ergreift er die Flucht auf die andere Seite des Tisches, aber Gemma fängt ihn gekonnt auf und setzt ihn wieder auf den Tisch zurück. Ich sehe, wie auch sie sich ihre Hände abwischt. Ist wirklich ein ekliges Gefühl kann ich euch sagen! Gemma fragt mich, ob ich ihn nicht mal kurz über meine Hand laufen lassen will, ich soll meine Hand dazu auf den Tisch legen, wenn er gerade in meine Richtung läuft. Ich versuche mich zusammenzunehmen und lege meine rechte Hand hin. Doch als ich sehe, dass der Weberknecht genau darauf zuläuft, ziehe ich sie in letzter Sekunde zurück, ich kann mich doch nicht überwinden. Ich nehme noch einmal einen Anlauf, schaffe es aber wieder nicht. Zu sehr ekelt es mich vor der Berührung. Eine

kurze Berührung, die von mir aus geht, und bei der ich selbst bestimme, wo ich ihn berühre und wie lange, das halte ich gerade noch aus. Aber die Hand hinzuhalten, den Anblick des Weberknechtes auf meiner Hand und dann noch nicht einmal zu wissen, wohin er läuft, das bringe ich einfach nicht fertig. Gemma erklärt mir immer wieder, dass ich das draußen auf der Terrasse eigentlich schon ein paar Mal gemacht habe und dass ich es schaffe, aber ich mache jedes Mal einen Rückzieher. Meistens läuft der Weberknecht eh vor mir weg, wenn ich ihm die Hand hinhalte. Ein bisschen mutiger werde ich dadurch, zu sehen, dass er genauso viel Angst vor mir zu haben scheint, wie ich vor ihm. Langsam festigt sich in mir der Gedanke, dass ich ihn eh nicht dazu bringe, über meine Hand zu laufen. Deshalb bin ich auch ziemlich überrascht, als er doch tatsächlich mit drei seiner Beine über meine Fingerspitzen läuft. Oh, das Gefühl ist kaum auszuhalten, aber ich zwingen mich dazu, nicht panisch zu reagieren. Ich beiße die Zähne zusammen und atme erleichtert aus, als er auch sofort wieder von meinen Fingern runter ist. Au Backe, bin ich froh! Gemma will zwar, dass ich das noch mal mache, aber ich habe genug für heute. Ich habe immerhin noch das Rausbringen vor mir. Auch heute ist mir klar, dass ich nicht so einfach davon komme, also vereinbare ich mit Gemma, dass ich ihn mir wieder ganz kurz über den Arm laufen lasse. Es geht eigentlich auch alles soweit gut, nur als ich ihn auf meinem Arm spüre, die Beine, wie sie über meine Haut wuseln, kann ich mich nicht lange beherrschen und in einem Anfall von Ekel streife ich ihn mir kurzerhand ab. Aber ich habe es immerhin geschafft, nicht zu schreien! Ich muss einfach darauf achten, dass ich mich besser in der Gewalt habe, nicht so schnell die Beherrschung verliere. Hinterher finde ich es immer gar nicht so schlimm. Wie Gemma immer sagt: „was kann schon passieren?“