

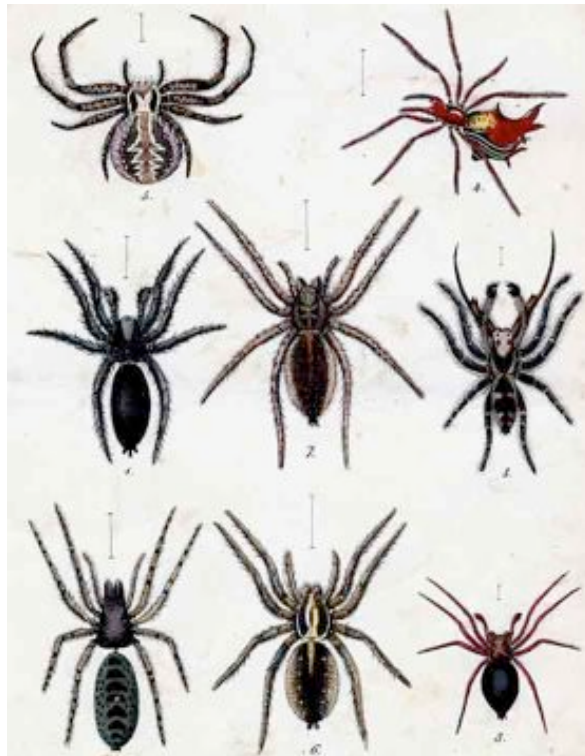
Dieser Ratgeber ist in der Du-Form geschrieben. Ändere den Text in die Sie-Form. Denk daran, dass Sie, Ihnen und Ihr(e) in der Höflichkeitsform großgeschrieben werden.

Fürchten Sie sich
Fürchtest du dich vor Gespenstern, Dunkelheit oder Gewitter? Oder **hast du** Angst vor Prüfungen oder Zahnarztbesuchen?

Du hast sicher schon festgestellt, dass einige Leute von Natur aus mehr, andere weniger ängstlich sind. Angst ist zwar unangenehm, aber sie bewahrt dich vor Gefahren. Sie wirkt wie ein Alarmsystem und lässt dich aufmerksam werden.

Manchmal kann dein Alarmsystem allerdings durcheinander geraten. Dann warnt dich der Körper vor Gefahren, die es gar nicht gibt.

Solche Ängste nennen wir Phobien. Das Wort "Phobie" ist griechisch und bedeutet "Furcht". Wir verwenden es, um Ängste zu bezeichnen, die unbegründet sind.



Fürchtest du dich vor Spinnen? Ja? Warum denn fürchtest du dich vor ihnen? Weil die meisten Tiere, die dir bekannt sind, vier Beine haben? So ist ein achtbeiniges Tier für dich einfach fremd und ungewohnt und bringt deinen unterbewussten Ordnungssinn durcheinander.

Vielleicht sind es auch bloß deine Mitmenschen, die erschrecken und schreien, wenn eine Spinne unbemerkt aus dem Nichts auftaucht. Und du lässt dich von ihren Ängsten anstecken.

Bei Naturvölkern ist die Spinnenangst weitgehend unbekannt, manche essen Spinnen sogar als Leckerei. Schockiert dich das? Na ja, wenn du nicht Vegetarier bist, isst du doch auch Tiere.

Sicher ist: Wenn du Angst vor Spinnen hast, solltest du dich mit ihnen vertraut machen. Wenn du einmal eine Spinne in die Hand genommen hat, wirst du weniger ängstlich sein.

Weißt du, dass Spinnen wichtige Nutztiere sind? Sie beseitigen nämlich Ungeziefer. Gäbe es keine Spinnen mehr, wäre die gesamte Erdoberfläche innerhalb von nur sechs Monaten mit einer 30 cm dicken Insektenschicht übersät. Das haben Wissenschaftler herausgefunden. Du solltest also froh sein, dass es sie gibt - und zwar auch in den Ecken deines Zimmers!