Abends im Bett ist er wieder da, der Gedanke: Irgendwann bin ich nicht mehr da. Tagsüber klickst du Nachrichten über Unfälle weg, am Friedhof gehst du auf der anderen Straßenseite vorbei, und beim Thema Testament wechselst du schnell das Thema. Bei der **gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** (*graded exposure*) stellst du dich dem Thema Tod in kleinen Stufen, von leicht bis schwer – und gehst erst weiter, wenn sich eine Stufe deutlich leichter anfühlt. Angst vor dem Tod ist menschlich und keine Krankheit. Es geht nicht darum, sie ganz loszuwerden – sondern darum, dass sie nicht dein Leben bestimmt. Was nach dem Tod kommt, kann die Psychologie nicht beantworten – deinen Glauben und deine Sicht auf das Leben lässt sie dir.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie bringt jedes Wegklicken sofort Ruhe – und genau die merkt sich dein Gehirn. So erfährst du nie, dass du den Gedanken aushalten kannst, und deine Befürchtung („Wenn ich daran denke, passiert es eher“) wird nie geprüft. Ähnlich ist es mit dem Absichern – Puls fühlen, nachlesen, nachfragen: Es beruhigt kurz und füttert die Angst. In einem Experiment mit über 120 Menschen, die wegen ihrer Ängste Hilfe suchten, suchten die, die vorher an den Tod erinnert wurden, mehr an ihrem Körper nach Auffälligkeiten und wollten eher zu einer Ärztin oder einem Arzt. Einmal ärztlich abklären ist richtig. Es geht um das ständige Nachprüfen ohne neuen Anlass.

Wegklicken, ausweichen, absichern
kurz Ruhe – beim nächsten Mal noch mehr Angst vor dem Gedanken

→

Stufe für Stufe hinschauen
wie bei einem dunklen Raum: Solange du draußen bleibst, bleibt er unheimlich – mit jedem Schritt hinein wird er ein Raum wie jeder andere

So geht es

1. **Deine Stufenleiter (am 1. Tag):** 6 bis 8 Dinge, die du meidest, weil sie dich an den Tod erinnern, von leicht bis schwer, jede mit deiner Angst 0 bis 10 – zum Beispiel das Wort „Tod“ aufschreiben und laut sagen · Todesanzeigen lesen · einen Film mit einer Sterbeszene ansehen · mit einem vertrauten Menschen über deine Wünsche fürs Lebensende reden · über einen Friedhof gehen und 5 Minuten auf einer Bank sitzen · deine Abschiedswünsche aufschreiben und laut lesen (einmal, nicht immer wieder überarbeiten). Dazu: dein schlimmster Gedanke und einen Tag lang Striche, wie oft du dich absicherst.
2. **Jeden Tag eine Stufe, 20 bis 30 Minuten:** dabeibleiben, bis die Angst etwas sinkt. Vorher: Was befürchtest du, wie groß ist die Angst? Nachher: Wie hoch war sie am höchsten Punkt und am Ende – und was ist wirklich passiert?
3. **Danach nicht absichern:** kein Googeln, kein Nachfragen, kein Puls-Fühlen. Erst dann erlebt dein Gehirn: Ich habe es ausgehalten.
4. **Weitergehen,** wenn sich die Stufe deutlich leichter anfühlt. Manche Stufen brauchen zwei oder drei Tage. Dein Tempo bestimmst du. Wird es zu viel, geh einen Schritt zurück – aber hör nicht ganz auf. Am 7. Tag: einmal kurz zurückschauen, dann Schluss.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst geht nicht runter? Bleib länger dabei oder wiederhol die Stufe am nächsten Tag. Du hast danach doch gegoogelt? Kein Drama: Schreib es auf und warte beim nächsten Mal zehn Minuten, bevor du zum Handy greifst. Es fühlt sich makaber an? Das ist verständlich. Es geht nicht ums Sterben, sondern darum, dass der Gedanke dich nicht mehr steuert.

Zu deinem Schutz: Fang nicht mit der schwersten Stufe an. Mach diese Übung nicht in den ersten Wochen nach einem Todesfall. Und wenn du gerade schwer krank bist, mach sie mit Begleitung.
Was geprüft ist: Geprüft wurden bisher vor allem Programme mit diesem Kern, oft mit schwer kranken Menschen oder mit Fachkräften aus dem Gesundheitswesen und meist mit Begleitung. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Wenn du vieles aufschiebst, bis die Angst weg

ist: Episode 2 (Bereitschaft und Werte). Wenn dich die Gedanken abends nicht loslassen: Episode 3 (Beobachten und Annehmen).

Wichtig: Angst vor dem Tod ist menschlich. Dreht sie sich vor allem um Krankheit, kommt sie in plötzlichen Anfällen oder bist du seit Wochen niedergeschlagen? Psychologisch abklären → Episode 8. Herzrasen, Brustschmerz, Atemnot? Immer ärztlich abklären. Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Klein anfangen: Die erste Stufe darf fast zu leicht sein.

Mein Angst-vor-dem-Tod-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor dem Tod oder dem Sterben beschäftigt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du Dinge gemieden, die dich an den Tod erinnern?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Körper geprüft, gegoogelt, nachgefragt?	3	3	2
4. Wie sehr haben sich deine Gedanken um den Tod im Kreis gedreht?	3	3	2
5. Wie sehr hat die Angst dich abgehalten, Dinge zu tun, die dir wichtig sind?	3	3	2
Summe (0–20)	15	14	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (6 bis 8 Dinge, die dich an den Tod erinnern – unten die leichteste, oben die schwerste)

Stufe	Was ich meide	Angst 0–10
8		
7	Abschiedswünsche aufschreiben, einmal laut lesen	9
6	Friedhof: 5 Minuten auf einer Bank sitzen	7
5	mit der Schwester über meine Wünsche reden	6
4	Film mit einer Sterbeszene ansehen	4
3	Unfallbericht zu Ende lesen	3
2	Todesanzeigen in der Zeitung lesen	3
1	das Wort „Tod" aufschreiben und laut sagen	2

Mein schlimmster Gedanke
Wenn ich mich damit beschäftige, passiert es eher.

Wie oft sichere ich mich ab? (1 Tag, ein Strich pro Mal)

Puls/Körper prüfen	////
googeln	///
nachfragen	/
wegklicken	//// /

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe, 20 bis 30 Minuten

Vorher: Was befürchte ich? → dabeibleiben, bis die Angst etwas sinkt → nachher: Was ist wirklich passiert? → danach **nicht** absichern (kein Googeln, kein Nachfragen, kein Puls-Fühlen).

Tag	Stufe	Minuten	Angst vorher 0–10	am höchsten	nachher	Was befürchte ich?	Was ist wirklich passiert?	danach abgesichert? ja/nein
1	Wort „Tod" sagen	20	2	3	1	denke den ganzen Abend dran	nach 10 Min. nur ein Wort	nein
2	Todesanzeigen	25	3	4	2	halte es nicht aus	unruhig, dann ruhiger	ja: Puls
3	Unfallbericht	20	3	5	2	werde die Bilder nicht los	abends kurz dran, eingeschlafen	nein
4	Film, Sterbeszene	30	4	6	2	halte es nicht aus, muss sofort gehen	nach 12 Min. ruhiger, geblieben	nein
5	Gespräch Schwester	25	6	6	2	sie findet mich komisch	sie kennt solche Gedanken auch	nein
6	Friedhof, Bank	20	7	7	4	dann passiert es eher	Vögel gehört, nichts passiert	nein
7	Friedhof, 2. Mal	20	5	5	2	muss gleich wieder gehen	20 Min. geblieben, ruhig	nein

3 · Am 7. Tag: Rückblick (einmal kurz auswerten – dann Schluss)

Was war leichter als gedacht?
das Gespräch mit meiner Schwester und die Bank am Friedhof

Was ich gelernt habe
Die Angst steigt – und sinkt auch ohne Absichern wieder.

Meine nächste Stufe
Abschiedswünsche aufschreiben, einmal laut lesen

Dazu: Episode 2: Bereitschaft und Werte · Episode 3: Beobachten und Annehmen

BEISPIEL

Klein anfangen: Die erste Stufe darf fast zu leicht sein.

Mein Angst-vor-dem-Tod-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor dem Tod oder dem Sterben beschäftigt?			
2. Wie sehr hast du Dinge gemieden, die dich an den Tod erinnern?			
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Körper geprüft, gegoogelt, nachgefragt?			
4. Wie sehr haben sich deine Gedanken um den Tod im Kreis gedreht?			
5. Wie sehr hat die Angst dich abgehalten, Dinge zu tun, die dir wichtig sind?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (6 bis 8 Dinge, die dich an den Tod erinnern – unten die leichteste, oben die schwerste)

Stufe	**Was ich meide**	**Angst 0–10**
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Mein schlimmster Gedanke

_____

_____

Wie oft sichere ich mich ab? (1 Tag, ein Strich pro Mal)

Puls/Körper prüfen	
googeln	
nachfragen	
wegklicken	

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe, 20 bis 30 Minuten

Vorher: Was befürchte ich? → dabeibleiben, bis die Angst etwas sinkt → nachher: Was ist wirklich passiert? → danach **nicht** absichern (kein Googeln, kein Nachfragen, kein Puls-Fühlen).

Tag	**Stufe**	**Minuten**	**Angst vorher** 0–10	**am höchsten**	**nachher**	**Was befürchte ich?**	**Was ist wirklich passiert?**	**danach abgesichert?** ja/nein
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: Rückblick (einmal kurz auswerten – dann Schluss)

Was war leichter als gedacht? **Was ich gelernt habe** **Meine nächste Stufe**

_____ _____ _____

_____ _____ _____

Dazu: Episode 2: Bereitschaft und Werte · Episode 3: Beobachten und Annehmen