Abends im Bett ist er wieder da, der Gedanke: „Irgendwann bin ich nicht mehr da." Das Herz klopft, im Bauch zieht es, und du denkst: „Erst wenn diese Angst weg ist, fange ich wieder richtig an zu leben." Die Reise, der Anruf bei der alten Freundin, der Kurs – alles wartet. Mit **Bereitschaft und Werten aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) hörst du auf, gegen den Gedanken an den Tod zu kämpfen, lässt die Angst mitkommen – und tust jeden Tag einen kleinen Schritt für das, was dir im Leben wichtig ist.**

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. Sie kann dir helfen, mit der Angst zu leben – deinen Glauben und deine Sicht auf das Leben lässt sie dir.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT macht gerade der Kampf gegen den Gedanken ihn zum Hauptthema: Du prüfst immer wieder, ob die Angst schon kleiner ist, und schaust so wieder auf sie. Während du wartest, wird dein Leben kleiner. Bei über 260 Menschen nach einer Krebsdiagnose liefen starkes Wegschieben von Gedanken und Gefühlen und hohe Angst vor dem Tod zusammen – ein Zusammenhang, kein Beweis. Aus Sicht der ACT gilt außerdem: Gerade weil unsere Zeit begrenzt ist, wird wichtig, wofür du sie nutzt.

„Erst wenn die Angst weg ist, fange ich an zu leben."
Du wartest am Straßenrand – und alles Wichtige rutscht nach hinten.

→

„Die Angst fährt mit – ich halte das Lenkrad."
Sie darf mitfahren und reden. Du fährst dorthin, wo du hinwillst.

So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1: Meine zwei Sätze und meine Liste.** Werte-Satz: „Weil meine Zeit begrenzt ist, ist mir wichtig: ___". Bereitschafts-Satz: „Ich lasse ___ da sein." Darunter eine Zeile: „Ich habe den Gedanken, dass …". Dazu drei Zeilen: Was ich aufschiebe, bis die Angst weg ist.
2. **Jeden Tag ein kleiner Werte-Schritt** aus der Liste oder passend zum Werte-Satz: ein Anruf, eine Reise planen, eine Stunde für ein altes Hobby, ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen über die Angst. Vorher sagst du dir die zwei Sätze – nicht, damit die Angst weggeht, sondern damit du weißt, wofür du den Schritt machst.
3. **Danach eintragen:** Angst vorher und nachher 0–10 und **„Habe ich getan, was mir wichtig ist?" ja/nein** – die zweite Frage ist die wichtigere.
4. **Tag 7: Rückblick.** Welcher Schritt war mir am wichtigsten? Was mache ich nächste Woche? **Die Angst darf mitkommen – und du tust trotzdem, was dir wichtig ist.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst ist während des Schritts noch da? Genau so ist die Übung gedacht. Du hast den Schritt verschoben? Mach ihn kleiner und probier es morgen noch einmal – statt die ganze Reise zu planen, nur ein Ziel aussuchen. „Gegen den Tod hilft das doch nichts"? Die Übung richtet sich nicht gegen den Tod. Es geht darum, dass die Angst nicht dein Leben bestimmt. Wenn du gerade schwer krank bist, mach die Übung mit Begleitung.

Ehrlich: Geprüft wurde ACT gegen die Angst vor dem Tod bisher in kleinen Studien, fast immer mit Menschen nach einer Krebserkrankung oder mit einer anderen schweren Krankheit: 50 Menschen nach einer Krebserkrankung hatten nach acht Einzelstunden weniger Angst vor dem Tod als eine Wartegruppe, auch 3 Monate später. In einer kleinen Pilotstudie mit 48 Frauen mit Multipler Sklerose sank die Angst stärker als nach einem Info-Workshop. In einer größeren Online-Studie (240 Menschen mit fortgeschrittenem Krebs) sank das Vermeiden – die Angst vor dem Tod aber nicht stärker als ohne die Übungen. Wie gut das

Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

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.

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?

Die Angst darf mitkommen. Du entscheidest, wofür du heute lebst. Es geht nicht darum, die Angst loszuwerden, sondern darum, trotz Angst zu tun, was dir wichtig ist.

Tag 1 · Meine zwei Sätze (vor jedem Werte-Schritt leise sagen)

Meine zwei Sätze – und darunter der Gedanke, der dir am meisten Angst macht

Werte-Satz: Weil meine Zeit begrenzt ist, ist mir wichtig:
für die Menschen da sein, die ich mag, und Neues ausprobieren

Bereitschafts-Satz: Ich lasse *den Gedanken an den Tod und das Ziehen im Bauch* da sein.

Gedanken-Satz: Ich habe den Gedanken, dass *ich irgendwann nicht mehr da bin.*

Was ich aufschiebe, bis die Angst weg ist – dein Vorrat für die Werte-Schritte

1. *die Reise ans Meer*
2. *der Anruf bei der alten Freundin*
3. *der Malkurs, der schon so lange wartet*

Tag 1–7 · Jeden Tag ein Werte-Schritt (vorher die zwei Sätze sagen – danach eintragen)

Tag	Werte-Schritt	Angst vorher 0–10	Angst nachher 0–10	getan, was mir wichtig ist? ja/nein	Was ist passiert?
1	*Anruf bei der alten Freundin*	5	3	ja	*eine Stunde geredet*
2	*Ziel fürs Wochenende ausgesucht*	4	3	ja	*Vorfreude, kurz mulmig*
3	*Probestunde im Malkurs*	6	4	ja	*Angst war da, Bild trotzdem fertig*
4	*Reise ans Meer planen*	6	6	nein	*verschoben – morgen kleiner*
5	*nur ein Reiseziel ausgesucht*	5	3	ja	*ging leichter als gedacht*
6	*Abendessen mit dem Bruder*	4	2	ja	*viel gelacht*
7	*Gespräch über die Angst*	6	3	ja	*Sie kennt das auch.*

Tag 7 · Rückblick

Welcher Schritt war mir am wichtigsten?
das Gespräch über die Angst

Was mache ich nächste Woche?
die Reise ans Meer wirklich buchen

Dazu Episode 1: Gestufte Exposition · Episode 3: Beobachten und Annehmen

BEISPIEL

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?

Die Angst darf mitkommen. Du entscheidest, wofür du heute lebst. Es geht nicht darum, die Angst loszuwerden, sondern darum, trotz Angst zu tun, was dir wichtig ist.

Tag 1 · Meine zwei Sätze (vor jedem Werte-Schritt leise sagen)

Meine zwei Sätze – und darunter der Gedanke, der dir am meisten Angst macht

Werte-Satz: Weil meine Zeit begrenzt ist, ist mir wichtig:

_____

Bereitschafts-Satz: Ich lasse _____ da sein.

Gedanken-Satz: Ich habe den Gedanken, dass _____

Was ich aufschiebe, bis die Angst weg ist – dein Vorrat für die Werte-Schritte

1 _____

2 _____

3 _____

Tag 1–7 · Jeden Tag ein Werte-Schritt (vorher die zwei Sätze sagen – danach eintragen)

Tag	Werte-Schritt	Angst vorher 0–10	Angst nachher 0–10	getan, was mir wichtig ist? ja/nein	Was ist passiert?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Tag 7 · Rückblick

Welcher Schritt war mir am wichtigsten?

Was mache ich nächste Woche?

Dazu Episode 1: Gestufte Exposition · Episode 3: Beobachten und Annehmen