Abends im Bett, das Licht ist aus. Plötzlich ist er wieder da, der Gedanke: „Irgendwann bin ich nicht mehr da." Und dann drehen sich die Fragen im Kreis: Wann? Wie? Was ist dann mit den Menschen, die ich liebe? Das Herz klopft schneller, du fühlst deinen Puls und liest nach, ob Herzklopfen gefährlich ist. Mit dem **Beobachten und Annehmen aus der Achtsamkeit** (*monitor and accept*) **setzt du dich jeden Tag ein paar Minuten hin, achtest auf deinen Atem – und schaust dem Gedanken an den Tod zu, wie er kommt und wieder geht, ohne ihm nachzugrübeln.**

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; die Übung kommt ohne religiösen Rahmen aus und prüft nicht, woran du glaubst.

Warum es sich hält

Grübeln fühlt sich an wie Vorbereitung: Wenn ich es nur gründlich genug durchdenke, habe ich es im Griff. Doch jede Frage führt zur nächsten, und die Angst wächst mit. In einem Experiment sollten 77 Menschen über ihren eigenen Tod schreiben. Wer vorher ins Grübeln gebracht worden war, fühlte sich danach schlechter als nach einer kurzen Achtsamkeitsübung. Wer die Gedanken vorher einfach schweifen ließ, fühlte sich ähnlich – wichtig ist offenbar vor allem, nicht ins Grübeln zu rutschen (ein einzelnes Experiment).

„Ich denke es gründlich durch, dann habe ich es im Griff."
Jede Antwort bringt eine neue Frage – du liegst wach.

→

„Ich schaue zu, wie der Gedanke kommt und geht."
Wie Wolken, die vorbeiziehen: nicht festhalten, nicht wegschieben.

So geht es – sieben Tage

1. **Jeden Tag 10 Minuten, am frühen Abend auf einem Stuhl – nicht im Bett.** Ankommen: Füße auf den Boden, Atem spüren. Dann den Gedanken „Irgendwann bin ich nicht mehr da" einmal bewusst auftauchen lassen.
2. **Benennen und zurück zum Atem:** bemerken, was im Körper passiert, leise „Gedanke", „Angst" sagen – „Das ist gerade Angst, viele Menschen kennen sie." Ins Grübeln gerutscht? Bemerken und zurück zum Atem, so oft wie nötig. **Du musst den Gedanken nicht wegmachen. Du schaust ihm nur zu.**
3. **Danach eintragen:** Angst vorher und nachher 0–10, ein Strich für jedes Mal, wenn du ins Grübeln gerutscht bist. Wenn die Übung dich stark aufwühlt, darfst du jederzeit aufhören und die Augen öffnen.
4. **Im Alltag:** „Das ist ein Gedanke. Ich atme dreimal und mache weiter." **Tag 7: Rückblick** – Was hat sich verändert? Wann brauche ich die drei Atemzüge am meisten?

Wenn es nicht gleich klappt

Du grübelst die ganze Zeit? Das ist normal, gerade am Anfang – jedes Zurückkommen zum Atem zählt. Die Angst wird während der Übung stärker? Augen öffnen, Füße spüren, aufhören ist erlaubt; am nächsten Tag nur 5 Minuten. Abends im Bett geht es nicht? Übe am frühen Abend und mach im Bett nur die drei Atemzüge.

Ehrlich: Geprüft wurde Achtsamkeit gegen die Angst vor dem Tod bisher in wenigen kleinen Studien. In einer (89 Menschen, 6 Wochen) sank die Angst vor dem eigenen Sterben, die Angst vor dem eigenen Tod aber nicht – und eine Besinnungsübung wirkte genauso gut. In einer anderen (52 Menschen mit Krebs) hatten die Teilnehmenden nach vier angeleiteten Übungen weniger Angst vor dem Tod als die Vergleichsgruppe; manche Übungen empfanden einige als belastend – Vorstellungen vom Sterben gibt es hier deshalb nicht. 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. Mach die Übung dann nicht – hol dir zuerst Hilfe. Bist du gerade schwer krank, mach sie mit Begleitung.

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?

Zuschauen statt grübeln: Der Gedanke darf kommen und gehen. Du musst ihn nicht wegmachen – du schaust ihm nur zu. Wenn die Übung dich stark aufwühlt, darfst du jederzeit aufhören.

Wann und wo ich übe (am frühen Abend, nicht im Bett): nach dem Abendessen, am Küchentisch

So geht die Übung – jeden Tag 10 Minuten, auf einem Stuhl

1. **Ankommen:** Füße auf den Boden, den Atem spüren.
2. **Einladen:** den Gedanken „Irgendwann bin ich nicht mehr da" einmal bewusst auftauchen lassen.
3. **Benennen:** bemerken, was im Körper passiert – leise „Gedanke", „Angst". Dazu: „Das ist gerade Angst – viele Menschen kennen sie."
4. **Zurück zum Atem:** ins Grübeln gerutscht? Bemerken, zurück zum Atem – so oft wie nötig.
5. **Eintragen:** Angst vorher/nachher 0–10, ein Strich je Mal ins Grübeln gerutscht.

Mein Satz für den Alltag

„Das ist ein Gedanke. Ich atme dreimal und mache weiter."

Kommt der Gedanke tagsüber oder abends: drei ruhige Atemzüge, benennen, weitermachen. Im Bett nur das – nicht die ganze Übung. Je Mal ein Strich in der Spalte „im Alltag".

Tag 1–7 · Jeden Tag 10 Minuten (danach eintragen)

Tag	Minuten	Angst vorher 0–10	Angst nachher 0–10	ins Grübeln gerutscht (Striche)	im Alltag: 3 Atemzüge (Striche)	Notiz
1	10	6	5	//// //	/	ständig abgedriftet, aber zurückgekommen
2	10	6	5	//// /	/	Herz klopfte, ging wieder vorbei
3	10	6	4	//// /	//	Gedanke kam – ich bin beim Atem geblieben
4	10	5	4	////	//	leichter als gedacht
5	5	7	5	///	/	aufgewühlt – nach 5 Min. Augen geöffnet
6	10	5	3	///	//	nach Nachrichten-Meldung, trotzdem ruhiger
7	10	4	2	//	///	Gedanke kam und ging wieder

Tag 7 · Rückblick

Was hat sich verändert?
seltener ins Grübeln, die Angst geht schneller wieder

Wann brauche ich die drei Atemzüge am meisten?
abends beim Zähneputzen, bei Nachrichten über Unfälle

Dazu Episode 1: Gestufte Exposition · Episode 2: Bereitschaft und Werte

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?

Zuschauen statt grübeln: Der Gedanke darf kommen und gehen. Du musst ihn nicht wegmachen – du schaust ihm nur zu. Wenn die Übung dich stark aufwühlt, darfst du jederzeit aufhören.

Wann und wo ich übe (am frühen Abend, nicht im Bett): _____

So geht die Übung – jeden Tag 10 Minuten, auf einem Stuhl

1. **Ankommen:** Füße auf den Boden, den Atem spüren.
2. **Einladen:** den Gedanken „Irgendwann bin ich nicht mehr da" einmal bewusst auftauchen lassen.
3. **Benennen:** bemerken, was im Körper passiert – leise „Gedanke", „Angst". Dazu: „Das ist gerade Angst – viele Menschen kennen sie."
4. **Zurück zum Atem:** ins Grübeln gerutscht? Bemerken, zurück zum Atem – so oft wie nötig.
5. **Eintragen:** Angst vorher/nachher 0–10, ein Strich je Mal ins Grübeln gerutscht.

Mein Satz für den Alltag

„Das ist ein Gedanke. Ich atme dreimal und mache weiter."

Kommt der Gedanke tagsüber oder abends: drei ruhige Atemzüge, benennen, weitermachen. Im Bett nur das – nicht die ganze Übung. Je Mal ein Strich in der Spalte „im Alltag".

Tag 1–7 · Jeden Tag 10 Minuten (danach eintragen)

Tag	Minuten	Angst vorher 0–10	Angst nachher 0–10	ins Grübeln gerutscht (Striche)	im Alltag: 3 Atemzüge (Striche)	Notiz
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Tag 7 · Rückblick

Was hat sich verändert?

Wann brauche ich die drei Atemzüge am meisten?

Dazu Episode 1: Gestufte Exposition · Episode 2: Bereitschaft und Werte