Angst vor dem Tod

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 36

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Angst vor dem Tod: Verhaltenstherapie: Gestufte Exposition

Episode 2: Angst vor dem Tod: ACT: Bereitschaft und Werte

Episode 3: Angst vor dem Tod: Achtsamkeit: Beobachten und Annehmen

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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