

Stavemann

Unerschrocken weiterleben

Todesangst und existenzielle Probleme
erkennen und bewältigen

 Online-Material



BELTZ

Harlich H. Stavemann

Unerschrocken weiterleben

Todesangst und existenzielle
Probleme erkennen und bewältigen

Mit Online-Material

BELTZ

Harlich H. Stavemann, Dr. rer. soc., Dipl. Psych., Dipl. Kfm., Ausbildung in VT, GT, KVT, RET; Psychotherapeut seit 1979, Approbation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Einzel- und Gruppenbehandlung. Kognitiver Therapeut, Kognitiver Verhaltenstherapeut, Associate Fellow of the Institute for Rational Therapy, seit 1984 Fortbildungsleiter, Lehrtherapeut und Supervisor für VT/KVT, Dozent und Selbsterfahrungsleiter an diversen für die Approbation in VT staatlich anerkannten Instituten, diverse Publikationen zur Integrativen KVT. Mitbegründer und Leiter des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg (seit 1986).



Inhalt

Vorwort

Einleitung

1 Was ist Todesangst?

- 1.1 Gründe für Todesangst
- 1.2 Schützt Todesangst vor Gefahren?
- 1.3 Typische Beispiele für Ursachen von Todesangst
- 1.4 Kann man Todesangst loswerden?

2 Was sind existenzielle Probleme?

- 2.1 Was sind Gefahrenkonzepte?
- 2.2 Wann sind Gefahrenkonzepte schädlich?
- 2.3 Kennzeichen für schädliche Gefahrenkonzepte
- 2.4 Wie entstehen schädliche Gefahrenkonzepte?
- 2.5 Typische Konsequenzen von existenziellen Problemen: psychische und körperliche Erkrankungen
- 2.6 Kann man existenzielle Probleme loswerden?

3 Eigene Gefahrenkonzepte als Ursache für die Todesangst und das existenzielle Problem erkennen

- 3.1 Bewusste und unbewusste Gefahrenkonzepte
- 3.2 Denken und Gefühle
- 3.3 Detektivarbeit: eigene Gefahrenkonzepte entdecken

4 Das Ziel: angemessene Gefühls- und Verhaltensreaktionen bei Unsicherheit und Gefahr

- 4.1 Angemessene Veränderungsziele formulieren
- 4.2 Veränderungsziele prüfen

5 Eigene existenzielle Probleme bewältigen

- 5.1 Werkzeuge zum Prüfen von Gefahrenkonzepten
- 5.2 Der Abschied von Sicherheit und Kontrolle
- 5.3 Die Alternative: Unsicherheit und Ausgeliefertsein akzeptieren
- 5.4 Ein neues Gefahrenkonzept erstellen
- 5.5 Selbst ist die Frau bzw. der Mann: die Selbstanalyse von Emotionen

6 Das neue Gefahrenkonzept leben lernen

- 6.1 Wie neue Konzepte erlernt werden
- 6.2 Übungen bestimmen und Übungsleitern erstellen
- 6.3 Das innere Drehbuch und Üben in der Vorstellung

6.4 Neue Selbstkonzepte im Alltag trainieren

Hinweise zum Online-Material

Arbeitsblätter

Literatur

Bildnachweis

Vorwort

In diesem Buch wird aufgezeigt, wodurch übertriebene oder unnötige Angst vor dem Sterben entsteht und was davon Betroffene dagegen ausrichten können.

Solche existenziellen Ängste können sich auf völlig unterschiedliche Weise zeigen. Am häufigsten sind sie an folgenden Befürchtungen zu erkennen:

- an Krankheiten, Infarkten oder Infektionen zu sterben
- im Fahrstuhl, in engen oder vollen Räumen zu ersticken oder anders umzukommen
- durch andere Menschen (Einbrecher, Triebtäter etc.), Tiere (Schlangen, Hunde, Spinnen etc.) oder übernatürliche Wesen (Gespenster, Werwölfe, Zombies etc.) zu Tode zu kommen
- ungewollt etwas »Verrücktes« zu tun (vom Balkon oder der Brücke zu springen etc.) und dabei umzukommen
- die Ungewissheit, was nach dem Sterben geschehen könnte (ewige Verdammnis etc.)

Den meisten Betroffenen ist dabei gar nicht bewusst, wodurch ihre existenziellen Ängste hervorgerufen und gesteuert werden. Daher werfen wir zunächst einen Blick auf diese Ursachen und lernen eine sehr erfolgreiche Art kennen, wie man den Gründen für die eigene Angst vor dem Tod auf die Spur kommt.

Anschließend erlernen Sie »Werkzeuge«, mit denen sich die Ursachen für Ihre existenziellen Ängste auf Angemessenheit prüfen lassen. Weiterhin wird gezeigt, wie man mit Alltagsgefahren, Unsicherheit und Unkontrollierbarem gelassener und weniger selbstschädigend umgeht.

Diverse Beispiele und Übungsaufgaben dienen dazu, das Vermittelte leichter auf die eigene Problematik übertragen

zu können. Das Vorgehen wird von A bis Z an drei typischen Beispielen demonstriert:

- (1) ein Klient, der befürchtet, an einem Herzinfarkt zu versterben
- (2) eine Klientin, die befürchtet, sich mit Keimen oder Viren tödlich zu infizieren
- (3) ein Klient, der sich vor dem »Danach« fürchtet

Um die typischen Gefahrenkonzepte dieser Personen in den einzelnen Übungsphasen besser zu erinnern, werden diese drei plakativ als »Herr Herzog«, »Frau Reinlich« und »Herr Seliger« benannt. Sie zeigen stellvertretend auch für die anderen Ursachen von existenziellen Ängsten, wie diese dauerhaft zu bewältigen sind.

Vaisala (Savaii), im Herbst 2021

Harlich H. Stavemann

Einleitung

Ich möchte jetzt nicht sterben. Sie auch nicht?

Nun, damit liegen wir voll im Trend: Wie die meisten anderen Lebewesen streben auch Menschen von Geburt an danach, zu überleben. Dieser »Wille« ist ein genetisches Programm, das uns veranlasst, lebensbedrohenden Situationen möglichst aus dem Weg zu gehen. Falls uns das einmal nicht gelingt oder wenn wir aus bestimmten Gründen solche Situationen bewusst aufsuchen, reagieren wir mit Angst oder gar Panik. Soweit der Normalfall.

Existenzielle Probleme. Nun gibt es auch manche, die diesen Wunsch nach dem Überleben in absolutes Fordern verwandeln: »Ich will (oder darf) jetzt nicht sterben!« Und das versuchen sie dann mit ebenso beständigem wie hoffnungslosem Bemühen um Sicherheit und Kontrolle zu erreichen. Weshalb dieses Unterfangen ein hoffnungsloses ist und bleibt, betrachten wir in [Abschnitt 2.4](#).

Menschen mit ständiger Angst vor dem Sterben haben ein »existenzielles Problem«. Sie wittern an allen Ecken unterschiedliche lebensbedrohliche Gefahren und versetzen sich damit in Todesangst.

Existenzielle Probleme beziehen sich in diesem Buch ausschließlich auf die Angst vor dem Sterben oder dem »Danach«, nicht auf drohende ökonomische oder soziale Verluste. Man erkennt sie an völlig unterschiedlichen Symptomen, z. B.

- der festen Überzeugung, an einer tödlichen Erkrankung zu leiden (obwohl es keine derartigen Befunde gibt),
- der Sorge, sich mit fatalen Viren und Krankheiten zu infizieren (und viel Aufwand zu betreiben, dies durch Waschen oder Putzen zu vermeiden),

- der Befürchtung, Tunnel, Brücken oder Gebäude könnten ein- und Fahrstühle abstürzen und man würde erstickten (ohne dass es hierfür realistische Hinweise gibt),
- der Vorstellung, Tiere oder Menschen könnten über einen herfallen und tödlich verletzen (auch wenn dies realistisch betrachtet höchst unwahrscheinlich ist) oder
- der ständigen Sorge, man könne verunglücken und aufgrund widriger Umstände (wegen Menschenmassen, Entfernung oder Einsamkeit) nicht rechtzeitig Hilfe erhalten.

Manche fürchten hauptsächlich die Konsequenzen des Todes, wie z. B.

- verzichten zu müssen (nicht weiterhin das Leben genießen zu dürfen),
- falsch gelebt zu haben (»Hätte ich gewusst, dass ich schon sterben muss, hätte ich ganz anders gelebt!«) oder
- für das bisherige Leben bestraft zu werden (z. B. durch göttliche Strafe in die Hölle zu kommen).

Diese Aufzählung ließe sich noch erheblich ausbauen (dies beleuchten wir in den [Abschnitten 1.3](#) und [2.5](#) genauer). An dieser Stelle lässt sich sagen: Wer sich auch nur in einem der hier angeführten Punkte wiedererkennt, leidet mit großer Wahrscheinlichkeit unter einem existenziellen Problem und unter unangemessener Todesangst.

Worum geht es in diesem Buch?

Wir beschäftigen uns mit den Ursachen und Auswirkungen von Todesangst und den damit verbundenen ungünstigen Sicherheits- und Gefahrenkonzepten. Wir betrachten die langfristig negativen Konsequenzen, die solche Konzepte für die Betroffenen haben, wie z. B. erhebliches

emotionales Leid, Einschränkungen im Lebensalltag – sowohl im Privat- als auch im Berufsleben. Ersteres zeigt sich meist in Form von Ängsten bis hin zu Panikattacken, aber auch als Niedergeschlagenheit bis zu ausgeprägten Depressionen. Letzteres zeigt sich darin, dass das Denken und Handeln der davon Betroffenen sich ausschließlich um mögliche Gefahrenabwehr drehen, um erhoffte Sicherheit und Kontrolle. Andere Lebensinhalte wie Familie, Partner- oder Freundschaften oder berufliche Ziele kommen zu kurz oder werden im Extremfall kaum noch berücksichtigt. Andere Konsequenzen von Todesangst können auch körperlicher Natur sein: Erschöpfungszustände bis hin zum Burn-out oder psychosomatische Probleme.

Im Anschluss betrachten wir,

- weshalb schädliche Gefahrenkonzepte die Ursache für existenzielle Probleme sind,
- wann Gefahrenkonzepte schädlich sind und woran wir dies erkennen,
- wie sich schädliche Gefahrenkonzepte dauerhaft verändern lassen und
- wie man die oben beschriebenen Auswirkungen im privaten und beruflichen Bereich loswird und künftig erfolgreich vermeidet.

Die Lösung, die wir dazu erarbeiten, werden Sie auch auf sich selbst übertragen können, denn sie wird zum Verstehen des eigenen Problems beitragen und erste Schritte einleiten, um es zu bewältigen. Die Lektüre dient auch dazu, einen therapeutischen Prozess zu unterstützen.

Übungen und Arbeitsmaterial. In den Kapiteln finden Sie Übungsaufgaben und im letzten Abschnitt Arbeitsblätter, mit deren Hilfe Sie die vermittelten Inhalte reflektieren, auf die eigene Person umsetzen und dieses Ergebnis dann im Alltag trainieren können.

Für Interessierte wird zudem weiterführende, vertiefende Literatur angegeben.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch richtet sich an Betroffene, ohne dabei fachliche Vorkenntnisse oder »Psychologenkauderwelsch« vorauszusetzen. Es hat den Anspruch, für die eigene Psychohygiene nützlich und als Begleitlektüre bei psychotherapeutischen Behandlungen – insbesondere der Kognitiven Verhaltenstherapie – hilfreich zu sein.

Aber obwohl es Erkenntnisse vermittelt und Wege zu deren Umsetzen im Alltag beschreibt, ist es nicht als Ersatz für eine Psychotherapie gedacht, denn eigene »blinde Flecken« sind meist nur durch neutrale Außenstehende zu erkennen – und was man nicht selbst erkennt, lässt sich nicht eigenständig verändern.

Aber genau bei diesem Selbsterkennen kann und soll dieses Buch hilfreich sein. Damit sind dann auch die Grundlagen für ein Verändern gelegt. Das dafür nötige Vorgehen wird Schritt für Schritt beschrieben.

Hinweis

Wer bereits das Grundlagenbuch »Im Gefühlsdschungel«, das Buch »...und ständig tickt die Selbstwertbombe« zum Bearbeiten von Selbstwertproblemen oder »Frustkiller und Schweinehundbesieger« zum Aufbau von Frustrationstoleranz durchgearbeitet hat, wird beim Beschreiben der therapietypischen Vorgehensweise auf bekannte Inhalte stoßen. Das ist insofern unvermeidbar, als sich die therapeutische Methodik nicht dadurch ändert, dass wir in diesem Buch den Fokus auf einen speziellen Problembereich richten. Um auch denjenigen, die obige Titel noch nicht kennen, ein schlüssiges Veränderungskonzept darlegen zu können, ohne ständig auf diese Literatur verweisen zu müssen, werden die

therapeutischen Prinzipien und Vorgehensweisen auch hier grundlegend eingeführt.

1 Was ist Todesangst?

Definition

Todesangst beschreibt die akute Furcht vor dem Sterben. Diese bezieht sich dabei sowohl auf den Sterbeprozess selbst (Angst vor dem Leiden), auf den damit verbundenen Verzicht (nicht mehr am Leben teilhaben zu dürfen) sowie auch auf ein mögliches Jenseits (Strafe für ein falsch gelebtes Dasein). Die Höhe des Angsterlebens ist häufig immens – bis hin zu Panik – und schränkt die Lebensqualität der Betroffenen massiv ein.

1.1 Gründe für Todesangst

Das Gefühl der Angst bezieht sich stets auf eine vermeintliche oder tatsächliche Gefahr. Aber nicht jedes Angsterleben resultiert aus existenziellen Befürchtungen. So können z. B. auch Befürchtungen, die sich auf einen vermeintlich drohenden Selbstwertverlust oder auf mögliche Einschränkungen oder Strafen beziehen, zu Angst und Panik führen.

Um die unterschiedlichen Ursachen für Todesangst besser zu verstehen, betrachten wir zunächst die häufigsten Argumente der davon Betroffenen. Was finden diejenigen, die dauerhaft unter Todesangst leiden, am tatsächlich oder vermeintlich kurz bevorstehenden Ableben so schrecklich?

(1) Der Verzicht: »Ich will noch bleiben!«

Den meisten fällt es schwer, auf etwas zu verzichten, was sie gerade genießen. So ist das am häufigsten genannte

Argument dafür, jetzt noch nicht sterben zu wollen, dass man den Verzicht auf das Bestehende so besonders furchtbar findet. Dabei können die Inhalte dessen, was als Verzicht empfunden wird, sehr unterschiedlich sein, z. B.: »Ich will/darf jetzt noch nicht sterben, weil ich

- ... noch erleben will, wie meine Kinder/Enkel groß werden!«
- ... noch gar nicht richtig gelebt habe. Ich will erst noch ... erleben/erreichen!«
- ... bisher nur geackert und noch nicht den Erfolg meiner Arbeit genossen habe!«
- ... noch länger mit ... zusammen sein will!«
- ... das Leben gerade so toll finde!«

Selbst diejenigen, die ihr Leben zurzeit gar nicht sonderlich genießen, sondern sich eher unzufrieden durch ihr Dasein treiben lassen, befürchten plötzlich: »Ich will/darf jetzt noch nicht sterben, weil ich

- ... ganz anders gelebt hätte, wenn ich gewusst hätte, dass es so früh vorbei ist!«
- ... das Leben noch gar nicht genossen habe!«
- ... noch gar nichts erreicht habe!«

(2) Die Unsicherheit: »Gibt es etwas danach?«

Manche haben mit dem Sterben überhaupt kein Problem – solange sie sicher sind, dass es ein Danach gibt, das viel schöner und erstrebenswerter als das jetzige Dasein ist. Das Problem dabei: Man kann so etwas zwar glauben, aber dadurch wird es nicht wirklich sicher.

Genau diese Unsicherheit ist es, die bei vielen zu immenser Angst vor dem Tod führt. Menschen, die zwar an ein Leben nach dem Diesseits glauben oder doch zumindest darauf hoffen, müssen trotzdem mit der absoluten Unsicherheit bezüglich folgender Fragen leben:

- Geht es danach irgendwie weiter?
- Wie geht es weiter?
- Hängt das »Wie« von meinem bisherigen Leben ab?
- Wer entscheidet darüber, wie es weitergeht?
- Nach welchen Kriterien wird das entschieden?
- Kann ich beeinflussen, wie es weiter geht?

Es ist leicht nachzuvollziehen, dass die Todesangst derjenigen, die an ein Danach glauben, immer dann besonders ausgeprägt ist, wenn sie an eine richtende, bestrafende höhere Instanz glauben, die für ein falsch oder sündig gelebtes Dasein die ewige Verdammnis vorsieht.

(3) Das Nichts: »Es soll etwas übrig bleiben!« oder »Ich will nicht vergessen werden!«

Auch wer nicht an ein Jenseits glaubt, kann sich vor dem Danach fürchten – obwohl er weder »Himmel« noch »Hölle« erwartet. Diese Personen finden die Vorstellung furchtbar, plötzlich nicht mehr da zu sein, dass ihre Existenz vollständig ausgelöscht ist, nichts von ihnen übrig bleibt und sie irgendwann völlig vergessen sind.

(4) Der Sterbeprozess: »Es könnte schmerzhaft sein!«

Bei anderen, die sich nicht vor einem Danach fürchten müssen, weil sie nicht daran glauben oder es nicht für bedrohlich halten, kann sich die Todesangst auf den Sterbeprozess selbst beziehen. Sie fürchten sich vor den möglicherweise vorangehenden Schmerzen und dem Leiden.

Mit all diesen Argumenten setzen wir uns im [Kapitel 5](#) auseinander. Dort prüfen wir sie vor allem auf Angemessenheit.

1.2 Schützt Todesangst vor Gefahren?

Viele glauben an einen schützenden Charakter des Angstgefühls. Sie meinen dann z. B., dass Angst sie vor Gefahren und Schaden bewahren könne, dass sie zu ihrer Sicherheit beitrage und dass sie damit lebenserhaltend sei. Diese Erwartungen prüfen wir besser zunächst, bevor wir auch so etwas glauben.

Angst schützt nicht!

Wer glaubt, Angst schütze vor Gefahr, vertauscht Ursache und Wirkung. Wie wir später im [Abschnitt 3.2.1](#) genauer beleuchten, ist es genau andersherum. Angst schützt nicht – weder vor Taschendieben, noch vor Körben beim Flirten, noch vor dem Tod. Wäre es so, müssten die, die besonders viel Angst empfinden, ja besonders sicher sein und ungewöhnlich lange leben.

Es lässt sich leicht beobachten, dass dem nicht so ist. Zudem kennen die meisten bereits die lästigen Nebenwirkungen von starker Angst: Sie kann zum völligen Erstarren, dem Angst-Stupor, oder – bei Ängsten, die auf vieles Verschiedenes bezogen sein kann – zu unkontrolliertem Verhalten führen. Beides ist völlig ungeeignet, um einer Gefahr sinnvoll zu begegnen.

Angst ist das Resultat aus Gefahrenzuschreibungen

Halten wir zunächst fest: Todesangst kann NICHT vor dem Tod schützen. Sie ist lediglich das Ergebnis aus einer realen oder vermeintlich existenziellen Bedrohung. Selbst wenn eine Gefahrenzuschreibung übertrieben oder sogar total unsinnig wäre, ändert das nichts an der Intensität der dadurch hervorgerufenen Todesangst. So kann sich jemand beispielsweise in Todesangst versetzen, weil er glaubt, der erhöhte Herzschlag sei ein Zeichen für einen drohenden Infarkt – selbst, wenn er tatsächlich nur eine gesunde Anpassungsleistung des Organismus, z. B. beim Treppensteigen, ist. Im [Abschnitt 3.2.1](#) beleuchten wir diesen Zusammenhang genauer.

Sinnvolle und unsinnige Angst?

Todesangst kann man daher auch empfinden, wenn tatsächlich gar keine Gefahr besteht, man aber dennoch fest davon überzeugt ist. Manche veranlasst dies dazu, zwischen sinnvoller und unsinniger Angst zu unterscheiden. Betrachten wir, weshalb auch dies unangemessen ist:

Wir stellten bereits fest, dass Angst das Resultat einer Gefahrenzuschreibung, eines inneren Alarmschreis ist. Aber woran soll die Angst erkennen, ob wir tatsächlich in Gefahr sind, ob der Alarmschrei sinnvoll ist?

Betrachten wir hierzu eine Analogie: Angenommen, auf dem Dach eines Hochhauses ist eine Sirene zum Feuersalarm installiert und in jeder Etage befindet sich ein Alarmknopf. Was hat es zu bedeuten, wenn plötzlich die Sirene heult? Richtig. Es sagt nichts darüber aus, ob es brennt, sondern lediglich, dass jemand auf den Alarmknopf gedrückt hat. Keine Ahnung, ob dies zu Recht geschah. Selbst wenn sich jemand einen Streich erlaubt hätte, würde die Sirene dann nicht »unsinnigerweise« heulen. Sie tut dann genau, was sie soll: Sie heult, wenn jemand auf den Knopf drückt. Sie kann nicht entscheiden, ob dies sinnvoll geschah oder nicht.

Ebenso verhält es sich mit Angstreaktionen. Sie entstehen auch, wenn jemand unsinnigerweise Alarm schreit und unrealistische Gefahren sieht.

Fazit

Angst schützt nicht. Man kann auch nicht sinnvolle von unsinniger Angst unterscheiden, wohl aber zwischen angemessenen und unangemessenen Gefahrenzuschreibungen oder Alarmschreien.

Schützen Gefahrenzuschreibungen?