



Leseprobe aus Stavemann, Unerschrocken weiterleben,
ISBN 978-3-621-28903-0 © 2022 Programm PVU Psychologie
Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28903-0](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28903-0)

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
1 Was ist Todesangst?	17
1.1 Gründe für Todesangst	17
1.2 Schützt Todesangst vor Gefahren?	19
1.3 Typische Beispiele für Ursachen von Todesangst	22
1.4 Kann man Todesangst loswerden?	28
1.4.1 Kurzfristig erfolgreiche Lösungen	28
1.4.2 Nebenwirkungen und Kosten kurzfristig erfolgreicher Lösungen	31
1.4.3 Langfristig erfolgreiche Lösungen	34
1.4.4 Nebenwirkungen und Kosten langfristig erfolgreicher Lösungen	37
2 Was sind existenzielle Probleme?	38
2.1 Was sind Gefahrenkonzepte?	38
2.2 Wann sind Gefahrenkonzepte schädlich?	39
2.3 Kennzeichen für schädliche Gefahrenkonzepte	40
2.4 Wie entstehen schädliche Gefahrenkonzepte?	42
2.5 Typische Konsequenzen von existenziellen Problemen: psychische und körperliche Erkrankungen	46
2.6 Kann man existenzielle Probleme loswerden?	53
3 Eigene Gefahrenkonzepte als Ursache für die Todesangst und das existenzielle Problem erkennen	55
3.1 Bewusste und unbewusste Gefahrenkonzepte	55
3.2 Denken und Gefühle	58
3.2.1 Wie entstehen Gefühle?	59

3.2.2	Die Ausgangssituation (A)	59
3.2.3	Das Bewertungssystem (B)	60
3.2.4	Die Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen (C)	63
3.3	Detektivarbeit: eigene Gefahrenkonzepte entdecken	69
3.3.1	Die Bewertung-Gefühls-Logik	70
3.3.2	Die interne B-Logik	71
3.3.3	Das Rekonstruieren eines Gefahrenkonzepts »von unten«	74
3.3.4	Beispiele für das Rekonstruieren eigener Gefahrenkonzepte	75
4	Das Ziel: angemessene Gefühls- und Verhaltens- reaktionen bei Unsicherheit und Gefahr	88
4.1	Angemessene Veränderungsziele formulieren	88
4.2	Veränderungsziele prüfen	91
5	Eigene existenzielle Probleme bewältigen	100
5.1	Werkzeuge zum Prüfen von Gefahrenkonzepten	100
5.2	Der Abschied von Sicherheit und Kontrolle	108
5.2.1	Was ist das: Sicherheit?	108
5.2.2	Was ist das: Kontrolle?	111
5.2.3	Was ist das: gesichertes Wissen?	114
5.3	Die Alternative: Unsicherheit und Ausgeliefertsein akzeptieren	116
5.4	Ein neues Gefahrenkonzept erstellen	118
5.4.1	Vorgehen beim Prüfen alter und Erstellen neuer Gefahrenkonzepte	119
5.4.2	Beispiele für das Prüfen alter und Erstellen neuer Gefahrenkonzepte	120
5.5	Selbst ist die Frau bzw. der Mann: die Selbstanalyse von Emotionen	129
5.5.1	Bausteine für die Selbstanalyse von Emotionen	129
5.5.2	Die Übung macht's!	133

6	Das neue Gefahrenkonzept leben lernen	139
6.1	Wie neue Konzepte erlernt werden	139
6.1.1	Drei Schritte des Lernens	140
6.1.2	Das Lernziel festlegen	141
6.2	Übungen bestimmen und Übungsleitern erstellen	144
6.2.1	Sinnvolle Übungen bestimmen	144
6.2.2	Beispiele für sinnvolle Übungen	148
6.2.3	Übungsleitern erstellen	150
6.2.4	Beispiele für Übungsleitern	152
6.3	Das innere Drehbuch und Üben in der Vorstellung	153
6.4	Neue Selbstkonzepte im Alltag trainieren	158
	Anhang	165
	Hinweise zum Online-Material	166
	Arbeitsblätter (AB 1–11)	167
	Literatur	184
	Bildnachweis	187

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 ersticken (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 therapeutischen 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 Be-

stehende 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.