

Die Angst vor dem Tod

Hans Morschitzky

Die Angst vor dem Tod

Existenzielle Ängste wahrnehmen
und als Chance nutzen

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1278-4

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Teil I

Existenzielle Ängste: Ängste vor Sterben, Tod und dem Danach

Existenzielle Ängste als normale psychische Reaktionen	15
Das Wesen existenzieller Ängste: Befürchtungen um das eigene Leben	15
Furcht vor dem Sterben: Angst vor der Art des Zu-Tode-Kommens	20
Angst vor dem Tod: Angst angesichts der Endlichkeit des Lebens	25
Angst vor dem Zustand nach dem Tod: Gibt es ein Leben danach?	35
Todesangst: akute Angst angesichts einer realen Bedrohung von Leib und Leben durch eine schwere körperliche Erkrankung	38
Existenzielle Ängste bei psychischen Störungen	45
Die Angst vor dem Tod als Diagnose übergreifende Emotion	45
Existenzielle Ängste bei Angststörungen	46
Existenzielle Ängste bei Somatoformen Störungen	51
Existenzielle Ängste bei Hypochondrie	52
Existenzielle Ängste bei Zwangsstörungen	53
Existenzielle Ängste bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung	55
Existenzielle Ängste bei depressiven Störungen	56
Existenzielle Ängste bei Suchterkrankungen	57

Teil 2

Existenzielle Ängste bewältigen

Ratschlag 1

Sehen Sie der Angst vor dem Tod ins Auge: Erkennen und analysieren Sie Ihre existenziellen Ängste	61
Art und Ausmaß existenzieller Ängste	61
Existenzielle Ängste in der konkreten Lebenssituation	67

Ratschlag 2

Gehen Sie auf Sinnsuche: Finden Sie angesichts des Todes einen persönlichen Lebenssinn	69
Bedeutsamkeit von Sinnbezügen angesichts des Todes	69
Vorgegebener oder selbstbestimmter Lebenssinn?	74
Lebenssinn als Basis für psychische Stabilität	77

Ratschlag 3

Leben Sie entsprechend den eigenen Werten:	
Führen Sie ein erfülltes Leben bis zum letzten Tag	89
Das Leben aktiv gestalten	89
Das Leben intensiv genießen	94
Das Leben trotz Problemen bejahen	96

Ratschlag 4

Leben Sie entsprechend den eigenen Werten:	
Ziehen Sie eine Bilanz in Form eines Lebensrückblicks	98
Lebensrückblick in Freude und Dankbarkeit	98
Lebensrückblick auf das nicht gelebte Leben	102
Lebensrückblick am fiktiven Lebensende zur Aktivierung des Möglichen	103
Lebensausblick mit Akzeptanz des Unmöglichen	105

Ratschlag 5

Bereiten Sie sich auf das Sterben vor:	
Beschäftigen Sie sich mental mit dem Sterben	106
Gelegentliche Konfrontation mit dem Sterben-Müssen	106
Vorstellungen von einem guten Sterben	107
Horrorvorstellungen von einem schlimmen Sterben zulassen	108
Das Risiko für bestimmte Todesursachen vermindern	111
Vorbereitung auf mögliche Sterbesituationen	112

Ratschlag 6

Bereiten Sie sich auf den Tod vor:

Konfrontieren Sie sich mental mit dem Tod	115
Der Tod aus medizinischer Sicht	115
Beziehungsklärungen vor dem Tod	116
Verfassen eines Testaments	117
Zusammenstellung aller wichtigen Dokumente und Unterlagen	118
Abschiedsbriefe an die engsten Angehörigen	119
Gestaltung von Begräbnis und Grab	120

Ratschlag 7

Finden Sie zu Ihrer eigenen Spiritualität oder Weltanschauung:

Entwickeln Sie angesichts des Todes eine religiöse oder

philosophische Grundhaltung	125
Die menschliche Sehnsucht nach Unsterblichkeit und ewigem Leben	125
Botschaften des Christentums	129
Botschaften anderer Religionen	135
Hoffnung auf Unsterblichkeit ohne einen Glauben an Gott	139
Nahtoderfahrungen als Beweis für ein Jenseits?	141
Lehren der Philosophen	146
Naturwissenschaftlich-materialistische Sichtweisen	155
Die persönliche Entscheidung ist gefragt	161
Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Grundüberzeugungen	164

Schluss	166
----------------------	-----

Anmerkungen	168
--------------------------	-----

Literatur	172
------------------------	-----

Vorwort

Die Covid-19-Pandemie im Jahr 2020 hat die Thematik von Sterben und Tod weltweit in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit aller Menschen gestellt. Schlagartig wurde deutlich, was jeder weiß, aber nicht gerne wissen möchte: Der *Tod* geht uns alle an, egal wie alt und gesund wir sind; er ist das unumkehrbare Erlöschen aller Funktionen unseres Körpers. Das *Sterben* ist das Geschehen, das dazu führt. Der Glaube an ein *Jenseits*, an ein ewiges Leben nach dem Tod bei Gott oder im Kosmos, vermindert bei vielen Menschen die Angst vor dem Tod als dem absoluten Ende der menschlichen Existenz. Auch wenn man versucht, so gut wie möglich im Augenblick zu leben und sich auf die Chancen des Lebens zu konzentrieren, erfordert der Tod, der auf jeden Fall irgendwann eintreten wird, eine Stellungnahme zur Frage: »Ist der Tod das endgültige Aus unserer Person oder gibt es ein Danach in einer anderen Welt bzw. Dimension«?

Im Mittelpunkt dieses Ratgebers stehen drei existenzielle Ängste, die jeden von uns mehr oder weniger stark beschäftigen: die Angst vor dem Tod, die Angst vor einem ungewissen Davor im Sterben und die Angst vor einem unsicheren Danach. Bei der *Furcht vor dem Sterben* geht es um ganz konkrete, sehr belastende Vorstellungen vom Sterben, bei der *Angst vor dem Tod* und bei der *Angst vor dem Danach* um das angstvolle Bewusstwerden der Endlichkeit der menschlichen Existenz und um den möglichen Zustand nach dem Tod. *Todesangst* bezeichnet dagegen die Furcht aufgrund einer akuten Bedrohung von Leib und Leben durch schwere Krankheiten oder reale äußere Bedrohungen durch Menschen, Umweltkatastrophen und Unfälle. Die Angst vor dem Tod wird von vielen Menschen der Gegenwart im Trubel des Alltagslebens beiseitegeschoben und erst in Phasen akuter Todesangst als unbewältigtes Problem erkannt.

In meinen Ratgebern zu den verschiedenen Angststörungen nach dem derzeit (2021) gültigen internationalen Diagnoseschema ICD-10 habe ich auf existenzielle Ängste nur in der Weise hingewiesen, dass ich sie im Rahmen des jeweiligen Buches nicht thematisieren kann – eine letztlich unbefriedigende Stellungnahme!

Anlass für dieses Buch sind fachliche und persönliche Motive. Die *fachliche Motivation* lässt sich am besten so beschreiben: Als Klinischer

Psychologe und Psychotherapeut in Linz, Österreich, verfüge ich über drei Jahrzehnte psychotherapeutische Erfahrung in der Behandlung von praktisch allen psychischen Störungen, vor allem jedoch Angststörungen, Hypochondrie, Somatischer Belastungsstörung (bisher »Somatoforme Störungen« genannt), Zwangsstörungen, Depressionen, Anpassungsstörungen, akuten und posttraumatischen Belastungsstörungen. Dabei habe ich bei meinen Patientinnen und Patienten die große Bedeutung und das hohe Ausmaß an existenziellen Ängsten oft erlebt. Diese lassen sich weder mit den klassischen Formen von Psychotherapie noch mit Psychopharmaka angemessen und ausreichend behandeln, weshalb zusätzliche Strategien erforderlich sind.

Die *persönliche Motivation* für dieses Buch hängt mit zwei Aspekten zusammen: mit meinem Aller und einer chronischen Erkrankung. Ich habe dieses Buch im Alter von 67 Jahren geschrieben, mit einer statistisch verbleibenden Lebenserwartung von nur mehr 12 Jahren, wenn man bedenkt, dass Männer durchschnittlich mit 79 Jahren sterben. In meinem fortgeschrittenen Alter habe ich den Tod eher vor Augen, als dies bei jüngeren Menschen der Fall ist. Darüber hinaus leide ich bereits seit dem 44. Lebensjahr an Diabetes mellitus Typ II. Als meine Mutter mit 75 Jahren an den körperlichen Folgen eines schweren Diabetes mellitus Typ II verstarb, war meine eigene Diabeteserkrankung bereits zwei Jahre lang bekannt, neben der Vererbung bedingt durch schädliche Lifestyle-Faktoren wie Übergewicht, falsche Ernährung, wenig Schlaf, viel zu wenig Sport und Bewegung und vor allem auch durch großen beruflichen und familiären Stress. Damals verharmloste ich meine Erkrankung als »reinen Stresszucker«, der sich leicht beseitigen lasse, was aber ein Trugschluss war.

Eine radikale Änderung meines Lebensstils, die hilfreiche Angst vor den möglichen Krankheitsfolgen und die bestmöglichen Medikamente, die ich von einer sehr kompetenten, psychosomatisch orientierten Fachärztin erhalte, haben mich in einer Weise gesund erhalten, wie dies bei vielen anderen Betroffenen nach so langer Krankheit leider nicht mehr der Fall ist. Noch kann ich sagen: »Ich habe zwar eine chronische Krankheit, ich war aber in den letzten drei Jahrzehnten keinen einzigen Tag im Krankenstand – außer aufgrund einer medizinischen Abklärung mittels Herzkatheter, die wegen eines pathologischen Belastungs-EKGs notwendig war, aber ohne Befund blieb.« Doch wie lange kann ich derartige Sätze noch von mir geben? Mein Langzeit-Zuckerwert hat bisher immer mit der Zahl 6, niemals mit 7 oder gar 8 begonnen, wo körperliche Schäden drohen. Damit muss ich rechnen: Körperliche Folgeerkrankungen

bei einem langjährigen Diabetes mellitus werden auch bei mir nicht ausbleiben. Angesichts dieser Aussichten bemühe ich mich, von Tag zu Tag so zu leben, dass mein verbleibendes Leben möglichst sinnerfüllt verläuft.

Mit diesem Buch wende ich mich über Menschen mit Angststörungen und psychosomatischen Störungen hinaus an einen größeren Leserkreis. Ich spreche Personen an, die angesichts von existenziellen Ängsten über ihr Leben und die Welt nachdenken möchten und eine weltanschauliche Orientierung suchen, und zwar auch unabhängig von körperlichen, seelischen und psychosozialen Problemen.

Ich würde mich freuen, wenn Fachleute aus den Bereichen der Medizin, Psychologie, Psychotherapie und der Kranken- und Altenpflege ebenfalls davon profitieren könnten, etwa in der Form, dass sie ihren Patientinnen und Patienten bzw. Anvertrauten nach der Lektüre dieses Buches bestimmte Anregungen und Hilfestellungen zur eigenständigen Bewältigung geben oder im Rahmen einer Psychotherapie stärker als bisher berücksichtigen.

Ich habe mich bemüht, inhaltlich und sprachlich ein Niveau zu halten, das Nicht-Fachleuten ebenso gerecht wird wie den verschiedenen Fachleuten. Interessierte können sich anhand der von mir verwendeten Bücher laut Literaturverzeichnis über die angesprochenen Themen noch eingehender informieren.

Die Bewältigung der Furcht vor dem Sterben und der Angst vor dem Tod und dem Danach bleibt eine lebenslange Aufgabe für Menschen christlichen, islamischen, jüdischen und anderen Glaubens, ebenso auch für kirchlich ungebundene, agnostisch oder atheistisch eingestellte Personen. Berühmte Psychotherapeuten wie Sigmund Freud, C. G. Jung und Irvin D. Yalom, die zur Todesthematik wichtige Texte veröffentlicht haben, litten zumindest phasenweise selbst unter der Angst vor dem Tod oder gar unter akuter Todesangst und legen damit ein eindrucksvolles Zeugnis dafür ab, dass jeder Mensch, der sein Leben liebt, sich davor fürchtet, es zu verlieren.

Dieses Buch soll dazu beitragen, dass Ihre Furcht vor dem Sterben und Ihre Angst vor dem Tod und dem Danach nicht Ihr ganzes Leben verderben und lähmen, sondern als sinnvoller Antrieb dienen, Ihre Lebenschancen und Ihre Lebensqualität zu erhöhen. Dazu ist es nötig, dass Sie Ihre existenziellen Ängste zumindest phasenweise voll und ganz zulassen, statt sie permanent zu verdrängen, ohne dass Sie sich deswegen täglich damit beschäftigen müssen, wie dies manche Menschen, speziell die Mönche im Mittelalter sowie bestimmte Philosophen im alten Rom,

getan haben. Wir sind in unserem Leben ständig auf dem Weg zum Tod, sollten uns dabei jedoch auf das konzentrieren, was wir im Hier und Jetzt noch erreichen können, und nicht auf das, was wir verlieren werden.

Teil 1 dieses Buches beschreibt die Furcht vor dem Sterben und die Angst vor dem Tod und dem Danach bei gesunden und bei psychisch kranken Personen, aber auch die akute Todesangst von Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen.

Teil 2 bietet verschiedene Analysen, anregende Reflexionen und konkrete Hilfestellungen im Umgang mit existenziellen Ängsten.

Fünf *Grundhaltungen*, die in Form von sieben Ratschlägen präsentiert werden, sind für den Umgang mit der Angst vor dem Tod, dem Davor und dem Danach von zentraler Bedeutung:

1. Der Angst vor dem Tod ins Auge sehen (Ratschlag 1).
2. Auf Sinnsuche gehen (Ratschlag 2).
3. Entsprechend den eigenen Werten leben (Ratschlag 3 und 4).
4. Sich auf Sterben und Tod vorbereiten (Ratschlag 5 und 6).
5. Zur eigenen Spiritualität oder Weltanschauung finden (Ratschlag 7).

Ich bringe in diesem Buch keine eigenen religiösen, spirituellen und weltanschaulichen Standpunkte ein, sondern biete allen Leserinnen und Lesern – psychisch gesunden und psychisch bzw. körperlich kranken Personen – Hilfestellungen, zu ihren eigenen Anschauungen zu finden.

Für den Fall, dass Ihre Ängste vor Sterben, Tod und dem Danach übermächtig geworden sind, empfehle ich Ihnen dringend eine Psychotherapie bei einer kompetenten Person, mit der zusammen Sie mit Ihren existenziellen Ängsten so erfolgreich umgehen lernen, dass sie Ihnen nicht mehr das ganze weitere Leben so verderben wie bisher.

Ich bedanke mich bei meiner langjährigen Lektorin Dr. Christiane Neuen, deren engagierte Unterstützung wesentlich dazu beigetragen hat, dass die Inhalte dieses Buches besser verständlich und leichter lesbar wurden.

Für Rückmeldungen bin ich dankbar. Meine Kontaktdaten finden Sie auf meiner Homepage <https://panikattacken.at>.

Dr. Hans Morschitzky

Teil I

Existenzielle Ängste:

Ängste vor Sterben, Tod und dem

Danach

Existenzielle Ängste als normale psychische Reaktion

Das Wesen existenzieller Ängste: Befürchtungen um das eigene Leben

Begriffsklärungen: Furcht vor dem Sterben, Angst vor dem Tod, Angst vor dem Danach

Ängste und Sorgen um die menschliche Existenz beziehen sich auf zahlreiche Bedrohungen des Menschen im Leben und am Ende des Lebens. Mit *Existenzängsten* wird gewöhnlich die Besorgtheit um die *sozioökonomische Sicherheit*, das heißt um die Gefährdung des menschlichen Grundbedürfnisses nach sozialer Sicherheit und materieller Absicherung während des Lebens, bezeichnet. Das existenzielle Grundbedürfnis nach Sicherheit im Leben ist neben dem biologischen Grundbedürfnis nach physischem Überleben und körperlichem Wohlbefinden die Basis für die Befriedigung der sozialen, persönlichkeitsbezogenen und spirituellen Grundbedürfnisse des Menschen.¹

Existenzielle Ängste beziehen sich dagegen auf folgende Themen:

- die *Endlichkeit der menschlichen Existenz*, die die Angst vor dem Tod begründet,
- die *Art des Sterben-Müssens*, die die Angst vor langen und schweren Leidenszuständen oder auch die Angst vor einer damit verbundenen sozialen Isolation auslösen kann,
- das *Weiterleben bzw. Nichtweiterleben nach dem Tod*, das mit personenspezifischen Befürchtungen verbunden sein kann,
- den *Sinn des Lebens*, was zur Angst vor dessen Verfehlung führt,
- die *Freiheit und Verantwortung* im Leben, die mit der Angst vor Fehlentscheidungen und damit verbundenen Schuldgefühlen einhergehen kann.

In diesem Buch geht es um *existenzielle Ängste* rund um die Themen Sterben, Tod und dem Danach. Diese Ängste und Befürchtungen wer-

den ausgelöst durch die eigene reale oder potenzielle Betroffenheit in Form bestimmter Gedanken, Vorstellungen oder Ereignisse sowie durch die Anteilnahme am Schicksal anderer Menschen.

In der deutschen und englischen Fach- und Populärliteratur werden die Begriffe Todesangst, Angst vor dem Tod, Todesfurcht und Furcht vor dem Sterben sehr uneinheitlich verwendet, oft sogar als mehr oder weniger dasselbe betrachtet. Die Angst vor dem Tod ist aber mit der Todesangst angesichts einer akuten Lebensbedrohung ebenso wenig identisch wie die Furcht vor dem Sterben mit der Angst vor dem Tod. *Sterben* als prozesshafter Verlauf dauert länger als der darauffolgende Eintritt des Todes. *Sterben* ist die letzte Lebensphase vor dem Tod.

Der *Tod* ist und bleibt für die meisten von uns ein sehr belastendes Ereignis am Lebensende, und wir hoffen auf ein gutes Sterben, ohne dass wir monate- oder gar jahrelanges Leiden und qualvolle Todesstunden erdulden müssen.

Dieses Buch folgt den Empfehlungen verschiedener Fachleute², eine präzise Begriffsdefinition in folgender Weise vorzunehmen:

Furcht vor dem Sterben. Sie besteht in der Befürchtung konkreter, zum Tod führender Erkrankungen und den damit verbundenen Leidenszuständen. Die *Furcht* zeigt sich dabei im eigentlichen Sinne des Wortes als konkrete Befürchtung in Bezug auf die Art und Weise, wie man zu Tode kommen könnte.

Angst vor dem Tod. Sie besteht in der zentralen Thematik der Endlichkeit der menschlichen Existenz. *Angst* zeigt sich dabei in typischer Weise als Bedrohung durch eine unsichere Zukunft, charakterisiert einerseits durch die Ungewissheit, wann und wodurch das Leben beendet sein wird, und andererseits durch das Nichtwissen, ob und wie das Leben nach dem Tod in irgendeiner Weise weitergehen wird. Viele Fachleute bezeichnen diese Form von existenzieller Angst auch als »Todesfurcht«.

Todesangst. Sie besteht in einer *akuten Angst* angesichts einer realen Bedrohung von Leib und Leben durch eine schwere Erkrankung, wie etwa Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, oder durch Einwirkungen von außen, etwa durch Menschen, Naturkatastrophen, Arbeits- und Freizeitunfälle.

Die Angst vor Sterben und Tod: vielfältige Erscheinungsformen

Die Angst vor Sterben und Tod sowie die Einstellungen der Menschen zu dieser Thematik wurden in den letzten Jahrzehnten psychologisch immer mehr erforscht, jedoch ohne dass gleichzeitig auch wirksame Behandlungskonzepte für besonders stark davon betroffene Personen entwickelt

wurden. Der neue Forschungszweig wird als *Thanatopsychologie* bezeichnet (griech. *thanatos* = Tod).

Mithilfe von *Fragebogenverfahren* wurden die zentralen Aspekte der Angst vor dem Tod sowie vor dem möglichen Davor und dem Danach erfasst und in Zusammenhang mit Alter, Geschlecht, Religion, Persönlichkeit und zahlreichen anderen Faktoren untersucht. Die Angst vor dem Tod ist geringer bei Männern, bei älteren Personen im Vergleich zu jüngeren sowie bei religiösen Menschen.

Die Angst vor dem Tod, dem Davor und dem Danach umfasst zahlreiche Dimensionen und unterschiedliche Aspekte:³

- Angst vor dem eigenen Sterben (vor dem Leidenmüssen),
- Angst vor dem eigenen Tod (vor dem Nicht-mehr-existent-Sein),
- Angst vor dem Sterben wichtiger Bezugspersonen (vor dem Mitansehenmüssen von deren Leidenszustand),
- Angst vor dem Tod wichtiger Bezugspersonen (vor dem Beziehungsverlust und dem Ausgelöschtsein der geliebten Menschen),
- Angst vor der endgültigen physischen Zerstörung nach dem Tod (vor den körperlichen Veränderungen während Krankheit, Siechtum und Sterben bis zum Begräbnis, vor dem Zerfall des Körpers in der Erde, vor der Zerstückelung im Fall von Organentnahmen nach dem Tod, vor dem Verbranntwerden, vor der Verwesung),
- Angst vor dem Kontakt mit Sterbenden und Toten (aus Angst vor der Konfrontation mit dem eigenen Sterben und Tod),
- Angst vor dem Danach des eigenen Todes (angesichts von Unwissen und unklaren Vorstellungen über ein mögliches Jenseits),
- Angst vor dem Zustand nach dem Tod von Angehörigen (angesichts von Ungewissheit bezüglich deren Weiterlebens oder auch Wiedersehens in einer anderen Welt),
- häufige gedankliche Beschäftigung mit Sterben und Tod der eigenen Person und wichtiger Bezugspersonen,
- Akzeptierenkönnen bzw. Nichtakzeptierenkönnen des eigenen Sterbens und des eigenen Todes,
- Akzeptierenkönnen bzw. Nichtakzeptierenkönnen des Todes wichtiger Bezugspersonen.

Weltweite Bedrohung durch das Coronavirus und Covid-19

Die Thematik dieses Buches hat im Jahr 2020 eine unerwartete Aktualität erhalten im Zuge der weltweiten Bedrohung durch das neuartige Coronavirus und die von ihm verursachte Erkrankung Covid-19. Als Folge dieser Pandemie ist die Angst um Leib und Leben sowie vor dem Verlust

von älteren oder mehrfach erkrankten Angehörigen in der ganzen Welt schlagartig gestiegen. Ohne die Angst vor dem Sterben und dem tödlichen Ausgang einer Corona-Infektion hätte die Bevölkerung den Lockdown der Wirtschaft und der Ausbildungsstätten, die massiven Ausgangsbeschränkungen und alle sonstigen Schutzmaßnahmen bei Ausbruch der Corona-Pandemie im Frühjahr 2020 nicht mitgetragen. Ohne ein Medikament und ohne eine Impfung gegen diese in der Medizin als SARS-CoV-2 bezeichnete virale Bedrohung hat die Mehrheit der Bevölkerung auch ab Herbst 2020 eine erhebliche Beschneidung der demokratisch verankerten Grundrechte neuerlich hingenommen.

Die Angst vor der fundamentalen *Bedrohung des Grundbedürfnisses nach körperlicher Gesundheit* war in der Zeit der Corona-Krise bei zahlreichen Menschen sehr groß. Sie war größer als die Angst vor dem möglichen Verlust des Arbeitsplatzes aufgrund der mit den Einschränkungen verbundenen Wirtschaftskrise, größer auch als die Angst vor der Bedrohung der Geborgenheit durch ständiges körperliches Abstandhalten, vor allem auch stärker ausgeprägt als das Bedürfnis nach Autonomie und Freiheit.

Der bekannte Spruch des Philosophen Arthur Schopenhauer »Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts« drückt einerseits aus, dass wir alle so lange wie möglich leben möchten, andererseits aber auch möglichst lange gesund bleiben wollen.

Covid-19 hat eine mediale Aufmerksamkeit erlangt wie noch keine Krankheit zuvor. Welche Erinnerungen kommen Ihnen hoch, wenn Sie an das Jahr 2020 zurückdenken? Hätten Sie sich kurz vor der Corona-Pandemie vorstellen können, jemals in diesem Ausmaß plötzlich und unerwartet mit existenziellen Ängsten in Hinblick auf die Vergänglichkeit des eigenen Lebens und das Ihrer Angehörigen konfrontiert zu sein?

Existenzielle Ängste in der Psychotherapie: früher unterschätzt

Rund 15 Prozent aller Klientinnen und Klienten in ambulanter Psychotherapie leiden unter existenziellen Ängsten und damit verbundenen Symptomen.⁴ Viele Menschen beginnen eine Psychotherapie mit dem Ziel der Aufarbeitung der Vergangenheit oder der Beseitigung psychischer Symptome und Störungen, bis schließlich sie selbst oder ihr Behandler, ihre Psychotherapeutin auf die Bedeutung existenzieller Ängste stoßen, die sich um den Sinn und die Zukunft des menschlichen Lebens angesichts des Todes drehen.

Existenzielle Ängste stehen hinter vielen *psychischen Erkrankungen*, werden jedoch oft weder in vollem Umfang erkannt noch in gebühren-

dem Maße behandelt. Existenzielle Themen wurden in der Psychotherapie zuerst in der *Analytischen Psychologie* von Carl Gustav Jung⁵ sowie in der *Logotherapie und Existenzanalyse* von Viktor Frankl⁶ in den Mittelpunkt der Behandlung gestellt.

Für C. G. Jung ist die Bewältigung des Todes und der Todesangst eine notwendige Entwicklungsaufgabe des Menschen im Rahmen des Individuationsprozesses, dem lebenslangen Wachstums- und Reifungsprozess des Menschen. Für Frankl stellt ein sinnerfülltes Leben die beste Bewältigung existenzieller Ängste dar. Die Todesthematik wurde bis vor Kurzem weder in der Psychoanalyse noch in der Verhaltenstherapie als bedeutsam angesehen. Angesichts des Todes sowie in Hinblick auf chronische Erkrankungen sind derzeit alle Psychotherapiemethoden um hilfreiche Strategien gefragt.⁷

Von Vertretern der Psychoanalyse⁸ wird kritisiert, dass die Thematik des Todes in der *Psychoanalyse* noch immer nicht im selben Maße als dynamischer Faktor in der psychischen Entwicklung des Menschen sowie als wesentliches Motiv bei kulturellen Schöpfungen anerkannt wird wie die Sexualität. Das hat sehr wesentlich mit *Sigmund Freud*, dem Gründungsvater der Psychoanalyse, zu tun, der selbst große Angst vor dem Tod sowie massive Todesangst erlebt hatte. Seiner Meinung nach könne der Tod kein Therapiethema sein, weil er im Unbewussten des Menschen nicht vorkomme. Freud stellte zwar dem umfassenden Konzept der Libido als Lebenstrieb den *Todestrieb* gegenüber, doch blieb dieser ein Fremdkörper im ganzen theoretischen und therapeutischen Konzept der Psychoanalyse. Viele Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker reduzierten die Angst vor dem Tod auf eine Variante der Trennungsangst.

In der *Verhaltenstherapie* werden erst seit den 2010er-Jahren von einigen wenigen Autorinnen und Autoren existenzielle Ängste als wesentlicher Bestandteil einer anhaltend erfolgreichen Psychotherapie betrachtet.⁹

Seit den 1980er-Jahren werden von der *Existenziellen Psychotherapie* des amerikanischen Psychotherapeuten *Irvin D. Yalom* existenzielle Themen als zentrale Therapieinhalte betrachtet. Yalom sieht in der Angst vor dem Tod (von ihm als »death anxiety« bezeichnet, im Deutschen als »Todesfurcht« übersetzt) die Hauptursache psychischer Störungen; er stellt die Todesfurcht in den Mittelpunkt seiner Behandlungen und dokumentiert dies anschaulich in seinem Buch »In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet«¹⁰, vor allem durch seine herausfordernde, zum Nachdenken anregende Frage: »Was genau fürchten Sie am Tod?«