

**Nahtoderfahrungen und verwandte Phänomene –
Trost für Kranke und Hinterbliebene**
Von Evelyn Elsaesser-Valarino

Referat gehalten am Kongress „Psychologie & Spiritualität“
Fachbereich Psychologie der Universität Salzburg, 27.-30. September 2007

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die
Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht*

Vaclav Havel

**Nahtoderfahrungen und wesensähnliche Phänomene sind ein königlicher Pfad
in die Welt des Unsichtbaren**

Die Entwicklung unserer modernen Westlichen Gesellschaft hat uns viel gegeben aber auch einiges weggenommen. Ohne uns dessen bewusst zu sein, haben wir die Verbindung mit dem Unsichtbaren verloren. Wir haben vergessen, wie die Wechselbeziehung mit dieser anderen Dimension erkannt und gepflegt werden kann und wir somit letztlich die Angst durch Vertrauen ersetzen können.

“Denn das Leben ist ewig und die Liebe ist unvergänglich und der Tod ist nur ein Horizont, und ein Horizont ist nichts anderes als die Grenze unserer Sicht“¹ schrieb ein anonymes Dichter vor vielen Jahren. Die Zeit ist für uns gekommen, näher an diesen Horizont zu gelangen und neues Land zu besiedeln, in welchem schon viele unserer Zeitgenossen weilen die einen flüchtigen Blick auf eine Dimension geworfen haben, die sich uns in den letzten Jahrzehnten mit immer grösserer Dringlichkeit zu offenbaren scheint. Ich nenne dies das Land der Nahtoderfahrungen, Sterbebetvisionen, Nachtodkommunikationen und anderen spirituellen Erlebnisse. Dies sind normale menschliche Erfahrungen die ganz gewöhnlichen Individuen zustossen und sie auf den Weg der Veränderung führen und von der Furcht des Todes befreien.

Je zahlreicher und tiefer wir in dieses neue Land eindringen, je besser können wir über die bekannten Grenzen hinaus sehen und unsere Überzeugung stärken, dass Hoffnung tatsächlich hinter dem Horizont zu finden ist.

Nahtoderfahrungen (NTEs)

Die neuen Perspektiven, die uns die NTEs eröffnen, eine sanftere Vorstellung vom körperlichen Tod, die sie nahe legen, die Hoffnung, die sie über die bekannten Grenzen hinaus schaffen, sollen - falls erwünscht - Kranken, Sterbenden und

¹ *“For life is eternal and love is immortal and death is only an horizon, and an horizon is nothing save the limit of our sight”*

Trauernden, oder noch allgemeiner gehalten, allen Menschen zur Verfügung stehen, die für die Endlichkeit des menschlichen Schicksals empfänglich und bereit sind, sich damit auseinanderzusetzen.

30 Jahre wissenschaftlicher Forschung erschlossen die bemerkenswertesten und folgenreichsten Auswirkungen der NTEs: die Erkenntnis der Vorrangstellung der Liebe, der Verlust der Angst vor dem Tod, die Gewissheit, dass das Bewusstsein nach dem Tod des physischen Körpers weiterlebt und die Überzeugung, dass es eine spirituelle Wirklichkeit gibt. Diese Nachfolgen sind bei allen Verschiedenheiten der Nahtoderfahrenen durch eine grosse Ähnlichkeit gekennzeichnet.

NTEs sind weder das Ergebnis einer intensiven Sinnsuche noch eines langen spirituellen Wegs. Wie ein Blitz schlagen sie ins Leben der Nahtoderfahrenen ein und verändern sie tief greifend und definitiv. Nach dieser hoch emotionalen Erfahrung, wohl die extremste Lebenskrise die ein Mensch erfahren kann, gibt es kein Zurück mehr. Die Weichen sind verstellt, auch wenn der Lokführer gerne auf der gewohnten Lebensstrecke weiterfahren möchte. Nahtoderfahrenen sind gleichzeitig eine Gabe und eine Verantwortung und sie sind Millionen Menschen widerfahren, die in kein einheitliches Muster passen.

Es ist unsere eigene Verantwortung, unser Glaubenssystem aufzubauen und zu stärken, niemand kann dies an unserer Stelle tun. Ein möglicher Weg besteht darin, NTE-Zeugenberichte zu studieren und zu erkunden, ob sie eine Resonanz in uns erwecken. Wir müssen nicht selber eine NTE erleben um von ihr zu lernen. Ihre Einsichten können wir uns sozusagen stellvertretend aneignen, indem wir uns über dieses Thema dokumentieren oder, besser noch, wenn wir die Gelegenheit haben, mit Nahtoderfahrenen zu sprechen.

Das Licht in Zeiten des Leids

Eine schwere Krankheit, die Ankündigung unseres kurzfristig bevorstehenden Todes oder der Verlust eines geliebten Menschen werfen uns aus unserem geschützten Alltag und bringen unser psychisches Gleichgewicht in Gefahr. Im Idealfall bereiten wir uns auf diese harten Prüfungen, die zwangsweise früher oder später eintreten, während des ruhigen Ablaufs unseres Lebens vor. Unsere moderne Lebensweise begünstigt diese notwendige Vorbereitung jedoch nicht, die Angst vor dem Tod wird verdrängt und somit verstärkt. Es gibt verschiedene Wege, diese essentielle Thematik anzugehen, die Involvierung in die Nahtoderfahrung ist eine davon.

Nahtoderfahrenen bieten:

- **eine neue Perspektive vom Tod... und vom Leben**

Der Anthropologie- und Soziologieprofessor Raymond Lee fordert uns auf, unserer inneren Stimme wieder Vertrauen zu schenken und uns somit gegen den ambienten Nihilismus zu wehren. Er schreibt: *“Im Bezugssystem der Selbst-Ethik ist der Sinn nun nicht länger dem Grundsatz der entzauberten Welt unterworfen, sondern*

verwirklicht sich als Ausdruck des inneren Wissens, welches durch den Prozess der Wiederverzauberung Ausdruck findet.²

Dank der Nahtoderfahrung hat der Tod sein erschreckendes Gesicht verloren. Tausende von Menschen, die an die Schwelle des Todes gelangten und die bedingungslose Liebe des Lichtwesens erlebt haben, berichten davon. Am Anfang staunen wir über diese Berichte, doch nach einiger Zeit stellen wir fest, dass sie unversehens in unsere Psyche eingedrungen sind und uns eine Sicht des Todes nahe gebracht haben, die für den grauenerregenden schwarzen Abgrund des Todes keinen Raum mehr lassen sondern uns an ein liebendes Licht denken lassen.

Unsere Lebenseinstellung wird durch NTEs beeinflusst, auch wenn wir uns dessen nicht unbedingt bewusst sind. Letztlich geht es um die transzendentalen Perspektiven der Weltanschauung. Wenn das Leben, wie es lange schien, mit dem Tod beendet wäre, dann wären letztlich all unsere Handlungen nichtig, unser Streben nach Wissen, unser Begehren uns zu sublimieren wären absurd und nur ein "hier und jetzt" bezogener materieller Genuss schiene angebracht. Wenn wir uns jedoch die Auffassung die aus der NTE entsteht zu eigen machen, dann stellen wir zwangsläufig die Hypothese auf, dass es den Tod gar nicht gibt. Was wir Leben nennen wäre dann nur das Vorspiel zum wahren Leben, was wir hier auf Erden tun führte zu dem, was wir dort im Jenseits werden, und es gäbe nur eine Unterbrechung aber kein Ende, kein Nichts, nur einen Übergang. Alles, was wir tun und wirken, die Liebe, die wir schenken und empfangen, all unsere Handlungen fänden auch jenseits der Schwelle des Todes irgendwo eine Heimstatt. Das gäbe selbstverständlich eine ganz andere Lebensperspektive, und damit auch eine höhere Verantwortung uns selbst gegenüber.

- **die Möglichkeit des Überlebens des Bewusstseins nach dem körperlichen Tod**

NTEs weisen auf die Möglichkeit des Überlebens des Bewusstseins nach dem körperlichen Tod hin. Die Tatsache, dass Millionen von Menschen auf allen Kontinenten diese Erfahrung erlebt haben ist zwar kein Beweis des bisher lediglich theoretischen und theologischen Konzepts des Überlebens, aber doch eine glaubwürdige Möglichkeit. Für Nahtoderfahrene hingegen ist das Überleben des Bewusstseins keine spekulative intellektuelle Gedankenstruktur sondern eine unerschütterliche Gewissheit. Eine Charakteristik der Nahtoderfahrenen ist ihr Begehren, das Erlebte mit ihren Mitmenschen zu teilen. In ihren Zeugenberichten schimmert das Magische der NTE durch, oft schlicht, stets aber durch Authentizität gekennzeichnet. So sagt eine Zeugin zum Beispiel: *„Millionen und Abermillionen fürchten den Tod. Sollten sie sich nicht freuen zu hören, dass lediglich der Körper stirbt, nicht aber die innere Persönlichkeit? Ich wollte das, was ich erfahren hatte, von allen Dächern verkünden und alle Menschen wissen lassen“³.*

² Raymond, L. M. Lee (2003) *The Reenchantment of Death : Near-Death, Death Awareness, and the New Age*, IN: *Journal of Near-Death Studies*, 22 (2), p. 121

³ Ring, Kenneth und Elsaesser-Valarino, Evelyn (2002) *Im Angesicht des Lichts: Was wir aus Nah-Tod-Erfahrungen für das Leben gewinnen*, Kreuzlingen/München: Ariston/H. Hugendubel Verl. S. 248

- **eine sanftere Vorstellung vom körperlichen Tod**

Was wir als Zeugen in Gegenwart eines sterbenden Menschen sehen entspricht nicht dem, was der Sterbende empfindet. Wir sehen nur die halbe Wahrheit, denn das innere Erleben bleibt dabei unsichtbar. Dass die physische Seite des Todes oft erschreckend, entwürdigend und Mitleid erregend ist, können wir nicht leugnen. Doch wir dürfen nicht zulassen, dass diese Seite des Todes uns blind macht für die innere, herrliche und erhabene Seite des Todes. Für ein tieferes Verständnis dessen, was Tod bedeutet, benötigen wir beide Perspektiven.

- **Glaube versus Erfahrung**

Warum sind NTEs so tröstlich in Lebenskrisen? Was hält stand, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren oder uns unsere eigene unheilbare Krankheit angekündigt wird? Glaube? Vielleicht, aber Glaube ist nicht immer stark genug um in extremen Lebenssituationen standzuhalten, wahrscheinlich, weil er rein intellektuell ist, wenn auch in einem intimen Empfinden verankert. NTEs sind von ganz anderer Art, sie sind *Erfahrungen*. Nahtoderfahrene *glauben* nicht, sie *wissen*, sie haben die direkte Erfahrung gemacht und sie kamen alle zum selben Schluss: Tod ist eine Illusion. Was ich erlebt habe kann ich nicht verleugnen, auch wenn ich es nicht verstehe. Man könnte dieses aus Erfahrung stammende Wissen mit Goethe das „heilige öffentliche Geheimnis“⁴ nennen, etwas, das man wohl nennen und lehren kann, das aber nicht voll integriert werden kann, bis man es selber erlebt.

In früheren Zeiten haben die Menschen Krankheiten leichter akzeptiert, da die meisten von ihnen überzeugt waren, dass alles, was ihnen widerfuhr, der Wille Gottes sei. Diese Überzeugung half ihnen, das Leid leichter und mit weniger Fragen zu ertragen. Sie fanden Trost und Halt in der Religion. Allmählich hat die Wissenschaft die Stelle der Religion eingenommen und heute scheinen wir ganz der Medizin ausgeliefert zu sein. Wenn die Ärzte jedoch keine Hilfe mehr anbieten können, dann fühlt sich der Kranke allein und verlassen, ausser er hat ein starkes persönliches oder religiöses Glaubenssystem. Wenn das nicht der Fall ist, fällt er in ein Vakuum. Sein Verlangen nach spiritueller Unterstützung und sein Bedürfnis nach Sinn sind in dieser Lebenssituation essentiell.

Die Bedürfnisse der Schwerkranken und Sterbenden

- **Information über NTEs sollte Teil der Behandlungsstrategie sein**

Wenn keine Hoffnung für körperliche Besserung mehr besteht ist es die letzte Gelegenheit, über NTEs zu sprechen. Der Mensch besteht aus einem Körper und einer Seele. Der Körper wird im Krankheitsfall von Ärzten und Pflegepersonal übernommen, virtuell verstükkelt und den zustehenden Spezialisten anvertraut. Vernachlässigt werden dabei die Seele und das fundamentale Bedürfnis des Menschen nach Sinn und Verstehen. Spirituelle Erleuchtung kann in unerwarteten Verhältnissen geschehen, wie ein Akt der Gnade, denn sie entstammt der innersten

⁴ Goethe, Johann Wolfgang von (1974) *Goethes Werke*, München: C.H.Beck, Bd. 1, S. 358

Wahrheit, die wir alle in uns tragen. Krisen wie ernsthafte oder unheilbare Krankheit sind Lebenssituationen, in welchen sich oft wichtige Ereignisse abspielen, die zu spirituellem Wachsen führen können.

NTEs sind kein Beweis des Überlebens des Bewusstseins und werden es vielleicht auch nie sein. Was wir jedoch mit Sicherheit wissen, ist, dass sie die Einstellung der Nahtoderfahrenen gegenüber dem Tod fundamental verändert haben. Und dieses Wissen sollte Kranken und Sterbenden nicht vorenthalten werden, es sollte im Gegenteil eine der verfügbaren Behandlungsressourcen sein. Die Kranken sind natürlich frei, diese Information anzunehmen oder abzulehnen, genau so wie sie frei sind, eine medizinische Behandlung oder Operation zu akzeptieren oder abzuweisen. Aber diese Wahl soll ihnen gegeben sein.

Trost durch NTEs für Kranke, Sterbende und Trauernde

- **NTEs sind tröstlich, weil sie *Sinn* anbieten in extremen Lebenskrisen wie Krankheit und Sterben**

Die wohl bitterste Frage im Fall von unheilbarer Krankheit ist: warum ich? warum jetzt? Diese Lebenssituation ist bestimmt eine der schwierigsten, die wir Menschen zu bewältigen haben, aber NTEs können helfen.

Nahtoderfahrene sind überzeugt, dass jedes Leben ein Ziel und einen Sinn hat. Sie sind sich sicher, dass es für jedes Leben einen Lebensentwurf gibt und eine bestimmte Zeitspanne, um diesen zu erfüllen.

Wenn es den unheilbar Kranken gelingt, sich die Lehren der NTE anzueignen, dann glaube ich, dass sie schneller und leichter von den Phasen des Nichtwahrhabenwollens, des Zorns, des Verhandeln und der Depression, wie von Elisabeth Kübler-Ross identifiziert, zur Phase der Zustimmung übergehen können.

- **Der Sinn entspringt der neuen *Perspektive*, die NTEs öffnen**

NTEs handeln von einer Perspektive jenseits des körperlichen Todes, von Erlösung von Angst und Leiden, vom Licht nach der Dunkelheit. Der Sinn, den die NTEs verleihen, entstammt dieser neuen Perspektive.

Für Nahtoderfahrene gibt es keinen Tod, nur einen Übergang. Ihre Erfahrung hat es ihnen erlaubt, den Tod in seinem wahren Licht zu sehen – nämlich als das Licht selbst. Hatten wir den Tod als eine endgültige, schreckliche und unwiderrufliche Trennung gesehen, so beginnen wir heute zu begreifen, dass er lediglich die Kontinuität des Lebens in Bereichen repräsentiert, die unserer gewöhnlichen Sinneswahrnehmung normalerweise, aber nicht immer, verschlossen sind. Die Nahtoderfahrung ist eine Art Verbindung zwischen diesen Bereichen, zwischen dem Leben hier und dem Leben anderswo, und nirgendwo gibt es den Tod, sowie wir ihn uns vorstellten. Im Licht der NTE ist der Tod nichts als die Illusion des Getrenntseins und der Endgültigkeit, und wer wie die Nahtoderfahrenen an diese neue Sichtweise des Todes glauben kann, verliert jegliche Angst vor ihm – denn wie kann man etwas fürchten, das gar nicht existiert?

- **Trauern – was NTEs uns lehren**

Der Trauerprozess verläuft gewöhnlich in drei Phasen: in der ersten Phase befinden sich die Betroffenen in einer Art Schockzustand, wollen nicht wahrhaben, dass ein Mensch verstorben ist. In der zweiten Phase werden Trauer, Zorn, Schuld- und

Angstgefühle und Ruhelosigkeit empfunden, oft erleben die Betroffenen auch eine depressive Phase. In der dritten Phase ist der Verlust soweit akzeptiert, dass der verlorene Mensch zu einer inneren Figur geworden ist und es kommt bei erfolgreicher Trauerbewältigung zu einem neuen seelischen Gleichgewicht.

Ich denke, dass die Trauerbewältigung wichtig und notwendig ist. Niemand kommt darum herum. Je stärker die Liebe zum verstorbenen Mensch war (und bleibt), desto tiefer ist die Trauer. Die NTE hilft bei der Trauerbewältigung durch die neue *Perspektive* die sie öffnet, durch den *Sinn*, den sie allen Geschehnissen unseres irdischen Lebens gibt, durch die *Erhabenheit des Sterbeprozesses*, den sie offenbart, durch die Eventualität einer *Wiedervereinigung* in einer anderen Dimension.

Die Bedürfnisse von sterbenden Kindern

- **Warum man mit schwerkranken Kindern über den Tod sprechen soll**

Kinder entdecken die Ernsthaftigkeit ihrer Krankheit durch die Reaktion ihrer Eltern. Sie sehen das Ausmass der Notlage in ihren Augen. Die Angst vor dem Tod entsteht, wenn auch unbewusst, in diesem Augenblick.

Wenn sich das Ende des Weges nähert fühlen die Kinder instinktiv, dass sie sterben werden, sie wissen jedoch nicht, wie sie mit ihren Eltern darüber sprechen können. Sie haben unzählige Fragen und Ängste und denken, dass ihre Eltern auf diesem Gebiet, wie auf allen anderen auch, die Antworten besitzen. Da sie sich jedoch gleichzeitig schuldig fühlen, ihren Eltern durch ihre Krankheit Kummer zuzuführen, fällt es ihnen schwer, das Thema anzuschneiden. Es liegt an den Eltern die Kraft aufzubringen, dieses schmerzlichste aller Themen anzusprechen, die Liebe zu ihren Kindern verpflichtet sie dazu. Heute wissen wir, dass die Sterbenden innerhalb einer gewissen Zeitspanne den Augenblick des Todes selber bestimmen können. Dies erklärt vielleicht, weshalb so viele Kinder just im Augenblick entschlafen, wenn ihre Eltern das Krankenzimmer für ein paar Minuten verlassen haben: durch einen letzten Liebesbeweis wollen die Kinder ihren Eltern diesen ultimativen Schmerz ersparen. Die Eltern ihrerseits müssen dem sterbenden Kind ebenfalls ein letztes Liebesbekenntnis schenken: sie müssen es gehen lassen und sie müssen das aussprechen.

- **Zu jung um ein eigenes Glaubenssystem erarbeitet zu haben, brauchen Kinder mehr als Erwachsene spirituelle Unterstützung**

Für uns Erwachsene ist unsere eigene Todesvorbereitung wahrscheinlich das Schwierigste und Wichtigste, was wir in unserem Leben meistern müssen, wie viel schwieriger also für Kinder... Wir müssen und können ihnen helfen und die Nahtoderfahrungen sind ein guter Weg dazu, stellen aber ein ethisches Problem: unter Erwachsenen sprechen wir über NTEs und über die *Vermutung*, dass das Überleben des Bewusstseins die logische, wenn auch unbewiesene, Fortführung davon ist. Kinder können nichts mit Vermutungen anfangen, sie brauchen Gewissheiten. Ich habe dieses Dilemma gelöst, indem ich für mein Buch

„Engelchens Land“⁵ eine Puppe namens „Engelchen“ erfunden habe, die mit einem schwerkranken Mädchen über die Nahtoderfahrung und das Überleben des Bewusstseins spricht. Obwohl das Buch nicht wirklich für Kinder sondern eher für Jugendliche und Erwachsene geschrieben ist, könnte man es doch als „märchenhaft“ bezeichnen, da Puppen ja in der Wirklichkeit nicht sprechen. Wir kennen die archetypische Kraft von Märchen.

Je nach Altersgruppe kann der Einstieg ins Thema ein Buch, ein Film oder eine Zeichnung sein, wobei auch eine aufklärende Dokumentation für die Eltern vorgesehen sein sollte. Bunte, fröhliche illustrierte Kinderbücher, die auch für gesunde Kinder bestimmt sind, können die NTE spielerisch thematisieren⁶.

Die 3 Komponenten der Problematik des Sterbens : die Antwort der NTEs und verwandter Phänomene

Ich denke der Mensch hat grundsätzlich vier Möglichkeiten, die Problematik des Sterbens zu bewältigen: Religion, Philosophie, Nihilismus und Spiritualität. Die Spiritualität hat durch die Nahtoderfahrung einen neuen, erfahrungsbezogenen Aspekt erhalten. Lasst uns sehen, ob NTEs und wesensverwandte Phänomene Antworten oder Ansätze zu dieser Problematik anbieten können.

1) Verlust: Abschiednehmen von geliebten Menschen, Verlust des Lebens, Verzicht auf die Welt

Ja, der Tod bedeutet in der Tat all diese schmerzlichen Verluste, aber vielleicht sind sie nicht endgültig?

Sterbebettvisionen

Sterbebettvisionen, die schon in der Vergangenheit, insbesondere im Mittelalter, beschrieben wurden, treten in der Endphase einer unheilbaren Krankheit auf. Die Sterbenden berichten, dass sie während diesen transzendentalen Begegnungen verstorbene Bezugspersonen oder religiöse Figuren sehen und mit ihnen kommunizieren können. Diese Wesen scheinen sich zu offenbaren, um sie zu empfangen und ihnen den Übergang in die andere Dimension zu erleichtern. Dieser erweiterte Bewusstseinszustand kann mit einer Doppelsicht verglichen werden, da beide Dimension für den Sterbenden gleichzeitig vorhanden zu sein scheinen und er sich manchmal nicht sicher ist, wer sich in welcher Dimension befindet. Diese spirituellen Erfahrungen mindern die Todesangst beträchtlich und führen Gefühle von Frieden, Glück, Exaltation und Abgeklärtheit herbei. Die Sterbebettvisionen sind emotional stark geladen und ebenso tröstlich für die Sterbenden wie für ihre Nahestehenden, obwohl die Letzteren diese Erscheinungen nicht sehen können und die geheimen Gespräche nicht mitverfolgen dürfen.

NTEs und Sterbebettvisionen scheinen von ähnlicher Wesensart zu sein, auch wenn sie Unterschiede aufweisen, und vielleicht stammen sie von derselben Quelle.

⁵ Elsaesser-Valarino, Evelyn (2004) *Engelchens Land* / mit einem Vorwort von Kenneth Ring (1. Aufl. der deutschen Ausgabe), Goch: Santiago Verlag

⁶ Elsaesser-Valarino, Evelyn *The Day Phil went to visit Paradise*. In Vorbereitung

Die Psychologen Karlis Osis und Erlendur Haraldsson haben die Beobachtungen von mehr als 1'500 Ärzten und Krankenschwestern gesammelt die beschreiben, was sich beim Sterbeprozess von über 85'000 Patienten ereignet hat. In ihrem Buch „Der Tod, ein neuer Anfang“⁷ geben sie an, dass **84%** der Sterbenden Kontakte beschrieben mit verstorbene Bezugspersonen, zu welchen sie eine enge emotionale Bindung hatten.

Nachtodkommunikation

Für diejenigen, die bereit sind, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen, ist die logische nächste Etappe nach der NTE die Nachtodkommunikation. Bill und Judy Guggenheim⁸ haben als erste dieses Phänomen auf breiter Ebene untersucht. Sie haben nur direkte und spontane Kommunikationen berücksichtigt, ohne Einbezug von channels, Rituale oder irgendwelcher Hilfsmittel. Bill und Judy Guggenheim schätzen, dass mindestens 50 Millionen Amerikaner, oder **20%** der Gesamtbevölkerung, eine oder mehrer Nachtodkommunikationen erlebt haben. Die Nachtod-Kontakte beruhen in den meisten Fällen auf Gegenwartsempfindungen, Gehör-, Tast- oder Geruchswahrnehmungen oder auf visuellen Kontakten.

Obwohl wissenschaftliche Untersuchungen in diesem Feld noch ausstehen, kann man heute schon sagen, dass diese Kontaktaufnahmen eine sehr tröstliche Auswirkung auf die Trauernden haben. Die Verbindung ist nicht völlig abgebrochen, das Weiterleben des geliebten Menschen in einer anderen Dimension scheint beglaubigt, der eigene Tod wird in einem neuen Licht gesehen.

Nachtod-Kontakte werden nunmehr im therapeutischen Umfeld genutzt. Der amerikanische Traumatherapeut Allan Botkin entwickelte eine auf EMDR⁹ gestützte Methode, um solche Kontakte herbeizuführen und berichtet darüber in seinem Buch „Induced After-Death Communication“¹⁰. Das Bemerkenswerteste daran ist, dass die Kontakte unabhängig vom jeweiligen Glauben und Weltbild des Betroffenen in **98%** der Fälle auftreten.

Wiedersehen anderorts?

Für diese Hypothese deuten die Begegnungen, welche Nahtoderfahrene während ihrer NTE mit verstorbenen Bezugspersonen erlebten. Sie erkennen die Verstorbenen, die glücklich, gesund und oft jünger als am Tage ihres Ablebens erscheinen, ohne Schwierigkeit und häufig stellt sich ein telepathischer Austausch ein.

Ich bin der Ansicht, dass man diese visuellen Wahrnehmungen nicht allzu wörtlich übernehmen sollte. Ich denke, dass ein im Sterben begriffener Mensch sich in einer Dimension befindet, die sich ihm in Bildern zeigt, die ihm vertraut sind und die er

⁷ Osis, Karlis und Haraldsson, Erlendur (2001) *Der Tod, ein neuer Anfang: Visionen und Erfahrungen an der Schwelle des Seins*. - 8. Aufl. - Freiburg im Breisgau: Bauer, Originaltitel: *At the hour of death*

⁸ <http://www.after-death.com/>

⁹ Eye Movement Desensitization and Reprocessing, auf Deutsch Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung durch Augenbewegungen

¹⁰ Botkin, Allan L. (2005) *Induced After Death Communication: a New Therapy for Healing Grief and Trauma*, Charlottesville VA: Hampton Roads Publ.

verstehen kann, da sie in ihrer Essenz für den menschlichen Geist nicht verständlich ist. Die symbolische Natur der NTEs sollte nicht unterschätzt werden.

Man darf auch nie aus den Augen verlieren, dass Nahtoderfahrungen keine *post mortem* Erfahrungen sind. Deshalb kann man nur spekulieren, dass diese Wiedervereinigung auch wirklich zwischen Verstorbenen geschehen kann.

2) Angst vor dem Zeitpunkt des Todes: der Schmerz, das Unbekannte

Nahtoderfahrene sind einstimmig und kategorisch: der Schmerz gehört zum Leben, nicht zum Sterben. Eine Nahtoderfahrene formuliert diese Überzeugung in folgenden Worten: *„Ich habe keine Angst mehr vor dem Tod. Ich kann Ihnen aus persönlicher Erfahrung versichern, dass der Schmerz endet, auch wenn er noch so schlimm wird, und Sie finden sich ausserhalb Ihres Körpers wieder, in einer anderen Dimension, noch sehr lebendig, aber ohne jeden Schmerz“*¹¹.

Dank den Nahtoderfahrenen ist das Sterben nicht mehr ganz so unbekannt...

Ich möchte hier nur ein einziges, starkes Bekenntnis eines Zeugen aufführen: *„Die Grenze zwischen Leben und Tod ist eine seltsame Schöpfung unseres Geistes. Sie ist Furcht erregend und real, wenn man sie von dieser Seite [der Seite der Lebenden] aus wahrnimmt, und ist doch unbedeutend von der anderen Seite her gesehen. Mein erster Eindruck war der vollkommener Überraschung. Wie konnte ich hier nur so gut existieren und wie konnte ich wahrnehmen und denken, wo ich doch tot war und keinen Körper hatte?“*¹²

3) Was, wenn überhaupt etwas, kommt danach ?

NTEs sind keine Nahtoderfahrungen, dennoch sind die Nahtoderfahrenen unbeirrbar davon überzeugt, nach dem körperlichen Tod in einer anderen Dimension weiter zu leben. Ein Zeuge berichtet: *„Diese Erfahrung war ein Segen für mich, denn nun weiss ich mit Sicherheit, dass es eine Trennung von Körper und Seele und ein Leben nach dem Tod gibt“*¹³. Wenn man sie jedoch befragt, wie man sich diese Existenz vorstellen könnte, halten sie sich vage und sagen zum Beispiel: *„Ja, es gibt ein Leben nach dem Tod! Und es ist schöner als alles, was wir uns erträumen können. Wenn man es kennen gelernt hat, gibt es nichts mehr, das ihm gleichkäme“*¹⁴.

Carl Gustav Jung, der selbst im Alter von fast 70 Jahren eine NTE erlebte, schrieb in seinem Werk *„Erinnerungen, Träume, Gedanken“*¹⁵: *„Ein Mensch sollte von sich sagen können, er habe sein Bestes getan, um sich eine Vorstellung vom Leben nach dem Tode oder zumindest ein Bild davon zu machen – selbst wenn er sich sein*

¹¹ Ring, Kenneth und Elsaesser-Valarino, Evelyn *Im Angesicht des Lichts*, S. 247

¹² Elsaesser-Valarino, Evelyn *Erfahrungen an der Schwelle des Todes*, S. 37

¹³ Ring, Kenneth und Elsaesser-Valarino, Evelyn *Im Angesicht des Lichts*, S. 276

¹⁴ Ring, Kenneth und Elsaesser-Valarino, Evelyn *Im Angesicht des Lichts*, S. 276

¹⁵ Jung, C.G. (1961) *Memories, Deaths, Reflections*, New York NY. Originaltitel: *Erinnerungen, Träume, Gedanken*, Olten, 1990

*Scheitern eingestehen muss. Aber es nicht versucht zu haben ist ein schwerer Verlust*¹⁶.

Ein anderer grosser Denker, der Schweizer Theologe Hans Küng, bezieht sich auf Pascal: „*Ich persönlich habe Blaise Pascals ‚Wette‘ angenommen und setze – nicht aufgrund einer Wahrscheinlichkeitsrechnung oder mathematischer Logik, wohl aber aufgrund eines vernünftigen Vertrauens – auf Gott und Unendlich gegen Null und Nichts... Selbst wenn ich die Wette in Tod verlöre, hätte ich für mein Leben nichts verloren, nein, ich hätte in jedem Fall besser, froher, sinnvoller gelebt, als wenn ich keine Hoffnung gehabt hätte*“¹⁷.

Der eminente amerikanische NTE-Forscher und Psychologieprofessor Kenneth Ring kam jedoch nach jahrzehntelanger NTE-Forschung zum Schluss, dass es weder hilfreich noch erstrebenswert ist, sich diese Existenz zu genau vorzustellen: *“Sosehr wir uns auch an die Sprache der Nahtoderfahrenen gewöhnt haben mögen, möchte ich immer noch behaupten, dass die Essenz dieser Erfahrung die Grenzen jeglicher sprachlicher und bildhafter Ausdrucksmöglichkeiten des Wachbewusstseins überschreiten. Wir gehen deshalb bei dem Versuch, uns den Zustand des Todes zu genau vorzustellen, nicht nur das Risiko einer gewissen Selbstüberschätzung ein, sondern wir laufen auch Gefahr, aus einer Erfahrung voller unendlicher symbolischer Schattierungen und Anklänge höheren Bewusstseins etwas zu machen, das zu wörtlich, zu banal und zu sehr an konventionellen, stereotypischen Vorstellungen orientiert ist*“¹⁸.

Die endgültige Entscheidung ist eine persönliche...

Mein persönliches Credo ist, dass jeder sich den Weg zu seiner Wahrheit selber suchen muss. Das ist der Preis, den wir Menschen für unsere Freiheit bezahlen müssen, denn nur unsere persönlichen Überzeugungen geben uns die Stärke, um bei unserem letzten Schritt, den jeder von uns alleine gehen muss, auch bestehen zu können.

¹⁶ Jung, C.G. *Memories, Deaths, Reflections*, S. 302

¹⁷ Küng, Hans (2005) *Der Anfang aller Dinge : Naturwissenschaft und Religion* (4. Aufl.), München; Zürich: Piper, S. 225

¹⁸ Ring, Kenneth und Elsaesser-Valarino, Evelyn *Im Angesicht des Lichts*, S. 281-282