

Kenneth Ring  
Evelyn Elsaesser

Was wir aus  
Nahtod-Erfahrungen  
für das Leben  
gewinnen

Übersetzung aus dem Amerikanischen  
von Heinrich F. Tophinke

# Inhalt

Vorwort .....	9
Zweites Vorwort .....	17
Einleitung .....	23
Leben und Sterben im Licht der Nahtod-Erfahrung .....	31
1 Reisen ins Licht .....	39
2 Alles noch einmal erleben: Die Erfahrung der Lebensrückschau .....	105
3 Die Lebensrückschau als ultimatives Lerninstrument.....	140
4 Im Licht der Liebe · Die Lektion der Selbstakzeptanz .....	165
5 Das Ganze erkennen: Die Welt durch die Augen der NTE sehen .....	182
6 Sie kommen mit dem Licht: Nahtod-Erfahrungen und die Gabe des Heilens .....	203
7 Tod, Sterben und Trauer in neuem Licht .....	226
8 Ins Licht hinübergehen .....	263
9 Reisen an den Ursprung: Die ultimativen Lektionen des Lichts .....	279
10 Die Erde erleuchten .....	303
Anhang.....	308

# 1

## Reisen ins Licht

Seit zehn Jahren gebe ich an meiner Universität Kurse über die Nahtod-Erfahrung. Jedes Semester kommen fünfunddreißig bis vierzig Studenten zu mir. Anfangs sind die meisten für gewöhnlich noch ziemlich nervös wegen des ungewöhnlichen Themas, aber auch voller Wissensdurst, Begeisterung und Interesse. Normalerweise ist unter diesen Erstsemestern immer eine Person – und für gewöhnlich ist es tatsächlich nicht mehr als eine –, die mit einem ganz anderen Ziel kommt als die anderen und diesen gegenüber einen deutlichen Vorteil mitbringt. Das ist der Student oder die Studentin, der bzw. die bereits eine NTE gehabt hat; das erfahre ich allerdings erst im Verlauf des Kurses. Die Motive dieser Person sind ganz andere, aber es können Wochen oder sogar der Großteil des Kurses vergehen, ehe die anderen Studenten und ich erfahren, dass wir die ganze Zeit über schon einen Nahtod-Erfahrenen in unserer Mitte hatten. Zum Ende des Semesters hin aber zieht der oder die Betreffende uns für gewöhnlich ins Vertrauen und teilt uns seine/ihre Geschichte mit; an diesem Tag ist er/sie dann der eigentliche Lehrer.

### *Craig*

Ich erinnere mich noch genau an das erste Mal, als einer dieser »unsichtbaren« Nahtod-Erfahrenen sich meinen Studenten und mir offenbarte. Craig – so nenne ich ihn hier – war Ende 20, älter als

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

die meisten anderen, aber er hatte noch etwas sehr Jungenhaftes an sich, so dass er ganz wie ein Gleichaltriger auf sie wirkte. Mir war bereits aufgefallen, dass Craig vor allem bei unseren Diskussionen besonderes Interesse zeigte; gepaart mit seinem attraktiven, sportlichen Äußeren wurde er schon relativ bald zur zentralen Gestalt dieses Kurses. Was ihn zudem von seinen Kommilitonen unterschied, war sein leuchtender Blick, den ich mir zunächst mit seinem außergewöhnlich starken Interesse an unserem Thema erklärte. Bald schon sollte sich jedoch herausstellen, dass Craigs strahlendes Erscheinungsbild und seine geradezu ansteckende Frohnatur Gründe hatten, die weitaus tiefer lagen.

Das zeigte sich natürlich an dem Tag, als er uns etwas scheu eingestand, dass er schon vor ungefähr zehn Jahren eine solche Erfahrung gemacht hatte. Es verstand sich von selbst, dass ich ihn daraufhin nach vorne bat und ihn seine Geschichte erzählen ließ, was er nach anfänglichem Zögern freimütig tat. Danach fragte ich ihn, ob er so freundlich sei, sie für mich niederzuschreiben. Im Folgenden gebe ich Auszüge seiner schriftlichen Darstellung wieder; um sie in den richtigen Kontext zu stellen, habe ich sie mit einigen Kommentaren versehen. Ich möchte Sie aber auch bitten, beim Lesen von Craigs Schilderung nicht nur sorgfältig seinen Worten zu folgen, sondern selbst so einführend, wie es Ihnen möglich ist, in seine Erfahrung hineinzugehen – mit der Vorstellung, dass es Ihr eigenes Erleben ist. Je besser Ihnen das gelingt, desto mehr wird die Erfahrung Craigs zu Ihrer eigenen werden, und die Kraft seines Erlebnisses wird auf Sie übergehen.

Craigs NTE ereignete sich im Sommer bei einer Wildwasserfahrt mit einem Schwimmreifen, bei der er beinahe ertrunken wäre. Er war nur etwa 30 Sekunden mit seinem »Fahrzeug« in dem reißenden Fluss unterwegs gewesen, als er erkannte, dass er in Lebensgefahr war.

»In diesem panikartigen Moment wurde ich mir gewahr, dass mich die Strömung in die Mitte des Flusses trieb, auf

einen kleinen Wasserfall zu. Der Fluss fällt dort etwas über einen Meter senkrecht ab. Die Felsen unterhalb sind so ausgewaschen, dass sich dort eine Art Wanne gebildet hat ... Ich versuchte, mit den bloßen Händen auf die Route zuzupaddeln, die [sein Freund und Begleiter] Don gewählt hatte, aber es gelang mir nicht. Die Strömung war zu stark, und durch das Paddeln drehte ich mich lediglich, so dass ich jetzt mit dem Rücken voran auf den Wasserfall zu trieb. Als ich über meine Schulter blickte, begann mein Herz wie rasend zu schlagen, denn ich bemerkte, dass es keine Möglichkeit mehr gab, dem Wasserfall noch auszuweichen. Ich versuchte, mich an dem Schwimmreifen festzuklammern, aber er war zu glatt. Und schon sauste ich den Wasserfall hinab, der Schwimmreifen tauchte unter, und dann katapultierte er mich durch seinen Auftrieb wieder nach vorn aus dem Wasser heraus. Ich stürzte mit dem Kopf voran nach unten und fiel aus dem Reifen heraus. Dann schlug ich mit brutaler Wucht auf dem Boden auf und konnte mich nicht mehr von der Stelle bewegen; die unvorstellbare Kraft des herabstürzenden Wassers drückte mich in die Wanne und ließ mir keine Chance zu entkommen.«

Craig war also unentrinnbar in der Falle, mit dem Gesicht auf den Boden gedrückt; er konnte zwar die Hände noch bewegen, fand aber nirgendwo einen Halt. Rasch erkannte er, dass es keine Hoffnung mehr gab; da er sich nicht befreien und nicht mehr atmen konnte, würde er mit Sicherheit sterben. Er bemerkte, wie sein Denken rasend schnell wurde und viele Dinge und Gedanken sich gleichzeitig zu ereignen schienen. Er verlor sein Zeitgefühl vollends, als die Realität seiner verhängnisvollen Situation mit ihrer ganzen Macht über ihn hereinbrach.

»Ich konnte einfach nicht glauben, dass mein Leben hier und jetzt enden sollte ... Ich hatte nie daran gedacht, dass ich einmal ertrinken würde, und auch nicht daran, dass ich so

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

jung schon sterben könnte ... Es kam mir komisch vor, dass ich schon mehrmals in dieser Gegend gewesen war und nie gewusst hatte, dass ich hier später einmal sterben würde. Szenen aus meinem Leben begannen rasend schnell vor meinen Augen abzulaufen. Es war, als sei ich bei diesem Prozess ein passiver Zuschauer, und jemand ließe für mich den Projektionsapparat laufen. Ich sah zum ersten Mal objektiv auf mein Leben; ich sah genau, was gut und was schlecht gewesen war. Und ich erkannte, dass diese Bilder so etwas wie das letzte Kapitel meines Lebens waren, und wenn sie aufhörten, würde ich für immer das Bewusstsein verlieren. Ich musste daran denken, dass eine Glühbirne oft am hellsten leuchtet, bevor sie endgültig erlischt.«

Craig erlebte an diesem Punkt, wovon viele Menschen berichten, die kurz vor dem Tode standen – eine Art panoramische Rückschau auf sein Leben. Dann beschrieb er verschiedene Szenen aus seiner Kindheit bis zurück zum Babyalter.

»Ich war erstaunt, als ich mich sah, wie ich in einem Babystuhl saß, mit der rechten Hand etwas zum Essen aufnahm und es zu Boden warf. Und dann sah ich meine Mutter, um Jahre jünger, wie sie mir sagte, dass brave Kinder ihr Essen nicht auf den Boden werfen. Ich sah mich auch an einem See, in den Sommerferien, als ich drei oder vier Jahre alt war. Mein älterer Bruder und ich mussten mit einer Luftblase auf dem Rücken schwimmen, die uns über Wasser hielt, weil wir beide noch nicht richtig schwimmen gelernt hatten. Aus irgendeinem Grund war ich wütend auf ihn, und deshalb warf ich seine Luftblase in den See. Er wurde zornig und begann zu weinen, und mein Vater kam und erklärte mir, was ich getan habe, sei nicht nett; ich müsse jetzt im Boot mit ihm hinausfahren, um die Luftblase zu holen, und außerdem müsse ich mich bei meinem Bruder entschuldigen. Dann erlebte ich einen Bootsunfall noch einmal, der

sich ereignet hatte, als ich sieben Jahre alt war; er war sehr schlimm für mich gewesen, weil ich meinen Bruder mit dem Boot umgestoßen hatte und er beinahe gestorben wäre. Ich war erstaunt darüber, wie viele Szenen ich sah, die ich längst völlig vergessen hatte ... Es waren anscheinend alles Szenen, aus denen ich etwas gelernt hatte oder die für mich traumatisch gewesen waren. Die Bilder liefen in schnellem Tempo immer weiter, und ich wusste, dass die Zeit zu Ende ging, denn sie näherten sich immer mehr der Gegenwart... Dann hörten die Bilder auf... und es war nur mehr dunkel.«

An diesem offensichtlichen Endpunkt, so Craig, beginnt er, sich etwas zu entspannen und sich dem Unvermeidlichen zu fügen. Er bemerkt jedoch ein Kribbeln oder Prickeln, das in seinen Füßen beginnt, sich dann im ganzen Körper ausbreitet und ihn zusehends entspannter werden lässt. Sein Körper wird vollkommen ruhig, und sein Herz hört zu schlagen auf. Er verspürt kein Bedürfnis nach Luft mehr und bemerkt, dass er sich nun paradoxerweise überhaupt nicht mehr unwohl fühlt. Es tritt eine Pause ein, und dann, plötzlich ...

»... spürte ich, wie ich mich durch eine dunkle Leere bewegte. Es war wie ein Tunnel, aber er war so dunkel, dass sein Durchmesser ebenso gut einen Meter wie auch Tausende von Kilometern hätte sein können. Ich schien immer schneller zu werden und mich auf einer absolut geraden Linie durch die Leere zu bewegen. Es fühlte sich an, als ob Wind über mein Gesicht strich. Es war aber kein wirklicher Wind, sondern nur die Wahrnehmung, die man hat, wenn einem der Wind ins Gesicht bläst. Ich hatte ein Gefühl, als würde ich mich mit Lichtgeschwindigkeit durch das Dunkel bewegen, und ganz weit weg, in der Ferne, sah ich einen kleinen Lichtpunkt, der allmählich größer zu werden schien; irgendwie wusste ich, dass das mein Ziel war. Ich eilte darauf zu, bis er zu einer riesigen Masse von wunderschönem leuchtendweißem Licht geworden war. Aber kurz bevor ich das

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

Licht erreichte, hielt ich inne, weil ich plötzlich das Gefühl bekam, dass ich, wenn ich ihm zu nahe käme, meinen Weg zurück zur Erde nicht mehr finden würde; und ich glaube, ich hatte ein Gefühl, das man mit Heimweh vergleichen könnte.

Ich saß also reglos da, und auf einmal schien das Licht auf mich zuzuströmen, als wolle es die Distanz ausfüllen, die ich zu ihm gelassen hatte. Schon bald war ich vollkommen davon umgeben und bekam das Gefühl, als würde ich eins mit dem Licht. Es schien alles zu wissen, was man wissen kann, und es akzeptierte mich als einen Teil seiner selbst. Für einige Minuten hatte ich selbst das Gefühl, alles zu wissen. Alles schien plötzlich absolut sinnvoll zu sein. Die ganze Welt schien sich in völliger Harmonie zu befinden. Ich weiß noch, dass ich dachte: »Ach, das ist es also. Alles ist so kristallklar und in vieler Hinsicht so einfach.« Von diesem Standpunkt hatte ich es noch nie sehen können.

Wenn ich heute auf diesen Punkt zurückblicke, dann kann ich mir die Fragen, die beantwortet wurden, und auch die Antworten selbst nicht mehr erklären. Ich weiß nur, dass sie sich auf einem viel höheren gedanklichen Niveau befanden, das man mit der begrenzten physischen Natur des Verstandes nicht erreichen kann ... Innerhalb des Lichtes fühlte ich zwar nach wie vor die Begrenzungen meines Körpers, aber gleichzeitig fühlte ich mich eins mit dem Licht. Ich hatte das Gefühl, als würde ich durch das Licht über eine kilometerweite Fläche expandieren und mich dann wieder auf meine vorherige Größe zusammenziehen, die zu diesem Zeitpunkt ungefähr eine ein Meter große eiförmige Energiemasse war. Ich fühlte mich besser als je zuvor in meinem Leben. Es war, als würde ich in absoluter Liebe und totalem Verstehen baden und mich in diesem Glanz sonnen ... Es vermittelte mir das Gefühl, eine lange Reise zu machen und schließlich zu Hause anzukommen. Ich spürte, dass ich hier schon einmal gewesen war, vielleicht, bevor ich in diese Welt geboren wurde.«



In diesem Augenblick offenbar größter Erhebung, der die absolute Kulmination der NTE in unsagbarer Einheit mit dem Licht vermuten lässt, nimmt Craig erstaunt wahr, dass ihm noch weitere Offenbarungen zuteil werden.

»Plötzlich hatte ich das Gefühl, nach oben zu schweben. Ich stellte schockiert fest, dass ich mich in die Höhe bewegte, hinauf in die Luft über dem Fluss. Ich erinnere mich genau daran, wie der Wasserspiegel an meinen Augen vorbeistreifte. Auf einmal konnte ich so gut sehen und hören wie noch nie in meinem ganzen Leben. Das Geräusch des Wasserfalls war so frisch und klar, dass man es nicht in Worten ausdrücken kann. Ich hatte mir vor einiger Zeit mein rechtes Ohr verletzt, als jemand einen Knallkörper in eine Musikbar warf, der dicht neben meinem Kopf explodierte. Aber jetzt hörte ich absolut klar, besser als jemals zuvor. Mein Sehvermögen war sogar noch verblüffender: Dinge in der Nähe waren ebenso klar wie solche in großer Entfernung, und das gleichzeitig, im selben Augenblick, und das erstaunte mich. Alles, was ich sah, war absolut klar. Mir war, als sei ich mein Leben lang durch meine Sinne eingeschränkt gewesen und hatte die Realität die ganze Zeit über verzerrt wahrgenommen.

Als ich ungefähr knapp zwei Meter so über dem Wasser schwebte, blickte ich nach unten, den Wasserfall hinab. Ich wusste, dass mein physischer Körper fast drei Meter unter der Wasseroberfläche lag, aber das schien mich nicht zu bekümmern ... Jetzt war ich von meinem physischen Körper getrennt und stellte fest, dass ich auch ohne die Schmerzen und das Leid meiner physischen Existenz leben konnte. Ich hatte mein Leben nie als leid- und sorgenvoll empfunden, aber jetzt, nachdem mir diese vollkommene Glückseligkeit und Harmonie zuteil wurde, kam mir alles, was zuvor gewesen war, vor, als sei ich in einem Käfig eingesperrt gewesen.

Ich hatte das Gefühl, eine Form von Energie zu sein, die