

Inhalt

Vorwort	7
„Papa, wie geht Sterben?“	9
1 Unser Umgang mit Sterben und Tod	17
Warum wir Menschen Angst vor dem Tod haben	18
Visionen können helfen	22
2 Was sind Nahtoderfahrungen?	27
Von Gilgamesch bis Raymond Moody: Die Geschichte der Nahtoderfahrungen	27
Der Weg ins Licht – Berichte von Menschen mit Nahtoderfahrungen	33
3 Nahtoderlebnisse in der Kritik	53
Spielt uns das Gehirn etwas vor? Was die Neurowissenschaft dazu meint	53
Nur ein veränderter Bewusstseinszustand? Psychologische Kritik	59
Ein Blick ins Jenseits? Kritik aus der Sicht von Theologen	62
4 Ist die Kritik an Nahtoderfahrungen angreifbar?	67
Sind Beweise möglich?	68
Erleben ohne funktionsfähiges Gehirn – Der Bericht des Neurochirurgen Eben Alexander	72
Die Existenz außerkörperlicher Erfahrungen	78
5 Die Seele existiert	83
Besonders intensive außerkörperliche Erlebnisse	84
Sind die Berichte glaubwürdig?	93

Unsere Seele	104
Die Eigenschaften der Seele	108
6 Die Seele erzählt – Erkenntnisse	
der Reinkarnationsforschung	113
Reinkarnation in den verschiedenen Religionen	115
Forschungsergebnisse zur Reinkarnation	119
Die Arbeiten von Michael Newton	125
Nahtoderfahrungen beschreiben Teile des echten Sterbeprozesses	129
Zusammenfassung: Die Glaubwürdigkeit von Nahtoderfahrungen	132
7 Wie das Wissen aus Nahtoderfahrungen helfen kann	135
Angstfreier dem eigenen Sterben begegnen	135
Sterbebegleitung und Hospiz	143
Trost in der Trauer	148
8 Nahtoderfahrungen und ihre verändernde Kraft	153
Im Zentrum steht die Liebe	153
Nahtoderfahrungen geben mir Kraft, mein Leben zu verändern	158
Fazit	165
Anmerkungen	166
Literaturverzeichnis	171

„Papa, wie geht Sterben?“

Mein Sohn Matthias war außerordentlich aktiv und neugierig. Alles wollte er genauestens erkunden. Zu seinen Lieblingssportarten gehörten Fußball und Skifahren.

Kurz nachdem er mit sieben Jahren in die Schule gekommen war, bemerkten wir, dass er immer langsamer und zunehmend müde wurde. Immer häufiger zeigte er uns seine blauen Flecken am ganzen Körper, ohne dass er sich an harte Stöße oder Verletzungen erinnern konnte. Der Arzt nahm Blut ab und schon kurze Zeit später mussten wir in die nächste Kinderklinik fahren. Dort dauerte es nicht lange, bis feststand, dass er an Leukämie erkrankt war.

Diese Diagnose löste einen Schock aus. Matthias verstand natürlich nicht, was das alles bedeutete, er konnte nur aus der Reaktion der Erwachsenen erahnen, dass es nichts Gutes war. Natürlich begriff er weder das Wort „Leukämie“ noch dessen Bedeutung. Deshalb fragte er nach. Ich versuchte, ihm diese schwere Krankheit in einem für ihn verständlichen Bild zu beschreiben: „Matthias, in dein Blut sind fremde Soldaten eingedrungen und wollen es zerstören. Deine Polizisten kämpfen dagegen, sie sind aber schon ganz schwach geworden. Hier in der Klinik bekommst du Medikamente, damit die Polizisten wieder stark werden und die Soldaten vertreiben.“ Er verinnerlichte dieses Bild total, es wurde ein richtiger Motivator für ihn. Später, nach einer Infusion, spürte er irgendwo in seinem Körper einen Stich. Da sagte er ganz positiv: „Gerade eben hat einer meiner Polizisten einen der fremden Soldaten erschossen.“

Nach anfänglichen Therapieerfolgen und großem familiären Aufatmen kam dann der befürchtete Rückfall: Nur eine Knochenmarktransplantation von seinem älteren Bruder konnte noch Hoffnung und Heilung geben.

Matthias' Leid nahm sichtbar zu. Die Zeit wurde für die Familie emotional immer intensiver und anstrengender. Nichts blieb mehr übrig vom früheren Leben, alles geriet durcheinander. Der aktuelle Gesundheitszustand dominierte den Alltag. Gab es einmal eine positive Nachricht, wurde sie schnell durch eine negative verdrängt. Die Angst, dass Matthias bald sterben könnte, lähmte langsam aber sicher die Gedanken.

Matthias wurde schweigsamer, weigerte sich, weitere Therapieschritte mitzugehen. Offensichtlich spürte er, was die Ärzte nach wenigen Wochen bestätigten: Auch die Transplantation konnte die Leukämie nicht zurückdrängen.

Dann kam der schicksalhafte Tag, an dem der behandelnde Arzt die ganze Familie zu sich bat. Selbst mit den Tränen kämpfend, sagte er zu Matthias: „Ich kann nichts mehr für dich tun, es gibt keine Medikamente mehr, die dir helfen könnten.“ Der achtjährige Matthias fragte erschreckt: „Was heißt das?“ „Das heißt, dass du sterben musst“, war die leise und kaum hörbare Antwort des Arztes. Jetzt war er ausgesprochen, der schreckliche Satz, der die furchtbare Bedrohung für Matthias in Worte fasste und das Leben der ganzen Familie fast zum Stillstand brachte.

Es war herzerreißend mitanzusehen, wie Matthias immer schwächer wurde und versuchte, mit Sterben und Tod umzugehen. Seine Lebensbasis war ihm ja durch die Nachricht des Arztes genommen worden und so klammerte er sich in dieser Leidenszeit mit dem Rest seines Urvertrauens an seine Familie. Das war alles, was ihm jetzt noch übrig blieb. Was kam jetzt auf ihn zu?

Durch Gespräche über tote Tiere hatte er eine ungefähre Ahnung von dem, was der Tod bedeuten könnte. Offensichtlich war man, wenn man gestorben war, nicht mehr da. Wie einer seiner Opas. Wenn er nach ihm fragte, war die Antwort immer: „Der

ist gestorben!“ Der andere Opa aber lebte noch. Daraus konnte er den Unterschied zwischen Leben und Tod erkennen.

Gestorbene Menschen fehlen also, das wurde ihm klar. Und jetzt sollte auch er bald „fehlen“! Eine ganz schreckliche Vorstellung für ihn. Es war das Aller-Allerschlimmste, jetzt auch noch die Familie verlassen zu müssen.

Matthias war noch nie auf einer Beerdigung gewesen und hatte nur sporadisch einen Friedhof gesehen. Groß nachgedacht über den Sinn eines solchen Friedhofs hatte er natürlich in seinem Alter nicht. Seine Erfahrungen mit dem Tod beschränkten sich auf leblose Körper toter Tiere, die er gesehen hatte. Nun kam die Befürchtung in ihm auf, dass ihm ein ähnliches Schicksal bevorstehen könnte wie beispielsweise das einer unbeachtet am Straßenrand liegenden, verunglückten Katze. Wie weggeworfen. Irgendwie verschwunden, ausgelöscht.

Er beschäftigte sich immer mehr mit seinem bevorstehenden Tod als ein zwar sicheres, aber nebulöses, nicht fassbares Ereignis und war durch die Ungewissheit seines Weges völlig verunsichert, oft aufgelöst. Immer häufiger begann er zu weinen. Ein tröstendes In-den-Arm-Nehmen half nur wenig. Matthias fing nun an, immer mehr Fragen zu seinem zukünftigen Schicksal zu stellen. Er hielt die riesige Ungewissheit nicht mehr länger aus.

Als wir versuchten, ihm verständlich zu machen, welchen Weg seine Seele gehen würde, war das für ihn eine Beruhigung. Wir erklärten mit großer Überzeugungskraft, dass die Seele sich beim Tod vom Körper trennen würde. Und seine Seele würde nach wie vor bei uns in der Familie sein, allerdings ohne dass wir sie direkt sehen könnten. Aber er wäre immer bei uns und außerdem dann nicht mehr krank und hätte keine Schmerzen mehr. Versprochen!

Durch die große Überzeugungskraft, mit der wir ihm diese Vorstellung vermittelten, wurde sie für ihn zu einer Gewissheit und wirkte sehr befreiend. Er würde also nicht ganz ausgelöscht, sondern nach wie vor irgendwie in die Familie integ-

riert sein. Und vor allem wäre er wieder gesund und schmerzfrei.

Für seinen leblosen, kranken Körper gäbe es jedoch auf dem Friedhof ein großes Begräbnis.

„Was ist ein Begräbnis?“

„Es kommen deine ganze Familie, alle Freunde und Bekannten auf den Friedhof und verabschieden sich von dir, das ist so ähnlich wie eine Geburtstagsfeier.“

„Ja, wenn das so ähnlich wie eine Geburtstagsfeier ist, kann ich dann auch meine Freunde zu meinem Begräbnis einladen? Geht das?“ Irgendwie erschien ihm das logisch.

Wir waren über diese direkte Frage richtig erschrocken, wollten aber seine persönliche Auseinandersetzung mit dem Tod nicht einschränken und antworteten daher mit einem zögerlichen: „Ja, klar!“

„Dann will ich meine Freunde jetzt direkt einladen und fange mit Thomas an.“ Sprachs und ging zum Telefon. Die Situation war emotional kaum auszuhalten. Matthias sprach einige Sätze mit seinem besten Freund, brach dann aber das Gespräch ab und die Eltern führten das Telefonat weiter. Wir alle hielten uns fest und weinten heftig. Es war für die ganze Familie höchst ungewöhnlich, wie er mit seinem Begräbnis umging.

Einige Tage später fragte er mich, er konnte vor lauter Schwäche schon nicht mehr richtig laufen, ob er mit mir auf den Friedhof gehen könnte. Ich musste ihn über weite Strecken tragen und er schaute sich dann die freien Plätze in der aktuellen Reihe der Gräber an. Wir überlegten gemeinsam, wo ungefähr sein Körper beerdigt werden könnte, wo also sein Grab sein würde. Das war wieder ein Stückchen mehr Klarheit für ihn.

Der Tod rückte unaufhaltsam näher. Seine Schwäche nahm zu.

Und dann kam die für ihn dominante Frage, die mich absolut hilflos machte: „Papa, wie geht Sterben?“

Wir Eltern haben ja die Aufgabe, unseren Kindern die Welt zu erklären. Wenn sie fragen: „Wie geht Kuchenbacken?“, dann gehen wir in die Küche, nehmen Eier, Zucker, Mehl, Milch, rühren sie zusammen und schieben alles in den Ofen. Und nach einiger Zeit ist der Kuchen fertig. So geht Kuchenbacken.

Oder wenn sie fragen, wie Skifahren geht, dann stellt man sie auf die Bretter und zeigt ihnen, wie man das Gewicht verlagert und wie man durch eine Kurve fährt. So geht Skifahren.

Aber Sterben? Wie sollte ich das als lebender Mensch wissen und erklären können?

Weil es so wichtig für ihn war, blieb Matthias hartnäckig: „Papa, wie geht das? Was geschieht mit mir? Muss ich etwas tun? Wird mir schlecht? Tut das weh?“

Zunächst war es für mich unmöglich, ihm eine verständliche und befriedigende Antwort zu geben. Ich überlegte intensiv, wie ich ihn aus seiner Angst befreien konnte. Schwer, sehr schwer!

Seine große Not konnte man sehen und spüren. Gleichzeitig wusste ich, dass nur dann eine Hilfe möglich war, wenn sie aus meiner tiefen Überzeugung kam. Märchen, Lügen und vage Erzählungen waren für ihn in diesem finalen Zustand wirklich fehl am Platz. So etwas würde er sofort spüren und sein Vertrauen in mich wäre weg.

*Dann kam er, der entscheidende Einfall: Vor einigen Jahren war in einer großen Tageszeitung eine Besprechung des Buchs *Leben nach dem Tod von Raymond Moody* erschienen. Es ging um Nahtoderfahrungen, ein Thema, das für mich spannend klang, mir bis zu diesem Zeitpunkt aber unbekannt gewesen war.*

Natürlich kaufte ich mir damals das Buch sofort und konnte darin einen sehr ungewöhnlichen Inhalt entdecken. Da die von Moody geschilderten Erfahrungen nicht persönliche Erlebnisse des Autors waren, sondern auf vielen Befragungen von betroffenen Menschen beruhten, bekam dieses Buch für mich

die Glaubwürdigkeit einer Forschungsarbeit. Vor allem die geschilderten Übereinstimmungen in den individuellen Nahtoderfahrungen der Befragten waren für mich frappierend. Ein solches Thema aufzugreifen und derartige Beschreibungen in Buchform zu präsentieren, war damals völlig neuartig und außerhalb der öffentlichen Diskussion.

Nachdem ich das Buch in meinem Bücherschrank wiedergefunden hatte, las ich es nochmals quer, um mir den Inhalt wieder zu vergegenwärtigen. Ja, es war nach wie vor total spannend! Wie konnte daraus jetzt eine Hilfe für Matthias werden? Die Schilderungen stammten von Menschen, die dem Tod sehr nahe gewesen waren, jedoch aus diesem Grenzbereich wieder ins Leben zurückgekehrt waren. Durfte ich annehmen, dass es sich um reale Ereignisse handelte? Dies war für mich damals eine sehr wichtige Frage, denn eine echte Hilfe für Matthias würde nur aus einer festen inneren Überzeugung von mir kommen können. Also öffnete ich mich diesen Nahtodschilderungen und ließ sie als existent zu. Ich beschloss, Matthias den Inhalt von Moodys Buch nach und nach nahezubringen. Vermutlich war es genau das, was ihm jetzt helfen konnte.

Wir diskutierten über dieses Buch, so wie er es verstand und hören wollte. Je intensiver wir uns mit den Bildern der beschriebenen Nahtoderfahrungen befassten und er das aufgehobensein, die Liebe und Wärme in den Erlebnissen verinnerlichte, desto mehr nahm seine Angst vor dem Ungewissen ab. Matthias spürte die große haltgebende Kraft, die in den Berichten zum Ausdruck kam, und wurde immer gelassener. Meine Überzeugung, dass diese Berichte wahr sind, konnte er zu seiner eigenen machen.

Als er schließlich starb, waren seine Gesichtszüge ganz entspannt. Woher auch immer. Es war jedenfalls so.

Meinem Sohn das Loslassen des Lebens und die Annahme des Todes zu erleichtern, war für mich ein großes und emotional ganz besonderes Ereignis. Ich erkannte sehr deutlich, welche Bedeutung die Nahtoderfahrungen in der Vorbereitung

auf das Sterben haben, es sogar erleichtern und die Angst vor dem Tod nehmen können. Dieses für mich geradezu substantielle Erlebnis löste bei mir eine intensive Auseinandersetzung mit diesen ganz besonderen Erlebnissen in der Todeszone aus.

1



Unser Umgang mit Sterben und Tod

Ohne Grund über das eigene Sterben und den eigenen Tod nachzudenken, ist wirklich unüblich – zumindest hier bei uns im Westen. Sterben will niemand. Es ist unangenehm, davon zu reden und sich Gedanken darüber zu machen. Weil der Tod das Ende unseres Lebens ist. Man wird durch ihn ohne Gnade aus allem Vertrauten und Liebgewonnenen herausgerissen. Alles ist weg. Sämtliche Beziehungen, Familie, Erinnerungen, Freunde. Das fühlt sich alles ganz grauenhaft an! Will man an so etwas Schreckliches denken? Nein, nie und nimmer! Also verdrängt man und schweigt.

Im Alter von 92 Jahren eröffnete mir meine Tante bei einem Besuch so ganz nebenbei, aber doch völlig ernst gemeint: „Ich habe gar nicht daran gedacht, dass ich auch einmal sterben könnte.“ Ich starrte sie ungläubig an. Sie war zu diesem Zeitpunkt bereits bettlägerig und wurde von einem ambulanten Pflegedienst versorgt. So richtig munter und fidel war sie also wirklich nicht mehr. Ihr eigener Mann und alle ihre Freundinnen waren längst gestorben. Aber sie? War sie etwa als erster Mensch mit Unsterblichkeitsgenen ausgestattet? Nein, sie war der lebendige Beweis für einen ständigen Spagat zwischen Verdrängung und Realität, den die meisten Menschen täglich machen, wenn es um das Thema Sterben geht.

Warum wir Menschen Angst vor dem Tod haben

Die Auseinandersetzung mit dem Sterben fängt schon morgens beim Frühstück an – geradezu in einem Ritual: Je älter man wird, desto eher liest man die Zeitung von hinten. Dort stehen nämlich die Todesanzeigen. „Ach, der Herr Müller ist gestorben. Der war doch noch gar nicht so alt! Und die Frau Meyer. Die habe ich doch erst vor einem Monat noch beim Einkaufen gesehen. Schade! Die war doch immer so nett! Ob sie wohl einen Herzinfarkt hatte? Ja, so schnell kann es gehen!“ So ähnlich sind unsere Morgengedanken.

Und nach dem Studium der Todesanzeigen folgen der Griff zur Kaffeetasse und ein genussvoller Biss ins Frühstücksbrötchen. Und dann drängt sich plötzlich der Geschmack der neuen Himbeermarmelade auf dem Brötchen ganz dominant in das Bewusstsein und verdrängt alles Vorherige. Die Beschäftigung mit dem Tod verschwindet und die Zeitung wird umgeblättert. Eine Todesanzeige als Anlass zu nehmen, intensiv über den eigenen Tod nachzudenken, wäre ja auch sehr fordernd. Viel einfacher ist es, davon auszugehen, dass immer nur die anderen Menschen sterben. Die Beschäftigung mit dem eigenen Tod klammern wir lieber konsequent aus.

Wir denken, unser Lebensweg wäre eine endlos breite Straße, auf der wir sicher und geschützt entlangspazieren können, doch eine solche breite Straße gibt es nicht. Es ist nur ein schmaler, kurviger Weg mit vielen Abgründen links und rechts. Und ganz plötzlich kann ein Windstoß kommen und uns Menschen in die Tiefe blasen: Die unerwartete Krebsdiagnose des Arztes, der Herzinfarkt, ein Schlaganfall, ein Unfall. Jeden Tag gibt es unzählige Möglichkeiten, plötzlich aus der vermeintlichen Sicherheit des breiten Weges herausgerissen zu werden. So einfach! Es passiert stündlich. Irgendwo. Vielleicht bald mit uns?

Und dann? Jetzt, wenn von einer Sekunde auf die andere die Konfrontation mit dem möglichen Tod beginnt, entsteht die Angst da-

vor. Machtvoll streckt sie ihre Arme nach uns aus wie ein Krake und will uns verschlingen.

Dabei liegt es eigentlich an uns selbst. Ganz tief im Inneren wissen wir, dass wir alle irgendwann einmal sterben müssen. Der Tod wird kommen, ganz sicher! Und wir wissen auch ganz genau, dass die Angst dann da sein wird, dieser Krake, der uns verschlingt. Wir entwickeln eine Angst vor der Angst. Sie lähmt uns und wir lassen diese Lähmung zu.

Wir gehen auf die Beerdigung eines geliebten Menschen und werden an dessen Grab deutlich mit der Endlichkeit des irdischen Lebens konfrontiert. Wir weinen und trauern. Könnte durch ein solches Erlebnis nicht auch ein Hinweis auf unser eigenes Sterben entstehen? Meistens nicht, denn alle Gedanken an den eigenen Tod werden wie eine lästige Stechmücke verscheucht. Es sterben die anderen und nicht wir selbst.

Diese weggedrückten Gedanken sind keine Einzelercheinungen. Ganz im Gegenteil. Aus vielen Berichten kann man deutlich erkennen, wie intensiv wir den eigenen Tod verdrängen. Es ist tatsächlich so: Wir stecken den Kopf ganz tief in den Sand und meinen, aus dieser Position das echte Leben genau erkennen und verstehen zu können.

Die meisten von uns sind also offensichtlich nicht in der Lage, sich frühzeitig mit dem eigenen Sterben und dem eigenen Tod zu beschäftigen. Dies hängt mit vielen Faktoren zusammen, zum Beispiel mit unserer Bequemlichkeit, Oberflächlichkeit, Gedankenlosigkeit und natürlich auch mit unserer Angst. Aber auch damit, wie stark der Tod in unser gesellschaftliches Leben integriert ist und als Teil des Lebens akzeptiert wird.

Und diese Integration ist ganz zweischneidig. Tatsächlich kommt der Tod täglich in unsere Wohnung. Im Fernsehen wird er geradezu zelebriert. Je mehr Tote es in einem Krimi gibt, desto spannender ist er. In anderen Filmen wird das Sterben manchmal sehr echt gezeigt, etwa bei Szenen im Krankenhaus oder von einem Unfall, aber auch in Kriegs- und Actionfilmen. Doch der Fernseh Tod ist ein anderer Tod. Er berührt nicht, sondern gehört zur abendlichen