

*Peter Fenwick
Elizabeth Fenwick*

Die Kunst des Sterbens

*Warum die Seele offenbar weiterlebt und
wie man sich schrittweise auf das Sterben vorbereitet*

*Die erstaunlichen Berichte
eines führenden Nahtod-Forschers*

Impressum:

Peter Fenwick & Elizabeth Fenwick

Die Kunst des Sterbens

Warum die Seele offenbar weiterlebt
und wie man sich schrittweise auf das Sterben vorbereitet

Titelbild: AGD Beukhof (www.istockphoto.com)

Umschlaggestaltung: Gernot Ottowitz

Titel der Originalausgabe:

The Art of Dying

A Journey to Elsewhere

© Peter Fenwick 2008. This Translation of The Art of Dying is published
by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

Aus dem Englischen übersetzt von Rita Höner

1. Auflage 2021

© 2021 Westarp Science Fachverlag

in der Mediengruppe Westarp

Kirchstr. 5 - 39326 Hohenwarsleben

www.westarp.de, www.westarp-bs.de, www.book-on-demand.de

ISBN: 978-3-86617-184-8

Satz, Druck und Bindung:

Kühne & Partner Druck GmbH, Helmstedt

www.druckerei-kuehne.de, www.unidruck7-24.de

Printed in Germany.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der
fotomechanischen Vervielfältigung oder Übernahme
in elektronische Medien, auch auszugsweise.

Anmerkung der Übersetzerin und des Verlags: In diesem Buch wird
die männliche Form der Ansprache verwendet. Dies ist ausdrücklich
nicht diskriminierend zu verstehen und wir bitten alle Menschen,
sich gleichermaßen angesprochen zu fühlen.

Inhalt

<i>Der Tod ist nicht beängstigend</i>	
<i>Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe</i>	7
<i>Dank</i>	10
1. Die Reise beginnt	13
2. Im Gespräch mit Pflegenden	30
3. Sterbebettvisionen	41
4. Sterbebett-Koinzidenzen	70
5. Sterbebettvisionen: Erklärungen finden	108
6. Koinzidenzen: Erklärungen	128
7. Trauer und Halluzinationen	162
8. Großvaters Uhr und andere merkwürdige Begebenheiten	174
9. Visionen von Licht und Dunst	201
10. Die Suche nach der Seele	228
11. Die letzte Grenze: Das ungelöste Problem des Bewusstseins	244
12. Bewusstsein und Nahtoderfahrung	266
13. Einen guten Tod sterben	280
14. Die Reise nach Anderswo: Frieden schließen mit dem Tod	307
<i>Anmerkungen</i>	321
<i>Glossar</i>	330
<i>Bildquellenverzeichnis</i>	333
<i>Register</i>	334

Der Tod ist nicht beängstigend

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe

Der Tod ist eine universelle Erfahrung. Und doch scheint es in unserer westlichen Kultur Tradition zu sein, so zu tun, als würde er nie eintreten – oder zumindest nicht für uns. Wir haben eine existenzielle Angst vor dem Sterben; wir sprechen ohne Probleme über den Tod eines anderen, aber wir tun alles Erdenkliche, um zu vermeiden, über unseren eigenen Tod nachzudenken oder zu sprechen. Dies wird als Freud'sches Paradoxon bezeichnet.

Ein Teil unseres Problems besteht darin, dass wir zwar alles über den Tod wissen oder zu wissen glauben, aber tatsächlich nicht viel über den eigentlichen Prozess des Sterbens wissen. Im Laufe des 20. Jahrhunderts wurde der Tod mehr und mehr ein medizinisches Thema, sodass viel mehr Menschen in der klinischen Umgebung eines Krankenhauses starben und weniger in ihrem eigenen Zuhause im Kreis ihrer Familie. Und so haben weniger Menschen den Tod miterlebt und beobachtet, was eigentlich dabei passiert und wie die Sterbenden selbst auf das, was mit ihnen geschieht, reagieren.

In diesem Buch haben wir Berichte von Mitarbeitern aus Hospizen und Pflegeheimen in Großbritannien und in den Niederlanden gesammelt, und wir haben auch Berichte von Menschen erhalten, die eigene Familienmitglieder beim Sterben betreut haben und in deren letzten Tagen und Stunden bei ihnen waren. Als wir im Jahr 2000 mit dieser Forschung begannen, stellten wir fest, dass wir zwei sehr unterschiedliche Bilder vom Sterbeprozess erhielten. Die

Mediziner hatten ihre eigene Sicht auf das Sterben – es war hier einfach ein Abschalten, ein Ende von allem –, während die Krankenschwestern und Pfleger, die tatsächlich Zeit mit ihren Patienten verbrachten, ein völlig anderes Bild vermittelten. Letzteres deckte sich mit den Beschreibungen der Menschen, die zu Hause bei ihren eigenen Familienmitgliedern waren, während diese starben.

Die Beschreibungen all dieser Menschen geben uns ein viel deutlicheres Bild davon, wie es ist, zu sterben. Sie beschreiben Besuche, die der Sterbende von toten Verwandten erhielt, die sagten, sie würden kommen, um ihm auf seiner Reise zu helfen. Sie hören, wie die sterbende Person davon spricht, in eine andere Realität hinein- und wieder aus ihr herauszugehen – an einen Ort, an den sie eigentlich wollte und von wo sie nur ungern zurückkehren würde. Und die Erfahrungen, die sie beschreiben, haben alle eines gemeinsam. Sie sind nichts, wovor man sich fürchten müsste. Eher das Gegenteil ist der Fall. Es ist fast so, als ob der ganze Prozess beruhigend wirken soll – nicht nur für die Sterbenden selbst, sondern auch für diejenigen, die bei ihnen sind.

Wir erhielten auch viele Berichte von Angehörigen und engen Freunden der Sterbenden, die „Besuche“ beschreiben, die sie von der sterbenden Person zum Zeitpunkt des Todes bekommen hatten und die ihnen immer die liebevolle und beruhigende Botschaft gaben, dass es ihr gut geht.

Covid-19 hat den Tod in den Vordergrund unseres Denkens gerückt. Viele Menschen, die sich bisher für zu jung oder zu fit gehalten haben, um über den bevorstehenden Tod nachzudenken, erkennen plötzlich, dass der eigene Tod eine Möglichkeit geworden ist und dass ein solcher Tod wahrscheinlich sehr plötzlich auf einer Intensivstation eintreten würde, wahrscheinlich sogar, wenn sie bewusstlos sind. Ohne die Zeit, sich auf den Tod vorzubereiten –

würden da auch die Erfahrungen gelten, über die wir hier im Buch berichten? Viele Menschen mit einer Nahtoderfahrung, z. B. bei einem Unfall oder einem Herzinfarkt, beschreiben nach dem Wiedererlangen des Bewusstseins, dass sie denselben Bereich der Liebe und des Lichts besucht haben, wie den, den Sterbende so oft schildern. Und das, obwohl die Menschen, denen sie dabei begegneten, nicht da waren, um ihnen auf ihrer „Reise“ zu helfen, sondern um sie zurückzuschicken, weil ihre Zeit noch nicht gekommen war.

Alle Informationen, die wir haben, deuten darauf hin, dass, wie auch immer man stirbt, der Prozess des Todes derselbe bleibt.

Eine kürzlich durchgeführte Forschungsstudie der Schweizer Palliativmedizinerin Monika Renz über den mentalen Zustand von Patienten, die sich anschicken zu sterben, ergab wenig überraschend, dass Patienten, die zuvor eine Nahtoderfahrung gemacht hatten, ruhig und angstfrei dem Tod entgegensahen. Auch Menschen, die regelmäßig meditierten, zeigten eher weniger Angst. Aber der vielleicht unerwartetste Schutz, der sich uns allen bietet, ist die Neugier. Dieses Buch beschreibt ein ganzes Spektrum von Erfahrungen, die um den Zeitpunkt des Todes herum auftreten können, alle sind interessant, keine davon beängstigend.

Dies ist also die Botschaft, die Sie mitnehmen sollten: Der Tod ist nichts, wovor man Angst haben muss. Er ist wie die Geburt einer der beiden größten Übergänge in einen anderen Bewusstseinszustand, die wir in unserem Leben machen werden. Wenn Sie Ihre Beziehungen in Ordnung gebracht haben und mit sich selbst im Reinen sind, brauchen Sie nichts mehr zu tun, um einen friedlichen Tod zu erleben, außer dieser einen Sache: Seien Sie neugierig.

Dr. Peter und Elizabeth Fenwick im Januar 2021

Kapitel 1

Die Reise beginnt

Der Tod und das Sterben waren schon immer von Mythen umgeben. Die ganze Geschichte hindurch hatte jede Kultur ihre speziellen Vorboten des Todes. Der nordische Krieger, der auf dem Schlachtfeld eine prachtvolle Walküre erblickte, wusste, dass der Tod ihn erwartete. Für die Habsburger im österreichisch-ungarischen Kaiserreich waren Raben und die Weiße Frau, die vor dem Tod eines Angehörigen erschien, das Omen für drohendes Unheil. Schwarze Pferde oder die schwarzen Hunde, die als sogenannte Gabrielshunde Nordengland durchstreiften, sagen traditionell einen Todesfall voraus; auf den Philippinen schrieb man dies schwarzen Schmetterlingen zu. In Cornwall gelten Amseln als Vorboten des Todes, wenn sie über dem Haus eines Kranken kreisen. Vögel – Raben, Eulen, Amseln, weiße Kuckucke und insbesondere Krähen – spielen so oft eine Rolle in der Todes- und Sterbefolklore, dass sich kaum eine Vogelart finden lässt, die nicht in irgendeiner Nation oder Kultur als Vorzeichen eines baldigen Todes genannt wird. Van Goghs düster-unheilschwangeres Gemälde „Kornfeld mit Krähen“ wurde oft als Hinweis auf seinen Selbstmord gedeutet, zum einen, weil es als sein letztes Werk galt, zum anderen wegen des Schwarms schwarzer Krähen, der auf den Betrachter zufliegt (oder von ihm weg? Die Richtung ist nicht eindeutig). Eine nette, aber unbegründete Theorie, denn „Kornfeld mit Krähen“ war nicht Van Goghs letztes Bild; und einiges deutet darauf hin, dass der Künstler Krähen genauso schätzte wie alles andere in der Natur und ihnen bestimmt keine symbolische Bedeutung beimaß.

Reisegefährten

Ein anderer Überlieferungsfundus konzentriert sich auf das, was nach dem Tod geschieht – beim Übergang von dieser Welt in das, was dann kommen mag. Solche Überzeugungen erscheinen in der ein oder anderen Form in praktisch allen Kulturen und während der gesamten schriftlich fixierten Geschichte; und selbst in der Zeit davor wurden die Toten offenbar mit einer gewissen Erwartungshaltung bestattet.¹ Die Annahme, dass nach dem Tod tatsächlich noch etwas *geschieht*, ist sogar so universell, dass die reduktionistische wissenschaftliche Kultur des Westens mit ihrem unerschütterlichen Glauben an die Endgültigkeit des Todes fast alleine dasteht.

Die meisten Überlieferungen drehen sich um die Reise, die der Tote unternehmen muss, um das nächste Stadium seiner Existenz zu erreichen. In manchen Kulturen haben die Erscheinungen, die der Sterbende auf dem Totenbett sieht – die so genannten Sterbebettvisionen – offenbar eine Doppelrolle: sie sind Vorboten des Todes und Garanten für den gefahrlosen Übergang in das Leben danach.

In vielen indigenen Kulturen dienen Schamanen dem Sterbenden als Führer; sie reisten mit ihm vom Land der Lebenden ins Land der Toten. In manchen afrikanischen und indianischen Traditionen erscheint beim Sterben der Rabe, der mit seiner guten Sehkraft den Toten auf seiner letzten Reise leitet. In der griechischen Mythologie war es passenderweise Hermes, der Reisegott, der die Seele von diesem Leben in den Hades und damit das Reich der Toten führte. Die phosphoreszierenden Lichter, die in Wales ‚corpse candles‘ und in Irland und Nordengland ‚fetch candles‘, also ‚Leichen‘- bzw. ‚Geisterkerzen‘ genannt werden und dem Volksglauben nach über den Dächern von Häusern schweben, in denen ein Tod bevorsteht, oder über dem Körper von Sterbenden erscheinen, begleiten

angeblich die Seelen der Verstorbenen und erlöschen, wenn die Seele die Erde verlässt.

Einige religiöse Traditionen verfügen über komplexe Rituale, die von der Seele beim Sterben ausgeführt werden sollen. Das Ägyptische Totenbuch und die Texte auf alt-ägyptischen Sarkophagen gaben detaillierte Anweisungen für die Reise der Seele ins nächste Leben. In der Tradition des tibetischen Buddhismus leiten Mönche die Seele des Sterbenden durch den Tod in ihre nächste Inkarnation. Bei den Christen bilden Schutzengel die traditionelle Eskorte der Seele auf dem Weg ins Paradies. Das Grab des heiligen Franz von Assisi zeigt ihn, wie er im Augenblick des Todes seine Arme einer Schar von Engeln entgegenstreckt, die zu seiner Begrüßung erschienen sind; und bei römisch-katholischen Bestattungen erklingt noch immer die alte Hymne „In Paradisum“, in der die Engel dazu aufgerufen werden, die Seele in den Himmel zu begleiten.

Auch in Teilen Indonesiens sind aufwendige Bestattungen mit komplexen Ritualen noch immer erforderlich, denn man glaubt, dass die Seele bei der ersten Beisetzung noch eine Zeitlang in der Nähe der Lebenden verweilt und erst nach angemessenen Ritualen der Familie das Land der Geister erreicht. Auf der indonesischen Insel Ostsumba werden beim Tod eines Edelmanns ein Hahn und ein Pferd geopfert – der Hahn soll die Seele wecken, damit sie sich für die Reise bereit macht, und das Pferd soll die Seele auf ihrer Reise ins Land der Toten begleiten. Der Verstorbene wird prachtvoll gekleidet und in eine Hockstellung gebracht, Goldstücke und Schmuck bedecken seine Augen, seinen Mund und seine Brust. Die Praxis, mit dem Toten einen Schatz zu vergraben, hat dazu geführt, dass Gräber – vor allem solche von Königen oder wohlhabenden Personen – schon immer ein Ziel von Grabräubern waren. Der älteste bekannte Goldschmuck – er stammt aus der Zeit

um 3000 v. Chr. – wurde in den Gräbern der sumerischen Königinnen Zer und Pua-bi von Ur entdeckt; die größte und wahrscheinlich bekannteste Gold- und Schmucksammlung der Welt fand man im Grab Tutanchamuns (2. Jahrtausend v. Chr.). Als sich das Christentum überall auf dem europäischen Kontinent ausbreitete, hörte man auf, die Toten mit ihrem Geschmeide zu bestatten; allerdings geht das Gerücht, Papst Johannes Paul II habe sich bei seinem Tod im Jahr 2005 ebenfalls mit einem Goldstück unter der Zunge beisetzen lassen.

Historisch sind Sterbebettsvisionen in der westlichen Welt fest im christlichen Glauben an die Auferstehung und die Gemeinschaft der Heiligen verwurzelt, das heißt dem fortdauernden Einwirken der Toten auf das spirituelle Wohlergehen der Lebenden. Christlichen Berichten über das Leben der Jungfrau Maria aus dem 3. Jahrhundert zufolge erschien Christus ihr, um ihr zu sagen, dass die Stunde ihres Todes nahte, und sie in die Herrlichkeit Gottes zu führen. Auch Geschichten über frühchristliche Märtyrer und Heilige erzählen von Besuchen durch Christus, Maria oder einen anderen Heiligen, die ihnen ihren bevorstehenden Tod verkünden und sie in den Himmel geleiten. Eine der ersten schriftlichen Aufzeichnungen über eine solche Vision stammt von dem englischen Historiker Beda Venerabilis, der im 8. Jahrhundert lebte. Er schrieb über eine sterbende Nonne, die auf dem Totenbett von einem kürzlich verstorbenen heiligen Mann besucht wurde. Dieser sagte ihr, sie werde in der Morgendämmerung sterben, und so geschah es tatsächlich. Mittelalterliche Texte wie der *Dialogus miraculorum* („Dialog über die Wunder“) des deutschen Mönches Caesarius von Heisterbach aus dem 13. Jahrhundert erzählen ähnliche Geschichten, aber immer in einem theologischen Kontext.

Geister und Erscheinungen

Ab dem 17. Jahrhundert wurde das Phänomen der Erscheinungen und Geister ernsthaft studiert, und im 19. Jahrhundert schließlich unterschied und beschrieb man mehrere Kategorien von Erscheinungen. Wenn etwa ein Toter – ein Geist – jemandem erschien, der gesund und wohlauf war, ging es im Allgemeinen darum, dass diesem eine Information zukam. Der Geist von Hamlets Vater zum Beispiel wollte seinem Sohn mitteilen, dass er auf üble Weise ermordet worden war. Wenn aber ein Sterbender eine Erscheinung sah, hatte das eine ganz bestimmte Absicht: Er sollte erfahren, dass sein Tod unmittelbar bevorstand, und ihm durch das hindurchhelfen, was danach kommen mochte.

Die erste Studie zu solchen Erscheinungen wurde Ende des 19. Jahrhunderts von den Parapsychologie-Forschern Gurney, Myers und Podmore durchgeführt. Ihr Buch *Gespenster lebender Personen und andere telepathische Erscheinungen*, das auf Englisch 1886 zum ersten Mal veröffentlicht wurde, ist eine faszinierende Sammlung ungewöhnlicher Erfahrungen; es enthält auch Berichte über das Erscheinen von Toten, die von normalen, psychisch gesunden Menschen gesehen wurden. Da ist zum Beispiel die Geschichte über General Albert Fytch, der, als er eines Morgens in Indien aufstand, einen alten Freund sah; Fytch nahm an, der Freund wolle ihm einen unerwarteten Besuch abstatten. Er begrüßte ihn herzlich und schickte ihn auf die Veranda, um eine Tasse Tee zu bestellen. Als Fytch sich zu ihm gesellen wollte, war der Freund verschwunden. Niemand im Haus hatte irgendjemanden gesehen. Zwei Wochen später erhielt Fytch die Nachricht, dass sein Freund 600 Meilen entfernt zu dem Zeitpunkt gestorben war, zu dem er ihn gesehen hatte.²

Aber erst in den 1920er Jahren weckten diese merkwürdigen Erscheinungen ernsthaftes wissenschaftliches Interesse, und der erste Versuch einer systematischen

wissenschaftlichen Studie wurde von Sir William Barrett unternommen, einem Physikprofessor am Royal College of Science in Dublin. Sir Williams Interesse an dem Thema war durch eine Erfahrung seiner Frau geweckt worden, einer Gynäkologin. Lady Barrett war in den Operationsaal gerufen worden, um dem Kind einer gewissen Doris auf die Welt zu helfen (der Familienname der Frau wurde aus dem schriftlichen Bericht herausgehalten). Das Kind kam gesund zur Welt, aber Doris starb an einem Blutsturz. Lady Barrett beschrieb, wie bei der sterbenden Doris Visionen einsetzten:

Plötzlich sah sie gespannt in einen Teil des Zimmers, und dabei erhellte ein strahlendes Lächeln ihre ganze Miene. ‚Oh, so schön, so schön‘, sagte sie. Auf die Frage, was sie da sehe, erwiderte sie: ‚So schönes Licht, wunderbare Wesen.‘ Einen Augenblick später rief sie aus: ‚Was, das ist ja Vater! Oh, er ist so froh, dass ich komme; er ist so froh. Es wäre perfekt, wenn W. [ihr Mann] auch kommen würde.‘

Lady Barrett beschrieb dann, wie Doris weiter mit ihrem Vater sprach und sagte: „Ich komme“ und, sich an Lady Barrett wendend, hinzufügte: „Oh, er ist ganz nah.“ Dann ergänzte sie noch eher verwundert: „Er hat Vida bei sich, Vida ist bei ihm.“

Wegen eben dieser letzten Bemerkung nahm Sir William die Geschichte ernst. Vida war Doris' Schwester: Die beiden hatten sich sehr nah gestanden, und Vida war tatsächlich drei Wochen zuvor gestorben, was man aber Doris wegen ihres heiklen Zustandes nicht gesagt hatte. Die Tatsache, dass Doris ihre Schwester – die, soweit Doris wusste, lebendig und wohlauf war – an diesem „anderen Ort“ zusammen mit ihrem Vater gesehen hatte, überzeugte Sir William davon, den Vorfall nicht als belanglos abzutun.

Er beeindruckte ihn sogar so sehr, dass er begann, ähnliche Erlebnisse zu sammeln. In seinem 1926 veröffentlichten Buch *Deathbed Visions* kam er zu dem Schluss, dass diese Erfahrungen nicht einfach die Begleiterscheinung eines sterbenden Gehirns waren, sondern stattfinden konnten, wenn der sterbende Patient luzide und bei Verstand war. Er berichtete auch über eine Reihe von Fällen, in denen medizinisches Personal oder Angehörige die Vision des Sterbenden miterlebten.³

Die erste umfassende und objektive Studie solcher Visionen stammt von Karlis Osis und Erlundur Haraldsson.⁴ Osis führte 1961 eine Fragebogenerhebung mit 5000 Ärzten und 5000 Krankenschwestern durch; er fragte nach den Halluzinationen, die sie bei ihren todkranken Patienten beobachtet hatten. Er analysierte die 640 Antworten und teilte sie in zwei Arten von Halluzinationen ein: Visionen, in denen keine Menschen, wohl aber Natur oder Landschaft vorkamen, und das Erscheinen von Menschen, im Allgemeinen verstorbene Verwandte oder Freunde, die gekommen waren, um dem Sterbenden beim Übergang ins nächste Leben zu helfen.

Zusammen mit Professor Erlundur Haraldsson führte Osis noch zwei weitere Erhebungen durch: eine 1961–1964 in den USA, und eine 1972–1973 in Indien. Zu den interessantesten Ergebnissen gehörte die offensichtlich kulturelle Einfärbung der Reisegefährten, die in diesen „Abhol“-Visionen gesehen wurden. In der Erhebung in den Vereinigten Staaten erschienen tote Verwandte und Freunde am häufigsten, wohingegen Begleiter aus dem religiösen Bereich sehr viel seltener waren. Für die indischen Erlebnisse galt das Gegenteil: Dort waren religiöse Figuren wie etwa der *yamdoot* – der vom Gott des Todes gesandte Bote – die häufigsten Abhol-Gefährten; tote Angehörige oder Freunde erschienen kaum.

Die Visionen haben also immer kulturelle Komponenten, egal was ihr Sinn oder ihre Absicht ist. Auch innerhalb der westlichen Welt hat es im Lauf der schriftlich fixierten Geschichte offenbar Veränderungen gegeben: In den frühen Zeiten des Christentums konnte man Christus, die Jungfrau Maria oder wenigstens einen Heiligen am Sterbebett erwarten; in den Berichten aus dem 19. und 20. Jahrhundert waren die Besucher eher verstorbene Freunde oder Verwandte. Aber wer auch immer der Besucher war, die Visionen wurden immer als eine Erfahrung geschildert, die den Sterbenden extrem beruhigte.

Lebensende-Erfahrungen untersuchen

Mein Interesse an diesen Erfahrungen am Lebensende wurde durch eine Schilderung geweckt, die Pauline Drew mir schickte; sie beschrieb darin den Tag vor dem Tod ihrer Mutter:

Plötzlich sah sie zum Fenster hoch und schien gespannt zu ihm hin zu starren ... Plötzlich wandte sie sich mir zu und sagte: ‚Bitte Pauline, hab nie Angst vor dem Sterben. Ich habe ein wunderschönes Licht gesehen und bin auf es zugegangen ... Es war so friedlich, dass es mir sehr schwerfiel, zurückzukommen.‘ Als es am nächsten Tag Zeit für mich war, nach Hause zu gehen, sagte ich: ‚Tschüss Mama, bis morgen.‘ Sie sah mir direkt ins Gesicht und sagte: ‚Ich mache mir keine Sorgen wegen morgen, und das darfst du auch nicht, versprich es mir.‘ Leider starb sie am nächsten Morgen ... Aber ich wusste, dass sie an diesem Tag, an dem ihr klar war, dass sie nur noch ein paar Stunden zu leben hatte, etwas gesehen hatte, das sie getröstet und beruhigt hat.

Ich war ein paar Jahre lang an Nahtoderfahrungen (NTE) interessiert gewesen, und Dr. Sam Parnia und ich hatten

Nahtoderfahrungen untersucht, die sich auf kardiologischen Intensivstationen zugetragen hatten und von Patienten nach einem Herzstillstand berichtet wurden.⁵ Genauso wie andere Forschende⁶ fanden wir heraus, dass etwa 10 % der Personen, die einen Herzstillstand überleben, berichten, sie hätten eine Nahtoderfahrung gehabt, während ihr Herz still stand. Da die Personen zu diesem Zeitpunkt de facto klinisch tot waren, hielten wir es für passender, dies nicht als „Nahtod“- , sondern als „Echttod“-Erfahrung zu bezeichnen. Echttoderfahrungen haben die gleichen Merkmale wie Nahtoderfahrungen: ein Hineingehen in Licht, die Bewegung in einen Bereich hinein, typischerweise einen ländlichen englischen Garten, und die Begegnung mit verstorbenen Angehörigen, die den Ankömmling begrüßen und manchmal zurückschicken. Am unvergessensten und wichtigsten für den Sterbenden jedoch sind der Frieden und die Ruhe und, wenn die Erfahrung tiefer geht, die Intensität des Mitgefühls, der Liebe und des Lichts. All dies wirkt sich positiv auf ihn aus, denn er fühlt sich geborgen und umsorgt. Und er weiß auch: Wenn er mit den verstorbenen Angehörigen mitgeht, stirbt er wirklich und kann nicht mehr zurück.

Paulines Schilderung faszinierte mich, denn erstens enthielt sie viele Elemente einer Nahtoderfahrung – das Licht, das Gefühl von Frieden, das Gefühl, dass ihrer Mutter ein flüchtiger Blick in eine andere Realität gestattet worden war, die sie ungern verließ, und das Fehlen jeglicher Angst vor dem Tod; zweitens legte der Bericht nahe, dass die Mutter nach dieser Erfahrung auf irgendeine Weise wusste, dass sie am nächsten Tag sterben würde. Das brachte mich auf den Gedanken, dass wir solche Erfahrungen nicht isoliert betrachten sollten – als etwas, das nur geschieht, wenn das Leben fast zu Ende ist –, sondern als Teil eines Kontinuums – als einen einzigen Prozess, den des Sterbens –, und dass zu diesem Prozess vielleicht auch

eine Vorbereitung gehört, die in den Stunden oder sogar Tagen vor dem Tod beginnt.

Also fing ich an, mir diese Erfahrungen genauer anzusehen. Die Gelegenheit, mehr Informationen über sie zu sammeln, ergab sich nach einem Interview über Lebensende-Erfahrungen, das ich einer schottischen Zeitung gab. Die Reaktionen der Öffentlichkeit bestätigten, dass Sterbebett-Phänomene sowohl weiter verbreitet als auch unterschiedlicher waren, als ich mir vorgestellt hatte. Besonders überzeugend war die folgende Erfahrung, die vor vielen Jahren stattgefunden hatte, den Erzähler aber tief und dauerhaft beeindruckt hatte.

So um 1950 war ein entfernter Verwandter im Krankenhaus in Inverness. Es war Sonntag, und als mein Vater ihn besuchen wollte, wurde ihm gesagt, John sei an diesem Morgen um soundso viel Uhr gestorben. Die Krankenhausverwaltung fragte meinen Vater, ob er die nächsten Angehörigen informieren würde: Kate, die Schwester des Verstorbenen, und ihren Mann. Die beiden wohnten als Schafzüchter in einem relativ abgelegenen Teil von Easter Ross und hatten kein Telefon. Vater und ich fuhren die rund zwanzig Meilen die Hügelstrecke hinauf zu dem Bauernhaus, wo wir Kate begegneten, die sagte: ‚Ich weiß, warum ihr kommt – ich habe ihn rufen und ‚Kate, Kate‘ sagen gehört, als er gegangen ist.‘ Sie war sich ganz sicher und nannte uns den Todeszeitpunkt, der genau der gleiche war wie der, der vom Krankenhaus eingetragen worden war. Ich hielt es für eine unglaubliche Erfahrung und habe es nie vergessen, und das werde ich auch nie. Ich war damals ungefähr 17.

Das ist die sehr schöne Darstellung eines ganz anderen Phänomens: der „Sterbebett-Koinzidenz“. Sie erinnert sehr stark an die Geschichte von General Alfred Fytch, die ich auf S. 17 erwähnte. Von einer Koinzidenz spricht man, wenn Menschen, die dem Sterbenden emotional nahestehen,

von seinem Tod wissen, obwohl sie räumlich von ihm entfernt sind und unter Umständen gar nicht wissen, dass er krank war. Die Erfahrungen sind kurz und können die Form eines „Besuchs“ durch den Sterbenden annehmen, der angibt, er sei gekommen, um sich zu verabschieden. Es kann sich auch nur um die plötzliche starke, rational nicht begründbare Überzeugung handeln, der Betreffende sei gestorben, oft auch hier mit dem Eindruck verbunden, er habe sich verabschieden wollen und die Erlaubnis erhalten, die Menschen zu besuchen, die er gut kennt. Die Erscheinenden zeigen sie sich im Allgemeinen bei guter Gesundheit und so, als wären sie in ihren besten Jahren. Sie sprechen selten und deuten nur an, dass sie sterben und alles in Ordnung ist.

Wer so etwas noch nie erlebt hat, wird es möglicherweise nur schwer akzeptieren können, aber das starke Gefühl, dass ein nahestehender Mensch gestorben ist, ist wahrscheinlich gar nicht so selten. Allerdings sprechen Menschen nicht gern offen darüber, vor allem weil sie fürchten, man würde ihnen nicht glauben. Erlebnisse dieser Art gehören zum sehr weiten Spektrum der Phänomene, die mit dem Sterbeprozess verbunden sind. Am häufigsten sind die Folgenden – zumindest werden sie am häufigsten berichtet.

Sterbebettvisionen

Sie sind die vielleicht am häufigsten berichteten Lebensende-Erfahrungen. Gewöhnlich werden verstorbene Angehörige gesehen, oft jemand, zu dem der Sterbende einen engen emotionalen Kontakt hatte; der Zweck der Vision scheint darin zu bestehen, dem Sterbenden durch den Sterbeprozess hindurch zu helfen. Die Visionen werden fast immer als tröstlich empfunden und scheinen eine spirituelle Vorbereitung auf den Tod anzubieten. Wie Lebens-

ende-Erfahrungen generell werden auch sie vom kulturellen Umfeld beeinflusst. Menschen mit starken spirituellen/religiösen Überzeugungen „sehen“ möglicherweise spirituelle Erscheinungen aus dem Kontext ihrer eigenen Religion: Christen sehen Engel oder christusähnliche Gestalten, Hindus Vishnu. Die Visionen finden im Allgemeinen bei klarem oder nur mäßig beeinträchtigtem Bewusstsein statt.⁷

Manchmal geht das Erlebnis darüber hinaus: Der Besucher erscheint nicht nur im Zimmer, der Sterbende reist mit ihm auch in eine Art Zwischenrealität, die er als realer empfindet als die reale Welt und die von Licht, Liebe und Mitgefühl durchdrungen ist. In diesem Bereich erlebt der Sterbende eine Erweiterung seiner spirituellen Vorstellungen. Es kann sein, dass er Angehörige und Freunde sieht, die fast immer als tröstliche Präsenz empfunden werden und gekommen sind, um den Sterbeprozess zu unterstützen; darüber hinaus verheißen sie eine mögliche Kontinuität des Bewusstseins.

Die Mutter einer 32-jährigen Frau, die wegen Brustkrebs im Sterben lag, beschrieb mir, was in den letzten zwei oder drei Tagen im Leben ihrer Tochter geschah:

Ihr war bewusst, dass über ihrem Kopf ein dunkles Dach und ein helles Licht waren. Sie bewegte sich in einen Warteraum, in dem Wesen waren, unter anderem ihr Großvater, die ihr helfen wollten und ihr sagten, alles würde in Ordnung sein. Sie bewegte sich in diesen Bereich hinein und wieder aus ihm heraus und war sich ganz sicher, dass es kein Traum war.

Etwas verlässt den Körper

Die Wahrnehmung, dass um den Todeszeitpunkt herum etwas den Körper verlässt, ist ein kaum diskutiertes Phänomen, das von medizinischen Betreuern und vor allem

Angehörigen durchgängig berichtet wird, im Allgemeinen jedoch nur, wenn sie direkt danach gefragt werden. Die Darstellungen sind sehr unterschiedlich, aber zentral für diese Erfahrung ist, dass ein Zeuge eine Form oder einen Umriss sieht, die bzw. der den Körper verlässt, gewöhnlich am Mund, am Brustkorb oder am Kopf; wir haben allerdings auch Berichte über ein Entweichen aus den Füßen. Manchmal schwebt dieses Etwas über dem Körper, bevor es sich nach oben bewegt und durch die Decke verschwindet. Oft wird es mit Liebe, Licht, Mitgefühl, Reinheit und zuweilen himmlischer Musik in Verbindung gebracht. Nicht jeder Anwesende sieht es, die Vision ist flüchtig und ihre Wahrnehmung störanfällig: Wenn jemand den Raum betritt oder spricht, verschwindet sie oft. Jeder, der diese Erfahrung gemacht hat, vor allem wenn sie mit Liebe und Licht einhergeht, fühlt sich enorm getröstet – oft noch viele Tage und sogar Jahre nach dem Tod.

Plötzlich ging da ein sehr helles Licht von der Brust meines Mannes aus, und als dieses Licht sich nach oben bewegte, waren da eine herrliche Musik und Gesang, meine eigene Brust schien von grenzenloser Freude erfüllt, und es war, als würde mein Herz sich in die Höhe schwingen, um sich mit diesem Licht und dieser Musik zu verbinden. Plötzlich legte sich eine Hand auf meine Schulter, und eine Krankenschwester sagte: ‚Es tut mir so leid. Er ist gerade gegangen.‘ Das Licht und die Musik verschwanden. Ich hatte das Gefühl, dass ich um etwas gebracht wurde, und richtig im Stich gelassen.

Von einem im Allgemeinen hellen weißen Licht, das mit starken Gefühlen von Liebe und Mitgefühl einhergeht, wird oft berichtet. Manchmal teilen auch Pflegende diese Wahrnehmung, die oft über den eigentlichen Sterbeprozess hinaus anhält.

Sterbebett-Koinzidenzen

Menschen, die einem Sterbenden emotional nahestanden, berichten oft, sie hätten von dessen Tod gewusst, obwohl sie räumlich von ihm entfernt waren und unter Umständen gar nicht wussten, dass er krank war. Solche Erfahrungen dauern nur kurz an und können die Form eines „Besuchs“ durch den Sterbenden annehmen oder einfach die plötzliche starke Überzeugung sein, dass dieser Mensch gestorben ist; damit verbunden ist oft das Gefühl, er sei gekommen, um sich zu verabschieden, und habe die Erlaubnis erhalten, die Menschen zu besuchen, die er gut kannte. Wenn Sterbende Verletzungen hatten, wirken sie als Erscheinung wieder ganz gesund, als wären sie in den besten Jahren. Sie sprechen selten und deuten nur an, dass sie sterben und alles in Ordnung ist.

Als ich zu Bett gegangen war ... warf ich mich von einer Seite auf die andere, bis plötzlich in den frühen Morgenstunden mein Vater an meinem Bett stand. Er war lange krank gewesen, aber da stand er, in der Blüte seiner Jahre. Er sprach nicht. Meine Unruhe verging, und ich schlief ein. Morgens wusste ich ... mein Vater war spät am Abend zuvor gestorben und hatte die Erlaubnis erhalten, mich auf seinem Weg ins nächste Leben zu besuchen. (Persönliche Mitteilung)

Andere „Koinzidenzen“ im Zusammenhang mit dem Todeszeitpunkt haben mit Uhren zu tun, die stehenbleiben – wie in dem alten Lied „Grandfather’s clock“. Es gibt auch Berichte darüber, dass Tiere sich merkwürdig verhalten haben, oder dass ein Tier – etwa ein Vogel –, das für den Sterbenden besondere Bedeutung hatte, im Krankenzimmer gesehen wurde.

Als wir im Februar 2007 als Grundlage für dieses Buch herausfinden wollten, wie weit verbreitet solche Lebensende-Erfahrungen sind, erörterten wir die Studie mit dem

Journalisten Danny Penman, der beschloss, einen Artikel über sie zu schreiben. Darauf folgte fast sofort eine Einladung in die Talkshow *Richard and Judy* auf Channel 4, um solche Erlebnisse am Lebensende zu diskutieren. Die Sendung hatte ein überwältigendes Echo, und innerhalb der nächsten zwei oder drei Wochen erhielten wir mehrere hundert E-Mails und Briefe von Menschen, die selbst solche Erfahrungen gemacht hatten, oder sie als Zeuge bei sterbenden Angehörigen erlebt hatten, oder sie von Angehörigen berichtet bekommen hatten. Viele hatten über ihre Erfahrungen nie mit irgendjemandem gesprochen; sie waren extrem erleichtert zu entdecken, dass andere das Gleiche erlebt hatten. Und wann immer wir mit unseren eigenen Freunden und Angehörigen sprachen, tauchten weitere merkwürdige Geschichten auf – vom plötzlichen intensiven Gefühl eines großen Unglücks, das die beste Freundin unserer Tochter hatte, als ihr Vater 4000 Meilen entfernt starb, bis zu dem seltsamen und unerklärlichen Verhalten des Katers einer Freundin, nachdem die Tante, auf deren Schoß er gerne gesessen hatte, gestorben war.

Die Geschichten waren so verschieden wie faszinierend, aber drei Punkte kamen in den Berichten, die wir erhielten, immer wieder vor. Erstens wurden die Erfahrungen sowohl von dem Sterbenden selbst als auch von Zeugen des Phänomens als extrem tröstlich empfunden. Zweitens die Überzeugung, dass die Erfahrung weder Traum noch Wunschenken, weder Einbildung noch drogeninduzierte Halluzination war. Und drittens waren die Berichtenden sehr erleichtert, in vielen Fällen zum ersten Mal offen über Erfahrungen sprechen zu können, die sie so stark beeindruckt hatten.

Die Geschichte von Sheena Harden war typisch. Sie begann 1968, als Sheenas Mutter gleichzeitig eine Lungen- und eine Rippenfellentzündung hatte und sehr krank war. Auf dem Höhepunkt ihrer Krankheit, als sie große Schmer-

zen hatte, wurde sie eines Nachts wach und bemerkte, dass jemand am Fußende ihres Bettes stand. Ein Gefühl absoluter Ruhe überkam sie, und sie erkannte, dass es ihr Vater war, der vor Kurzem gestorben war. Er lächelte ihr zu und streckte ihr seine Hand entgegen. Sie wollte mit ihm gehen und begann sich aufzurichten; aber er schüttelte den Kopf und vermittelte ihr, dass ihre Zeit noch nicht gekommen sei und ihre Familie sie brauche. Sie war sehr unglücklich darüber, denn sie wollte mit ihm gehen und keine Schmerzen mehr haben, aber er sagte ihr, wenn ihre Zeit gekommen sei, würde er da sein und sie mitnehmen. Die Geschichte hat eine Fortsetzung, die Sheena so schildert:

Zehn Jahre später, im Januar 1978, war meine Mutter im Krankenhaus und nach einer Operation sehr krank. Als ich sie eines Nachmittags besuchte, fing sie an mir zu sagen, was ich tun sollte, wenn sie gegangen sei, wie ich mich um die Familie kümmern sollte usw. Ich fragte sie, wohin sie gehen wolle, und sie sagte, sie werde sterben – ihre gesamte Familie habe sie an diesem Nachmittag besucht (ihre Mutter, ihr Bruder und ihre Schwester waren alle in den letzten acht Jahren gestorben) und würde im Himmel auf sie warten, und es sei Zeit für sie zu gehen. Ihr Vater habe noch einmal versprochen, ‚sehr bald‘ wiederzukommen und sie zu holen. Sie beschrieb, sie hätten in einem Halbkreis gestanden und alle sehr glücklich gewirkt. Sie war ganz aufgeregt darüber, dass sie sie gesehen hatte. Natürlich hat es mich ein bisschen aus der Fassung gebracht, aber eigentlich habe ich das damals nicht so richtig zur Kenntnis genommen. Mein Vater hatte die Ärzte gerade gefragt, wie es ihr gehe, und sie hatten gesagt, sie sei ‚auf dem Weg der Besserung‘, und auch wenn ihre Genesung dauern würde, sei sie außer Gefahr. Meine Mutter starb ganz plötzlich früh am nächsten Morgen!

In den dreißig Jahren seit ihrem Tod habe ich oft über diese Erlebnisse nachgedacht, aber in der Familie haben wir nie richtig über sie geredet. Ich erinnere mich, dass ich der Familie damals

erzählte, was sie gesagt hatte; mein Vater schien mir zu glauben, und ich denke, für ihn war es ein Trost, aber mein Bruder und meine Schwester hielten nichts davon – offenbar glaubten sie es nicht. Im Lauf der Jahre habe ich es einigen guten Freunden erzählt, aber die Reaktion mancher Leute zeigte mir, dass sie mich für leicht verrückt hielten, weil ich so etwas überhaupt beachtete. Die meisten Leute meinten, meine Mutter sei beide Male mit Medikamenten vollgepumpt gewesen, und das würde ihre ‚luziden Träume‘ erklären. Ich für meinen Teil weiß nicht, was ich denken soll, außer dass ich manchmal wirklich glaube, dass ihre Familie ihretwegen gekommen ist, und dass sie friedlich abgeholt wurde; dann wieder frage ich mich, ob meine Mutter wegen dieser ‚Träume‘ aufgegeben hat, eben weil sie glaubte, sie würde sterben.

Wir werden in diesem Buch solche Erfahrungen untersuchen und prüfen, ob wir sie erklären können oder ob wir sie einfach als das akzeptieren und wertschätzen sollten, was sie offensichtlich sind: ein Trost für den Sterbenden und seine Familie. Aber sie führen auch zu einer viel umfassenderen Frage – der des Todes an sich: Ist er ein Prozess? Was bedeutet er für uns? Können wir uns auf ihn vorbereiten und geliebten Menschen helfen, einen guten Tod zu sterben?