

Einmal jenseits und zurück

Menschen, die dachten, sie würden sterben, sahen den Himmel. Oder die Hölle. Drei Frauen berichten über **NAHTOD-ERLEBNISSE**.

TEXT: NICOLE TABANYI FOTOS: SIGGI BUCHER

Es knallte. Der Aufprall kam unvermittelt. Mit voller Wucht rammte der Sportwagen das Auto, in dem Magdalen Bless sass. Hinter ihrem Vater.

Irgendwie musste sie nach draussen gekommen sein. Denn im nächsten Moment sah sich Magdalen Bless auf einem Erdbeerfeld liegen. Ihren sterbenden Körper liess sie dort zurück: Sie schwebte fünf Meter über dem Boden und sah sich von oben.

In immer weitere Ferne rückte die Szenerie mit ihr und ihrem Vater, der verzweifelt um ihr Leben kämpfte. Ein starker Sog riss Magdalen Bless durch einen dunklen Tunnel hindurch in ein Licht voller Glückseligkeit. «Sterben ist viel schöner, als man sich vorstellen kann. Es war bei weitem das Eindrücklichste, was ich je erlebt habe», sagt die 58-jährige Historikerin, die sieben Minuten zwischen Leben und Tod schwebte. Durch den Unfall hatte die gebürtige Rheintalerin je drei Schädel- und Beckenbrüche, Schnittwunden und Prellungen erlitten, ihre inneren Organe waren gequetscht, ihr Kreislauf stand still.

Kann Sterben wirklich schön sein? Viele Menschen, die klinisch tot waren und ins Leben zurückkehrten, beantworten diese Frage mit Ja. Auch Ärzte, Hirnforscher und Psychiater, die sich mit Nahtod-Erlebnissen befassen, sind dieser Meinung und sagen, dass Sterben durchaus angenehm sein kann.

Obgleich nur wenige von ihnen wissen, wie sich der Tod anfühlt.

Der deutsche Schulmediziner Walter van Laack gehört zu den Ausnahmen: Aus eigener Erfahrung weiss er, wie gut man sich fühlen kann, wenn man ins Jenseits abdriftet. Dieses Phänomen beobachtet er auch bei seinen Patienten hin und wieder. «Selbst wenn das EKG keine Herzaktivität mehr anzeigt, können wir Menschen bis zu 45 Minuten nach Einsetzen des Herz- und Kreislauf-Stillstandes reanimieren. Vorausgesetzt, sie sind unterkühlt», sagt Walter van Laack, der in der Nähe von Aachen ein ambulantes Operationszentrum leitet.

MOMENTE HÖCHSTEN GLÜCKS

Nach der Reanimation berichten die Patienten nicht etwa von einem schwarzen Nichts, in dem sie verschwinden. Sie erzählen von intensiven Erlebnissen. Ihre Berichte sind so lebhaft, dass sich die Frage stellt: Sind Menschen, die für klinisch tot erklärt werden, wirklich tot?

Die Grenzerfahrung erleben Sterbende nicht als einen schrecklichen Traum, wie man vermuten könnte, sondern als einen Moment höchsten Glücks: Viele von ihnen sind berauscht und ausser sich vor Freude. Der Tod als schönstes Erlebnis?

«Für die Person, die stirbt, geht eine neue Welt auf, für die Hinterbliebenen ist der Tod »



REGINA BAYER-BIRRI, 55

Mit 21 Jahren erkrankte sie an Krebs, die Ärzte gaben sie auf. Heute arbeitet sie als Körpertherapeutin und begleitet Sterbende auf ihrem letzten Weg.

» Die letzte Lebensphase ist etwas Besonderes. In ihr verdichtet sich vieles. Alle Menschen brauchen eine Atmosphäre der Geborgenheit und Ruhe für ihren Tod. Auch Zuwendung ist wichtig. Manchmal möchte ein Ster-

bender alleine sein, ungestört in seinen inneren Räumen, die er durchschreitet. Bei meiner eigenen Erfahrung der Todesnähe spürte ich, wie sich Wichtiges von Unwichtigem löste. Wie eine Leichtigkeit, eine Gelöstheit und

ein tiefes Vertrauen da waren. Das Geschenk dieses Vertrauens habe ich von meinem Grossvater bekommen. Als Bauer hat er mich ein unerschütterliches Ja zum Lebendigen spüren lassen – dazu gehören auch das Sterben

und der Tod. In ihrer letzten Lebensphase äussern viele Menschen den Wunsch, nach Hause gehen zu können. Es ist das Grundbedürfnis nach Ankommen, das sich auf diese Weise im Tod äussert. «

MAGDALEN BLESS-GRABHER, 58

Mit 20 Jahren verlor die Historikerin bei einem Autounfall um ein Haar ihr Leben.

» Beim Unfall war ich sofort bewusstlos. Plötzlich erwachte ich mit einem durchdringenden Gefühl der Todesnähe. Es war, als ob alle Fasern, die mich mit Menschen und Dingen verbunden hatten, durchschnitten würden. Ich geriet in einen starken Sog und wurde durch einen Tunnel gezogen, bedrängt von einem dröhnenden, metallischen Geräusch – mit Glocken vergleichbar, doch disharmonisch.

Kaum war ich im Licht, fühlte ich mich frei und leicht. Zwischendurch sah ich auf meinen leblosen Körper herab. Er interessierte mich nicht mehr. In einer faszinierenden Rückschau zog nun mein ganzes Leben an mir vorbei, wie ein dreidimensionaler Film. Alle Erlebnisse erfasste ich sozusagen mit einem Blick.

Selbst längst vergessene Bilder, Gerüche und Töne der frühesten Kindheit tauchten wieder auf. Mir wurde klar, dass das, was zählt, allein die Liebe ist. Daraufhin bemerkte ich helle Gestalten, die eine wunderschöne Harmonie ausstrahlten. Sie näherten sich mir, als wollten sie mich im Jenseits willkommen heissen – allen voran kam frisch und strahlend meine Grossmutter.

Wie froh war ich zu spüren, dass es ihr so gut ging. Immer stärker durchfluteten mich Wogen höchsten Glücks. Keinen Moment lang empfand ich Angst. Ich glitt auf eine Art Grenze zu, hinter der ich eine



grosse Erfüllung ahnte. Ein unbeschreiblich schönes Licht leuchtete auf. Es verströmte eine glühende, bedingungslose Liebe. Voll brennender Sehnsucht zog es mich zu dieser Sonne hin.

Dann stockte der Fluss des Geschehens. In mein Bewusstsein drang ein störendes Wort:

mein Name. Am Unfallort hatte man mich für tot erklärt. Mein Kreislauf stand still – kein Puls und kein Atem mehr, dazu eine totenähnliche Blässe.

Schockiert, in höchster Panik, rief mich mein Vater immer und immer wieder beim Namen. Dieses Rufen hörte ich. Ich wollte zurück, um meiner

Familie die Trauer zu ersparen. Mit ganzer Kraft stemmte ich mich gegen den Sog, der mich ins Jenseits zog. Es war wie ein Schwimmen gegen einen reisenden Strom. Einen Moment lang war der Kampf unentschieden. Doch dann fiel ich zurück. Auf die andere Seite. Ins Leben. «

immer ein schwerer Verlust», sagt Evelyn Elsaesser-Valarino. Seit 20 Jahren widmet sich die Bernerin der Erforschung von Nahtod-Erlebnissen. An die 60 Menschen hat sie getroffen, die an der Schwelle zum Jenseits waren. Zudem hat sie mit dem US-amerikanischen Psychologie-Professor Kenneth Ring Hunderte von Zeugenberichten durchgearbeitet.

«Nahtod-Erlebnisse deuten darauf hin, dass der körperliche Tod sehr viel sanfter ist, als wir uns vorstellen. Dies könnte vor allem für Kranke, Sterbende und Trauernde eine entscheidende Bedeutung haben», meint Evelyn Elsaesser-Valarino. Schwerkranke Menschen könnten aus diesen Berichten Trost schöpfen. «Wer in der letzten Lebensphase angelangt ist, könnte durch die Schilderung von Nahtod-Erlebnissen seine Angst vor dem Tod verlieren.»

KEINE ANGST MEHR VOR DEM TOD

Mit dieser Meinung steht die Schweizer Forscherin nicht alleine da. Aus mehreren europäischen und amerikanischen Studien geht hervor, dass Menschen, die einmal den Tunnel passierten, ihre Angst vor dem Tod für immer verloren. Möglicherweise könnte die intensive Lektüre von Nahtod-Berichten dieselbe Wirkung haben. Selbst wenn Menschen ihre letzte Reise als Hölle erlebten, so wie Maria Bühler (siehe Seite 96), scheint das Thema Todesangst für Rückkehrer ein für allemal erledigt zu sein.

Doch das Erlebnis verändert noch auf andere Weise: Die Begegnung mit dem Jenseits löst eine tiefe Sehnsucht aus. Wer einmal «mit brennender Sehnsucht» dort angekommen ist, wie Magdalen Bless die Ankunft im Jenseits schildert (siehe Seite 94), kehrt im ersten Moment nur ungerne und voller Trauer ins Leben zurück.

Sind solche Berichte ernst zu nehmen? Immer mehr Ärzte und Hirnforscher sagen: Ja. Allein in den USA sollen sich täglich über 770 Nahtod-Erfahrungen ereignen. In »

«Alle Nahtod-Erlebnisse haben dasselbe Muster»

MICHAEL SCHRÖTER-KUNHARDT ist Experte für Nahtod-Erlebnisse. Der deutsche Psychiater hat mehr als 300 Menschen befragt, die ins Jenseits blickten.

SCHWEIZER FAMILIE: Sind Nahtod-Erlebnisse Beweise für ein Leben nach dem Tod?

SCHRÖTER-KUNHARDT: Es gibt Hirnforscher, die das bestreiten und nach wie vor der Meinung sind, dass Nahtod-Erlebnisse nichts anderes als Hirnprodukte oder Halluzinationen seien. Andere Wissenschaftler nehmen die Existenz von Sterbeerfahrungen zur Kenntnis und versuchen, sie differenziert zu deuten. **Warum gibt es Nahtod-Erlebnisse? Wozu dienen sie?**

Sobald ein Mensch in Todesnähe kommt, läuft im Hirn ein biologisch angelegtes Programm ab. Dieses wird nur in Extremsituationen aktiviert: bei einem Unfall, im Sterbebett oder bei einem plötzlichen Herz- und Atemstillstand. Alle Nahtod-Erlebnisse haben dasselbe Muster: Ausserkörperlichkeit, Lebensfilm, Tunnel, Licht, Begegnung mit Verstorbenen und Jenseitslandschaft. Vermutlich hat jeder Mensch, der stirbt, dieses Erlebnis. Jedoch nur jeder Vierte erinnert sich daran. Nahtod-Erlebnisse



FOTO: ZVG

MICHAEL SCHRÖTER-KUNHARDT: Der Arzt ist Mitglied des internationalen Netzwerks Nahtod-Erfahrungen.

bereiten uns auf ein Leben nach dem Tod vor.

Auf ein schönes Jenseits, könnte man vermuten. Was lässt sich darüber sagen?

Die Sterbeerfahrung ist keine Fotografie vom Jenseits: Jeder sieht andere Landschaften und begegnet anderen Verstorbenen. Nahtod-Erlebnisse sind mit einem Abflug in ein anderes Land zu vergleichen. Oft ist der Reisende euphorisiert. Was dann passiert, wissen wir noch nicht.

Hängt dieses Glücksgefühl nicht auch mit den Hormonen zusammen?

Bei einem Nahtod-Erlebnis werden mehr körpereigene

Endorphine, Glücksbotstoffe, ausgeschüttet als sonst. Auch körpereigene Halluzinogene werden dabei freigesetzt. Das heisst aber nicht, dass Nahtod-Erfahrungen nur Halluzinationen sind. Denn Halluzinogene können ausser-sinnliche Wahrnehmungen auslösen, also bewusstseinsweiternd wirken. Dies geschieht, wenn jemand den Körper verlässt und sich von oben sieht.

Gibt es auch Menschen, die einen Höllentrip erleben?

Ja, es gibt einige Menschen, die keine Glücksgefühle empfinden, sondern ungeheuerliche Angst, und sie sehen Fratzen.

Bis heute wurden über 2000 wissenschaftliche Studien zu diesem Thema durchgeführt. Was lässt sich zusammenfassend sagen?

Die Studien weisen darauf hin, dass Nahtod-Erlebnisse ein Hinweis darauf sind, dass der Glaube an ein Leben nach dem Tod heute glaubwürdiger ist als der Glaube, dass es kein Leben gibt nach dem Tod.

INTERVIEW: NICOLE TABANYI



Rostwasser? Sanieren

der Leitungen statt ersetzen
Günstig. Sauber. Schnell.
1987-2007 20 Jahre Erfahrung
www.liningtech.ch

Lining Tech AG
8807 Freienbach SZ
Tel. 044 787 51 51
Büro Basel: Tel. 061 723 86 38



Lining Tech
Die Nr. 1
für Rohr-Innensanierung



MARIA BÜHLER, 51

Im Alter von sieben Jahren hatte sie ein Nahtod-Erlebnis, ausgelöst durch eine Überdosis Lachgas beim Zahnarzt. Die Önologin und Weinhändlerin erinnert sich an diese Hölle.

„Erst als die Studien über Lachgas veröffentlicht wurden, war mir klar, dass ich damals eine Überdosis davon erwischt haben musste. Denn sie löste bei mir ein Nahtod-Erlebnis aus. Kein schönes, sondern einen Höllentrip. Ich war

damals sieben Jahre alt und konnte dieses dramatische Erlebnis gar nicht einordnen. Natürlich erzählte ich niemandem davon, denn es eröffnete sich mir eine Welt, für die ich noch keine Worte fand. Als ich beim Zahnarzt in Behandlung

war, riss es mich aus dem Stuhl in einen kalten Steintunnel hinein. Er war ebenerdig, unendlich lang, und ich kroch wie eine Echse den Boden entlang.

Ich kam kaum vorwärts und hatte panische Angst, für immer in dieser schrecklichen Dunkelheit gefangen zu sein. Weil der Boden des Tunnels mit Stacheln bedeckt war, riss ich mir die Haut auf. Ich hatte Schmerzen. An eine Rückkehr

war nicht zu denken: Ich musste weiterkrabbeln, denn am Ende des Tunnels sah ich dieses helle und schöne Licht.

Ich wusste, dass ich dort gerettet sein würde. Mit unglaublicher Kraft zog mich dieses Licht an. Kaum hatte ich es erreicht, war ich voller Glück. Dann spürte ich, wie der Zahnarzt meine Wange tätschelte und meinte: «So, die Behandlung ist nun zu Ende.»

Deutschland und Frankreich hat jede 20. Person angeblich schon den Tunnel passiert und dieses intensive Licht gesehen.

Die Zahl der Nahtod-Erlebnisse nimmt zu. Denn dank der modernen Medizin gelingt es immer öfter, Menschen, die in Lebensgefahr schweben, zurückzuholen. Dennoch bleiben die Berichte rätselhaft. «Jeder vierte Mensch, der in Todesnähe war, berichtet, wie er seinen leblosen Körper verlässt, durch einen Tunnel ins Licht schwebt und dort auf ihm bekannte Verstorbene trifft», sagt der deutsche Psychiater Michael Schröter-Kunhardt. Für den Facharzt haben Nahtod-Erlebnisse nur einen Sinn: «Sie bereiten uns auf ein Leben nach dem Tod vor», sagt er (siehe Seite 95).

LÄRM, LICHT, LEBENSRÜCKBLICK

Was an der letzten Schwelle passiert, ist verblüffend: Jeder Mensch scheint dasselbe Szenario zu erleben – unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft und Religion. Als sei es ein Drehbuch, das wir zwar nicht kennen, nach dem wir uns aber verhalten.

Setzt der Tod ein, wird es laut, der Sterbende hört Glocken dröhnen oder Wasser rauschen. Er verlässt den eigenen Körper, wird sich schlagartig bewusst, dass er am Sterben ist. Gleichzeitig wird er von einem Licht angezogen und sieht das eigene Leben an sich vorbeiziehen. Verstorbene Bekannte tauchen auf und heissen ihn willkommen.

Bereits im Altertum wurden Nahtod-Erlebnisse beschrieben. Im Mittelalter befassten sich Priester, Philosophen und Künstler ausführlich mit dem Sterbevorgang. Ende der Sechzigerjahre wurden Nahtod-Erlebnisse dann auch in der Medizin ein Thema.

Die Zürcher Ärztin und Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross (1926–2004) setzte

TUNNEL INS LICHT: «Das irdische Paradies»/«Der Aufstieg in das himmlische Paradies» von Hieronymus Bosch (1450–1516).



FOTO: AKG-IMAGRS

sich als Erste an das Sterbebett todkranker Menschen und führte Gespräche mit ihnen. Mit ihrer Arbeit, für die sie 23 Ehrendokortitel erhielt, begründete sie die Sterbeforschung als wissenschaftliche Disziplin.

Je näher Menschen dem Tod kommen, desto weniger fürchten sie ihn. «Im Sterben löst sich Wesentliches von Unwesentlichem. Vieles erhält eine Leichtigkeit», sagt Regina Bayer-Birri (siehe Seite 93). Im Auftrag der Caritas bildet sie Menschen aus, die Schwerkranken, Sterbende und ihre Angehörigen betreuen. Manchmal wird sie in solchen Situationen auch selber gerufen.

Die Sterbebegleitung nimmt dem Tod einen Teil seines Schreckens. Elisabeth Kübler-Ross, auf ihren eigenen Tod angesprochen, sagte: «Sterben – das ist, wie wenn man bald in die Ferien fährt. Ich freue mich unheimlich.»

BÜCHER ZUM THEMA NAHTOD:
 «Engelchens Land», Evelyn Elsaesser-Valarino, Santiago Verlag, 26.20 Fr.
 «Interviews mit Sterbenden», Elisabeth Kübler-Ross, Droemer Knauer, 18.20 Fr.
 «Das Licht von drüben», Raymond Moody, Rororo, 16.50 Fr.
 «Wer stirbt, ist nicht tot!», Walter van Laack, Verlag Laack GmbH, 43.50 Fr.



Eine dieser Kopwehtabletten stellt Ihren Magen nicht auf den Kopf.



Wir wissen welche.

Top Wissen. Top Beratung.

toppharm
Apotheken