

## 0. Einführung in die Erfahrungen rund um den Tod

Es gibt drei Arten von Erfahrungen rund um den Tod:

- 1) Ein **Nachtod-Kontakt (NTK)** ereignet sich, wenn Trauernde einen spontanen und direkten Kontakt / Kommunikation wahrnehmen, welcher anscheinend von ihren verstorbenen Angehörigen oder Freunden initiiert wurde;
- 2) Eine **Nahtoderfahrung (NTE)** kann spontan stattfinden, wenn ein Mensch dem Tod nahe ist, im Koma liegt oder klinisch tot ist. Merkmale einer NTE sind das Gefühl seinen Körper zu verlassen, das Eintreten in eine transzendente Wirklichkeit und die Begegnung mit einem unendliche Liebe ausstrahlenden Licht;
- 3) Eine **Sterbevision** findet statt, wenn Sterbende kurz vor dem Ableben verstorbene Bezugspersonen wahrnehmen und sich telepathisch mit ihnen unterhalten.

Ich lade Sie ein, eine Einführung in diese Erfahrungen rund um den Tod zu entdecken, welche alle eine entscheidende Rolle spielen in einem kritischen Moment im Leben der Menschen, die sie erleben.

### 1. Nachtod-Kontakte

#### 1.1. Was sind Nachtod-Kontakte ?

Der Ausdruck « Nachtod-Kontakt » beschreibt Kontakte oder Kommunikationen, welche anscheinend von Verstorbenen initiiert wurden. Diese Erfahrungen werden auch Nachtodkommunikationen, Jenseitskontakte oder Verstorbenenkontakte genannt.

Nachtod-Kontakte treten **spontan** auf, ohne Absicht seitens der Person, die die Erfahrung erlebt (der Kontaktierte) und ohne jegliche erkennbare äußere Ursache. Beim Verfassen meines Buches *Quand les défunts viennent à nous* habe ich mich dazu entschieden, den Begriff "Kontaktierte" zu verwenden, jedoch ohne die *Quelle* dieser Erfahrungen vorwegnehmen zu wollen.

NTK sind **direkte** Kontakte, die sich ohne die Intervention eines Mediums (*channels*) und ohne die Verwendung von Automatischem Schreiben, Instrumentaler Transkommunikation oder anderen Methoden ereignen. Kontakte, die auf Initiative der Hinterbliebenen mit Hilfe eines Mediums herbeigeführt werden sind keine Nachtod-Kontakte, da sie weder spontan noch direkt sind.

Ein Nachtod-Kontakt ist immer mit einem Ableben verbunden, das vor kurzem oder vor längerer Zeit stattgefunden hat. Die meisten Erfahrungen treten im Jahr nach dem Ableben auf, mit einer hohen Konzentration in den ersten 24 Stunden und bis zu 7 Tage nach dem Todesfall. Andere Kontakte treten bei einer abnehmenden Häufigkeit von zwei bis fünf Jahren nach dem Tod auf. Kontakte, die zwischen fünf und mehr als dreißig oder vierzig Jahre nach dem Tod stattfinden, sind viel seltener und treten oft in einer Krisensituation auf.

Diese " NTK als Schutz" dienen dazu, Kontaktierte vor einer drohenden, potenziell tödlichen Gefahr zu warnen.

## 1.2. Wie manifestieren sich NTK ?

Es wurden verschiedene Arten von NTK identifiziert, die von vier der fünf Sinnesorgane wahrgenommen werden können: **Hören, Berühren, Geruch und Vision** (der Geschmackssinn ist nicht betroffen).

Trauernde können kurz nach dem Tod der Bezugsperson oder über einen längeren Zeitraum verschiedene Arten von Erfahrungen wahrnehmen, die anscheinend alle von demselben Verstorbenen initiiert wurden, oder die gleiche Art von Kontakt kann sich wiederholen. Sehr oft sind mehrere Sinnesorgane gleichzeitig beteiligt, zum Beispiel können sie einen verstorbenen geliebten Menschen hören, der ihnen sagt, dass es ihm gut geht und er glücklich ist, während sie gleichzeitig das Aftershave riechen können, welches er immer benutzt hat.

Die Kontakte sind sehr kurz, sie dauern ein paar Sekunden, höchstens ein paar Minuten, aber ihre Auswirkungen auf die Kontaktierten sind tiefgründig und dauerhaft.

Nachtod-Kontakte manifestieren sich in einer Vielzahl von Arten und Situationen. **NTK des Gegenwartsempfindens** sind sehr verbreitet. Der Kontaktierte fühlt die vertraute Gegenwart des Verstorbenen, aber er kann ihn weder sehen, noch fühlen oder hören. Die Gegenwart scheint eine gewisse Dichte zu haben, fast physisch aber unsichtbar, und der Kontaktierte weiß genau, wo im Raum sich der Verstorbene befindet. Die Identität und Persönlichkeit des Verstorbenen gehen eindeutig von dieser Gegenwart aus und ermöglichen eine sofortige Identifizierung.

**NTK welche im Schlaf oder im Halbschlaf** auftreten sind ebenfalls sehr häufig. Sie ereignen sich, wenn die Kontaktierten schlafen oder beim Einschlafen oder Aufwachen. Diese Kontakte sind klar, kohärent, unvergesslich und werden als real wahrgenommen. Sie nehmen nicht die komplexe, symbolische und zersplitterte Art von Träumen an, die beim Erwachen schnell vergessen werden. Obwohl die Kontaktierten oft nicht sagen können, ob sie während der NTK wach waren oder schliefen sagen sie alle dasselbe: *"Es war ganz anders als ein Traum, es war viel realer."*

**Visuelle NTK - oder Erscheinungen** - kommen in einer Vielzahl von Formen vor. Der Verstorbene kann entweder teilweise (der Kopf und die Büste) oder in seiner Gesamtheit wahrgenommen werden, mit einer Graduierung der Schärfe. Beschreibungen reichen von der Vision einer nebligen, halbtransparenten Silhouette, die die Gegenstände dahinter erblicken lässt, bis zur Wahrnehmung eines vollkommen festen Körpers, mit allen dazwischenliegenden Zwischenstufen. Manchmal gibt es eine dynamische Evolution in der Wahrnehmung: eine neblige Form wird zuerst wahrgenommen, die sich nach und nach verfestigt, zu einer Silhouette wird und schließlich die Form einer Person die lebendig scheint annimmt. Diese Art von Kontakt ist besonders beeindruckend, insbesondere wenn ein telepathischer Dialog mit der Erscheinung stattfindet.

**NTK mit unerklärlichen physikalischen Phänomenen** sind sehr häufig. Die Kontaktierten interpretieren diese Ereignisse als ein Zeichen von ihrer verstorbenen Bezugspersonen. Häufige Manifestationen sind Lampen, die sich ohne ersichtlichen Grund einschalten, ausschalten oder flackern, Fernsehgeräte oder mechanische Objekte die sich spontan anschalten oder Musikgeräte, die anfangen Stücke zu spielen, die für den Kontaktierten bedeutsam sind. Viele Berichte erzählen von Uhren, die seit dem Zeitpunkt des Todes still stehen. Fotos oder Bilder sind plötzlich umgedreht, werden auf dem Boden gefunden oder wurden umgestellt. Nicht identifizierte und wiederkehrende Geräusche in der Nacht werden oft gemeldet.

**NTK zum Zeitpunkt des Todes** sind besonders beeindruckend, weil der Kontaktierte über den Tod eines Familienmitglieds oder Freundes *durch die Person selbst* informiert wird, oft in der Nacht. Die Kontaktierten sind entweder wach oder werden geweckt und sehen oder hören eine Bezugsperson, die ihnen ihren Tod mit Gelassenheit, manchmal mit Freude, ankündigt, (*"Ich bin gekommen, um mich zu verabschieden, ich gehe jetzt"*). Lassen Sie uns darauf hinweisen, dass sie oft das Verb „gehen“ benutzen, als ob sie sich auf eine Reise vorbereiten würden. Diese Erlebnisse, die zum genauen Zeitpunkt des Todes stattfinden welcher sich an einem anderen Ort abspielt, gehen der Ankündigung des Todes *voraus* (Ankündigung durch das Krankenhaus, die Familie usw.). In einigen Fällen waren diese Todesfälle nicht vorhersehbar, weil die Person nicht krank war und zum Beispiel bei einem Unfall starb. Die Erwartung des kurz bevorstehenden Todes eines sehr kranken oder älteren Menschen kann also nur in bestimmten Fällen als Auslöser für die NTK dienen.

**NTK als Schutz** treten in einer Krisensituation ein wenn jemand in Gefahr ist und verhindern eine Tragödie wie zum Beispiel einen Unfall, einen Brand, eine Aggression, einen Ertrinkungstod, einen Selbstmordversuch, usw. Der Kontaktierte wird von der drohenden Gefahr gewarnt und kann rechtzeitig eingreifen um die Gefahr abzuwenden. Es gibt Berichte von Kleinkindern die in grosser Gefahr schwebten und dank einer Warnung durch verschiedene Arten von NTK *in extremis* gerettet wurden. Diese Erfahrungen treten nicht auf um dem Kontaktierten zu helfen eine Krise zu *bewältigen*, sondern um sie *zur Kenntnis zu nehmen*. Im Gegensatz zu anderen Nachtod-Kontakten ereignen sich diese Erfahrungen oft Jahre oder sogar zehn, zwanzig oder dreissig Jahre nach dem Ableben der Bezugsperson.

Der Rahmen dieser Website erlaubt es mir nicht, alle Arten von NTK zu beschreiben, aber in meinem Buch *Quand les défunts viennent à nous* analysiere ich 14 verschiedene Arten von Nachtod-Kontakten, illustriert mit Zeugenberichten.

### **1.3. Empfangene Mitteilungen während eines NTK**

Was „sagen“ die Verstorbenen? Was teilen sie ihren Angehörigen und Freunden mit ?

Jede Mitteilung ist natürlich einzigartig, weil sie an eine bestimmte Person gerichtet ist und geprägt ist durch eine gemeinsame Vergangenheit und eine gemeinsame Geschichte. Allerdings können die Inhalte der Mitteilungen schematisiert werden da sie in ihrer Essenz relativ homogen sind. Die Tatsache, dass die Verstorbenen anscheinend mit den Lebenden

kommunizieren können impliziert, dass sie ein Leben weiterführen in einer Dimension, deren Natur jenseits unseres Verstehens ist. Die stärkste Wirkung der NTK stammt wahrscheinlich aus dieser offenbaren Fähigkeit der Verstorbenen ihre Bezugspersonen kontaktieren zu können, was eine Offenbarung für viele ist und die Bestätigung einer bereits vorhandenen Überzeugung für andere (eine Form von Bewusstsein überlebt den physischen Tod). Die Mitteilungen der Verstorbenen sind im Allgemeinen sehr liebevoll (Ich liebe dich, ich werde immer an deiner Seite sein, ich beschütze dich) und beruhigend (mir geht es gut, mach dir für mich keine Sorgen). Sie ermutigen ihre Angehörigen oder Freunde das Trauern zu beenden (Sei nicht mehr traurig, leb dein Leben weiter), aber sie bitten sie auch, sie nicht zurückzuhalten (Bitte lass mich gehen, ich bin glücklich), manchmal weisen sie auf ein zukünftiges Wiedersehen hin (Eines Tages werden wir wieder zusammensein). Wenn die Beziehung zwischen dem Kontaktierten und dem Verstorbenen konfliktgeladen oder emotional schmerzlich war dienen die Kontakte dazu, um Verzeihung zu bitten und sich zu rechtfertigen (Ich habe dich verletzt, ich bitte dich um Verzeihung, dies sind die Gründe die mein Verhalten erklären ...).

Lassen Sie mich unterstreichen, dass die Mitteilungen keine Informationen über die neue Existenzform der Verstorbenen enthalten und sie nichts über ihre „neue Heimat“ preisgeben. Nur der Gemütszustand der Verstorbenen ist kurz beschrieben (Mir geht es gut, ich bin glücklich, ich bin in Frieden).

#### **1.4. Häufigkeit der NTK**

Direkte und spontane Nachtod-Kontakte sind sehr häufig, aber praktisch inexistent im Medien-Diskurs. Es ist anzunehmen, dass Millionen von Europäern einen Nachtod-Kontakt erlebt haben und doch wurde dieses Phänomen praktisch nicht dokumentiert. Es besteht eindeutig eine Diskrepanz zwischen den Erfahrungen vieler Menschen und deren Berücksichtigung durch die Medien oder durch Soziologen, da ein Phänomen dieses Umfangs eine **bedeutende soziale Realität** darstellt.

Es gibt nur wenige wissenschaftliche Studien über Nachtod-Kontakte und es fehlen aktuelle Statistiken. Interessante Zahlen ergeben sich allerdings aus einer großen europäischen Erhebung der menschlichen Werte, die in erste Version zwischen 1980 und 1983 in dreizehn Ländern durchgeführt wurde.

In dieser Umfrage wurden die parapsychologischen Erfahrungen auf dem Gebiet der Telepathie, der Hellsichtigkeit und der Nachtod-Kontakte untersucht. Für letztere wurde folgende Frage gestellt: „Hatten Sie schon jemals das Gefühl, tatsächlich einen Kontakt mit einer verstorbenen Bezugsperson erlebt zu haben“. Große nationale Unterschiede wurden beobachtet die zwischen **9% auf 41%** lagen. Island übernahm die Führung mit 41% der Menschen, die positiv auf die Frage geantwortet haben, gefolgt von Italien mit 34%, der **Bundesrepublik Deutschland mit 28%**, Großbritannien mit 26%, Frankreich mit 24%, Belgien mit 18%, Irland und Spanien mit 16%, Finnland und Schweden mit 14%, die Niederlanden mit 12%, Dänemark mit 10%, und Norwegen mit 9%. Zusammenfassend ergab die Untersuchung, dass **ein Viertel der Europäer** angab, schon einmal einen direkten Kontakt mit einem Verstorbenen erlebt zu haben (ref. [www.europeanvaluesstudy.eu/](http://www.europeanvaluesstudy.eu/)).

Für die Vereinigten Staaten sind die Schätzungen sogar noch höher. Bill und Judy Guggenheim schätzen, dass zwischen 60 und 120 Millionen US-Amerikaner einen oder mehrere Nachtod-Kontakte erlebt hätten, was 20% bis 40% der Gesamtbevölkerung darstellt, und Professor Emeritus Louis LaGrand schätzt, dass 70 Millionen oder 44% der US-Amerikaner eine NTK erlebt hätten (Ref. Guggenheim [www.after-death.com](http://www.after-death.com) ; LaGrand [www.extraordinarygriefexperiences.com/](http://www.extraordinarygriefexperiences.com/)).

Menschen welche Ehepartner oder Partner verloren haben, scheinen NTK in einem noch grösseren Umfang zu erleben. Rees kommt in einer britischen Studie zum Ergebnis, dass 50% der befragten Witwer und 46% der befragten Witwen einen Nachtod-Kontakt mit ihren Ehepartnern oder Partnern erlebt hätten. (Ref. Rees, W. D. The hallucinations of widowhood. IN: *British Medical Journal*, 1971, 4, p. 3741).

Was sagen diese Statistiken aus? Sie zeigen, dass NTK, unabhängig von der Art des Kontaktes, eindeutig nicht ein Randphänomen sind. Viele Menschen leben diese Erfahrungen jeden Tag auf der ganzen Welt und können sie weder benennen noch sie in ihr Konzept der Wirklichkeit einordnen. Es ist wichtig und dringend, dieses Phänomen der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

### 1.5. Profil der Kontaktierten

Wer sind die Menschen, die einen Nachtod-Kontakt erleben? Gibt es ein Profil der Kontaktierten? Welche Umstände müssen erfüllt werden, um diese Erfahrung erleben zu können? Welche Eigenschaften muss man besitzen? Entsprechend dem aktuellen Stand der Forschung ist die Antwort einfach: **jedermann kann eine NTK erleben!**

Der Kontaktierte ist in der Regel eine trauernde Person, mit Ausnahme von NTK zum Zeitpunkt des Todes, bei welchen der Kontaktierte noch nicht trauert und NTK als Schutz, welche Dutzende von Jahren nach dem Ableben der Bezugsperson auftreten können und während welcher die Kontaktierten nicht mehr trauern oder gar nie getrauert haben (z.B. wenn der Kontaktierte zum Zeitpunkt des Todes der Bezugsperson noch ein kleines Kind war.). Bei Nachtod-Kontakten für Drittpersonen ist der Kontaktierte ebenfalls nicht in Trauer. Dies ist auch der Fall wenn mehrere Personen gleichzeitig einen Nachtod-Kontakt wahrnehmen ohne dass alle Anwesenden Trauernde sind.

Es wurde kein spezifisches Profil der Kontaktierten identifiziert. Das Geschlecht, das Alter, der sozioökonomische Status, die Bildung, die Religion und die Nationalität sind weder für das Auftreten der Erfahrung noch für dessen Inhalt entscheidend.

Ob jemand Gläubiger, Agnostiker oder Atheist ist hat keinen Einfluss auf die Art der Erfahrung oder auf die Wahrscheinlichkeit einen NTK zu erleben. Die *Interpretation* der Erfahrung ist jedoch individuell, abhängig vom Glaubenssystem und der Lebenserfahrung der Kontaktierten.

Kinder erfahren Nachtod-Kontakte ebenso wie Erwachsenen. Leider werden sie von den Eltern oft nicht ernst genommen und sind sich selbst überlassen, um dieser Erfahrung eine Bedeutung zu geben.

Die Kontaktierten kannten in der Regel die wahrgenommenen Verstorbenen. In den meisten Fällen handelt es sich um ein Familienmitglied oder um Freunde, welche die Kontaktierten sofort und problemlos indentifizieren. Eine starke emotionale Bindung hatte sie im allgemein verbunden. Es kann aber auch vorkommen, dass ein unbekannter Verstorbener wahrgenommen wird.

### **1.6. Schwierigkeit, die NTK mit anderen zu teilen**

Der erste Moment der Begeisterung und die Gewissheit, dass der NTK real war können schmerzlich erschüttert werden wenn das Umfeld negativ auf die Erzählung des Erlebnisses reagiert. Viele Kontaktierten haben Angst sich lächerlich zu machen und ziehen es vor, das Erlebnis für sich zu behalten, manchmal jahrelang. Einige stellen ihre eigenen Wahrnehmungen in Frage und mögen sogar an ihrer psychischen Verfassung zweifeln. Die Angst, als eine „verwirrte Person“ angesehen zu werden ist stark und kann sie verunsichern. Die Dichotomie zwischen ihrer subjektiven Gewissheit und der geläufigen Darstellung der Wirklichkeit lässt sie denken, dass sie etwas erlebt haben das „nicht möglich ist“, das „sich nicht ereignen kann“.

Wenn die Kontaktierten ihre Erfahrung mit jemandem teilen gehen sie das Risiko ein, dass ihnen nicht geglaubt wird, dass sie sich rechtfertigen müssen oder dass man sie sogar als verwirrt oder depressiv betrachtet. Die Freude kann sich schnell in Not verwandeln wenn sie eine Bestätigung ihrer Erfahrung suchen und wenn sie ihre Gesprächspartner unbedingt von der Echtheit der Erfahrung überzeugen möchten. Wie für andere Erfahrungen rund um den Tod, zum Beispiel die Nahtoderfahrung, ist das Mitteilen dieser subtilen und intimen Erfahrungen – die so wichtig sind für die Menschen die sie erleben – oft sehr problematisch.

### **1.7. Wirkung der NTK auf die Kontaktierten**

Die überwiegende Mehrheit der Menschen erlebt den NTK als ein natürliches und freudiges Ereignis, ohne Angst und mit Dankbarkeit. In einigen Fällen können Nachtod-Kontakte die Betroffenen jedoch erschrecken, besonders die Erscheinungen (visuelle NTK). Obwohl sie sich bewusst sind, dass der Verstorbene ihnen Gutes tun will kann das Ungewöhnliche der Erfahrung sie dazu veranlassen, aus dem Zimmer zu rennen um der Erscheinung zu entkommen. Danach bereuen sie oft ihre irrationale Reaktion und wünschen sich inbrünstig einen neuen Kontakt.

Die Auswirkungen der Nachtod-Kontakte kann aus drei Perspektiven analysiert werden:

- ***Die feste Überzeugung, dass der NTK echt ist***

Wenn man bedenkt wie wenig Platz Spiritualität in unseren materialistischen westlichen Gesellschaften einnimmt und wenn man die Skepsis, ja sogar die Weigerung feststellt, auch

nur die *Möglichkeit* einer spirituellen Wirklichkeit in Betracht zu ziehen, kann man sich fragen wie es möglich ist, dass die Kontaktierten die NTK unverzüglich als eine tief bewegende und glückliche Erfahrung erleben und sie die Authentizität des Erlebnisses keine Sekunde in Frage stellen.

Ob der Nachtod-Kontakt eine Antwort auf ein intimes Begehren darstellt oder ob er völlig unerwartet geschieht – seine Wirkung ist so stark, dass die Betroffenen keinen Moment denken, Opfer einer Selbsttäuschung oder gar einer Halluzination gewesen zu sein. Im Großen und Ganzen werden diese Kontakte wie ein Geschenk empfungen. Im Nachhinein können sich einige Trauernde jedoch die Frage stellen, wie ein solcher Kontakt überhaupt möglich war da er ja so gänzlich im Widerspruch steht mit der dominierenden Denkweise und vielleicht auch mit ihren eigenen vorherigen Überzeugungen, und sie können erstaunt sein, dass sie diese Erfahrung mit so viel Natürlichkeit und Freude erlebt haben.

- ***Die Bedeutung der NTK für die Kontaktierten und den Trost den sie empfinden***

Nachtod-Kontakte bringen Trost, Freude und Kraft mit sich, um den Lebensweg ohne den geliebten Menschen fortzusetzen. NTK werden als ein wichtiges und bedeutsames Ereignis angesehen. Auf einer persönlichen Ebene fühlen sich die Kontaktierten weiterhin geliebt, sie haben das Gefühl, dass der Verstorbene ihnen von einer anderen Ebene aus weiterhin zur Seite steht, die Liebe scheint den Tod überlebt zu haben. Diese Elemente sind eine mächtige Quelle des Trostes. In anderen Fällen scheinen schmerzhaft oder konfliktgeladen Beziehungsprobleme, die beim Ableben noch nicht abgeschlossen waren, ihre Auflösung während dieser Kontakte zu finden.

Die wesentliche und konsistente Botschaft der NTK ist klar: eine Form von Bewusstsein und die Liebe überleben den physischen Tod.

Die Verstorbenen beruhigen ihre Angehörigen und Freunde indem sie ihnen mitteilen, dass es ihnen gut geht und sie glücklich sind in ihrer neuen Existenz von welcher sie nichts verraten. Sie empfehlen ihnen, nicht zu lange im Trauerprozess zu verweilen welcher ja gar keine Begründung hat da ein zukünftiges Wiedersehen sicher ist. Die tröstliche Wirkung solcher Mitteilungen ist offensichtlich.

Die Traurigkeit die durch die Abwesenheit des geliebten Menschen entstanden ist dauert fort, keine Frage, aber die Hoffnung welche die Nachtod-Kontakte übermitteln ist gewaltig.

- ***Die Überzeugung, dass der Verstorbene seine Existenz weiterführt und die Folgen für das Glaubenssystem***

Die Trauernden haben den verstorbenen geliebten Menschen gesehen, sie haben ihn gehört, haben seine Anwesenheit oder eine körperliche Berührung gefühlt, für sie besteht kein Zweifel – er lebt! Wo und wie wissen sie natürlich nicht, das Geheimnis bleibt unerschlossen, aber die Überzeugung ist stark, dass er sich nicht ins Nichts aufgelöst hat sondern seine Existenz anderswo weiterführt.

Nachtod-Kontakte haben eine ausschlaggebende Bedeutung für die Kontaktierten in Bezug auf den Fortbestand einer Verbindung zwischen dem Trauernden und dem Verstorbenen, welcher seine Existenz in einer für uns unvorstellbaren Dimension weiterzuführen scheint. Man kann annehmen, dass diese starke Erfahrung eine Auswirkung auf das Glaubenssystem der Kontaktierten hat und auf das Verständnis ihres eigenen zukünftigen Ablebens und das ist tatsächlich der Fall. Die Tatsache, dass der Verstorbene in der Lage ist, sich zu manifestieren und Kontakt aufzunehmen kann entweder eine bereits bestehende Überzeugung vom Überleben des Bewusstseins konsolidieren, oder sie initiieren. Obwohl der Grad der Auswirkungen des NTK individuell ist und insbesondere nach der Art des Kontaktes variieren kann, besteht das ausschlaggebende Element in der subjektiven Bestätigung oder der Entdeckung, dass eine Verbindung über den Tod hinaus bestehen bleibt.

Die Hoffnung auf eine spätere Wiedervereinigung liegt diesen Kontakten zugrunde und kann nach dem Verlust eines geliebten Menschen den Trauerprozess wesentlich erleichtern. Nachtod-Kontakte sind oft der Ausgangspunkt einer Infragestellung der früheren Gewissheiten der Kontaktierten und können sie dazu führen, eine neue Weltanschauung aufzubauen. Ihre Angst vor dem Tod kann sich abschwächen und einige werden spiritueller.

NTK bieten subjektive Antworten auf grundlegende Fragen wie die Bedeutung des Lebens und die Schwierigkeit der menschlichen Existenz, die von Verlusten geprägt ist und letztlich mit ihrer eigenen Sterblichkeit konfrontiert wird. Nachtod-Kontakte eröffnen eine neue Perspektive des Menschseins.

### **1.8. Auswirkungen der NTK auf den Trauerprozess**

Nachtod-Kontakte sind glückliche Erfahrungen, gefüllt mit Liebe und Fürsorge, die den Schmerz der Trauernden lindern. Sie betrachten die Erfahrung als authentisch, passen ihr Glaubenssystem entsprechend an und im besten Fall finden sie eine neue Bedeutung für das Leben und den Tod. Sie interpretieren die NTK als subjektiven Beweis, dass der Tod nur ein Übergang in eine neue Existenz-Form ist und nicht gefürchtet werden muss. Ihre eigene Angst vor dem Tod kann gelindert werden. Der Rat der Verstorbenen nicht zu lange um sie zu trauern und ihr Leben weiterzuleben bis sie eines Tages wieder vereinigt sind ist von größter Bedeutung für den Trauerprozess. In dieser Hinsicht haben die NTK eine therapeutische Wirkung, weil sie den Bedürfnissen der Trauernden entsprechen.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Nachtod-Kontakte es den Trauernden nicht ersparen, den Trauerprozess zu durchlaufen – dieser lange und schmerzhaft Weg, der die Hinterbliebenen durch Phasen der Verweigerung, der Wut, der Depression und der Schuldgefühle führt (die Phasen sind nicht linear), und schließlich zur Akzeptanz der endgültigen Abwesenheit des geliebten Menschen führt. Sobald die Unwiderruflichkeit der physischen Abwesenheit des Verstorbenen verstanden und akzeptiert ist, ist die Zeit gekommen, eine neue innere Verbindung mit ihm aufzubauen und somit eine neue Beziehung zu schaffen, die anhalten wird und die nichts jemals zerstören kann.



NTK sind hilfreich und therapeutisch, sofern es den Hinterbliebenen gelingt, einen klaren Unterschied zu machen zwischen der definitiven physischen Abwesenheit des Verstorbenen - die sie dazu zwingt, ihr Leben entsprechend neu zu organisieren - und dieser neuen inneren Beziehung die es zu erschaffen gilt und in welcher sich die Nachtod-Kontakte perfekt einfügen.

Es gilt hier noch anzufügen dass, obwohl NTK ein sehr häufiges Phänomen sind, es doch eine Tatsache ist, dass mindestens die Hälfte der Trauernden nie die Freude eines letzten Kontaktes mit dem verstorbenen geliebten Menschen hatten. Niemand weiss, warum einige Trauernde einen Nachtod-Kontakt erleben und andere nicht. Dies ist eines der Geheimnisse die unser Leben regieren und wir müssen es als solches akzeptieren.

## 2. Sterbevisionen

### 2.1. Was sind Sterbevisionen ?

Sterbevisionen, auch Sterbebettvisionen genannt (*Deathbed visions* auf Englisch), können als eine besondere Art von visuellen Nachtod-Kontakten angesehen werden, da **Sterbende** kurz vor dem Ableben verstorbene Bezugspersonen wahrnehmen und telepathisch mit ihnen kommunizieren, während die bisher vorgestellten visuellen NTK von **gesunden Menschen** erlebt werden.

Das Ziel dieser beiden Arten von NTK ist nicht das gleiche: NTK der Gesunden scheinen dazu zu dienen sie zu trösten, ihnen zu helfen das Ableben des geliebten Menschen zu akzeptieren und besser mit der Trauerarbeit zurecht zu kommen, während visuelle NTK der Sterbenden dazu dienen, sie von der Todesangst zu befreien, ihnen zu helfen, das unmittelbare Bevorstehen ihres Todes zu akzeptieren, und die Rolle der wahrgenommenen Verstorbenen scheint darin zu bestehen, sie in die „andere Welt“ zu führen.

Wie die NTK der Gesunden so inszenieren Sterbevisionen – die visuellen Nachtod-Kontakte der Sterbenden – auch verstorbene Ehegatten/Partner, Eltern, Verwandte oder Freunde der Sterbenden mit denen sie enge emotionale Beziehungen im Laufe ihres Lebens gepflegt hatten. Die Erscheinungen sind manchmal von einem Licht umgeben.

Die Sterbenden sehen immer *verstorbene* Bezugspersonen, nie Lebende. Auf den ersten Blick scheint dies offensichtlich, denn man würde erwarten, dass ein Mensch der sich so nahe am Tod befindet seinen verstorbenen Partner, seine verstorbene Mutter oder seinen verstorbenen besten Freund wahrnehmen würde, aber diese Visionen scheinen nicht einfach einem Wunsch der Sterbenden zu entsprechen, weil sie manchmal jemanden sehen der kürzlich verstorben war und *dessen Tod ihnen verschwiegen wurde* um ihnen zusätzliche Emotionen zu ersparen.

Manche Sterbevisionen inszenieren **paradiesische Umgebungen**, die als sublimierte Landschaften beschrieben werden und viel seltener werden **religiöse oder mystische Wesen** wahrgenommen.

Während dieser Visionen scheinen die Sterbenden eine „Doppelvision“ zu genießen. Sie scheinen gleichzeitig Zugang zu haben zu unserer physischen Realität und zu einer spirituellen Dimension die sie parallel sehen und die sie als ebenso real wie die andere betrachten. Sie wissen, dass ihre Angehörigen die im Raum anwesend sind die Erscheinungen weder sehen noch hören können was bedeutet, dass sie sich in einem anderen Bewusstseinszustand als die gesunden Anwesenden befinden. Sie wissen genau, an wen sie sich richten und führen parallele Gespräche, während sie Bericht erstatten über die Gespräche die sie mit den Verstorbenen führen.

Diese Visionen sind in der Regel kurz und dauern nur einige Sekunden, höchstens einige Minuten, genauso wie die NTK der gesunden Kontaktierten.

Die Erscheinungen werden oft in den letzten Minuten oder Stunden vor dem Tod wahrgenommen und ihre Erwähnung oder Beschreibung stellen oft die letzten Worte des Sterbenden dar.

Manchmal sind die Erscheinungen wiederkehrend und begleiten die Sterbenden während des ganzen Sterbeprozesses, während den Stunden oder Tagen vor dem Ableben.

## **2.2. Auswirkung der Sterbevisionen auf die Sterbenden**

Sterbevisionen:

- Lassen eine verstorbene Bezugsperson erscheinen, deren Aufgabe es zu sein scheint, den Sterbenden in die spirituelle Welt zu begleiten
- Werden von den Sterbenden unmittelbar als real wahrgenommen
- Verursachen augenblicklichen Trost und Beruhigung
- Befreien die Sterbenden sogleich von der Todesangst
- Bringen Abgeklärtheit und Akzeptanz des bevorstehenden Todes mit sich
- Scheinen Auskunft darüber zu geben, was die Sterbenden erwarten; das Gesehene/Wahrgenommene erfreut und beruhigt sie

Wie bei den Nachtod-Kontakten der gesunden Menschen stellen auch die Sterbenden die Realität der Erscheinungen nicht in Frage. Trotz ihrer Vielfalt, ihrer persönlichen Glaubenssysteme und ihrer individuellen Geschichte deuten sie die Visionen in einer überraschend übereinstimmenden Weise. Ihrer Meinung nach besteht die Rolle der Erscheinungen darin, sie an der Schwelle des Todes zu empfangen und sie in eine unsichtbare Welt zu führen. Sie begrüßen diese Erscheinungen mit Natürlichkeit und Freude und beschreiben sie ihren anwesenden Angehörigen. Sie sind weder überrascht noch erschrocken darüber, dass ihnen eine verstorbene Bezugsperson erscheint und sie erklären die Absicht der Erscheinung mit einfachen Worten: *„Schau, da ist Bernhard, er ist gekommen um mich abzuholen“*.

Sterbevisionen haben eine spirituelle Dimension, die weit über die bloße flüchtige Erscheinung eines verstorbenen Menschen hinausgeht. Sie bewirken einen essenziellen Trost und eine Gewissheit, die in wenigen Sekunden eine Besorgnis wegfegt die vielleicht ein Leben lang vorhanden war. Während der Sterbevisionen scheint ein Wissenstransfer stattzufinden, der die Sterbenden augenblicklich und vollständig von der Todesangst befreit. Der Angstzustand und die Agitation die während dem Sterbeprozess oft vorhanden sind

verschwinden sofort. Eine Gelassenheit, ja sogar eine Vorfreude ergreifen die Sterbenden die einige Sekunden vorher unvorstellbar waren. Die Wirkung der Sterbevisionen ist ausgesprochen stark, augenblicklich und befreiend. Es handelt sich dabei um eine tiefgreifende psychische Transformation. Im Anschluss an die Sterbevisionen sind die Menschen bereit zu sterben.

### 2.3. Todesbewusstsein

Sterbevisionen sind in den Rahmen des Todesbewusstseins (*Nearing-Death Awareness* auf Englisch) einzureihen, von welchem sie eines der wichtigsten Elemente sind.

Der Begriff Todesbewusstsein beschreibt einen spezifischen Bewusstseinszustand, der scheinbar durch die Todesnähe ausgelöst wird. In diesem Bewusstseinszustand verfügen die Sterbenden über eine besondere Erkenntnis bezüglich des Sterbeprozesses welche ihnen erlaubt, diesen Prozess zu verstehen und ihn in bestimmten Grenzen zu beeinflussen.

Die Sterbevisionen wurden erstmals 1926 von Sir William Barrett vom *Royal College of Science* in Dublin beschrieben. In den siebziger Jahren führten der lettische Psychologe Karlis Osis und der isländische Professor *Emeritus* für Sozialwissenschaft Erlendur Haraldsson ausführliche Untersuchungen der Sterbevisionen in Indien und den USA aus.

Die amerikanischen Krankenschwestern Maggie Callanan und Patricia Kelley haben die Sterbevisionen auf weitere Phänomene, die mit dem durch die Todesnähe ausgelösten erweiterten Bewusstseinszustand in Zusammenhang stehen, erweitert und sie unter der Bezeichnung *Todesbewusstsein* zusammengefasst (Callanan und Kelley, 1997).

Pflegende in palliativen Pflegeeinrichtungen sind mit diesen Phänomenen vertraut, vor allem mit Sterbevisionen, welche sie als „sehr häufig“ bezeichnen. Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen und ist schwierig durchzuführen, weil die Menschen kurz nach der Sterbevision hinscheiden.

Das Todesbewusstsein enthält folgende Komponenten:

- Sterbevisionen, welche **verstorbene Bezugspersonen** und manchmal **paradiesische Umgebungen** inszenieren, stellen das Hauptelement des Todesbewusstseins dar. Viel seltener wird von Visionen von **religiösen oder mystischen Wesen** berichtet.
- Die **Notwendigkeit der Versöhnung** ist ein weiterer Bestandteil dieses erweiterten Bewusstseinszustandes. Die Bedürfnisse der Sterbenden sind im Wesentlichen von zwischenmenschlicher Natur. Sie erkennen, dass sie Beziehungsprobleme lösen müssen, die sie quälen, sich schuldig fühlen lassen und die für alle Beteiligten schmerzlich sind.
- Die **Bedingungen um in Frieden zu sterben** sind ebenfalls Teil dieses spezifischen Bewusstseinszustandes der mit der Nähe des Todes verbunden ist. Der *Dialog* ist von wesentlicher Bedeutung in dieser Phase der Vorbereitung auf den Tod. Solange das

Thema das allgegenwärtig ist vermieden wird – das unmittelbare Bevorstehen des Todes – bleibt der Sterbende in seiner Isolation und Agitation, allein mit seinen Fragen, und vielleicht mit seinen Ängsten. Sobald jedoch die Realität des kurz bevorstehenden Todes klar ausgesprochen und mit den Angehörigen geteilt wird – auch wenn das Thema schmerzhaft und schwierig ist – fühlt sich der Sterbende weniger allein und es kommt oft zu einem letzten intensiven und wichtigen Austausch in einer wiedergefundenen Gemeinsamkeit.

- Das **Bewusstsein der Todesnähe** erlaubt den Sterbenden instinktiv zu wissen, dass der Tod nahe ist, selbst wenn ihr Gesundheitszustand kein unmittelbar bevorstehendes Ende voraussagen lässt. Diese Gewissheit erfasst sie etwa in den letzten 72 Stunden. Sie scheinen einen gewissen Spielraum zu haben, um den Sterbeprozess zu steuern, zum Beispiel um auf einen aus dem Ausland anreisenden Verwandten zu warten, wenn sie am Vorabend des gefürchteten Umzugs in ein Altersheim hinscheiden, oder wenn sie sich dazu entscheiden zu sterben, wenn die Angehörigen das Krankenzimmer für eine kurze Zeit verlassen. Die Sterbenden drücken oft ihre Gewissheit um ihren baldigen Tod in symbolischer Sprache aus und benutzen dazu Metaphern von Reisen (*ich verreise bald mit dem Zug, dem Flugzeug, dem Schiff und muss meine Koffer packen, das Ticket bestellen*) oder sprechen vom Umziehen (*morgen ziehe ich ins Ausland, gehe ich nach Hause, usw.*). Allzu oft werden diese Worte als einen Ausdruck der Verwirrung (die auch Teil des Sterbeprozesses sein kann) missverstanden und werden weder ernst genommen noch verstanden.

### 3. Nahtoderfahrung (NTE)

#### 3.1. Wann ereignen sich NTEs?

Eine Nahtoderfahrung (NTE oder NDE für *Near-death experience*) kann spontan stattfinden, wenn ein Mensch dem Tod nahe oder klinisch tot ist, im Koma liegt, oder, was seltener der Fall ist, wenn er ein schweres Trauma oder eine intensive Angst erlebt, ohne dabei körperlich verletzt zu sein (in letzterem Fall spricht man von *Fear-death experience*).

Merkmale einer NTE sind das Gefühl, seinen Körper zu verlassen, das Eintreten in eine transzendente Wirklichkeit und die Begegnung mit einem unendliche Liebe ausstrahlenden Licht.

#### 3.2. Was geschieht bei einer NTE?

Menschen, die eine Nahtoderfahrung erleben (Nahtoderfahrene), haben das Gefühl, ihren Körper zu verlassen (**außerkörperliche Erfahrung, kurz AKE oder OBE für out-of-body experience**), an die Decke zu schweben und ihren Körper und seine Umgebung bzw. das Geschehen aus einer gewissen Höhe zu betrachten (Unfallort, Wiederbelebnungsmaßnahmen, Operationsaal etc.). Die Nahtoderfahrenden erinnern sich häufig daran, was während der NTE um sie herum geschehen ist und was gesagt und getan wurde, was anschließend leicht überprüft werden kann. Sie empfinden sofort ein großes

**Wohlbefinden**, haben keine Schmerzen und interessieren sich überhaupt nicht mehr für ihren Körper, den sie ohne Bedauern zurücklassen

In allen Berichten ist von einer die NTE begleitenden Klarheit die Rede, die sich deutlich von Träumen oder Halluzinationen abgrenzen lässt. In diesem Stadium fühlen sich die Nahtoderfahrenen in einen dunklen **Tunnel** gesogen und steuern mit Schwindel erregender Geschwindigkeit auf ein strahlendes und überwältigendes Licht zu, das sich sehr weit entfernt am Ende des Tunnels befindet. Der Nahtoderfahrene nähert sich diesem Licht, von dem er wie von einem Magneten angezogen wird, mit atemberaubender Geschwindigkeit, bis er schließlich in einer Explosion der Freude und der Glückseligkeit eins mit ihm wird. Von diesem intensiven Licht, das ihn dennoch nicht blendet, hebt sich ein **Lichtwesen** ab, das die absolute Liebe und das totale Wissen verkörpert. Viele vergleichen diese Empfindungen mit dem Gefühl, "nach Hause zu kommen" oder "in den Hafen zurückzukehren".

Das Lichtwesen und der Nahtoderfahrene kommunizieren geistig miteinander. Durch die Begegnung mit diesem Wesen entsteht bei ihm ein Gefühl einer völligen **Glückseligkeit**, eines **absoluten Wissens** und eines **tiefen Friedens**. In dieser Phase kann es zu einer **Lebensrückschau** kommen. Der Nahtoderfahrene sieht dabei in dreidimensionaler Sicht außerhalb des Zeitbegriffs alle Ereignisse seines Lebens - von den bedeutendsten bis zu den unwichtigsten. In Gegenwart des Lichtwesens erlebt er die Szenen noch einmal aus seiner eigenen Perspektive, aber ebenso aus dem Blickwinkel der Menschen, die bei dem jeweiligen Ereignis dabei waren. Dieser Teil ist sehr lehrreich, da es dem Nahtoderfahrenen dadurch möglich wird, die Gefühle aller Beteiligten gleichzeitig zu empfinden, was ihn die Tragweite und die Auswirkungen seiner Handlungen wirklich begreifen lässt. Manchmal werden die Nahtoderfahrenen über Ereignisse in ihrer Zukunft informiert die sich tatsächlich Jahre später verwirklichen.

Häufig empfangen **Führer** und **Schutzengel** die Nahtoderfahrenen, um sie zu geleiten und zu trösten. Sie begegnen oft **verstorbenen Angehörigen**, die sie eher an ihrem Geist wieder erkennen als an ihrem Körper, der manchmal als verschwommen oder durchscheinend beschrieben wird oder es wird berichtet, dass diese Wesen gar keinen Körper hatten. Die Nahtoderfahrenen erzählen von einer **Grenze**, die durch verschiedene Symbole verkörpert wird und deren Überschreitung die Rückkehr ins Leben unmöglich gemacht hätte. Die Erfahrung endet mit der **Rückkehr in den physischen Körper**, die meist gegen ihren Willen erfolgt, selten genau beschrieben wird und häufig mit einer Aufgabe auf der Erde verbunden ist, die sie zu erfüllen haben.

Es ist festzuhalten, dass anscheinend so gut wie nie all diese Elemente während ein und derselben Nahtoderfahrt erlebt werden.

Dr. Bruce Greyson, Professor für Psychiatrie an der Universität von Virginia (USA) definiert die NTE anhand der folgenden Bestandteile:

**Eine kognitive Komponente:** sie umfasst eine Verzerrung der Zeit, eine Beschleunigung des Denkens, eine Lebensrückschau und plötzliches Begreifen.

**Eine affektive Komponente:** diese umfasst die Empfindungen des Friedens und der Freude, des Einsseins mit dem Kosmos, einen Zustand der emotionalen Loslösung sowie die Begegnung mit einem unendliche Liebe ausstrahlenden Licht.

**Eine paranormale Komponente:** sie umfasst einen geschärften Seh- und Hörsinn, außersinnliche Wahrnehmungen, Zukunftsvisionen sowie das Verlassen des Körpers.

**Eine transzendente Komponente:** diese umfasst die Begegnung mit einem mystischen Wesen und Geistern, den Eintritt in eine andere Welt sowie die Vision eines "Punktes ohne Wiederkehr", also einer Grenze, nach deren Überschreitung es kein Zurück mehr gibt.

### 3.3. Was sind die markanten Besonderheiten der NTEs?

Nationalität, Religion, Schulbildung, Bildungsniveau, sozialer Status, Alter oder Geschlecht des Nahtoderfahrenen beeinflussen weder die Ausgestaltung der NTE noch die Wahrscheinlichkeit ihres Auftretens in irgendeiner Weise. Nur die *Auslegung* kann von kulturellen, insbesondere religiösen Faktoren beeinflusst werden, ohne dass sie sie jedoch prägen (wie zB die NTE einer praktizierenden Katholikin, die nach ihrer Erfahrung sagte, dass nichts von dem, was sie dabei erlebte, dem entspreche, was die Kirche sie ihr ganzes Leben lang gelehrt hatte). Die Nahtoderfahrten von Gläubigen und nicht-Gläubigen unterscheiden sich hinsichtlich der Häufigkeit ihres Auftretens oder hinsichtlich ihres Inhalts in keiner Weise.

Die Umstände, die einen Menschen in Todesnähe bringen (Unfall, Krankheit, Herzstillstand, Suizidversuch) sind nicht entscheidend.

Selbst sehr kleine Kinder erleben klassische NTEs, obwohl sie sie einfacher - eben mit den Worten eines Kindes - schildern. Nur die Lebensrückschau scheint bei den Nahtoderfahrten von Kindern zu fehlen.

Eine viel beachtete Studie (Ring und Cooper, 1999) belegt, dass Blinde bei ihrer Nahtoderfahrt sehen können, und zwar selbst jene, die von Geburt an blind sind. Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass es sich hier nicht um eine gewöhnliche Sinneswahrnehmung handelt, sondern vielmehr um ein *geistiges Sehen* oder um einen Zustand, in dem das Bewusstsein allwissend ist.

Jede NTE ist einzigartig, da sie an das subjektiv Erlebte der betreffenden Person gebunden ist. Dennoch gleichen sich die Erfahrungen jeweils in ihrem Wesen und ihren Auswirkungen. Alle Nahtoderfahrenen beschreiben einen mehr oder weniger identischen Ablauf ihres Erlebens und empfinden sehr ähnliche Gefühle, weshalb wir davon ausgehen können, dass diese Faktoren für den Menschen im Allgemeinen gelten und uns über seine Reaktionen am Ende seines irdischen Lebens aufklären.

Zwar kann der Ablauf der Nahtoderfahrt nicht überprüft werden, weil er auf Zeugnissen beruht, die von subjektiv Erlebtem geprägt sind, doch verhält es sich anders mit den positiven Veränderungen die bei diesen Menschen beobachtet werden. Auch hier ähneln sich die Veränderungen sehr, trotz der Vielfältigkeit der Nahtoderfahrenen.

Die aus der NTE abgeleitete Hypothese, dass Bewusstsein und Gedächtnis auch noch funktionieren, wenn man klinisch tot ist, wirft viele Fragen auf, eröffnet neue Perspektiven und ist Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Forschungsarbeiten.

### **3.4. Was besagen die aktuellen NTE-Statistiken?**

Es besteht Einigkeit darin, dass rund 15% bis 20% der Menschen, die aufgrund verschiedener Ursachen in Todesnähe kommen, eine NTE erleben. Auf der Basis dieser Zahlen kann man annehmen, dass ungefähr 20 Millionen Europäer und 12 Millionen Nordamerikaner eine Nahtoderfahrung erlebt haben.

Der niederländische Kardiologe Pim van Lommel und seine Kollegen haben über einen Zeitraum von 13 Jahren in 10 niederländischen Krankenhäusern mit 344 Patienten, die einen Herzstillstand überlebt haben, eine prospektive Studie durchgeführt. Die Ergebnisse dieser Studie (veröffentlicht 2001 in der Zeitschrift *The Lancet*) belegen, dass 18% (62 Patienten) bei ihrem Herzstillstand eine NTE erlebten.

In 4 bis 5% der Fälle wird von negativ erlebten oder erschreckenden NTEs berichtet.

Diese Zahlen belegen, dass diese Erfahrung einer Vielzahl von Menschen widerfahren ist. Da aus allen durchgeführten Studien eindeutig hervorgeht, dass es sich bei der Nahtoderfahrung um eine universale Erfahrung handelt, die nicht an geographische oder kulturelle Besonderheiten gebunden ist, sondern mit unserem Menschsein zusammenhängt, dürfen wir zweifellos verallgemeinern und davon ausgehen, dass ein entsprechender Prozentsatz von Nahtoderfahrungen gleichermaßen in allen Ländern der Welt anzutreffen ist.

### **3.5. Wie wirken sich NTEs auf das Leben der Menschen aus, die sie erlebt haben?**

Während Nahtoderfahrungen als objektive Realität nicht (bzw. noch nicht) bestätigt sind, stellen sie doch eine Realität im Leben der Nahtoderfahrenen dar. Diese transzendente Erfahrung führt zu einer bedeutenden Lebenskrise, einem Infragestellen der Wertvorstellungen und zu einem veränderten Weltbild. Die Gesetze von Raum und Zeit, die während der NTE außer Kraft gesetzt waren, das Verlassen des Körpers und die Erfahrung, dennoch mit seiner Persönlichkeit, seiner Geschichte, seinen Gefühlen und seinen geistigen Fähigkeiten - welche während der NTE sogar gesteigert sind - man selbst zu bleiben, all das bedeutet eine große Überraschung. Die Begegnung mit dem Lichtwesen ist für viele eine Offenbarung und verkörpert wahrscheinlich den Teil der NTE, der die meisten Veränderungen mit sich bringt. Die emotionale Intensität der Nahtoderfahrung und die Schwierigkeit, sie in Worte zu fassen (manche verwenden den Begriff "Unaussprechlichkeit"), entfernen den Nahtoderfahrenen von seinen Angehörigen und Freunden und führen zu seiner Ausgrenzung innerhalb der Gesellschaft. Dieses Gefühl der Einsamkeit verstärkt sich noch weiter durch die Schwierigkeit, in einer Familie und einer Gemeinschaft, deren Werte, Ziele und Sorgen man fortan nicht mehr teilt, seinen Platz wieder zu finden. Oft sind diese Menschen auch in einer kritischen physischen Verfassung als Folge der Krankheit oder des Unfalls, welche sie an die Schwelle des Todes gebracht haben.

In vielen Fällen finden die Menschen für das, was sie eben erlebt haben, einfach keine Worte, sie sind aber dennoch zutiefst überzeugt, dass diese Erfahrung für sie sehr bedeutsam ist und ihre Zukunft bestimmen wird. Es folgt eine Phase der Destabilisierung und die Rückkehr in den Alltag, die oftmals schmerzlich ist, da dieser ihnen plötzlich trüb und sinnlos erscheint.

Die Integration der NTE und die daraus entstehenden Veränderungen stellen sich über Jahre oder sogar Jahrzehnte ein. Die Veränderungen von Werten und Einstellung sind tief und nachhaltig und intensivieren sich im Laufe der Zeit. Die Suche nach einem neuen Weg sein Leben zu leben ist oft durch die von den Nahtoderfahrenen als zwingend erkannte Notwendigkeit geprägt, einen Sinn für sein Leben zu finden und die „Mission“ zu erfüllen, die die Rückkehr in den physischen Körper rechtfertigt. Der Nahtoderfahrende findet nur dann Frieden, wenn er den neuen Weg der sich vor ihm öffnet versteht und akzeptiert. Dann erntet er die Früchte für seine unermüdlichen Bemühungen, für sein hartnäckiges Streben, und, befreit von der Angst vor dem Tod, ist er davon überzeugt, dass jedes Ereignis in seinem Leben, ob freudig oder schmerzlich, einen Sinn hat und er ist beruhigt zu wissen, dass er wieder „nach Hause“ gehen wird wenn er seinen physischen Körper endgültig verlassen wird.

### 3.6. Verändert sich die Persönlichkeit nach einer NTE?

Durch eine NTE werden die Wertvorstellungen, die Ziele und die Lebensweise der Betroffenen grundlegend in Frage gestellt.

Die wichtigsten Veränderungen sind:

**Sozialer Natur:** sie umfassen den Vorrang der Liebe, ein starkes Mitgefühl, eine größere Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen, Toleranz, Unterstützung und Hilfsbereitschaft;

**Materieller Natur:** diese umfassen ein geringeres oder fehlendes Interesse an materiellen Gütern sowie an beruflichem und finanziellem Erfolg oder an sozialem Status;

**Verbunden mit der Selbstwahrnehmung:** : sie umfassen veränderte Wertvorstellungen, ein gesteigertes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, großen Wissensdurst, den Wunsch nach persönlicher Entwicklung und die Vorstellung, eine Aufgabe zu erfüllen zu haben;

**Verbunden mit der Einstellung zum Leben:** diese umfassen eine größere Lebensfreude, die Fähigkeit, intensiv in der Gegenwart zu leben, ein mit der Zeit stärker werdendes Gefühls für den "Sinn des Lebens“, ein spirituelles Erwachen, eine Verminderung oder den 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.

### 3.7. Bewirken NTEs parapsychologische Veränderungen?



Eine bedeutende Zahl von Nahtoderfahrenen entwickelt nach einer NTE parapsychologische Fähigkeiten. Diese neu in Erscheinung tretenden Fähigkeiten umfassen sowohl die Telepathie, hellseherische oder prophetische Gaben, das Vermögen, Geschehnisse andersorts wahrzunehmen oder Gedanken und Gefühle anderer „zu lesen“. Einige sprechen von der neu aufgetretenen Fähigkeit, Krankheiten zu erkennen und sogar einige davon zu heilen und entdecken, dass „ihre Hände heilen“.

Während der NTE öffnet sich anscheinend ein Zugang zu einem erweiterten Bewusstseinszustand, in dem unsere bekannte Wirklichkeit von einer umfangreicheren Wirklichkeit umgeben ist, in welcher Zeit, Raum und Materie transzendiert werden. Dieser Zugang schließt sich nach der Erfahrung offenbar nicht wieder völlig. Einige Aussagen liefern uns eine Vorstellung über diese neu auftretenden parapsychologischen Fähigkeiten:

- *" Ich bin empfindsamer geworden, manchmal habe ich hellseherische Träume und sehr oft telepathische Erlebnisse... "*
- *" Ich bin feinfühlicher und habe telepathische Fähigkeiten, ich kann meinen Körper leicht verlassen, kann andere heilen und ihnen helfen "*
- *" Ich bin empfindlicher, kann schneller lernen, mich besser konzentrieren und mich besser erinnern, meine parapsychologischen Fähigkeiten haben sich gesteigert, aber vor allem versuche ich nun, mich wieder in meinem Körper zu verankern und mich nicht mehr zweizuteilen; wir erfahren das Leben in und durch den Körper und nirgendwo sonst".*

Ich denke, dass alle Menschen auf einer latenten Ebene dieselben Fähigkeiten besitzen und dass eine Bewusstseinsweiterung, wie sie sich bei einer NTE ereignet, genügt, damit dieses natürliche Potential, das den Menschen eigen ist, aktiviert wird.

#### **4. Vorläufige Schlussfolgerung**

Wenn man die verschiedenen Erfahrungen rund um den Tod – die Nahtoderfahrung, die Nachtod-Kontakte und die Sterbevisionen – getrennt untersucht scheint das Geheimnis fast undurchdringlich und so viele Fragen bleiben unbeantwortet. Wenn man sie jedoch gemeinsam erforscht, indem man man ihre Phänomenologie und Effekte miteinander vergleicht, dann findet man beeindruckende Ähnlichkeiten, die ein *Kontinuum* zwischen diesen verschiedenen Erfahrungen nahelegen die verschiedene Ausdrucksformen derselben Realität zu sein scheinen.

Bis heute ist die wichtige Frage der *Echtheit* dieser Erfahrungen rund um den Tod wissenschaftlich nicht geklärt. Der *modus operandi* dieser Erfahrungen bleibt unbekannt, ebenso wie die *Quelle*, in der sie Ursprung zu nehmen scheinen. Da diese Erfahrungen nicht induziert und im Labor analysiert werden können - wie das beispielsweise der Fall ist für PSI-Phänomene (gruppiert in die zwei große Kategorien von außersinnlicher Wahrnehmung ESP und Psychokinese PK) – ist es schwieriger, ihren ontologischer Status festzulegen.

Es gibt jedoch Hinweise - nicht Beweise - die uns vermuten lassen, dass es sich um authentische Erlebnisse handelt. Der erste Hinweis stammt aus den tiefgründigen und dauerhaften *Auswirkungen* auf das Leben der Menschen die eine NTE, einen NTK oder eine Sterbevision erlebt haben.

Der zweite Hinweis erfolgt aus der *Häufigkeit* dieser Erfahrungen. Diese Phänomene geschehen jeden Tag, zu jeder Zeit, an jedem Ort der Welt. Die Wissenschaft kann sich nicht über die Echtheit dieser Erfahrungen aussprechen, aber sie sind eindeutig eine Realität für die Menschen die sie erlebt haben.

Der **Informationstransfer** ist ein gemeinsames und zweifellos wesentliches Element der Erfahrungen rund um den Tod.

Die Nahtoderfahrenen berichten, dass sie während einer *Nahtoderfahrung* einem Lichtwesen, unbekanntem Führern und ihren verstorbenen Bezugspersonen begegnet sind und sich mit ihnen telepathisch unterhalten haben. Die Menschen die eine NTE erlebt haben waren im Allgemeinen bewusstlos, unter Narkose, im Koma oder klinisch tot, und doch hat dieser Austausch stattgefunden, reich an Inhalt und Emotionen, hat sich perfekt in ihrem Gedächtnis eingeprägt und ist abrufbar sobald sie sich wieder in ihrem üblichen Bewusstseinszustand befinden.

Die Informationen die von Sterbenden während einer *Sterbevision* empfangen werden sind kraftvoll und überzeugend. Die wahrgenommene verstorbene Bezugsperson scheint ihnen Informationen über den Sterbeprozess und darüber hinaus zu vermitteln die sie zuversichtlich stimmen für das was sie erwartet. Ein Informationstransfer scheint stattzufinden welcher die Sterbenden von der Todesangst befreit. Etwas scheint sich zu ereignen während dieser Visionen die nicht nur jegliche Angst von ihnen nimmt sondern sie erfreut und sie in einen Zustand der Akzeptanz und sogar Vorfriede versetzt für das, was sie in dieser Reise die sich ankündigt erwartet.

Die Informationen die während eines *Nachtod-Kontaktes* vermittelt werden fokussieren sich auf die Kontaktierten, also auf die physische Welt, da sie dazu dienen, sie zu trösten und ihnen manchmal auch konkrete Informationen übermitteln die sie dringend brauchen. Unter dem Ausdruck „Praktische NTK“ sind Erfahrungen zusammengefasst während deren die Kontaktierten materielle Informationen erhalten die ihnen vorher nicht bekannt waren. Es kann sich dabei um gemeingehaltene Ersparnisse, um eine Versicherungspolice, oder um Wertpapiere handeln, von denen niemand etwas wusste, oder um den Ort wo sich wichtige administrative Dokumente, wie zum Beispiel das Familienbuch, befinden, welche die Hinterbliebenen dringend brauchen. Bei Nachtod-Kontakten als Schutz werden Informationen in einer Krisensituation vermittelt die eine Tragödie verhindern.

Es werden jedoch keine Informationen über die geistige Welt vermittelt. Die Verstorbenen kommunizieren in der Regel, dass es ihnen gut geht und dass sie glücklich sind, womit sie implizieren dass das Jenseits ein Ort des Friedens und des Wohlbefindens ist, aber sie beschreiben weder ihre neue Umgebung noch die ihre neue Lebensweise.

Es gilt zu unterstreichen, dass diese Erfahrungen in sehr kurzer Zeit geschehen, in einer Zeitspanne von ein paar Sekunden, höchstens ein paar Minuten, und doch wird eine grosse Menge von Informationen wahrgenommen, so als ob diese Erfahrungen außerhalb der Zeit stattfinden würden.

*Es gibt keinen Zweifel, dass während dieser drei Arten von Erfahrungen rund um den Tod ein Informationstransfer stattfindet.*

Der **Trost** welcher diese Phänomene mit sich bringen ist ebenfalls ein gemeinsames und wesentliches Element der Erfahrungen rund um den Tod.

Während einer Nahtoderfahrung erhalten die Nahtoderfahrenen die notwendigen Informationen um zu verstehen was sie soeben erleben. Der Trost einer NTE rührt vom Wissenstransfer über die Natur der Erfahrung an der Schwelle des Todes her. Der Verlust der Angst vor dem Tod ist die direkte Konsequenz. Die Begegnung mit dem Lichtwesen das die absolute Liebe und das allumfassende Wissen personifiziert war so überwältigend, dass die Nahtoderfahrenen überzeugt sind, dass uns alle ein strahlendes und glückliches Dasein erwartet wenn wir unseren Körper entgültig verlassen.

Die Sterbevisionen befreien die Sterbenden augenblicklich von der Todesangst und helfen ihnen, den kurz bevorstehenden Tod zu akzeptieren. Was auch immer sein vorheriges Glaubenssystem war, ob der Sterbende an das Überleben des Bewusstseins glaubte oder nicht, die Sterbevision ändert alles innerhalb einiger Sekunden – er ist beruhigt im Bezug auf das was ihn erwartet, ein tiefer Frieden ergreift ihn, Gelassenheit kehrt ein, er ist bereit zu sterben.

Nachtod-Kontakte trösten die Trauernden und helfen ihnen, das Ableben des geliebten Menschen zu akzeptieren und den Trauerprozess besser zu bewältigen. Der NTK ist eine Quelle großen Trostes und eröffnet neue Perspektiven für das Überleben des Bewusstseins nach dem physischen Tod und unsere eigenen Sterblichkeit.

**Die Erfahrungen rund um den Tod treten zu einem kritischen Zeitpunkt im Leben der Menschen auf, wenn sie dringen *Informationen* und *Trost* brauchen die es ihnen erlauben eine schwere Lebenskrise zu meistern – das unmittelbare Bevorstehen ihres Todes während einer Nahtoderfahrung, der wirkliche Tod während einer Sterbevision, und der Schmerz des Trauerns während eines Nachtod-Kontaktes.**