

# Sterben - Loslassen - Ankommen

## Was die Raupe das Ende nennt, nennt der Rest der Welt „Schmetterling“ (Rilke) für Amritaji

### „Sterben ist für mich nichts Neues“

sagte unser Yoga-Meister Swami Vishnu-Devananda. Er war bekannt für seine riskanten ‚Friedens-Flüge‘, die er mit einer kleinen Propellermaschine über Kriegsgebieten, wie dem Suezkanal oder über Belfast durchführte. Auch überquerte Swami Vishnu mit einem Ultraleicht-Flugzeug die Berliner Mauer in Richtung Osten. Auf die Frage eines Journalisten, ob er denn bei diesen lebensgefährlichen Aktionen, keine Angst hätte zu sterben, antwortete der Yoga-Meister: „Ich habe keine Angst vor dem Tod. Sterben ist für mich nichts Neues. Es ist für mich so bekannt, wie wenn ich von diesem Zimmer in jenes Zimmer gehe.“



Woody Allen hatte das Problem bereits ebenfalls gelöst: „Unsterblich werden - und dann sterben“, lautete sein Rezept, welches für Filmstars ebenso wie für Erleuchtete zu gelte scheint.

### Wieso ist Sterben tabu?

Es ist schon merkwürdig, dass das Thema ‚Sterben‘ so ängstlich aus unserem Alltag ausgeklammert wird, obwohl es vielleicht die einzige Konstante ist, die jedes Lebewesen des Planeten früher oder später erleben wird. Geburt, Tod und ‚der Lauf des Lebens‘ gehören nun mal untrennbar zusammen. Die Ungewissheit über unseren eigenen Tod kombiniert sich unglücklicherweise mit der absoluten Gewissheit, dass auch wir eines Tages in das unbekannte Land eintauchen werden. Wird es schwarz um uns herum werden, hören wir einfach auf zu existieren, werden

wir Schmerzen erleben müssen oder gibt es doch vielleicht das sagenumwobene ‚Leben nach dem Tod‘? Und will man das überhaupt? Himmel oder Hölle, das letzte Gericht. Viele menschengemachte Glaubenssätze und Ängste wurden hier über Jahrhunderte, zum Beispiel von der christlichen Kirche, geschürt. Einige Wissenschaftler rationalisieren das Thema damit weg, dass sie behaupten, das Bewusstsein sei ein Produkt des Gehirns, welchen im Tod im Nichts zerfällt. Die Erforschung und Systematisierung der Nahtoderfahrungen belegen jedoch in eindeutiger Weise, dass unser Bewusstsein den Tod überlebt und in seiner Individualität fortbesteht. Durch unterschiedlichste Untersuchungen ent-

stand eine empirische, weltweite und interkulturelle Sterbeforschung.

Das Bedeutsame an den ‚Nahtoderfahrungen‘ sind beständig wiederkehrende Elemente, die uns den Übergang von dieser in die andere Welt ermöglichen. Das interessante Thema ‚Sterben‘ wird wissenschaftlich in so einer Tiefe erforscht, wie es den ‚Lebenden‘ eben möglich ist; und das nicht erst seit ein paar Jahren.

Das Bedeutsame an den ‚Nahtoderfahrungen‘ sind beständig wiederkehrende Elemente, die uns den Übergang von dieser in die andere Welt ermöglichen. Das interessante Thema ‚Sterben‘ wird wissenschaftlich in so einer Tiefe erforscht, wie es den ‚Lebenden‘ eben möglich ist; und das nicht erst seit ein paar Jahren.

### Das Tibetische Totenbuch

ist eine buddhistische Schrift aus dem 8. Jahrhundert, die im 14. Jahrhundert in einer Höhle entdeckt wurde und auf den Begründer des tibetischen Buddhismus, Padmasambhava, zurückgeht. Das Totenbuch ist eine Schrift, die detailliert auf die Erlebnisse der menschlichen Seele beim Sterben, im Nach-Tod-

Zustand und bei der Wiedergeburt eingeht. Sie soll Sterbenden als Führer durch die Zeit der Existenz zwischen Tod und Wiedergeburt dienen. Vor mehr als achtzig Jahren sorgte die erste englische Ausgabe des „tibetischen Totenbuchs“ weltweit für Aufsehen. In alternativen Kreisen wurde die Anleitung zur Sterbevorbereitung und zur Begleitung eines Sterbenden durch die diversen Zwischenstadien des Todes bald zur Standardliteratur. Hippies stellten ihre Ausgabe der buddhistischen Sterbeanleitung im Bücherregal neben Hermann Hesses ‚Siddharta‘ und die Werke von Carlos Castaneda. Das Werk, das als einziger Bestseller von tibetischer Hand gilt, erfreut sich noch heute großer Beliebtheit.

**Der tibetische Mönch Labhdo sagt:**

„Es ist ein gutes Buch, nicht zuletzt, weil es die Erscheinungen, die im Sterben vorkommen, sehr anschaulich beschreibt. Es stellt eine Art Brückenschlag zwischen ‚Früher und Später‘ dar.“

### Leben nach dem Leben

Heute aber möchte ich auf eine weit modernere Sterbe-Forschung eingehen. Auch wenn die Schrift ‚Life after Life‘ von Dr. Moody ebenfalls schon gut 40 Jahre alt ist, ist sie in ihrer Klarheit, Nachvollziehbarkeit und Authentizität frisch und wichtig wie eh und je. Die Menschheit erforscht alles. Wieso sollte sie also das Thema ‚Tod und Sterben‘ ausklammern? Auch in den Jahren nach Dr. Moodys bedeutenden Untersuchungen wurde fleißig weiter geforscht. Der Prozess des Todes ist in der heutigen Zeit dem Menschen so bekannt, wie niemals zuvor. Nur werden, aus welchen Gründen auch immer, die Erkenntnisse der ‚Sterbeforschung‘ nicht adäquat der Bevölkerung übermittelt. ‚Tod und Sterben‘ bleiben weiterhin Tabuthema Nummer Eins.

Eine Todeserfahrung ereignet sich zu dem Zeitpunkt, wenn ein Mensch durch einen Unfall oder Herzstillstand klinisch tot ist. Das Gehirn des Menschen weist keinerlei Aktivität und keinerlei Gehirnströme mehr auf. Die Pupillen weiten sich, der Körper wird kalt. In den letzten Jahrzehnten wurden die Möglichkeiten der Wiederbelebung, der Reanimation, extrem verbessert, sodass heute immer mehr Menschen aus dem Bereich des Todes ins Leben zurückgeholt werden können. In Deutschland allein leben momentan ca. 4 Millionen Menschen, die von ihrem eigenen Sterben berichten können.



### Dr. Raymond Moody,

Arzt und Psychologe, dokumentierte in den 70er Jahren über 150 Fälle, in denen Menschen, die im Sterbeprozess bereits ihren Körper weit verlassen hatten, durch die Reanimation zum Beispiel mittels Adrenalin-spritze in den Herzmuskel und / oder Einsatz des Defibrillators, in ihren Körper wieder zurückgeholt wurden. Dr. Moody selber war noch nie dem Tod nahe und hatte keine tiefgehenden Kenntnisse von entsprechender Literatur. Außerdem war er als Arzt und Wissenschaftler in keiner Weise esoterisch interessiert. Eines Tages hörte Dr. Moody von einem seiner Psychologie-Professoren, von dessen großer menschlichen Wärme und Heiterkeit er beeindruckt war, von dessen Todeserfahrung. Der Professor war nicht nur einmal gestorben, sondern gleich zweimal im Abstand von 10 Minuten und berichtete einem kleinen Kreis Studenten von den wundersamen Erlebnissen, die er dabei durchwandern durfte.

Einige Zeit später kam ein Student mit Dr. Moody selber ins Gespräch, der ihm von dem Tod seiner Oma berichtete, die während einer Operation verstarb und reanimiert wurde. Mr. Moody stellte überrascht fest, dass die einzelnen Elemente des Sterbeprozesses sowie deren Reihenfolge mit den Schilderungen seines ehemaligen Professors übereinstimmten.

Er beschloss sich mit dem Thema ‚Weiterleben nach dem Tod‘ intensiver auseinander zu setzen. Bald schon hielt Dr. Moody Vorträge zu dem Thema und

verhielt sich hier bewusst abwartend. Nach fast jeder Vorlesung zu dem Thema kam einer der Zuhörer oder der Zuhörerinnen auf Mr. Moody zu und berichtete von einer eigenen Todeserfahrung oder dem Bericht einer Sterbeerfahrung, von der derjenige selber berichtet bekam. So sammelten sich die Berichte und Schilderungen und Dr. Moody begann, diese Menschen strukturiert und schematisiert nach ihren Erlebnissen zu befragen. Die größte und wichtigste Überraschung ist die Übereinstimmung und gleiche Abfolge der allermeisten Elemente der Sterbeerfahrung bei allen gestorbenen und reanimierten; egal welchen Alters, welcher Sozialisation, welchen Glaubens oder welcher Kultur.

Hier möchte ich diese Berichte zusammenfassen. 12 Elemente des Sterbeprozesses haben sich bei den 150 Befragten beständig wiederholt. Nicht alle haben stets alle 12 Elemente erlebt, jedoch immer zwischen 9-12 der beschriebenen Elemente.

Aus diesen 150 Schilderungen der Sterbeerfahrung möchte ich jetzt zitieren und berichten.

### 1.) Unbeschreibbarkeit

Das wir Sprache verstehen, beruht auf dem Vorhandensein einer gemeinsamen, für uns alle weitgehend übereinstimmenden Erfahrungswelt. Die Erfahrungen derjenigen, die dem Tod begegnet sind, fallen jedoch aus unserer gemeinschaftlichen Erfahrungswelt heraus, sodass das sprachliche Formulieren dieses Erlebnisses auf Schwierigkeiten stößt. Alle 150 Beteiligten bezeichnen ihr Erlebnis einhellig als unsagbar und unbeschreiblich. Viele haben dem Sinne nach bemerkt: „Die Wörter, um das auszudrücken, was ich zu sagen versuche, gibt es einfach nicht. Die Eigenschaftswörter und Steigerungsformen müsste man erst noch erfinden.“

Eine Frau hat überzeugend ausgedrückt: „Also, wenn ich versuche, Ihnen das alles zu erzählen, stehe ich vor einem richtigen Problem. Alle Worte, die ich kenne, beziehen sich auf den dreidimensionalen Bereich. Natürlich ist unsere Welt, in der wir hier leben, drei-

dimensional, aber die folgende ist es mit Sicherheit nicht. Deshalb fällt es mir eben so furchtbar schwer, Ihnen dieses alles zu erzählen. Ich muss es in den Begriffen von Raum und Zeit erklären, und damit ist es nicht das Richtige. Ich bin tatsächlich außerstande, Ihnen ein vollständiges Bild zu vermitteln.“

### 2.) Das Hören der Todesnachricht

Zahlreiche Menschen haben davon berichtet, dass sie gehört hätten, wie ein Arzt oder ein/e Anwesende/r

sie für tot erklärten. Zum Beispiel hörte ein junger Mann nach seinem Autounfall, eine Frau fragen, „Ist er tot?“. Jemand anderes sagte: „Ich glaube Ja.“ Eine Frau, die selbst nach den ersten Reanimationsversuchen tot im Krankenhaus war, erzählte später, sie hatte gehört, dass der behandelnde Arzt sagte: „Ihre Pupillen haben sich geweitet, wir haben keine Gehirnströme mehr, es ist so weit, wir haben sie verloren“. Ein anderer Anwesender sagte daraufhin:

„Machen wir noch einen Versuch, bevor wir's aufgeben.“ Daraufhin konnte die Frau plötzlich doch noch überraschend reanimiert werden.

### 3.) Gefühle von Frieden und Ruhe

Aus den Anfangsstadien ihrer Sterberlebnisse schildern viele Menschen außerordentlich angenehme Gefühle und Sinneswahrnehmungen. Mit den Worten eines Mannes, bei dem nach einer schweren Kopfverletzung keinerlei Lebenszeichen mehr zu erkennen waren: „Im Augenblick, als das Ganze passierte, durchfuhr mich ein Schmerz, der dann aber gänzlich verschwand. Ich hatte das Gefühl, zu schweben. Es war ein kalter Tag, aber ich verspürte plötzlich nichts als Wärme und das höchste Wohlbehagen, das ich je erlebt habe. Ich habe gedacht: „Ich muss tot sein.““ Eine Frau, die bei einem Herzanfall starb berichtete: „Auf einmal erfüllten mich die denkbar wohlthuendsten Gefühle. Nichts auf der Welt existierte mehr, es gab nur noch Frieden, Wohlbehagen, himmlische Ruhe und Harmonie; und alle meine Schmerzen waren von mir genommen.“





#### 4.) Das Geräusch

In vielen der dokumentierten Fällen wird von einem Geräusch oder von sonderbaren akustischen Eindrücken berichtet, die während des Sterbens oder kurz davor auftreten. Diese variieren von ziemlich unangenehm bis erfreulich und höchst musikalisch. Ein Mann, der während einer Unterleibsoperation einige Minuten tot war, sprach von einem Geräusch, einem Dröhnen und Brausen, was er in seinem Leben nie vergessen werden kann.

Andere schilderten das Geräusch als: Knacken, Klingeln oder wie ein vom Wind kommendes Pfeifen. Eine junge Frau beschrieb es als eine: „majestätische, wirklich wunderschöne Musik.“

#### 5.) Der dunkle Tunnel

Gleichzeitig mit dem Auftreten des Geräuschs haben die Sterbenden oftmals das Gefühl, sehr rasch durch einen ‚dunklen Raum‘ gezogen zu werden. Zur Beschreibung dieses Raums werden viele verschiedene Begriffe verwendet: Tunnel, Trichter, Rohr, Tal, Zylinder, Schacht, Höhle oder Leere.

Ein Mann berichtet von einem Sterbeerlebnis, das er im Alter von neun Jahren hatte: „Also das erste, was geschah - ich beschreibe das jetzt genauso, wie ich es damals empfunden habe-, war, dass ich ein deutliches Tönen hörte: brrrrnnng- brrrrnnng- brrrrnnng, immer im gleichen Rhythmus. Dann bewegte ich mich durch

einen langen dunklen Gang, ein Rohr oder was immer das war. Ich vibrierte die ganze Zeit im Rhythmus des Geräusches.“

Ein anderer Berichterstatter erklärt: „Bei mir stellte sich eine heftige allergische Reaktion auf ein Betäubungsmittel ein - ich hatte einen Atemstillstand. Mit dem Kopf voran trat ich in einen dunklen Durchgang ein, in den ich offenbar haargenau hineinpasste. Man könnte es wohl mit einem Tunnel vergleichen. Ich fegte mit enormer Geschwindigkeit durch diesen Tunnel. Es fühlte sich an wie Achterbahnfahren. Es war ein Gefühl von vollkommenen Frieden, ganz frei von Furcht.“

#### 6.) Das Verlassen des Körpers

„Bei meinem Schwimmunfall trudelte ich plötzlich immer wieder auf und nieder. Ich hatte das Gefühl, als ob ich mich in einiger Entfernung zu meinem Körper befand. Ich sah meinen Körper neben mir im Wasser taumeln. Ich sah ihn von hinten, ein bisschen von rechts. Ich hatte den Eindruck eine komplette Gestalt zu besitzen, obwohl ich mich außerhalb meines Körpers befand. Ein unbeschreibliches Gefühl der Leichtigkeit erfüllte mich; ich kam mir vor wie eine Feder.“

Eine andere Dame berichtet von ihrer Sterbeerfahrung im Krankenhaus: „Herzstillstand-, hörte ich die Schwester rufen. Ich fühlte, wie ich aus meinem Kör-

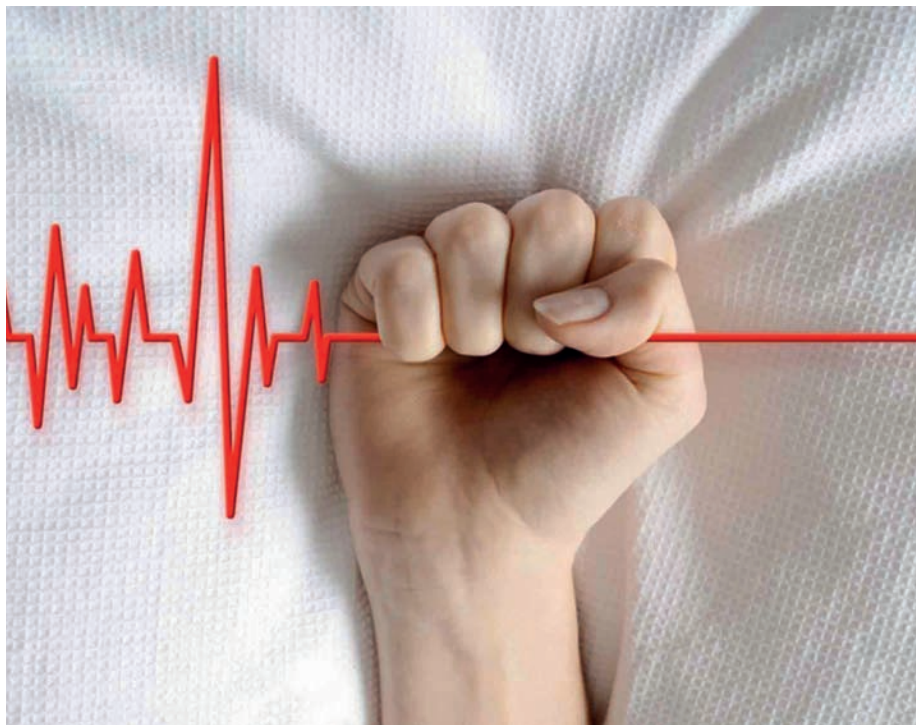
per austrat und langsam bis zum Boden floss. Von da an stieg ich ganz langsam in die Höhe. Während des Emporsteigens sah ich immer mehr Schwestern und den Arzt in das Zimmer gelaufen kommen. Ich wurde immer weiter hinaufgetrieben, an der Lampe vorbei - ich sah sie ganz deutlich von der Seite - bis ich unter der Decke zum Stillstand kam. Von dort oben blickte ich hinunter. Fast kam ich mir vor wie ein Stück Papier, das bis zur Decke hochgeblasen wurde.“

Bis auf einige Fälle, in denen die Befragten angaben, nach dem Sterben zu körperlosem ‚reinen‘ Bewusstsein geworden zu sein, beschreibt die überwiegende Mehrzahl der Zeugen, dass sie nach der Loslösung von ihrem physischen Körper in einem anderen Körper wiedergefunden hätten. Dieser ‚andere‘ Leib gehört zu den zwei oder drei Aspekten der Todeserfahrung, bei der sich die Unangemessenheit der menschlichen Sprache am hinderlichsten auswirkt. Fast für jeden, der von diesem ‚Leib‘ erzählen wollte, kam früher oder später der Punkt, an dem er resignierend feststellen musste: „Ich kann ihn einfach nicht beschreiben“ oder mit einer ähnlichen Bemerkung aufgab.

Nichtsdestoweniger besteht zwischen den vorliegenden Aussagen über diesen ‚Lichtkörper‘ weitgehend Übereinstimmung. Der, ich nenne ihn mal ‚spirituelle Leib‘, ähnelt dem physischen Leib; er wird als realer ‚Körper‘ wahrgenommen, mit Gliedmaßen und Form. Manche beschreiben ihn als Kraftfeld oder als Farbwolke. Die Angaben besagen übereinstimmend, dass der spirituelle Leib eine Gestalt, beziehungsweise erkennbare Umrisse besitzt, und dass man in diesem Leib ungehindert sehen und hören kann. Jedoch können ihn andere Menschen weder sehen noch hören. „Die Ärzte und Schwestern trommelten auf meinem

Körper, um die Infusionen zu unterstützen und mich zurückzuholen. Ich versuchte ihnen beständig zu sagen: „Lasst mich in Ruhe. Ich möchte nur meine Ruhe, hört endlich auf, auf mir herumzutrommeln.“ Aber sie hörten mich nicht. Deswegen versuchte ich ihre Hände wegzuschieben, damit sie meinen Körper in Ruhe ließen, doch nichts geschah. Meine Hände drückten durch ihre hindurch und sie spürten mich nicht.“

Ein anderer Mann beschreibt: „Was hier unmöglich scheint, ist es dort nicht. Das Denken ist dort von wunderbarer Klarheit. Mein Verstand registriert einfach alles und verarbeitete das Aufgenommene so gleich, ohne sich ein weiteres Mal damit beschäftigen zu müssen. Nach einiger Zeit kam es so weit, dass alles, was ich erlebte, mir in irgendeiner Weise etwas bedeutete.“



Die Sterbenden berichten häufig von einem Moment der Einsamkeit mit der Todeserfahrung: „Ich war auf das Äußerste verblüfft. Ich konnte es einfach nicht fassen, dass es

jetzt so weit war. Meine Erfahrung zu Sterben und alles, was damit zusammenhing, war so wunderschön, aber eben doch unbeschreiblich. Ich hatte das Gefühl, dass ich niemanden je mitteilen konnte, was ich gesehen und erlebt hatte. Da kam ich mir einsam vor, fast so als wäre ich ein Besucher aus einer anderen Welt.“

Sowie der Sterbende tiefer in die neue Erfahrung eindringt, werden die Einsamkeitsgefühle jedoch bald zerstreut. Andere Wesen gesellen sich zu ihm, um ihm den bevorstehenden Übergang zu erleichtern. Diese treten ebenfalls in Form von Lichtwesen auf; oftmals sind es bereits verstorbene Verwandte oder Freunde, die der Sterbende zu seinen Lebzeiten gekannt hat. In der Mehrzahl der ausgewerteten Fälle erscheint zusätzlich ein spirituelles Wesen gänzlich anderer Art.

## 7.) Begegnung mit anderen

In großer Zahl berichten die Befragten, dass sie irgendwann im Prozess des Sterbens, manchmal früher manchmal etwas später, die Gegenwart anderer spiritueller Wesen in ihrer Nähe wahrgenommen hatten. Diese Wesen seien gekommen, um den Übergang in den Tod zu erleichtern. In zwei Fällen wurde berichtet, diese Wesen wären gekommen, um anzukündigen, dass der Moment des Sterbens für denjenigen noch nicht gekommen sei.

„Als ich hinüberglied, bemerkte ich auf einmal auch Menschen, die in hellen Scharen, wie mir schien, überall an der Zimmerdecke entlangschwebten. Ich kannte diese Menschen; sie waren vor mir gestorben.

Ich sah wohl hauptsächlich ihre Gesichter und spürte ihre Gegenwart. Sie machten einen fröhlichen Eindruck. Ich hatte das Gefühl, dass sie gekommen waren, um mich zu schützen und zu führen. Es war ein wunderbarer herzerfreuender Augenblick.“

„Ich sprach immer wieder einmal mit einem von ihnen. Und jedes Mal, wenn ich fragte, was eigentlich vorgehe, sandte mir einer von ihnen getreulich einen Antwortgedanken zurück: Es

sei in Ordnung, ich stürbe, es würde mir jedoch gut gehen.“ Auf jede Frage, die ich stellte, bekam ich ausnahmslos eine Antwort. Sie ließen mich nie im Unklaren.“

## 8.) Das Lichtwesen

Ein höchst erstaunliches Element ist eines, welches regelmäßig in den Berichten auftaucht: die Begegnung mit einem sehr hellen Lichtwesen. Ungeachtet seiner ungewöhnlichen Erscheinungsform hat keiner der Beteiligten auch nur den leisesten Zweifel daran geäußert, dass dieses Licht, ein lebendes Wesen sei. Nicht nur das, es hat eindeutig einen persönlichen Charakter. Unbeschreibbare Liebe und Wärme strömen dem Sterbenden von diesem Wesen aus zu.

Er fühlt sich davon vollkommen umschlossen und ganz darin aufgenommen. In der Gegenwart dieses Wesens empfindet es vollkommene Bejahung und Geborgenheit. Ohne die geringsten Abweichungen wird das Lichtwesen stets in der oben beschriebenen Weise beschrieben.

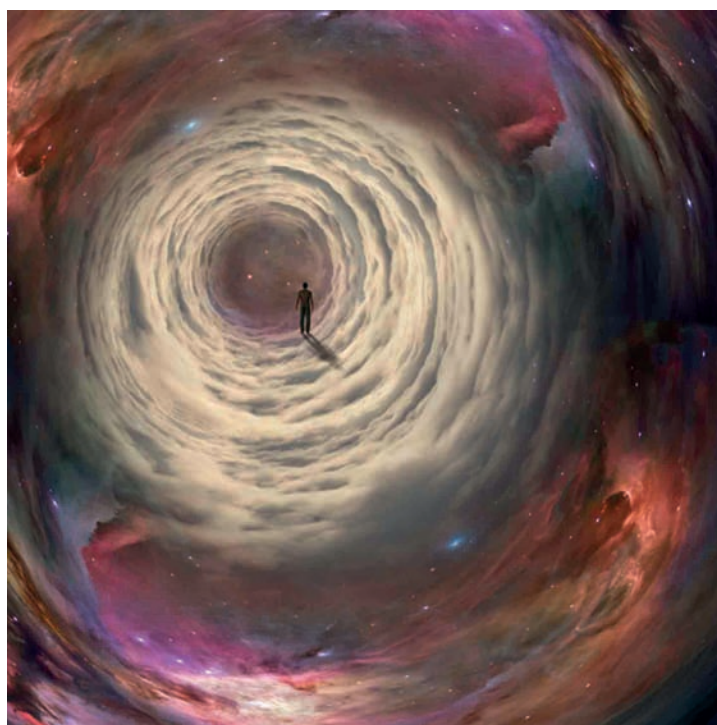
Kurz nach seinem Erscheinen beginnt das Wesen, mit dem Sterbenden Verbindung aufzunehmen. Die Verständigung läuft dabei durch das ‚direkte Auffangen der Gedanken‘. Es heißt dabei, dass bei dieser Gedankenübertragung solch eine Klarheit herrscht, das sowohl Missverständnisse wie auch Lügen dem Lichtwesen gegenüber von vornherein ausgeschlossen sind. Fast unverzüglich richtet das Wesen einen

bestimmten Gedanken an den Menschen, in dessen Dasein es so unvermittelt eingetreten ist.

Hier sind einige Beispiele: „Ich war aufgestanden und durch die Diele gegangen. Dabei muss dann mein entzündeter Blinddarm geplatzt sein, wie man später feststellte. Ich fiel zu Boden. Ich wusste, dass ich starb, und dass es nichts gab, was ich dagegen hätte tun können. Da überkam mich auf einmal das Gefühl zu schweben. Ich bewegte mich mit meinem

wahren Sein aus meinem Körper hinaus. Ich schwebte die Diele hinunter und durch die geschlossene Tür auf die Veranda. Da schien mir, als ob sich ein Wölkchen, beziehungsweise ein rötlicher Nebel um mich bildete und mich mit nach oben nahm. Es erschien dieses reine kristallklare Licht, ein leuchtend weißes Licht. Es war wunderschön und so hell, so strahlend, aber es tat nicht in den Augen weh. So ein Licht kann man hier auf Erden überhaupt nicht beschreiben. Dieses Licht hatte unzweifelhaft eine persönliche Individualität. Es ist ein Lichtwesen höchsten Verstehens und vollkommener Liebe.“

„Als das Lichtwesen erschien, wusste ich zunächst nicht, was vorging. Aber dann, dann fragte es mich





etwas. Es war wahrhaftig das Licht, das zu mir sprach, und zwar mit einer Stimme. Die Liebe, die das Lichtwesen ausstrahlte ist unvorstellbar, überhaupt nicht zu beschreiben. Es war ein Vergnügen, sich in seiner Nähe aufzuhalten, und es war sogar humorvoll auf seine Art, ganz gewiss.“

Alle Beteiligten der Befragungen zu ihrem Sterbeprozess sind sich darin überein, dass das Lichtwesen sie im Grunde zu Beginn der Kommunikation sinngemäß zwei Dinge fragte: „Bist du darauf vorbereitet zu sterben, oder bist Du bereit zu gehen?“ und „Was hast Du in Deinem Leben getan, das Du mir jetzt zeigen möchtest? Hast Du in Deinem Leben etwas erreicht, was Bestand hat?“

Außerdem bemerkten alle Beteiligten, dass diese Fragen, so tiefgehend ihre elementare gefühlsmäßige Wirkung auch sein mag, keinesfalls vorwurfsvoll gestellt war. Das Wesen, so berichteten sie einmütig, stellt die Fragen keinesfalls anklagend oder drohend, denn - gleichgültig, wie auch immer die Antworten ausfallen mögen - fühlen sie doch nach wie vor dieselbe uneingeschränkte Liebe und Bejahung von ihm ausgehen. Der Sinn der Fragen scheint vielmehr darin

zu liegen, sie dazu anzuregen, ihr Leben offen und ehrlich zu durchdenken. Es geht viel weniger um eine Antwort, als darum, den Gefragten zu helfen, selber auf dem Weg zur Wahrheit voranzuschreiten.

### 9.) Die Rückschau

Das Auftreten des Lichtwesens leitet eine Szene bestürzender Eindringlichkeit ein. Das Wesen führt dem Sterbenden in einer ‚Überschau‘ das Panorama seines Lebens vor. Das Lichtwesen sieht das ganze Leben des Individuums ausgebreitet vor sich liegen und benötigt seinerseits keinerlei Information. Seine Absicht ist es allein, zur Rückbesinnung anzuregen.

Die Teilnehmer der Studie berichten einhellig von diesem Erlebnis, dass mit einem Wiederauftauchen von Erinnerungsbildern verglichen werden kann. Jedoch läuft der Lebensrückblick mit enormer Geschwindigkeit ab. Es wird berichtet, dass die Bilder mit außerordentlicher Geschwindigkeit und chronologisch geordnet ablaufen. Andere Zeugen wiederum können sich überhaupt nicht an ein Zeitgefühl erinnern. Das Wiedererkennen ging blitzartig vor sich. Alle erinnerten Geschehnisse erschienen gleichzeitig und konnten mit einem Blick des geistigen Auges erfasst wer-



den. Die Betroffenen beschreiben übereinstimmend, dass diese Bilder erstaunlich lebendig und lebensecht dargestellt sind. Jedes einzelne Bild wird bewusst wahrgenommen. Von den geringfügigsten bis zu den bedeutsamsten Handlungen, so versichern einige der Befragten, sei in der Rückschau alles enthalten gewesen, was sie in ihrem Leben je getan hätten.

„Als das Licht erschien, sagte es als erstes zu mir: „Was hast Du in deinem Leben getan, was Du mir jetzt vorweisen kannst“, oder so ähnlich. Im selben Moment fing die Rückschau an. „Nanu, was ist denn das jetzt“, dachte ich, als ich mich plötzlich in meine Kindheit zurückversetzt sah. Von da an durchschritt ich praktisch jedes Jahr meines Lebens, von meiner frühesten Kindheit bis zur Gegenwart. Ich erlebte mich als kleines Mädchen an Bach sitzen, durchlebte Situationen aus meiner Kindergartenzeit, Schulzeit und so weiter. Die Ereignisse rollten noch einmal in derselben Reihenfolge wie im Leben vor mir ab, und sie waren vollkommen lebendig. Die Bilder wirkten so, als ob man sie in Wirklichkeit vor sich sähe. Sie waren ungemein plastisch und in Farbe - und sie waren bewegt.

Ich hatte das Licht nicht mehr gesehen, während ich mit der Rückblende beschäftigt war. Sobald es mich nach meinem Leben gefragt hatte, war es verschwunden, und die Rückschau hatte begonnen. Dennoch

spürte ich seine Gegenwart. Ab und zu machte es sogar Bemerkungen. Es wollte mir mit jedem dieser Rückblicke etwas zeigen. Es ging ihm nicht darum, etwas von meinem Leben zu erfahren - das wusste es alles bereits - sondern suchte bestimmte Ereignisse aus, damit ich diese wieder frisch im Gedächtnis hätte. All das enthielt jedoch nicht den geringsten Vorwurf. Es betonte immer wieder, wie wichtig die Liebe sei. Das Wesen erklärte mir, dass ich auch in Zukunft weiterlernen würde und sprach von einem kontinuierlichen Prozess.“

„Ich habe mir diese Rückschau gerne angesehen. Es hat mir Spaß gemacht in die Vergangenheit zurückversetzt zu werden und sie so zu überschauen, wie es eben normalerweise nicht möglich ist.“

Ein anderer Zeuge schließt die Beschreibung der Rückschau mit folgenden Worten: „Dank dieses Erlebnisses hätte ich in der Zeit meiner Genesung jedem ausführlich und gründlich über jede kleine Einzelheit in meinem Leben Auskunft geben können. Es war eine beeindruckende Erfahrung, die nicht in Worte zu fassen ist, blitzschnell und doch ohne Eile und von außerordentlicher Klarheit.“

## 10.) Die Grenze oder Schranke

In einigen Fällen ist von den Beteiligten geschildert worden, wie sie sich im Laufe der Sterbeerfahrung ei-



ner Stelle näherten, die man wohl als eine Art ‚Grenze‘ oder ‚Scheidelinie‘ bezeichnen könnte. In verschiedenen Zeugnissen erscheint sie als: ‚Gewässer‘, ‚grauer Nebel‘, als ‚Tür‘, als ‚durch ein Feld laufender Zaun‘ oder schlicht als ‚Linie‘.

„Ich starb durch einen Herzstillstand. Nach dem ganzen Knacken und dem Durchgang durch den langen dunklen Tunnel, blitze mein ganzes Leben vor mir auf. (...) plötzlich fand ich mich auf einem wogenden Kornfeld wieder. Es war wunderschön, alles war leuchtend grün von einer Farbe, die es hier auf der Welt nicht gibt. Vor mir auf dem Feld entdeckte ich einen Zaun und schickte mich an, auf ihn zuzugehen. Da sah ich einen Mann sich von der anderen Seite her ebenfalls dem Zaun zu nähern, als ob er mir entgegenkäme. Ich wollte zu ihm hingehen, doch merkte ich auf einmal, wie ich unaufhaltsam zurückgezogen wurde. Gleichzeitig mit mir, sah ich auch dem Mann umkehren und sich vom Zaun weg in die andere Richtung zu bewegen.“

„Es war ein höchst seltsames Erlebnis. Unmittelbar nach der Entbindung erlitt ich eine schwere Blutung, die nur mit Mühe unter Kontrolle gebracht werden konnte. Da ich selber Krankenschwester war, wusste ich, wie gefährlich die Situation war. Auf einmal verlor ich das Bewusstsein. (...) Ich war anscheinend auf einem Schiff, das ein großes Gewässer überquerte. Am anderen Ufer entdeckte ich alle mir nahestehenden Menschen, die bereits gestorben waren - meine Mutter, meinen Vater, meine Schwester und andere. Sie winkten mir zu. Ich wiederholte immerzu: „Nein nein, ich bin noch nicht bereit zu sterben; ich will nicht sterben.“ Komischerweise sah ich die Szene auf dem Schiff gleichzeitig sich überlagernd mit dem Anblick der Ärzte und Schwestern in der Klinik. Schließlich hatte das Schiff das andere Ufer fast er-

reicht. Unmittelbar davor drehte es jedoch ab und änderte die Richtung. Endlich konnte ich mich dem Arzt wieder verständlich machen, und ich sagte ihm: „Ich werde nicht sterben“. In diesem Augenblick muss ich wieder zu mir gekommen sein. Der Arzt erklärte

mir, dass ich enorme Nachblutungen gehabt hätte, und dass es um ein Haar aus mit mir gewesen wäre.“

### 11.) Die Umkehr

Alle Menschen, die von ihrer Sterbeerfahrung hier berichten konnten, mussten natürlich irgendwann im Laufe ihrer Erlebnisse ‚umkehren‘. Im Allgemeinen hat sich jedoch ihre Einstellung zum Tod in der Zwischenzeit merklich verändert. Waren die Betroffenen in den ersten Momenten nach

ihrem Tod häufig noch an ihren physischen Körper verhaftet und traurig darüber, diesen zu verlieren, liegt ihnen immer weniger an einer Rückkehr, je weiter sie in dem Prozess des Sterbens voranschreiten. Haben sie im Erlebnis eine gewisse Tiefe erreicht, scheinen sie sich sogar dagegen zu sträuben. Das gilt besonders für diejenigen, die schon so weit gekommen waren, dass sie dem Lichtwesen begegneten.

Ausnahmen von dieser Regel sind es oft nur dem Anschein nach, nicht aber in Wirklichkeit. Von mehreren Menschen, die in dem Moment ihres Sterbens kleine Kinder hatten, wurde berichtet, dass sie zwar persönlich viel lieber dortgeblieben wären, jedoch den starken Wunsch verspürten, sich um ihre Familie zu kümmern.

„Als ich mich aus meinem Körper gelöst hatte, war ich mir darüber im Klaren, dass ich mich jetzt entscheiden konnte. Es war wunderschön dort drüben auf der anderen Seite, und eigentlich wäre ich gerne dort geblieben. Aber zu wissen, dass ich auf der Erde eine lohnende Aufgabe hatte, war in gewissen Weise genauso schön. Deshalb kam ich zu dem Entschluss:



„Ja, ich versuche um-zukehren“ und ging zu meinem Körper zurück. Fast kam es mir so vor, als ob ich selber die Blutung zum Stillstand gebracht hätte. Jedenfalls besserte sich mein Zustand von da an fortschreitend.“

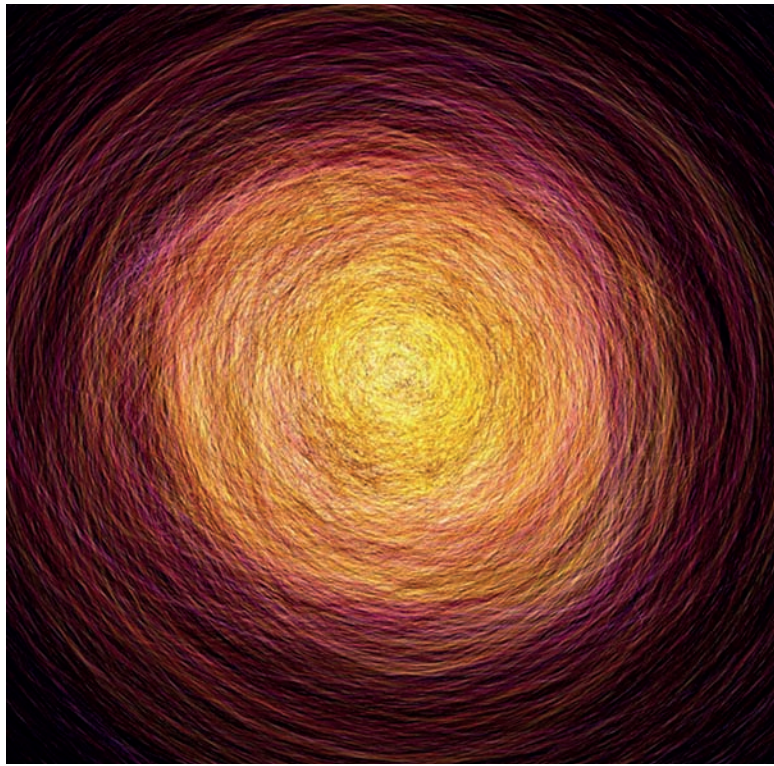
„Aus welchem Grund ich zurückgesandt wurde, weiß ich nicht. Irgendwie war die Zeit noch nicht gekommen, mich in den Himmel einzulassen; aber warum, weiß ich nicht. Vielleicht war ich persönlich einfach noch nicht so weit, dass ich hätte dort bleiben können. Ich kann es mir nicht erklären und suche immer noch nach einer Antwort.“

Viele Zeugen entsinnen sich, gegen Ende ihres Erlebnisses sehr schnell, oftmals sogar mit einem Ruck, zu ihrem physischen Körper zurückgezogen worden zu sein. „Unter der Decke schwebend, sah ich zu, wie sie mich wiederbelebten. Als sie mir die Elektroden auf die Brust setzten und mein Körper sich aufbäumte, stürzte ich jählings wie ein Stein zu ihm hinunter und erwachte in meinem Körper.“

## 12.) Mitteilungsversuche

In diesem Zusammenhang ist zu betonen, dass Menschen, die ein derartiges Sterbeerlebnis gehabt haben, seine Realität und Bedeutsamkeit nicht im Mindesten bezweifeln. In den Berichten fallen immer wieder entsprechenden Äußerungen auf:

„Als ich mich außerhalb meines Körpers befand, war ich aufs Äußerste verblüfft darüber. Dennoch war es Wirklichkeit. Ich sah



meinen Körper deutlich und aus einer gewissen Entfernung; es waren keine Halluzinationen.“

„Es war alles andere als eine Halluzination. Einmal, als ich früher im Krankenhaus war und Kodein bekam, habe ich Halluzinationen gehabt. Aber das war lange vor dem Unfall, bei dem ich wirklich ums Leben kam. Dieses Erlebnis war etwas ganz anderes, als die Halluzinationen, etwas vollkommen anderes.“

In der Tat haben viele Zeugen erzählt, dass sie von vornherein damit gerechnet hatten, auf Ablehnung und Unverständnis zu stoßen, sollten sie von ihrer Sterbeerfahrung berichten. Deshalb hätten sie es vorgezogen, Stillschweigen zu bewahren oder sich höchstens einem der nächsten Angehörigen anzuvertrauen. Im Rahmen der Interviews zeigten sich viele der Berichterstatter oftmals außerordentlich erleichtert, als sie hörten, wie viele Menschen schon von fast deckungsgleichen Erfahrungen berichtet hatten.

Im Grunde berichten alle Zeugen, dass das Erlebte ihr Leben verändert hat: „Früher bin ich einfach meinen Impulsen gefolgt. Heute möchte ich erst mal alles schön langsam durchdenken. Ich bemühe mich neuerdings, Dinge zu tun, die mehr Sinn haben. Ich fühle mich nun viel wohler. Ich habe keine Angst mehr vor dem Leben - und dem Sterben.“

„Durch mein eigenes Sterben ist mir das Leben etwas sehr Kostbares geworden. Früher hatte ich mich viel um meinen Körper gekümmert. Seit meinem Erlebnis, ist der Geist das nun eigentlich in-





teressante für mich - all das, was in meinem Geist passiert. Der Körper ist an zweiter Stelle ein Ding, welches meinen Geist umschließt.“

Ein Mann, der dem Lichtwesen begegnet war, hatte sich dabei derart vollkommen geliebt und akzeptiert gefühlt. Heute hat er das Empfinden, seine Aufgabe auf Erden sei es, diese Art von Liebe zu erlernen. Andere betonten, wie wichtig es für sie geworden ist, sich mehr Wissen anzueignen. Während ihres Todeserlebnisses wurde ihnen vermittelt, dass der Erwerb von Wissen auch nach dem Leben weitergehe. Eine Frau berichtet, dass sie seit dem Sterbeerlebnis jede Bildungsmöglichkeit nutzt, die sich ihr bietet.

### Zusammenfassung

Aus den vorliegenden Sterbeerfahrungen lässt sich folgender Ablauf der Erlebnisse zusammenfassen: Ein Mensch liegt im Sterben. Während sich seine körperliche Bedrängnis dem Höhepunkt nähert, hört er, wenn dies in der Klinik geschieht, wie ein Arzt oder Anwesender ihn für tot erklärt. Urplötzlich nimmt der Sterbende ein unangenehmes oder angenehmes Geräusch wahr, ein durchdringendes Läuten oder Brummen. Zugleich hat er das Gefühl, dass er sich sehr rasch durch einen langen dunklen Tunnel bewegt. Danach befindet er sich plötzlich außerhalb seines Körpers, jedoch in derselben Umgebung wie zuvor. Als ob er ein Beobachter wäre, blickt er nun aus einiger Entfernung auf seinen eigenen Körper. In seinen Gefühlen zutiefst

aufgewühlt, wohnt er von diesem seltsamen Beobachtungsposten den Handlungen der Anwesenden oder den Wiederbelebungsversuchen bei.

Nach einiger Zeit fängt er sich und beginnt, sich immer mehr an seinen merkwürdigen Zustand zu gewöhnen. Wie er entdeckt, besitzt er immer noch einen ‚Körper‘, der sich jedoch sowohl in seiner Beschaffenheit als auch in seinen Fähigkeiten grundlegend von seinem physischen Körper unterscheidet. Bald kommt es zu neuen Ereignissen. Andere Wesen nähern sich dem Sterbenden, um ihn zu begrüßen und ihm zu helfen. Er erblickt Geistwesen bereits verstorbener Verwandter und Freunde. Kurz darauf erscheint ein unglaublich hell leuchtendes Lichtwesen, das vollkommene Liebe, Wärme und Weisheit ausstrahlt. So etwas hat der Sterbende noch nie gefühlt und ist im höchsten Maße in Frieden und Freude. Dieses Wesen richtet - ohne Worte zu gebrauchen - eine Frage an den Sterbenden, die ihn dazu bewegen soll, sein Leben als Ganzes zu bewerten. Es hilft ihm dabei, in dem es das Panorama aller oder der wichtigsten Stationen seines Lebens in einer blitzschnellen Rückschau an ihm vorbeiziehen lässt.

Auch erscheint es dem Sterbenden im Laufe der ersten Ereignisse, dass er sich einer Art Schranke oder Grenze nähert, die offenbar die letztendliche Scheidelinie zwischen dem irdischen und dem folgenden Leben darstellt. Entweder entscheidet sich der Mensch, auf

der Erde weiterleben zu wollen oder zu müssen oder die Zeit des Todes scheint noch nicht gekommen; auf jeden Fall dreht er vor der Grenze ab. In der Regel nehmen ihn die Erlebnisse der neuen Ebene derart gefangen und die Gefühle von Freude, Liebe und Frieden sind so groß, dass der Sterbende nicht wieder zu seinem physischen Körper zurückkehren möchte. Plötzlich jedoch, und ohne zu wissen wie, vereinigt er sich wieder mit seinem Körper, wacht auf und lebt in ihm weiter.

Bei seinen späteren Versuchen, anderen Menschen von seinen Erlebnissen zu berichten, trifft er auf große Schwierigkeiten. Dennoch hinterlässt das Erlebte tiefe Spuren in der Persönlichkeit dieses Menschen, der nun eine vollständig gewandelte Vorstellung vom Sterben hat und jegliche Angst davor verloren hat.

### Der Todesengel

Am Morgen war es, dass ein Diener voll Gram zur Halle des weisen König Salomos gelaufen kam, bleich sein Gesicht vor Furcht, die Lippen blau. „Was hast du Mann?“ fragte Salomo.

Er sprach: „Der Todesengel Azrael warf einen Blick voll Hass und Zorn auf mich!“

Da sagte der Weise: „Nun wie kann ich Dir da helfen?“

Der Diener bat: „Befiehl dem Wind, o großer Meister, dass er von hier nach Indien mich bringe - vielleicht entgehe ich dort des Todes Schlinge!“

Dem Wind gab der Weise den Befehl, ihn rasch zu tragen ins tiefste Indien über Land und Meer.

Am nächsten Tag, zur Zeit der Audienz befragte Salomo dann Azrael: „Was blicktest du den Menschen an voll Zorn, dass er so ganz verstört und flüchtig ward?“

Er sprach: „Nicht zornig blickte diesen Mann ich an, war nur verwundert, ihn hier zu sehn, denn gerade hatte Gott mir ja befohlen, ihn allsogleich in Indien zu holen.“

Erstaunt dacht ich: Hätt er auch hundert Schwingen, wie sollten sie ihn nur so schnell nach Indien bringen?“

*Rumi (1207 - 1273)*

## Der Tod eines Yogis

Die Yogis und Mystiker dieser Welt bereiten sich bewusst auf den Übergang in die nächste Ebene vor. In der Meditation oder der Shavasana (Totenstellung) lernen sie bereits zu Lebzeiten, sich bewusst von Körper und Geist zu trennen und sich auf das Licht und die höchste Ebene jenseits aller Dualitäten zu fokussieren.

Vor einigen Jahren verließ Swami Satyananda seinen Körper: „Er saß als Yogi im Lotussitz und meditierte. Was ich nun sah und erlebte, kann sich niemand vorstellen. Der Meister verließ auf solch eine erhabene und würdevolle Weise das irdische Dasein. Er atmete einfach ein, und mit einer tiefen Ausatmung entzog er seinem Körper seine Pranas, die Lebensenergien. Kurz vorher hatte er gesagt: „eine Sekunde, bevor ich diesen Körper verlasse, werde ich das Wissen von allen Vidyas dieses Universums empfangen und dies wird die Erfüllung meiner Lebenszeit sein.“ Auch der Zeitpunkt des Maha-Samadhi, der ‚großen Befreiung‘, wird vom erwachten Yogi willentlich vorherbestimmt.“



### Stefan Datt

selbständiger Physiotherapeut,  
Heilpraktiker, Schroth- und Atlasterapeut.  
Stefan verbindet seit über 20 Jahren  
Physiotherapie und Yoga.

In seiner Yogaschule und Praxis  
,Lernen in Bewegung‘ in Berlin Charlottenburg  
bildete er bereits über 400 Yogalehrer aus.

[www.stefan-datt.de](http://www.stefan-datt.de)

[www.physio-charlottenburg.de](http://www.physio-charlottenburg.de)

[www.atlaskorrektur-berlin.de](http://www.atlaskorrektur-berlin.de)

[www.yoga-berlin.de](http://www.yoga-berlin.de)