

Studientag 3: Sterbende verstehen und in ihrem Umfeld wahrnehmen

3.8.b Nahtoderfahrungen

Nahtoderfahrungen sind ein Phänomen sog. „außergewöhnlicher Bewusstseinsveränderungen“¹. Sie treten bei eigener Todesgefahr auf, etwa in lebensbedrohlichen Krisen oder unter Reanimationsbedingungen. Nahtoderfahrungen und weitere Nahtod-ähnliche Erfahrungsmuster finden sich bei etwa 5 % der Bevölkerung. Je nach Studie gibt zwischen 18 % und 40 % an, während ihrer Reanimation eine Nahtoderfahrung erlebt zu haben.

Nahtoderfahrungen zeichnen sich durch universell gleiche Grundmuster aus. Häufig sind zunächst außerkörperliche Erfahrungen am Ort oder in der Nähe des Geschehens (sie sehen beispielsweise von oben, wie Ärzte sie operieren) oder sie haben eine Reihe von spirituellen Erlebnissen. Oft werden Phänomene wie ein dunkler Tunnel und am Ende ein sehr helles, jedoch als wohltuend empfundenes Licht beschrieben. Vor allem Tunnel- und Lichtphänomene lassen sich durchaus physiologisch deuten. Man nimmt an, dass es beim Sterben infolge des schwächer werdenden Herzens oder des Herzstillstands zu einer verminderten Sauerstoffversorgung des Gehirns kommt und die für den Sehsinn zuständigen Neuronen daraufhin wahllos Impulse abgeben. Dies könnte zum Eindruck eines hellen Lichts führen. Da es mehr Neuronen für das Zentrum des Sehfeldes gibt als an seinen Rändern, entstünde zusätzlich der Eindruck eines Tunnels. Dies ist zwar eine physiologische Erklärung für das Sehen eines Tunnels, reicht aber nicht aus um die Nahtoderfahrungen so vollständig erklären zu können. Zwar kann der Mensch selbst dann, wenn sein Körper eigentlich leidet, Glücksgefühle bis hin zur Euphorie entwickeln. Sie alle unterscheiden sich jedoch in ihrer Qualität stark von denen der Betroffenen gerade auch bei „Eintritt in das Licht“, wie es von einigen immer wieder genannt wird. Hier stehen das Gefühl tiefen Friedens und des bedingungslosen Geliebt-Werdens bei 76% aller Betroffenen im Vordergrund.

Im Verlauf einer komplexen Nahtoderfahrung werden einige von anderen Personen begrüßt und häufig auch für den Rest ihrer Nahtoderfahrung begleitet. In manchen Fällen werden mystische und religiöse Personen beschrieben, meist sind es aber bereits verstorbene Angehörige, Freunde oder Bekannte. Elisabeth Kübler-Ross berichtet beispielsweise auch von Kindern, die in Todesnähe ihren Bruder gesehen und sofort erkannt haben, obwohl dieser schon vor ihrer Geburt gestorben war und in der Familie nie über ihn gesprochen wurde. Sie sieht das als einen Beweis für ein Weiterleben nach dem Tod.² „Der Tod ist nur ein Übergang in eine andere Form des Lebens auf einer anderen Frequenz“, betont sie in einem Interview des Südwestfunks und vergleicht den Prozess des Übergangs mit dem eines Schmetterlings, der sich aus der Enge des Kokons befreit, um seine ganze Kraft und Schönheit zu entfalten und in einer neuen Daseinsform weiterzuleben.

Auch Begegnung mit unbekannten Personen, die im hellen Licht erstrahlen, zählen zu den universellen Mustern von Nahtoderfahrungen. Bei ihrer Deutung finden sich sehr individuelle Interpretationen. Diese sind am ehesten auf Erziehung und Bildung sowie religiöse und kulturelle Hintergründe zurückzuführen.

In der sogenannten Terminalphase³ (also kurz vor der Rückkehr ins Leben) werden ganz unterschiedliche Wahrnehmungen beschrieben, die vorwiegend individuell geprägt sind. So sehen einige blühende Landschaften, andere Schmetterlinge und Vögel, blaue Himmel oder weite Seen, wieder andere aber auch Städte und Bauwerke oder plätschernde Wasserfälle u. v. m. Der Terminalphase folgt die „Rückkehr in den Körper“, die sehr viele Menschen mit Nahtoderfahrung als sehr traumatisch empfinden, da sie nun oft nicht mehr zurück in ihr bisheriges Leben wollen. Für die weitaus meisten Menschen mit Nahtoderfahrungen ist ihr Erlebnis etwas äußerst Beglückendes, von dem sie ihr weiteres Leben lang im Positiven zehren und an das sie sich bis an ihr Lebensende regelmäßig bis in jedes noch so kleine Detail erinnern. Ein wichtiger und äußerst positiver Aspekt ist, dass fast alle Betroffenen durch ihre Erfahrung die Angst vor dem eigenen späteren Tod verlieren.

1 Vgl. dazu: van Laack, Walter: Nahtoderfahrungen in: Der Allgemeinarzt, 2017; 39 (1) Seite 80-83

2 Kübler-Ross: Über den Tod und das Leben danach Güllersheim 201240 Seidenschur

3 Diese „Terminalphase“ hat nichts mit den Terminalphasen im Sterbeprozess zu tun, deuten also nicht auf das Lebensende, sondern auf das Ende der Nahtoderfahrung hin!

Studientag 3: Sterbende verstehen und in ihrem Umfeld wahrnehmen

Nach allem, was man heute bei wirklich subtil differenzierender Untersuchung von Nahtoderfahrungen und auch unter Berücksichtigung sämtlicher bekannter Experimente und Studien sicher sagen kann, sind Nahtoderfahrungen außergewöhnliche Bewusstseinsphänomene, die (bislang) nicht neuro-physiologisch erklärt werden können.

Einige Versuchsergebnisse und Experimente lassen darauf schließen, dass einzelne Elemente von Nahtoderfahrungen neurophysiologische Ursachen haben, da sie in anderen Situationen als solche dingfest gemacht werden können. Ob sie damit allerdings auch das dann ähnliche Phänomen während einer Nahtoderfahrung erklären, ist dennoch nicht sicher. Sicher ist wohl, dass die gesamte Komplexität von Nahtoderfahrungen damit nicht erklärt werden kann. Die vielen nachhaltigen, qualitativen Elemente von Nahtoderfahrungen wie tiefe Emotionen, Spiritualität, „Nachbeben“, sind einer neurophysiologischen Erklärung überhaupt nicht zugänglich.