

Einführung

Was der Tod uns lehrt

Am 8. Juni 1993, etwa gegen 19 Uhr, stand ich in einem winzigen Aufwachraum, einem Einzelzimmer mit weiß gefliesten Wänden, im Boulder Community Hospital und wiegte in meinen Armen den zarten, nur 2980 Gramm schweren Körper meiner neugeborenen Tochter Channa Rose Berman. *Channa* ist Hebräisch und bedeutet „Gnade“, und Channas Geburt hätte für unsere Familie ein großes Fest werden sollen. Doch nun mussten wir der traurigen Wahrheit ins Gesicht sehen, dass Channa vor wenigen Stunden nach einem hektischen Kaiserschnitt in der Notaufnahme des Krankenhauses gestorben war. Meine Frau Anne hatte einen heroischen Kampf gefochten, und die Ärzte und Pflegekräfte im Krankenhaus hatten getan, was in ihrer Macht stand, aber Channa konnte nicht mehr gerettet werden.

Mit tränenüberströmtem Gesicht stand ich nun an Annes Bett, in meinen Armen Channas stillen Körper. Anne war noch ganz benommen von den Sedativa, die man ihr verabreicht hatte, und konnte kaum die Augen öffnen. Nach Kräften, wenngleich vergebens, versuchte sie mit diesem verheerenden Verlust zurechtzukommen. Sie stand unter Schock, genau wie ich. Doch sie brauchte mich jetzt, und das machte es mir unmöglich, mich ganz meiner Trauer hinzugeben. Ja, unsere Tochter war gestorben, und ich war tief gebeugt vor Gram und schrecklichem Schmerz; aber Anne brauchte mich jetzt mehr denn je. Und auch unser dreieinhalbjähriger Sohn Aaron brauchte mich.

Wie jeder weiß, der schon einmal einen Todesfall in der Familie erlebt hat, bleibt die Welt nicht automatisch stehen, wenn jemand

stirbt. Anders als im Theater oder in Büchern fällt kein Vorhang und es endet kein Kapitel. Das Leben geht weiter. Zum ersten Mal erfuhr ich dies 1970, als ich im Alter von vierzehn Jahren mitansehen musste, wie meine Stiefmutter durch das Zerstörungswerk der Leukämie allmählich verfiel, und noch einmal 1974, als ich kurz nach meinem achtzehnten Geburtstag meinen Vater an den Darmkrebs verlor. Wenn jemand stirbt, dann läuft die Zeit trotzdem einfach weiter. Es wird 18 Uhr, 19 Uhr, 19 Uhr 20, 19 Uhr 21 ... und man muss etwas mit sich anfangen. Nach Channas Tod galt meine vordringlichste Sorge Anne; ich wollte sie trösten. Doch als sie irgendwann nach halb neun unter dem Einfluss der Beruhigungsmittel in Schlaf gesunken war, rückte Aaron in den Vordergrund. Ich musste dafür sorgen, dass er etwas zu essen bekam, und ihm helfen zu begreifen, was mit seiner sehnlichst erwarteten Schwester geschehen war. Außerdem musste ich zusehen, dass er ein wenig schlief.

Gegen viertel nach neun kamen Aaron und ich aus der Klinik nach Hause, das war bereits eine gute Stunde nach seiner Schlafenszeit. Ich bereitete ihm rasch einen Teller Käsemakkaroni zu, setzte ihn an den Küchentisch und schlich mich still ins Schlafzimmer, um mit meiner Trauer allein zu sein. Es ging mir nicht darum, dass mein Sohn mich nicht weinen sehen sollte, sondern ich wollte ihm diesen Tag, der für uns beide ohnehin schon traumatisch verlaufen war, nicht noch schwerer machen. Ich machte mir Sorgen, wie er den Tod seiner Schwester verkraften würde, und fragte mich, ob ich der Aufgabe gewachsen wäre, ihm alles zu erklären. Kann ein Dreijähriger wirklich verstehen, was der Tod bedeutet? Kann das überhaupt jemand?

Aaron brachte es tatsächlich fertig, sein Essen schneller in sich hineinzuschaukeln, als ich erwartet hatte, und schlich sich dann in unser Schlafzimmer, wo er mich leise schluchzend auf dem Bett antraf. Mit einer erstaunlichen Ruhe und Zuversicht krabbelte er aufs Bett, schlang seine Ärmchen um mich und fragte, ob ich wegen Channas Tod so traurig sei.

„Ja, Aaron, ich bin sehr traurig. Channa hatte nicht genug Kraft zum Leben, und deshalb ist sie gestorben.“

„Ich bin auch traurig, Dad“, antwortete er ruhig.

Ein paar Minuten lang saßen wir schweigend beieinander auf dem Bett und hielten uns im Arm. Dann machte Aaron mir klar, dass er genauso sehr damit beschäftigt war, Channas Tod zu begreifen, wie ich. Völlig unvorbereitet traf er mich mit einer Frage, über die er anscheinend lange nachgegrübelt hatte.

„Wo war ich, bevor ich geboren wurde?“

Schon vor Jahren hatte mir der angesehene unitarische Geistliche Forester Church gesagt, diese Frage beschäftige kleine Kinder sehr. Als sie jetzt von meinem eigenen Sohn kam, war ich allerdings völlig verblüfft. Doch wenn ich es mir recht überlege, ist sie absolut sinnvoll. Die Frage, wo wir vor unserer Geburt waren, ist für ein Kind verständlicherweise wesentlich drängender als die Frage, die wir Erwachsenen uns so häufig stellen: „Wohin gehe ich, wenn ich tot bin?“

Ohne sich wirklich darüber klar zu sein, hatte Aaron erkennen können, dass im Kern unserer Geburt wie unseres Todes ein Geheimnis liegt und die Antwort auf die eine Frage zugleich auch die auf die andere ist. Ja. „Wo war ich, bevor ich geboren wurde?“, ist im Grunde dieselbe Frage wie: „Wohin gehe ich, wenn ich tot bin?“

Ich war selbst überrascht, wie schnell ich Aarons Frage beantworten konnte: „Du bist aus deinem Zuhause gekommen, mein Sohn, von einem Ort voller Geborgenheit und Liebe, und genau dort geht auch Channa wieder hin.“ Dann wurde mir klar, dass der Übergang *ins* Leben derselbe ist wie der Übergang *aus* dem Leben – er ist eine Heimreise. Im Grunde ist dieses Buch also eine Erforschung des Paradoxons, das im Kern dieser Wahrheit liegt.

Wir alle erleben Zeiten, die für uns in gewisser Weise eine Offenbarung sind und in denen verschwommene, hinter Nebelschleiern verborgene Wahrheiten klarer hervortreten. Für mich war dies ein solcher Moment, denn mitten in meinem unsäglichen Schmerz über

den Verlust unserer Tochter Channa merkte ich plötzlich, dass ich mich im Universum unsagbar aufgehoben fühlte, was auf einen tief-sitzenden Glauben an die Einheit der Schöpfung hinauslief. Ich hatte mir nicht bloß eine schöne Geschichte ausgedacht, um Aaron zu trösten oder um mich um das Thema Tod herumzudrücken, sondern ich hatte ihm weitergegeben, was ich im Grunde meines Herzens für wahr halte. Das überraschte mich selbst, denn bisher hatte ich diesen Glauben noch nie so bewusst ausformuliert.

Glaube ist mir nie einfach so zugefallen. Ich war seit jeher ein recht vorsichtiger, skeptischer Charakter, was ich von meinem wissenschaftlich denkenden Vater geerbt habe. Als ausgesprochen nüchterner Strafverteidiger und historisch höchst interessierter Mensch genügte es ihm nie, an etwas zu glauben, bloß weil es ihm ins Konzept passte. Es musste auch wahr sein, also streng naturwissenschaftlichen Kriterien standhalten. Wie viele seiner Generation, wuchs mein Vater als überzeugter Anhänger einer Haltung auf, wie sie sich im Werbeslogan der E. I. Dupont Company in den 1950er Jahren widerspiegelt: „Besser leben mit Chemie.“ Durch die Wissenschaft, so glaubte mein Vater, könnten wir ganz ohne Gottes Hilfe den Himmel auf Erden erschaffen. Warum dann also auf die mysteriöse Welt der Spiritualität zurückgreifen?

Zwar war mein Glaube an die Tugenden der Wissenschaft nie ganz so stark wie der meines Vaters (schließlich hat sie uns zum Mikrowellenherd auch die Atombombe beschert), doch für meine Arbeit als Autor, Soziologe und Forscher auf dem Gebiet der mündlichen Geschichtswissenschaft habe ich diese kritische Haltung übernommen. Das gilt insbesondere für meine Tätigkeit als Direktor des Center for the Study of Contemporary Belief (Zentrum zur Erforschung von Glaubensformen der Gegenwart), einer kleinen akademischen Forschungsgruppe, die ich 1982 mitgegründet habe. Das Zentrum widmet sich vornehmlich der Kartierung der sich rasch wandelnden Glaubenslandschaft in Amerika. Am bekanntesten wurde es vielleicht durch seine 1986 unter dem Titel *The Courage of Con-*

viction erschienene vielgerühmte Anthologie der Glaubensformen prominenter Zeitgenossen. Der achtköpfige Beirat ist mit seriösen Wissenschaftlern besetzt, die sämtlich Mitglieder der American Academy of Religion sind.

Wie kommt also ein Mensch wie ich zu einem solchen Glauben an die Einheit der Schöpfung und das ewige Leben? Diese Frage lässt sich nur schwer in einem einzigen Satz beantworten, denn wie bei den meisten Menschen, ist auch mein Glaube erst nach und nach gewachsen. Einige wenige habe ich kennengelernt, denen ein einzelner Augenblick tiefer Erleuchtung zuteil wurde, der sie für immer verwandelt hat (wie es oft bei Nahtod-Erfahrenen geschieht). Doch wir übrigen, also die meisten Menschen, müssen eher auf mehrere „ausschlaggebende Wandlungsepisoden“ verweisen, wie ich sie nenne. Diese Episoden können durch die unterschiedlichsten Umstände ausgelöst werden, führen aber unweigerlich dazu, dass sich unser Denken so rapide verändert oder Gefühle von einer solchen Intensität geweckt werden, dass wir gezwungen sind, unsere grundlegendsten Überzeugungen – und daher auch unser Leben – neu zu bewerten.

Die ausschlaggebende Episode, die mich zum ersten Mal anregte, über ein mögliches Leben nach dem Tod nachzudenken, ereignete sich im Frühjahr 1972, als ich im Hafen von Los Angeles unter einem gekenterten Segelboot eingeklemmt war und beinahe ertrunken wäre. Ich war damals sechzehn Jahre alt und segelte alleine auf einem kleinen Vierzehn-Fuß-Katamaran in einer Region bei San Pedro, die unter ortskundigen Seglern liebevoll „Hurricane Gulch“ (Orkan-Schlucht) genannt wird. An jenem Tag tobte zwar eindeutig kein Orkan, aber die Brise, die mit etwa achtzehn Knoten¹ blies, reichte aus, um meinen Lee-Bug in die Welle zu drücken, während ich mit dem Wind dahintraste, wodurch der kleine Katamaran seitlich wegkippte, als wolle er ein Rad schlagen, und durchkenterte.

1 Das entspricht etwa fünf Beaufort, also „Windstärke 5“. (Anm. d. Ü.)

Dass ein kleiner Katamaran kentert, ist an einem windigen Tag nichts Ungewöhnliches, und im Allgemeinen lassen sich diese temperamentvollen kleinen Boote recht leicht wieder aufrichten. Ich hatte jedoch das Problem, dass in dem Moment, in dem das Boot kenterte, ein Haken an meinem Trapez (so heißt die Weste, mit deren Hilfe ich mich an einer Leine seitlich weit über das Boot hinauslehnen kann, wenn ich hart am Wind dahinrase) sich in der Verspannung des Trampolins, also des Decks aus Kunstfaserplane, verfang. Als das Boot schließlich kopfüber auspendelte, war ich unter der Wasseroberfläche festgezurr. Beide Fiberglasrumpfe meines Bootes waren mit Luft und Auftriebsschäumen gefüllt, wodurch es zwar praktisch unsinkbar war, doch ich konnte meinen Kopf nicht durch das Trampolin hindurchstoßen. Das Verrückte an der Sache war, dass ich mich so dicht unter der Wasseroberfläche befand – nicht einmal dreißig Zentimeter trennten mich von ihr –, dass ich sehen konnte, wie zwischen der Verspannung des Trampolins hindurch helle Lichtstrahlen gespenstisch ins Wasser fielen.

Etwa eine Minute lang versuchte ich mit aller Kraft, mich zu befreien, dann bemächtigte sich mit brutaler Gewalt das schiere Entsetzen meiner Seele, und ich geriet in Panik. Ich erinnere mich, dass ich mir dachte: Das kann doch einfach nicht sein. Ich bin keine dreißig Zentimeter weit weg von der Luft und kann dennoch nicht atmen. Ich sterbe. Bald darauf verlor ich das Bewusstsein und hatte eine außerkörperliche Erfahrung, wie Nahtod-Forscher dies inzwischen nennen. Ich schwebte über dem Boot und schaute durch das Wasser und die Verspannung des Trampolins auf meinen Körper hinunter, der dort festsaß. Dann zog wie in einem einzigen Augenblick mein ganzes Leben an mir vorüber, und ich schrie laut auf, ich wolle nicht sterben, zum Sterben sei ich noch viel zu jung. Anschließend, so erinnere ich mich vage, stand mir eine Ausgabe des *Newport Daily Pilot* (der Zeitung, die ich als kleiner Junge ausgetragen hatte) vor Augen, auf deren Titelseite in riesigen Lettern die Schlagzeile zu lesen war: „Anwaltssohn aus Newport Beach im Hafen von Los

Angeles ertrunken.“ Das ist das Letzte, woran ich mich erinnere, denn in dem Moment kam ich wieder zu Bewusstsein, machte einen letzten mächtigen Satz nach oben und konnte mich dabei tatsächlich vom Trampolin lösen.

Als ich endlich wieder über der Wasseroberfläche war und mich an einen der beiden umgekehrten Rumpfe klammerte, war mir, als hätte mir jemand einen schweren Schlag auf die Brust versetzt, und ich rang nach Luft, um meine kollabierten Lungen wieder zu füllen. Innerhalb kürzester Zeit schleppte die Hafen-Patrouille von Los Angeles mein Boot ans nahe Ufer. Ein Passant, der alles beobachtet hatte, rannte sofort zu mir herüber, um sich zu vergewissern, ob es mir gut ginge. Er sagte, er habe mit Sicherheit geglaubt, ich sei ertrunken, denn ich sei schätzungsweise fünf Minuten unter Wasser gewesen. Ich war zutiefst erschrocken und erschüttert von meinem Erlebnis, hatte zugleich aber große Angst, was meine Eltern und meine Freunde sagen würden, wenn ich ihnen von meiner unbegreiflichen Begegnung mit dem Tod berichtete – und daher erzählte ich niemandem etwas. Innerhalb weniger Monate hatte ich das Trauma tatsächlich überwunden. Doch in meinem Hinterkopf saß eine bohrende Frage: Hatte ich meinen Körper wirklich verlassen oder nur halluziniert?

Sechs Jahre später, im Herbst 1978, kam ich der Antwort ein wenig näher. Damals hatte ich ein tiefgreifendes „Gipfelerlebnis“, das meinen weiteren Lebensweg unwiderruflich verändern sollte. Ich studierte Sozio-Ökologie an der University of California in Irvine und arbeitete gerade an meiner Abschlussarbeit. Eines sonnigen Nachmittags stieß ich bei einem Strandspaziergang ganz in der Nähe auf einen kleinen Staubteufel, der für mein Empfinden recht lange vor mir herschwebte. Ich blieb stehen und war augenblicklich ganz gefesselt von der erstaunlichen Schönheit dieses Mini-Tornados, der da vor mir her tanzte. Schlagartig wurde mir bewusst, dass dieser Staubteufel ein verschwindend kleiner Punkt unermesslicher Schönheit war, der von heute an bis in alle Ewigkeit nie wieder am selben Ort oder in

derselben Form auftreten würde. Ich schaute tiefer in den Staubteufel hinein und spürte plötzlich, wie ich erst mit ihm und dann von ihm aus mit der gesamten Schöpfung verschmolz. Wie Ihnen jeder sagen wird, der einmal ein solches Gipfelerlebnis gehabt hat, lässt sich mit Worten kaum beschreiben, welches Gefühl des Friedens und der Geborgenheit einen erfasst, wenn man sich einen Augenblick lang im Universum voll und ganz zu Hause und so tief mit der gesamten Schöpfung verbunden fühlt, dass die Zeit stehen bleibt und die Tore der Ewigkeit aufschwingen, den Geist von jeglicher Furcht befreien und mit einem unvorstellbaren Hochgefühl erfüllen.

Die Intensität dieser ausschlaggebenden Episode zwang mich geradezu dazu, mich sofort eingehender mit dem Thema *Gipfelerlebnisse* zu befassen. Dies führte mich zu den Schriften des Psychologen Abraham Maslow, zu William James' bahnbrechender Studie über mystische Erlebnisse mit dem Titel *Die Vielfalt religiöser Erfahrung* sowie zu Martin Bubers tiefen Gedanken über das spirituelle Leben in seinem Buch *Ich und Du*. Rasch erkannte ich, dass ich nicht alleine war, dass auch andere ähnliche Erfahrungen gemacht und eine tiefe Verbundenheit mit der Schöpfung verspürt hatten. Außerdem wurde mir klar, dass der materialistischen Perspektive, die ich als Student der Sozio-Ökologie eingenommen hatte, etwas Entscheidendes fehlte. Da ich mehr lernen wollte, wechselte ich in meine Hauptfächer und schrieb mich schnurstracks in Philosophie und Religion ein. Ich erinnere mich, dass ich damals meinen Freunden sagte: „Ich glaube, ich sollte lieber erst einmal lernen, *wie* man lebt, bevor ich beschließe, *wovon* ich leben will.“

Sieben Jahre später schloss ich mein Graduiertenstudium in vergleichender Religionswissenschaft in Harvard ab. Im Auftrag des Center for the Study of Contemporary Belief begann ich, nach der Methode der mündlichen Geschichtswissenschaft eingehend über amerikanische Glaubensformen und Werte zu forschen. Dieses Projekt, das schließlich den Titel *The Search for Meaning* (Die Sinnuche) tragen sollte, wurde offiziell im Winter 1986 aufgenommen.

Im Laufe der folgenden drei Jahre sollte es mich in dreiundzwanzig Bundesstaaten führen, wo ich über fünfhundert mehrstündige Interviews mit Männern und Frauen aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen führte, darunter unter anderem auch mit dem Grand Wizzard (Großen Hexenmeister) des Ku-Klux-Klan, mit Benediktinermönchen, Farmern, Hausfrauen und Börsenmaklern von der Wall Street.

Nach Abschluss dieser umfassenden Studie zu amerikanischen Moralvorstellungen im Jahr 1989 fielen mir zwei Erkenntnisse daraus besonders ins Auge – und meine Neugier war geweckt. Zum einen hatten mir einzelne Männer und Frauen im Rahmen der Befragungen ausführlich von Nahtod-Erfahrungen berichtet. Anscheinend bestätigten also meine zufälligen Begegnungen die Ergebnisse einer großen Gallup-Umfrage aus dem Jahr 1981, wonach nahezu acht Millionen Amerikaner (zum Zeitpunkt der Umfrage war das jeder Zwanzigste) eine Nahtod-Erfahrung gehabt haben. Zum zweiten ähnelten die Berichte der Nahtod-Erfahrenen sehr stark dem, was Menschen, die mystische Momente erlebt hatten, mir davon erzählten. Zu diesen Ähnlichkeiten gehörten das Erlebnis des Einswerdens mit einem unbeschreiblichen Licht, ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung, intensiv empfundene Zugehörigkeit und Dankbarkeit sowie ein vertieftes Bewusstsein von Sinn und Ziel des Lebens.

Zwar gab es auch einige bedeutende Unterschiede zwischen den Berichten von Nahtod-Erfahrenen und Menschen mit mystischen Erlebnissen (worauf ich an späterer Stelle noch näher eingehen werde), aber eben auch viele gemeinsame Elemente. Noch verblüffender war allerdings die Tatsache, dass sich bei so gut wie allen Befragten, die solche Erfahrungen gemacht hatten, die spirituelle Einstellung danach grundlegend gewandelt hatte. Damals nahm ich mir vor, mich eingehender mit diesem Thema zu befassen, war dann aber in den darauffolgenden beiden Jahren vollauf und höchst befriedigend mit zwei Projekten über die spirituellen Perspektiven im höheren

Lebensalter beschäftigt: *The Courage to Grow Old* (1989) und *The Ageless Spirit* (1993).

In den Monaten nach dem Tod meiner Tochter nahm ich mir endlich die Zeit – zweifellos aufgrund einer inneren Notwendigkeit – mich in die Literatur über Nahtod-Erfahrungen zu vertiefen. Stutzig machte mich dabei allerdings, dass eine nicht geringe Anzahl der Bücher, die ich dazu las, eher die Existenz eines Lebens nach dem Tod zu beweisen suchte, statt die tiefgreifenden spirituellen Folgen dieser Erfahrungen zu erforschen. Natürlich verstehe ich, wie wichtig es für uns Menschen ist, eine Bestätigung dafür zu finden, dass unsere Überzeugungen auch tatsächlich der Wahrheit entsprechen. Andererseits erscheint es doch recht offensichtlich, dass wissenschaftliche Bemühungen, einen Beweis für das Leben nach dem Tod zu finden (ähnlich wie die Versuche eines Gottesbeweises) von vornherein zum Scheitern verurteilt sind. Teilweise ist das schon aus rein semantischen Gründen so. Denn solange der Tod nachdrücklich so definiert wird, wie es vor kurzem in der britischen Medizin-Fachzeitschrift *Lancet* zu lesen war, nämlich als „unmittelbar den Punkt überschreitend, von dem jemand wieder zurückkehren und uns berichten kann“, werden die Berichte Nahtod-Erfahrener wenig dazu beitragen, dass überzeugte Skeptiker ihre Meinung ändern. Die Definition des Todes im *Lancet* ist natürlich so subjektiv und unwissenschaftlich wie alle anderen auch. Doch solange wir das Privileg, Leben und Tod zu definieren, materialistisch eingestellten Wissenschaftlern überlassen, gibt es keinerlei Hoffnung, die Existenz des Lebens nach dem Tod zur allgemeinen Zufriedenheit zu beweisen (oder auch zu widerlegen) – das steht fest. Trotz ihrer sorgfältig kontrollierten Forschung ist dies eine Tatsache. Das gibt die überwiegende Mehrheit der klinischen Nahtod-Forscher inzwischen auch zu, wenngleich ungern. Die Debatte geht also weiter.

Es erschien mir daher nicht sinnvoll, das x-te Buch zu denselben Fragen zu schreiben: Hatten die Betroffenen Halluzinationen? Ha-

ben sie ihren Körper wirklich verlassen? Sind Nahtod-Erfahrungen eine Folge von Sauerstoffmangel? Oder von psychischem Stress? Oder sind es lediglich die Wunschträume geplagter Seelen? Das sind unbestreitbar interessante Fragen. Wir könnten uns stundenlang damit beschäftigen, geradeso wie wir stundenlang Schach spielen könnten. Doch wie uns der Philosoph Sören Kierkegaard einst ermahnte, verlieren diejenigen, die das spirituelle Leben ernst nehmen, schließlich das Interesse an „interessanten Fragen“ und übrigens auch an „interessanten Leuten“. Das könnte erklären, warum die großen Heiligen und Seher der Menschheit sich selten zu gedanklichen Endlosschleifen hingezogen gefühlt haben, mit denen sie lediglich „die Zeit totschiessen“ konnten. Stattdessen gab es nur eine einzige Frage, die ihnen ständig aus der Seele schrie: Wie ist der Sinn zu finden? Mit anderen Worten, sie wollten nicht nur leben, sondern voll und ganz, wesentlich und sinnerfüllt leben – sie wollten spirituell leben.

Nahtod-Erfahrungen und mystische Erlebnisse können uns viel über den Sinn des Lebens lehren. Ich sage das deshalb, weil ich überzeugt bin, dass solche Erfahrungen Momente tiefer spiritueller Erleuchtung sind, die uns erste Eindrücke einer Antwort gewähren und erste Hinweise auf eine Erklärung geben, nicht nur wie unser Tod sein wird, sondern auch wie unser Leben sein sollte. Deshalb schreibe ich dieses Buch weniger mit dem Ziel, die Existenz des Lebens nach dem Tod zu belegen, sondern vielmehr um zu beweisen, dass der Tod für diejenigen, die zu leben gelernt haben, deutlich geringeren Schrecken birgt. Wie ich zu zeigen hoffe, hat jeder Mensch die Fähigkeit, in seinem Alltag ein vertieftes Sinnempfinden zu entwickeln – auch ohne Nahtod-Erfahrung. Ich glaube fest, dass wir, wenn wir unsere spirituellen „Sinne“ schärfen, die Einheit des Lebens so intensiv sehen, schmecken und riechen können, um uns im Universum vollkommen aufgehoben zu fühlen; und alle Ängste, der Tod könnte in irgendeiner Hinsicht das Ende bedeuten, zerstreut werden. Der endgültige Beweis für das Leben nach dem Tod wird

wohl kaum im Labor erbracht – er muss aus unseren eigenen spirituellen Erfahrungen hervorgehen.

Ohne eine Fülle spiritueller Erfahrungen wäre unser Leben leer. Ich sage dies deshalb, weil mein kurzer Aufenthalt auf der Erde mich gelehrt hat, dass wir alle mit einer tiefen Sehnsucht, einem unstillbaren Bedürfnis geboren werden, uns wieder mit dem zu verbinden, das größer ist als wir. Und ich füge unumwunden hinzu, dass ich dieses Größere sehr gerne Gott nenne. Doch ich bin auch mit jedem anderen Begriff einverstanden, mit dem Sie diese geheimnisvolle, umfassende Realität im Innersten allen Lebens, aller Dinge, der gesamten Schöpfung umschreiben möchten. Brahma, Jahwe, Allah, Tao, die Göttliche Quelle – alles ist mir recht. Der Stamm des Wortes *Religion* (re-ligio) bedeutet „binden“ oder „verbinden“, und wie unschwer zu erkennen ist, sind wir alle mit dem „Bemühen um Verbindung“ zu dieser Umfassenden Realität beschäftigt, die wir im Westen Gott zu nennen übereingekommen sind. Gleich ob wir uns nun als Jude, Christ, Buddhist oder Atheist bezeichnen, wir sind auf der Suche nach dem Sinn; und allein spirituelle Erfahrungen von Einheit, Zugehörigkeit bzw. Aufgehobensein und Gemeinschaft können ihn uns vermitteln.

Die gute Nachricht ist, dass spirituelle Erlebnisse nicht nur levitierenden Heiligen, verzückten Mystikern oder magischen Gurus vorbehalten sind, sondern uns allen offenstehen, weil wir alle mit der Fähigkeit geboren wurden, ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit allem Leben zu erfahren. In diesen Momenten der Verbundenheit spüren wir Sinn und „begegnen Gott“. Jedes Erlebnis, das erfüllt ist von einem tiefen Gefühl der Zugehörigkeit sowie der unweigerlich daraus resultierenden Freude, kann daher als spirituelle Erfahrung bezeichnet werden. Ein Kind zu küssen, in einer Kirche eine Kerze anzuzünden, einen geliebten Menschen zu umarmen, eine Wanderung im Wald zu unternehmen, einen Baum zu pflanzen, einem einsamen Menschen ein mitfühlendes Ohr zu schenken – all das sind spirituelle Erlebnisse. Mögen sie sich auch in ihrer Art und