

# Inhalt

Vorwort .....	9
Zweites Vorwort .....	17
Einleitung .....	23
Leben und Sterben im Licht der Nahtod-Erfahrung .....	31
1 Reisen ins Licht .....	39
2 Alles noch einmal erleben: Die Erfahrung der Lebensrückschau .....	105
3 Die Lebensrückschau als ultimatives Lerninstrument.....	140
4 Im Licht der Liebe · Die Lektion der Selbstakzeptanz .....	164
5 Das Ganze erkennen: Die Welt durch die Augen der NTE sehen .....	181
6 Sie kommen mit dem Licht: Nahtod-Erfahrungen und die Gabe des Heilens .....	202
7 Tod, Sterben und Trauer in neuem Licht .....	225
8 Ins Licht hinübergehen .....	262
9 Reisen an den Ursprung: Die ultimativen Lektionen des Lichtes .....	278
10 Die Erde erleuchten .....	302
Anhang.....	307



## Leben und Sterben im Licht der Nahtod-Erfahrung

In den mehr als 20 Jahren seit der Veröffentlichung von Raymond Moodys bahnbrechendem Werk *Leben nach dem Tod* haben viele Menschen zumindest oberflächlich mit dem Bekanntheit gemacht, was Moody in seinem Buch als »Nahtod-Erfahrung« bezeichnete. Er schuf schlagartig ein enormes öffentliches Interesse an diesem Thema; unzählige Talk-Shows, Dokumentationen und Artikel in der Presse folgten seinem Buch auf dem Fuße. In der Tat ist das Interesse nach Berichten über NTEs seit dieser Initialzündung nie mehr nennenswert abgeflaut: Die Medien zeigen keine Anzeichen eines nachlassenden Appetits auf das Thema, und autobiographische Berichte wie etwa Betty Eadies *Licht am Ende des Lebens* werden geradezu verschlungen. Nicht zu vergessen ist hier auch die Filmindustrie, die, immer bemüht, opportunistisch am aktuellen Geschehen zu bleiben, mit so frühen Filmen wie *Der starke Wille*, *Hinter dem Rampenlicht* und *Projekt Brainstorm* mithalf, die Entdeckungen auf dem Gebiet der NTE zu verbreiten, und dazu nach wie vor mit populären Streifen wie *Ghost – Nachricht von Sam*, *Flatliners* und *Jacob's Ladder – In der Gewalt des Jenseits* beiträgt. Hauptsächlich den unverminderten Bemühungen von Presse und visuellen Medien also verdanken wir mittlerweile 20 Jahre unentwegter Aufmerksamkeit für die Berichte, die Menschen abgaben, nachdem sie eine Nahtod-Krise überlebten. Durch sie wurden inzwischen offenbar sehr viele mehr

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

oder weniger mit den Zeugnissen jener vertraut, die zeitweilig ins Land des Todes reisten, und die Versicherung dieser Menschen, dass es das »Licht am Ende des Tunnels« tatsächlich gibt, hat bis heute ungezählten Millionen Trost und Hoffnung gespendet. Kann heute noch irgend jemand daran zweifeln, dass die durch die Medien weltweit verbreiteten Geschichten von Nahtod-Überlebenden über die Erfahrung des Sterbens uns gelehrt haben, das Angesicht des Todes mit neuen Augen zu betrachten und es als das Bild des oder der Geliebten zu erkennen?

Natürlich sind es nicht nur die Medien, die an diesen anregenden Erzählungen festhalten, um sich ein möglichst großes Publikum zu sichern. Auch Forscher wie ich selbst tun seit Jahren nichts anderes in unserem Bemühen, diese Berichte aufzuzeichnen, unsere Tabellen und Statistiken zu veröffentlichen und zu versuchen, diese außergewöhnlichen Vorkommnisse zu verstehen und zu erklären. Als ich 1977, unmittelbar nach der Lektüre von Raymond Moodys Buch, auf diesem Gebiet zu arbeiten begann, ging es mir hauptsächlich darum festzustellen, ob diese erstaunlichen Berichte wirklich glaubwürdig seien. Doch als ich von meinen Interviewpartnern genau dieselben Geschichten zu hören bekam, die Moody in seinem Buch *Leben nach dem Tod* wiedergegeben hatte, entwickelte sich ein anderer Wunsch in mir: Ich wollte anderen Wissenschaftlern und Gelehrten klarmachen, dass es sich hier tatsächlich um ein Phänomen handelte, das ihre Aufmerksamkeit verdiente, und sie dazu anregen, selbst Untersuchungen anzustellen. Natürlich verfolgten andere bereits dieselbe Spur, und bis *Life after Death*, mein erstes Buch zum Thema NTE, 1980 herauskam, waren die ersten NTE-Forschungen bereits voll im Gange. Zahlreiche Forscher aus den Vereinigten Staaten und anderen Ländern publizierten im Lauf des folgenden Jahrzehnts ihre Arbeiten, und allmählich wurde eindeutig klar, dass NTEs, so wie Moody sie ursprünglich beschrieben hatte, eine häufige Erfahrung darstellten – und darüber hinaus eine Erfahrung, die die Existenz jener, welche sie überlebten, tiefgreifend und in der Regel für immer veränderte. Kontrovers bezüglich der NTEs war nur, wie sie verstanden werden sollten und wie man sie,

wenn überhaupt, erklären konnte. Diese Kontroverse hält bis heute an. Unbestritten ist lediglich eines: NTEs existieren. Tausende, die NTEs erlebten, wurden inzwischen dazu befragt, oder Forscher befassten sich anderweitig mit ihnen, und Umfragen zeigen, dass wahrscheinlich Millionen Menschen NTEs hatten. (1)

Nachdem die grundlegende Struktur der NTEs festgelegt war, konzentrierte sich der Großteil der Forschung auf die Dokumentation ihrer Nachwirkungen beziehungsweise Folgen. Inzwischen gibt es bereits zahlreiche Studien aus mehreren Ländern, die sich mit den Veränderungen nach solchen Erfahrungen befassen. (2) Andere Bücher, etwa *Coming back to life* von Phyllis Atwater und *Spiritual Awakenings* von Barbara Harris, befassten sich vor allem mit den Problemen, von denen Nahtod-Erfahrene nach ihrer physischen Genesung häufig betroffen sind. Alle diese Bücher wandten sich jedoch in erster Linie an die unmittelbar Betroffenen. Selbst die beliebten autobiographischen Berichte von Nahtod-Erfahrenen, wie zum Beispiel *Füll Circle* von Barbara Harris, *Licht am Ende des Lebens* von Betty Eadie und *Zurück ins Leben* von Dannion Brinkley, richteten ihr Hauptaugenmerk auf die Autoren oder andere Nahtod-Erfahrene, mit denen diese Bekanntschaft machten.

So verständlich das ist, hat jedoch diese ausschließliche Konzentration auf Nahtod-Erfahrene allmählich zu einer gewissen Einseitigkeit und vielleicht auch, wenngleich unbeabsichtigt, zu einem unterschweligen elitären Denken geführt. Millionen von Menschen mögen NTEs gehabt haben, aber noch weit mehr Menschen, die sich mittlerweile für dieses Thema interessieren, fehlt die entsprechende eigene Erfahrung. Sollen sie alle einfach nur eine zweitklassige Zuhörerschaft bleiben für die glänzenden Shows der Nahtod-Erfahrenen? Wo ist die Literatur, die sich nicht in erster Linie an die Nahtod-Erfahrenen selbst wendet, sondern an den Wissensdurst der Nicht-Erfahrenen, damit auch sie davon lernen und profitieren können? Schließlich werden die meisten von uns nie eigene NTEs erleben, aber mit Sicherheit können wir alle von jenen lernen, denen welche zuteil wurden. Es ist eine Ironie, dass wir mittlerweile über eine riesige Menge an Literatur zu NTEs verfügen, doch nur

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

sehr wenige Versuche unternommen haben, all dieses Wissen für das alltägliche Leben und für all die Menschen, die selbst nie solche Erfahrungen hatten, fruchtbar zu machen.

Dieses Buch versucht, dem Leser genau jenes Wissen zur Verfügung zu stellen und ihm in klaren Worten die praktischen Lektionen für das Leben und Sterben nahe zu bringen, die NTEs uns lehren. Wie bereits angedeutet, wendet es sich in erster Linie an Personen, die über keine eigenen NTEs verfügen, aber der Meinung sind, dass ihr Leben durch Einsichten bereichert werden könnte, die sich aus einer solchen Erfahrung – welche vielfach als die größte spirituelle Erfahrung unserer Zeit gesehen wird – gewinnen lassen. Mit anderen Worten wird hier versucht, die Früchte vom Baum der NTE-Erkenntnis zu pflücken, ohne dass Sie sich dafür aufopfern müssten. Mit Hilfe dieses Buches können Sie Dinge für sich entdecken, die zu erfahren andere beinahe mit dem Leben bezahlt hätten, und Sie werden feststellen, dass Ihr Leben in einer Art und Weise aufblühen kann, wie sie nur für Menschen mit NTEs typisch ist.

Um auf diese Veränderungen hinweisen zu können, ist es notwendig, an dieser Stelle daran zu erinnern, dass die NTE nicht nur eine Offenbarung von größter und ergreifendster Schönheit ist, sondern dass sie, wie bereits gesagt, auch die Kraft hat, drastisch auf das Leben eines Menschen Einfluss zu nehmen und es positiv zu verändern. Häufig gehen mit ihr bleibende Veränderungen persönlicher Werte und Überzeugungen einher: Menschen mit NTEs schätzen das Leben mehr, sie erleben eine Steigerung ihres Selbstwertgefühls und ihres Mitgefühls anderen gegenüber und entwickeln eine größere Sensibilität für ökologische Belange, während gleichzeitig ein Nachlassen von Selbstsucht und materialistischen Werten registriert wird. Auch religiöse Überzeugungen verändern sich oft mit der Tendenz, universaler, umfassender und im Ausdruck spiritueller zu werden. Zudem verschwindet in den meisten Fällen vollständig die Angst vor dem Tod, und ein tief verwurzelter, auf direkter Erfahrung beruhender Glaube an ein neues Leben nach dem Tod wird zur unerschütterlichen Quelle eines immensen Wohlbefindens.

Viele Nahtod-Erfahrene berichten ferner von einer gesteigerten

## Leben und Sterben im Licht der Nahtod-Erfahrung

Sinneswahrnehmung, erhöhten psychischen oder übersinnlichen Fähigkeiten, vermehrter intuitiver Achtsamkeit und sogar der Gabe des Heilens. Kurz, die NTE scheint menschliche Potenziale für höheres Bewusstsein zu wecken, die normalerweise schlummern, und die menschliche Fähigkeit, sensibler mit anderen Menschen und der Welt insgesamt umzugehen, zu steigern.

Offenbar kommt man also durch die NTE einem erfüllten Dasein, auf das wir eigentlich doch alle ein Geburtsrecht haben, näher. Wenn die Segnungen der NTE richtig in das Leben eines Menschen integriert werden, zeigt dieser sozusagen die Verhaltensmuster eines höher entwickelten Individuums. In der Tat sind Nahtod-Erfahrene – wie auch andere, die ähnliche, durch andere Umstände herbeigeführte Erweckungen erlebten – unter Umständen die Vorläufer der menschlichen Evolution auf dem Weg zu einem höheren Bewusstsein. Diesen Gedanken habe ich bereits in meinen früheren Büchern, vor allem *Den Tod erfahren – das Leben gewinnen* und *The Omega Project*, vorgestellt. Doch selbst wenn es sich so verhält, reicht es sicher nicht aus, diese Entwicklung passiv zu erwarten. Meiner Ansicht nach ist das Phänomen der NTE nicht nur ein Katalysator für diese Evolution, sondern sie lehrt uns vieles über das Leben, die Liebe und das Potenzial von uns Menschen, und aus dieser Lehre könnten alle Interessierten nun aktiv Nutzen ziehen, ihr Leben bereichern und ihre Erleuchtung beschleunigen. Deshalb richtet sich dieses Buch an alle, die von diesem Wissen Gebrauch machen, ihr Leben voll ausschöpfen und mit einer größeren Bewusstheit der transzendenten Möglichkeiten leben wollen, welche der Augenblick des Todes für uns bereithält.

Die meisten Nahtod-Erfahrenen betrachten es als ihre Aufgabe, anderen ihre Erfahrungen und die damit verbundenen Lehren mitzuteilen; insbesondere jenen, die dafür offen sind oder in anderer Weise davon profitieren könnten. Derselbe Gedanke liegt auch diesem Buch zugrunde. Auf der Basis meiner 20-jährigen Beschäftigung mit dem Thema und meiner zahlreichen Bekanntschaften mit Nahtod-Erfahrenen möchte ich hier den unerlässlichen Kern dieser Erfahrungen darstellen, damit ihr praktischer Wert für das Alltags-

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

leben auch die große Mehrheit jener Menschen erreichen kann, die keine eigenen Nahtod-Erfahrungen gehabt haben. Ferner werde ich aufzeigen, dass allein schon das Wissen um NTEs Wirkungen hat, die jenen ähneln, welche von Nahtod-Erfahrenen berichtet werden; dies ist heute bereits erwiesen. Das bedeutet, dass NTEs sich wie ein »gutartiger Virus« verhalten, mit dem Sie sich anstecken können; und auf diese Weise können Sie von denselben Erfahrungen profitieren wie jene, die die NTE aus eigenem Erleben kennen. Das heißt, wir können von Menschen, die NTEs hatten und besser verstehen, was sie aus ihrer Begegnung mit dem Licht erfahren durften, lernen und somit wachsen wie sie. Das Ziel dieses Buches ist also einfach, Ihnen zu helfen, diese Verbindungen selbst herzustellen, damit Sie die Früchte der NTE ernten können, ohne selbst erst dem Tode nahe kommen zu müssen.

### Eine persönliche Anmerkung

Seit zwei Jahrzehnten bin ich nun schon als Forscher und Lehrer im Bereich der NTEs tätig. In all diesen Jahren habe ich nie aufgehört, mich immer wieder neu auf dieses faszinierende Phänomen einzulassen, und schon am Anfang meiner Studien war offensichtlich, dass die Nahtod-Erfahrenen, die ich kennen gelernt hatte, und jene, die ich im Verlauf dieser Arbeit noch kennen lernen sollte, meine Lehrer sein würden. Ich habe ihre Worte und Einsichten aufgezeichnet und viel über sie nachgedacht, und ich habe in der Tat unendlich viel daraus gelernt.

Nachdem ich bereits drei Bücher zum Thema NTEs geschrieben hatte, war ich jedoch zu der Meinung gelangt, dass es nun an der Zeit sei, mich anderen Forschungsgebieten zuzuwenden. Was blieb mir schließlich noch zu sagen, das nicht schon in meinen früheren Büchern oder in einem meiner vielen Artikel über NTEs gesagt worden wäre? Was hätte ich noch zu diesem Thema beitragen können, das wirklich neu gewesen oder nicht schon von anderen besser formuliert worden wäre?



## Leben und Sterben im Licht der Nahtod-Erfahrung

Als ich mich eines Tages mit diesen Fragen beschäftigte, kam mir der Gedanke, dass ich gern den Versuch unternehmen würde, anderen etwas von dem, was ich so großzügig von Nahtod-Erfahrenen bekommen hatte, weiterzugeben: nicht einfach nur wieder neue Forschungsergebnisse zu präsentieren, wie ich es in meinen früheren Büchern getan hatte, sondern die unschätzbare Weisheit, die manche Nahtod-Erfahrene besitzen, als Geschenk anzubieten, das im Alltag von Nutzen sein kann; die Lehren der NTE also überall da zu verbreiten, wo sich ein aufnahmefähiger Ackerboden findet, in dem sie Wurzeln schlagen können.

Sie, meine Leser, sind mein Acker. Ich bin gekommen mit meiner Saat, die mir von anderen übergeben wurde, und ich will versuchen, sie Ihnen einzupflanzen. Ich kann sie Ihnen allerdings nur sanft auflegen. Wenn Sie wollen, dass Wachstum daraus entsteht, müssen Sie selbst sie nähren und sich um ihr Wohlergehen kümmern. Wenn Sie am Ende etwas ernten möchten, dann müssen auch Sie sich Mühe geben.

Jetzt, zu Beginn des Buches, kann ich Ihnen nur wünschen, dass Ihre Ernte überreich sein möge. Aber am Anfang steht die Saat, und die Saat besteht aus dem Licht. Möge es Sie erleuchten, wenn es in Sie eindringt.



# 1

## Reisen ins Licht

Seit zehn Jahren gebe ich an meiner Universität Kurse über die Nahtod-Erfahrung. Jedes Semester kommen fünfunddreißig bis vierzig Studenten zu mir. Anfangs sind die meisten für gewöhnlich noch ziemlich nervös wegen des ungewöhnlichen Themas, aber auch voller Wissensdurst, Begeisterung und Interesse. Normalerweise ist unter diesen Erstsemestern immer eine Person – und für gewöhnlich ist es tatsächlich nicht mehr als eine –, die mit einem ganz anderen Ziel kommt als die anderen und diesen gegenüber einen deutlichen Vorteil mitbringt. Das ist der Student oder die Studentin, der bzw. die bereits eine NTE gehabt hat; das erfahre ich allerdings erst im Verlauf des Kurses. Die Motive dieser Person sind ganz andere, aber es können Wochen oder sogar der Großteil des Kurses vergehen, ehe die anderen Studenten und ich erfahren, dass wir die ganze Zeit über schon einen Nahtod-Erfahrenen in unserer Mitte hatten. Zum Ende des Semesters hin aber zieht der oder die Betreffende uns für gewöhnlich ins Vertrauen und teilt uns seine/ihre Geschichte mit; an diesem Tag ist er/sie dann der eigentliche Lehrer.

### *Craig*

Ich erinnere mich noch genau an das erste Mal, als einer dieser »unsichtbaren« Nahtod-Erfahrenen sich meinen Studenten und mir offenbarte. Craig – so nenne ich ihn hier – war Ende 20, älter als

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

die meisten anderen, aber er hatte noch etwas sehr Jungenhaftes an sich, so dass er ganz wie ein Gleichaltriger auf sie wirkte. Mir war bereits aufgefallen, dass Craig vor allem bei unseren Diskussionen besonderes Interesse zeigte; gepaart mit seinem attraktiven, sportlichen Äußeren wurde er schon relativ bald zur zentralen Gestalt dieses Kurses. Was ihn zudem von seinen Kommilitonen unterschied, war sein leuchtender Blick, den ich mir zunächst mit seinem außergewöhnlich starken Interesse an unserem Thema erklärte. Bald schon sollte sich jedoch herausstellen, dass Craigs strahlendes Erscheinungsbild und seine geradezu ansteckende Frohnatur Gründe hatten, die weitaus tiefer lagen.

Das zeigte sich natürlich an dem Tag, als er uns etwas scheu eingestand, dass er schon vor ungefähr zehn Jahren eine solche Erfahrung gemacht hatte. Es verstand sich von selbst, dass ich ihn daraufhin nach vorne bat und ihn seine Geschichte erzählen ließ, was er nach anfänglichem Zögern freimütig tat. Danach fragte ich ihn, ob er so freundlich sei, sie für mich niederzuschreiben. Im Folgenden gebe ich Auszüge seiner schriftlichen Darstellung wieder; um sie in den richtigen Kontext zu stellen, habe ich sie mit einigen Kommentaren versehen. Ich möchte Sie aber auch bitten, beim Lesen von Craigs Schilderung nicht nur sorgfältig seinen Worten zu folgen, sondern selbst so einführend, wie es Ihnen möglich ist, in seine Erfahrung hineinzugehen – mit der Vorstellung, dass es Ihr eigenes Erleben ist. Je besser Ihnen das gelingt, desto mehr wird die Erfahrung Craigs zu Ihrer eigenen werden, und die Kraft seines Erlebnisses wird auf Sie übergehen.

Craigs NTE ereignete sich im Sommer bei einer Wildwasserfahrt mit einem Schwimmreifen, bei der er beinahe ertrunken wäre. Er war nur etwa 30 Sekunden mit seinem »Fahrzeug« in dem reißenden Fluss unterwegs gewesen, als er erkannte, dass er sich in Lebensgefahr befand.

»In diesem panikartigen Moment wurde ich mir gewahr, dass mich die Strömung in die Mitte des Flusses trieb, auf

einen kleinen Wasserfall zu. Der Fluss fällt dort etwas über einen Meter senkrecht ab. Die Felsen unterhalb sind so ausgewaschen, dass sich dort eine Art Wanne gebildet hat ... Ich versuchte, mit den bloßen Händen auf die Route zuzupaddeln, die [sein Freund und Begleiter] Don gewählt hatte, aber es gelang mir nicht. Die Strömung war zu stark, und durch das Paddeln drehte ich mich lediglich, so dass ich jetzt mit dem Rücken voran auf den Wasserfall zu trieb. Als ich über meine Schulter blickte, begann mein Herz wie rasend zu schlagen, denn ich bemerkte, dass es keine Möglichkeit mehr gab, dem Wasserfall noch auszuweichen. Ich versuchte, mich an dem Schwimmreifen festzuklammern, aber er war zu glatt. Und schon sauste ich den Wasserfall hinab, der Schwimmreifen tauchte unter, und dann katapultierte er mich durch seinen Auftrieb wieder nach vorn aus dem Wasser heraus. Ich stürzte mit dem Kopf voran nach unten und fiel aus dem Reifen heraus. Dann schlug ich mit brutaler Wucht auf dem Boden auf und konnte mich nicht mehr von der Stelle bewegen; die unvorstellbare Kraft des herabstürzenden Wassers drückte mich in die Wanne und ließ mir keine Chance zu entkommen.«

Craig war also unentrinnbar in der Falle, mit dem Gesicht auf den Boden gedrückt; er konnte zwar die Hände noch bewegen, fand aber nirgendwo einen Halt. Rasch erkannte er, dass es keine Hoffnung mehr gab; da er sich nicht befreien und nicht mehr atmen konnte, würde er mit Sicherheit sterben. Er bemerkte, wie sein Denken rasend schnell wurde und viele Dinge und Gedanken sich gleichzeitig zu ereignen schienen. Er verlor sein Zeitgefühl vollends, als die Realität seiner verhängnisvollen Situation mit ihrer ganzen Macht über ihn hereinbrach.

»Ich konnte einfach nicht glauben, dass mein Leben hier und jetzt enden sollte ... Ich hatte nie daran gedacht, dass ich einmal ertrinken würde, und auch nicht daran, dass ich so

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

jung schon sterben könnte ... Es kam mir komisch vor, dass ich schon mehrmals in dieser Gegend gewesen war und nie gewusst hatte, dass ich hier später einmal sterben würde. Szenen aus meinem Leben begannen rasend schnell vor meinen Augen abzulaufen. Es war, als sei ich bei diesem Prozess ein passiver Zuschauer, und jemand ließe für mich den Projektionsapparat laufen. Ich sah zum ersten Mal objektiv auf mein Leben; ich sah genau, was gut und was schlecht gewesen war. Und ich erkannte, dass diese Bilder so etwas wie das letzte Kapitel meines Lebens waren, und wenn sie aufhörten, würde ich für immer das Bewusstsein verlieren. Ich musste daran denken, dass eine Glühbirne oft am hellsten leuchtet, bevor sie endgültig erlischt.«

Craig erlebte an diesem Punkt, wovon viele Menschen berichten, die kurz vor dem Tode standen – eine Art panoramische Rückschau auf sein Leben. Dann beschrieb er verschiedene Szenen aus seiner Kindheit bis zurück zum Babyalter.

»Ich war erstaunt, als ich mich sah, wie ich in einem Babystuhl saß, mit der rechten Hand etwas zum Essen aufnahm und es zu Boden warf. Und dann sah ich meine Mutter, um Jahre jünger, wie sie mir sagte, dass brave Kinder ihr Essen nicht auf den Boden werfen. Ich sah mich auch an einem See, in den Sommerferien, als ich drei oder vier Jahre alt war. Mein älterer Bruder und ich mussten mit einer Luftblase auf dem Rücken schwimmen, die uns über Wasser hielt, weil wir beide noch nicht richtig schwimmen gelernt hatten. Aus irgendeinem Grund war ich wütend auf ihn, und deshalb warf ich seine Luftblase in den See. Er wurde zornig und begann zu weinen, und mein Vater kam und erklärte mir, was ich getan habe, sei nicht nett; ich müsse jetzt im Boot mit ihm hinausfahren, um die Luftblase zu holen, und außerdem müsse ich mich bei meinem Bruder entschuldigen. Dann erlebte ich einen Bootsunfall noch einmal, der

sich ereignet hatte, als ich sieben Jahre alt war; er war sehr schlimm für mich gewesen, weil ich meinen Bruder mit dem Boot umgestoßen hatte und er beinahe gestorben wäre. Ich war erstaunt darüber, wie viele Szenen ich sah, die ich längst völlig vergessen hatte ... Es waren anscheinend alles Szenen, aus denen ich etwas gelernt hatte oder die für mich traumatisch gewesen waren. Die Bilder liefen in schnellem Tempo immer weiter, und ich wusste, dass die Zeit zu Ende ging, denn sie näherten sich immer mehr der Gegenwart... Dann hörten die Bilder auf... und es war nur mehr dunkel.«

An diesem offensichtlichen Endpunkt, so Craig, beginnt er, sich etwas zu entspannen und sich dem Unvermeidlichen zu fügen. Er bemerkt jedoch ein Kribbeln oder Prickeln, das in seinen Füßen beginnt, sich dann im ganzen Körper ausbreitet und ihn zusehends entspannter werden lässt. Sein Körper wird vollkommen ruhig, und sein Herz hört zu schlagen auf. Er verspürt kein Bedürfnis nach Luft mehr und bemerkt, dass er sich nun paradoxerweise überhaupt nicht mehr unwohl fühlt. Es tritt eine Pause ein, und dann, plötzlich ...

»... spürte ich, wie ich mich durch eine dunkle Leere bewegte. Es war wie ein Tunnel, aber er war so dunkel, dass sein Durchmesser ebenso gut einen Meter wie auch Tausende von Kilometern hätte sein können. Ich schien immer schneller zu werden und mich auf einer absolut geraden Linie durch die Leere zu bewegen. Es fühlte sich an, als ob Wind über mein Gesicht strich. Es war aber kein wirklicher Wind, sondern nur die Wahrnehmung, die man hat, wenn einem der Wind ins Gesicht bläst. Ich hatte ein Gefühl, als würde ich mich mit Lichtgeschwindigkeit durch das Dunkel bewegen, und ganz weit weg, in der Ferne, sah ich einen kleinen Lichtpunkt, der allmählich größer zu werden schien; irgendwie wusste ich, dass das mein Ziel war. Ich eilte darauf zu, bis er zu einer riesigen Masse von wunderschönem leuchtend-weißem Licht geworden war. Aber kurz bevor ich das Licht

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

erreichte, hielt ich inne, weil ich plötzlich das Gefühl bekam, dass ich, wenn ich ihm zu nahe käme, meinen Weg zurück zur Erde nicht mehr finden würde; und ich glaube, ich hatte ein Gefühl, das man mit Heimweh vergleichen könnte.

Ich saß also reglos da, und auf einmal schien das Licht auf mich zuströmen, als wolle es die Distanz ausfüllen, die ich zu ihm gelassen hatte. Schon bald war ich vollkommen davon umgeben und bekam das Gefühl, als würde ich eins mit dem Licht. Es schien alles zu wissen, was man wissen kann, und es akzeptierte mich als einen Teil seiner selbst. Für einige Minuten hatte ich selbst das Gefühl, alles zu wissen. Alles schien plötzlich absolut sinnvoll zu sein. Die ganze Welt schien sich in völliger Harmonie zu befinden. Ich weiß noch, dass ich dachte: »Ach, das ist es also. Alles ist so kristallklar und in vieler Hinsicht so einfach.« Von diesem Standpunkt hatte ich es noch nie sehen können.

Wenn ich heute auf diesen Punkt zurückblicke, dann kann ich mir die Fragen, die beantwortet wurden, und auch die Antworten selbst nicht mehr erklären. Ich weiß nur, dass sie sich auf einem viel höheren gedanklichen Niveau befanden, das man mit der begrenzten physischen Natur des Verstandes nicht erreichen kann ... Innerhalb des Lichtes fühlte ich zwar nach wie vor die Begrenzungen meines Körpers, aber gleichzeitig fühlte ich mich eins mit dem Licht. Ich hatte das Gefühl, als würde ich durch das Licht über eine kilometerweite Fläche expandieren und mich dann wieder auf meine vorherige Größe zusammenziehen, die zu diesem Zeitpunkt ungefähr eine ein Meter große eiförmige Energiemasse war. Ich fühlte mich besser als je zuvor in meinem Leben. Es war, als würde ich in absoluter Liebe und totalem Verstehen baden und mich in diesem Glanz sonnen ... Es vermittelte mir das Gefühl, eine lange Reise zu machen und schließlich zu Hause anzukommen. Ich spürte, dass ich hier schon einmal gewesen war, vielleicht, bevor ich in diese Welt geboren wurde.«



In diesem Augenblick offenbar größter Erhebung, der die absolute Kulmination der NTE in unsagbarer Einheit mit dem Licht vermuten lässt, nimmt Craig erstaunt wahr, dass ihm noch weitere Offenbarungen zuteil werden.

»Plötzlich hatte ich das Gefühl, nach oben zu schweben. Ich stellte schockiert fest, dass ich mich in die Höhe bewegte, hinauf in die Luft über dem Fluss. Ich erinnere mich genau daran, wie der Wasserspiegel an meinen Augen vorbeistreifte. Auf einmal konnte ich so gut sehen und hören wie noch nie in meinem ganzen Leben. Das Geräusch des Wasserfalls war so frisch und klar, dass man es nicht in Worten ausdrücken kann. Ich hatte mir vor einiger Zeit mein rechtes Ohr verletzt, als jemand einen Knallkörper in eine Musikbar warf, der dicht neben meinem Kopf explodierte. Aber jetzt hörte ich absolut klar, besser als jemals zuvor. Mein Sehvermögen war sogar noch verblüffender: Dinge in der Nähe waren ebenso klar wie solche in großer Entfernung, und das gleichzeitig, im selben Augenblick, und das erstaunte mich. Alles, was ich sah, war absolut klar. Mir war, als sei ich mein Leben lang durch meine Sinne eingeschränkt gewesen und hatte die Realität die ganze Zeit über verzerrt wahrgenommen.

Als ich ungefähr knapp zwei Meter so über dem Wasser schwebte, blickte ich nach unten, den Wasserfall hinab. Ich wusste, dass mein physischer Körper fast drei Meter unter der Wasseroberfläche lag, aber das schien mich nicht zu bekümmern ... Jetzt war ich von meinem physischen Körper getrennt und stellte fest, dass ich auch ohne die Schmerzen und das Leid meiner physischen Existenz leben konnte. Ich hatte mein Leben nie als leid- und sorgenvoll empfunden, aber jetzt, nachdem mir diese vollkommene Glückseligkeit und Harmonie zuteil wurde, kam mir alles, was zuvor gewesen war, vor, als sei ich in einem Käfig eingesperrt gewesen.

Ich hatte das Gefühl, eine Form von Energie zu sein, die

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

nie zerstört werden kann. All die vielen Menschen auf der ganzen Welt, die mit Behinderungen leben müssen, kamen mir in den Sinn; Leute, die nicht hören oder nicht sehen können, oder die verstümmelt oder gelähmt sind. Und ich erkannte, dass sie diese körperlichen Handicaps mit ihrem physischen Tod einfach hinter sich lassen und sich wieder ganz fühlen ... Es war ein so beruhigendes Gefühl zu wissen, dass alle diese Menschen eines Tages von ihren Behinderungen befreit sein würden.«

Jetzt wird Craig auf seinen besorgten Freund Don aufmerksam und versucht, mit ihm Kontakt aufzunehmen.

»Ich blickte auf den Fluss hinab und sah Don, der, an einen Felsen geklammert, bestürzt auf den Wasserfall starrte. Ich rief ihm zu: »Don, ich bin hier oben. Mir geht es gut, schau, schau hier herauf.« Aber er reagierte nicht. Es schien keine Möglichkeit zu geben, Kontakt mit ihm aufzunehmen, und so gab ich es rasch auf.«

Zu diesem Zeitpunkt in Craigs Reise aus dem Licht zurück zur Erde hat er noch einige weitere seltsame Erlebnisse, die ähnlich aber auch von anderen Nahtod-Erfahrenen beschrieben wurden: Er stellt fest, dass sein körperloses Wesen in Elemente der Natur eindringen und diese erfahren kann – Bäume oder Felsen etwa –, und vergnügt sich mit den damit einhergehenden eigenartigen, fremden Empfindungen. Kurz, er amüsiert sich prächtig und sieht in diesem neuen Zustand grenzenlose Möglichkeiten.

»Ich fühlte mich besser als je zuvor in meinem Leben. Ich hatte das Gefühl, als könne ich mich innerhalb eines Augenblicks an jeden Punkt des Universums begeben. Ich erinnere mich, dass ich an meine Familie dachte, und plötzlich befand sich meine Energie bei uns zu Hause im Hinterhof, wo sie über der Veranda schwebte und durch das Küchenfenster

ins Haus hineinsah. Auf dem Fenstersims saß ein Vogel, und ich wunderte mich, dass ich so nahe an ihn herankommen konnte, ohne dass er davonflog. Ich sah auch den Schatten eines Menschen durch die Küche gehen, konnte aber nicht mit Sicherheit erkennen, wer es war. Als Nächstes fand ich mich in einer Stadt über einer verkehrsreichen Straßenkreuzung schweben. Es war genau wie eine Szene, die ich bei einem Besuch in San Francisco gesehen hatte; und nach jeder dieser Exkursionen fand ich mich wieder am Fluss über dem sandigen Ufer schweben.

Ich war auf dem Höhepunkt meiner Euphorie und suchte gerade nach einem neuen Experiment, als in meinem Kopf eine donnernde Stimme erklang.

»Was machst du denn eigentlich?« fragte sie mich. »Du sollst doch noch gar nicht sterben! Du bist selbstsüchtig. Sicher, dir geht es gut, und du hast Freude an dieser neuen Erfahrung, aber du musst begreifen, dass es so nicht geschehen sollte. Du hast versprochen, nicht aufzugeben, bis dein letztes Quäntchen Energie verbraucht ist. Erinnerst du dich noch an deinen Ringkampf in der High School, bei dem dich dein Gegner zu Boden drückte, und hinterher warst du enttäuscht, weil du aufgegeben hast? Jetzt hast du auch einfach aufgegeben. Ich bin ein wenig enttäuscht, dass du nicht stärker versucht hast, dich zu befreien.«

Ich dachte über diese Worte nach und erinnerte mich lebhaft an meinen Unfall. Die Stimme hatte absolut recht. Ich hatte ziemlich rasch aufgegeben und bestimmt nicht meine ganze Kraft eingesetzt, um mich zu befreien, aber ich erklärte, ich hätte keine Möglichkeit gesehen freizukommen. »Und außerdem«, fügte ich hinzu, »ist es jetzt ohnehin schon zu spät, mein Körper ist inzwischen sicher schon voller Wasser.« Wir schienen uns nicht mit Worten zu verständigen, sondern direkt auf der gedanklichen Ebene.

Jetzt begann ich, die Gestalt eines Mannes zu erkennen; sie war zum Teil durchsichtig und wirkte ziemlich alt. So-

## Was wir aus Nahtod-Erfahrungen für das Leben gewinnen

bald ich begriff, dass er es war, mit dem ich gesprochen hatte, fielen mir noch fünf weitere Gesichter links von ihm auf: [es kommen weitere Ermahnungen von diesen anderen, und] ich bemerkte dann, dass diese Geister oder Seelen mich offenbar sehr gut kannten; sie schienen Blutsverwandte aus meiner Vergangenheit zu sein, die mir jedoch nicht bekannt waren.

Die Hauptstimme erklärte mir sodann, es sei noch nicht zu spät zur Rückkehr, und plötzlich sah ich eine dünne orangefarbene Linie, die sich über einen schwarzen Hintergrund zog. Sie war horizontal und schien sich links und rechts von einer kleinen Fläche, die rot und dicker war als die Linie, endlos hinzuziehen. »Diese rote Fläche ist dein Leben«, sagte die Stimme. Dann schnitt, etwa nach einem Viertel ihrer Länge, eine vertikale schwarze Linie durch die rote Fläche. »Wenn du heute stirbst«, fuhr die Stimme fort, »dann endet dein Leben hier, aber du siehst, wenn du dich für das Leben entscheidest, dann hast du noch dreimal soviel vor dir, wie du bisher erlebt hast.«

Dann zeigte mir das Wesen Szenen dessen, was geschehen würde, wenn ich mich für das Sterben entschied. Ich sah meine weinende Familie, ich sah Bilder von Polizeiautos, ein Sanitätsfahrzeug, Taucher mit Sauerstoffflaschen und Leute aus der Nachbarschaft, die am Ufer herumstanden und versuchten, einen Blick auf das Geschehen zu erhaschen. Auch Don sah ich, wie er der Polizei erklärte, was vorgefallen war. Diese Bilder beunruhigten mich; solch schlimme Szenen wollte ich meiner Familie und meinen Freunden ersparen. Dann fragte mich die Stimme, was mir am Leben gefalle. Ich antwortete, ich würde Musik lieben. Die nächste Frage war, ob ich mit meiner Musik schon alles erreicht habe, was ich wollte. Ich verneinte und sagte, ich hätte mir immer gewünscht, im Vorprogramm eines berühmten Künstlers aufzutreten. Ich hätte gern vor jemandem gespielt, der beim Woodstock Festival aufgetreten sei, Arlo Guthrie zum Beispiel.

Die Stimme erkannte, dass ich Arlo Guthrie eine Art Heldenimage anhängte, und erklärte mir, er sei nicht anders als alle anderen Menschen auf der Welt, und wenn man etwas stark genug wünsche, dann könne man es auch erreichen – man müsse nur erkennen, dass man, sobald man es erreicht hat, womöglich feststellt, dass es gar nicht das war, was man eigentlich suchte. Sie schien mir sagen zu wollen, dass die Welt wesentlich besser wäre, wenn die Menschen erkennen würden, wie wichtig die Liebe und das Füreinanderdasein seien, anstatt immer nur daran zu denken, ihre Mitmenschen auszustechen. Sie trug mir auf, meinen Verstand bestmöglich einzusetzen und so viel Wissen zu sammeln, wie ich könne. Ich dachte erneut an die Zeitlinie und wie sie sich über den Punkt hinaus, an dem mein Leben enden würde, fortsetzte und sich weit vor den Beginn meiner menschlichen Existenz hin erstreckte. Wenn es vor und nach meinem Leben nichts gab, weshalb, so fragte ich mich, sah ich dann, wie sich die orangefarbene Linie in beiden Richtungen in die Unendlichkeit erstreckte und nicht einfach nur die rote Fläche, die als mein Leben auf dieser Welt bezeichnet worden war? Das schien mir zu sagen, dass ich in irgendeiner Form schon vor meinem Erdenleben existiert hatte und auch danach weiter existieren würde. Dann sagte die Stimme: »Dieser Ort wird immer hier sein und dich erwarten, und wenn du jetzt bleiben willst, werde ich dich aufnehmen, doch ich wäre etwas enttäuscht, wenn du nicht die Gelegenheit zur Rückkehr ergreifen würdest – aber es ist deine Entscheidung.«

Plötzlich bemerkte ich, dass es fast einer persönlichen Beleidigung gleichkommen würde, wenn ich mich dafür entschied, nicht ins Leben zurückzukehren. Es war, als wolle die Gestalt mir sagen, dass eine irdische Existenz doch auch wunderbar sein könne, wenn man sie nur mit der richtigen Einstellung betrachtete. Ich brauchte nicht lange, bis ich merkte, dass ich in meinem Innersten wirklich zurückkehren und mein Leben voll und ganz leben wollte. Wenn es mir