

JENSEITS ICH

VON GERALD F. RUBISCH

UNVERSEHENS FINDEN SIE SICH IN EINEM ANDEREN BEREICH.
WAS SIE DORT SCHAUEN, BESCHÄFTIGT SIE FÜR DEN REST DES LEBENS:
NAHTOD-ERLEBNISSE UND IHRE INTEGRATION.

Es war ein eisig kalter Tag im vergangenen Winter: Petra Bauer (alle Namen von der Redaktion geändert) war auf dem Weg zur Arbeit und schon spät dran. Was dann geschah, veränderte ihr Leben: Auf einer Eisplatte geriet der Wagen der 35-Jährigen ins Schleudern und prallte gegen einen Baum. Sie wurde schwer verletzt und hatte höllische Schmerzen. Doch plötzlich zog sie etwas durch eine Art Tunnel. Am Ende sah sie ein helles Licht, ein Licht, heller als die Sonne. Alles ging rasend schnell. Obwohl sie direkt hineinsah, blendete es sie nicht. Ihre Schmerzen waren auf einmal wie weggeblasen, die Stimmung unbeschreiblich. Sie war von einem einzigartigen, zuvor nie verspürten Frieden umhüllt. Leise Klänge drangen an Petra Bauer heran. Sie erblickte Farben, die sie bis heute nicht beschreiben kann. Die so schön waren, dass man sie nicht in Worte fassen kann. «Es war ein Gefühl, zu Hause zu sein.»

Der Tunnel, das Licht, die Farben: Was Petra Bauer erlebt hat, wird als Nahtod-Erfahrung (NTE) bezeichnet. In der Regel finden solche Erlebnisse während lebensbedrohlicher Situationen statt. Aber auch während einer Meditation, unter Todesangst oder gar ohne medizinischen oder psychologischen Grund können solche Erfahrungen durchaus vorkommen. Man kann etwa auch von einer Nahtod-Erfahrung sprechen, wenn Personen Verstorbenen begegnen, einen Lebensrück- oder gar Zukunftsblick erhalten.

So wie es der 55-jährige Elektroniker Edgar Regner berichtet: «Es war ein

wunderschöner Spätsommernmorgen. Die Blätter der Bäume färbten sich in herbstlichem Braun, der Nebel verflüchtigte sich langsam. Ich war schon einige Zeit unterwegs und setzte mich an einen Bach, um ein wenig auszuweichen. Meine Blicke folgten dem plätschernden Wasser. Nach einer Weile hatte ich das Gefühl, mit den tanzen den Wellen eins zu werden. Langsam ging ich in meiner Umgebung auf. Da sah ich mit einem Male mein Leben vor mir. Halten Sie mich jetzt bitte nicht für verrückt! Wie im Film spulte sich rückwärts mein Leben vor mir ab. Und nicht nur das. Alle Gefühle, die ich einst empfand, waren wieder da. Sogar die meiner Gegenüber. Ich konnte wahrhaft spüren, was sie spürten, konnte sehen, was sie sahen. Alles umgeben von hellem Licht und Farben. Es war ein unglaubliches Gefühl. Und trotz dieser Belehrung, die es offensichtlich war, war die Stimmung fürsorglich und friedlich.»

Edgar Regners Beispiel wirft die Frage auf nach der Benennung dieser Erlebnisse. Weil Nahtod-Erfahrungen auch ausserhalb existenzbedrohender Situationen vorkommen können, ist der Begriff an und für sich unglücklich formuliert, schliesslich gibt es frappierende Parallelen zu anderen jenseitigen Erfahrungen. Doch egal, ob Erlebnis am Rande des Todes oder anderweitige jenseitige Erfahrung dieser Art: Danach fängt die Herausforderung, das Erfahrene ins Leben zu integrieren, erst an, wie die Erzieherin Petra Bauer erläutert: «Als ich meiner Familie das erste Mal davon erzählte, dachten meine Leute, ich sei nun völlig verrückt geworden. Aber was soll ich machen?

Ich habe mir das ja nicht ausgesucht! Ich konnte nicht ahnen, dass mein Tag in einen Tunnel münden würde, umfassen von Licht und Liebe. Am Anfang konnte ich mit niemandem darüber sprechen, weder mit Ärzten noch mit meiner Familie. Zu gross waren meine Bedenken, nicht für voll genommen zu werden. Das hat sich dann ja auch bestätigt. Ich weiss hier nichts mehr mit mir anzufangen. Einerseits weiss ich aber auch, dass ich für meine Familie da sein muss, andererseits fühle ich mich leer und deplatziert. Mein Mann, meine Kinder, selbst meine besten Freunde schauen mich heute mit mitleidigen Augen an, als ob ich irgendeine merkwürdige Krankheit hätte.»

ERLEBNIS ZUGESTOSSEN

Nahtod-Erfahrene, das ist sicher, haben sich weder aktiv noch wissentlich für diesen Weg entschieden. Bauers Worte «Ich habe mir das nicht ausgesucht!» zeugen von der Verzweiflung, plötzlich und unvorbereitet mit jenseitigen Erfahrungen konfrontiert zu sein. Das ist der grosse Unterschied zu denen, die sich aktiv und bewusst auf die Suche nach anderen Werten machen, wenn sie an einem Scheidepunkt ihres Lebens stehen. Begibt man sich aktiv auf die Suche nach spirituellen Erkenntnissen, so ist man selten alleine. Im Vorfeld sucht man Gleichgesinnte, Mitreisende oder schliesst sich einem Reiseführer an, sofern man die Möglichkeit dazu hat. Diejenigen aber, denen plötzlich ein Nahtod-Erlebnis widerfährt, werden in eine andere Welt hineingestossen. Der Richtungswechsel scheint erzwungen.

Danach sahen sie ihre Mitwelt mit anderen Augen. Mit Small-Talk etwa scheinen sie immer weniger anfangen zu können. Sie fragen sich, warum es so wichtig ist, dass der Nachbar eine Freundin hat, und vereinsamen darüber, dass die eigenen Eindrücke, Wünsche und Bedürfnisse in ihrer Familie kein Verständnis finden. Wenn sich die eigene Identität verändert, wissen die Mitmenschen nicht länger, mit wem sie es da zu tun haben und wie sie diesem neuen Menschen denn begegnen sollen, wo doch äusserlich alles beim Gleichen geblieben ist: Elternabende stehen an, das Mittagessen muss gekocht werden, ein Plausch mit dem Nachbarn und Vereinsaktivitäten stehen auf dem Programm.

PEINLICHE WUNDER

Wer weiss, wie viel Streit und Unmut aufgrund solcher Erlebnisse in unserem Umfeld herrschen? Schliesslich werden Jenseiterfahrungen nicht nur von spirituell Suchenden gemacht, sondern häufig auch von Menschen wie du und ich, wie die 50-jährige Altenpflegerin Brigitte Sandner erklärt: «Vor Kurzem ist meine Mutter gestorben. Ich war dabei, als es passierte. Die Verbindung zu ihr war sehr intensiv. Als ich aus dem Krankenhaus heimkehrte, setzte ich mich in mein Zimmer und schaute verloren aus dem Fenster. Wie ich eine Weile so dasass, kam ein Vogel auf das Balkongeländer; und ob Sie es glauben oder nicht, hatte ich das Gefühl, dieser Vogel will mir etwas sagen. Er schaute mir tief in die Augen, neigte sein Köpfchen, als ob er mich trösten wollte, dann flog er davon, und ich wusste, meiner Mutter geht es gut. Dieser Vo-



gel besucht mich bis heute, fast jeden Tag. Irgendwie hilft er mir dabei, mit meiner Trauer zurechtzukommen. Das mag sich merkwürdig anhören. Aber ich kann nichts anderes sagen. Ich habe versucht, mit meinem Mann darüber zu sprechen, doch der schüttelte nur verständnislos den Kopf.»

Der 38-jährige Patrick Fiedler kann dies bestätigen: «Mein Kind war sterbenskrank, und die Ärzte gaben die Hoffnung vollends auf. Sie sprachen von weniger als einem Monat, den mein Kind noch leben sollte. In meiner Verzweiflung besuchte ich eine alte Ordensschwester eines naheliegenden Klosters. Sie gab mir ein Tuch und sprach ein paar für mich unverständliche Worte, benetzte das Tuch mit Weihwasser und schickte mich wieder nach Hause. Als ich das nächste Mal den Arzt aufsuchte, gab es keinen Befund mehr. Mein Kind lebt bis heute. Das ist nun schon über zehn Jahre her. Mit wem soll ich darüber sprechen? Ich traue mich gar nicht, es zu erzählen.»

UNERKANNT UNTER UNS

Es scheint, als gäbe es eine parallele Welt von Jenseiterfahrenen, die unter uns leben, ohne dass wir von ihnen wissen. Traurig sind die Folgen. Auch wenn sie nicht darüber sprechen, so sind die sozialen Konsequenzen für die Einzelnen unübersehbar und die sozialen Schwierigkeiten nicht selten unüberwindbar. Brigitte Sandner etwa musste mit einer folgenschweren Entscheidung leben: «Mein Erlebnis zog eine Scheidung von meinem Mann nach sich. Zu verschieden entwickelten sich die Ansichten in unserer Ehe. Sprechen konnte ich mit niemandem darüber – bis heute nicht. Alle dachten, ich sei verrückt geworden, und niemand wusste sich einen Reim darauf zu machen. Natürlich tut es mir leid, aber ich konnte nicht anders. Bereut habe ich die Entscheidung allerdings nicht. Für mich fing ein neues Leben an.

Anderssein wird in unserer Gesellschaft nicht akzeptiert und wenn, dann mit einem verständnislosen Blick aus dem Augenwinkel. Es wird getuschelt und hinter dem Rücken über einen geredet. Doch mit der Zeit, wenn man eine ausseralltägliche Bewusstseinsverfälschung in seinen Alltag integriert, finden sich Menschen, mit denen man einen offenen Umgang darüber pflegen kann. Es entwickeln sich Freundschaften, neue Menschen treten ins Leben. Wie die Integration stattfinden kann, hängt von den persönlichen Umständen und Möglichkeiten ab, in denen man sich wähnt. Manche verarbeiten ihr Erlebnis zu einem Buch, das sie unter einem Pseudonym veröffentlichen, andere setzen sich mit Religionen und Philosophien auseinander, wieder andere gehen gezielt auf die Suche nach Gleichgesinnten und finden dort Ansprache.

Solche Menschen, die Derartiges am eigenen Leibe erfahren haben, könnten Ihr Nachbar, die Verkäuferin um die Ecke oder die Frau Ihres besten Freundes sein, und es gibt sie zuhauf. Wenn überhaupt, so vertrauen sie sich nur zögerlich jemandem an, und sie tun es nur dann, wenn sie das Gefühl haben, ernst genommen zu werden, so wie es bei Petra Bauer der Fall war: «Als ich das erste Mal in einem vertrauensvollen Rahmen davon erzählen durfte, fiel mir ein Stein vom Herzen, und ich konnte meine Tränen nicht mehr zurückhalten. Offensichtlich war ich nicht die Einzige mit einer solchen Erfahrung, und ich war auch nicht alleine, die derlei Konsequenzen zu tragen hatte.»

Auch für Edgar Regner war der Weg nach seinem Erlebnis nicht leicht. «Ich hatte beständig das Gefühl, nicht mein Leben zu leben. Zunächst erschreck-

te mich meine Situation, irgendwann aber sah ich auch die Vorteile für meine Entwicklung. Ich musste mich einfach damit auseinandersetzen, und so schwer es auch war, mich neu in die Gesellschaft zu integrieren, so weiss ich heute immerhin, dass ich lebe und nicht mehr gelebt werde.»

EIN ANDERER MENSCH

Vereinsamung in einem Umfeld, das darauf angelegt ist, sich bloss nicht zu verändern und alles beim Alten zu lassen, kommt häufig vor. Wer eine verständnisvolle Familie hat, kann sich glücklich schätzen. Edgar Regner hat eine solche. «Auch wenn ich mehr als zwei Jahre brauchte, um meiner Frau von meinem Erlebnis zu erzählen, bin ich heute froh darum, dass ich es getan habe. Zuvor hatte sich mein Freundeskreis aufgelöst, und niemand wusste, warum ich mit meinen Freunden nichts mehr anfangen konnte. Ich wechselte meinen Arbeitsplatz und verdiene seither weniger Geld, aber ich bin viel zufriedener als vorher. Meine Frau sah natürlich meine Veränderung, denn alles, wofür ich bisher stand, war mit einem Male null und nichtig. Unser regelmässiger Urlaub im Süden wurde mir einerlei, Fussball interessierte mich nicht mehr. Viel lieber ging ich in meinen Garten und sah den Pflanzen beim Wachsen zu. Der Umgang mit meinen Kindern wurde sehr viel intensiver. Ich fing an, ihnen zuzuhören, und erinnerte mich besonders während Auseinandersetzungen an meine eigene Kindheit. Meiner Frau gefiel das, und sie liess mich gewähren, obwohl ich schon manchmal ihren fragenden Blicken kaum standhalten konnte. Irgendwann einmal brachte ich all meinen

Mut auf und schilderte ihr mein Erlebnis und die Erfahrungen, die daraus meiner Meinung nach wichtig waren. Gerührt nahm sie mich in den Arm, streichelte mir über das Haar, und ich musste leise weinen.»

Es scheint, als ob Jenseitserlebnisse Hinweise auf aussergewöhnliche Erfahrungen, jenseits des Alltagsbewusstseins geben, wenn die Menschen, die sie erlebt haben, bereit sind, ihren Weg zu gehen. Manche werden behutsam darauf hingewiesen, andere werden hart mit den neuen Erfordernissen konfrontiert. Und es gibt Menschen, die wähen sich plötzlich in anderen Welten. Sie sind dann angehalten, ihren Weg zu rekonstruieren, um diesem Erlebnis einen Sinn zu geben, wollen sie nicht haltlos und desorientiert dastehen und sich vom Alltag verraten fühlen.

Natürlich fühlen Menschen nach solchen Erfahrungen intuitiv, dass ihr Anderssein sie vor soziale Herausforderungen stellt, auch wenn sie das Bedürfnis verspüren, ihren eigenen Herzensweg zu gehen. Nun sind Mut und Selbstvertrauen gefordert. Es drängt sich aber die Frage auf: Wie stelle ich das an? Werde ich wirklich in der Lage sein, diese Erfahrungen in meinen Alltag einzubinden? Müssen Schwierigkeiten eventuell gar nicht sein? Eine Herausforderung ist es allemal. Doch das gehört einfach dazu. ■

*Gerald F. Rubisch ist in eigener philosophischer Praxis tätig und lebt in der Nähe von Augsburg. Er trifft sich regelmässig mit Menschen, die aussergewöhnliche Bewusstseinsverfälschungen erlebt haben, und gründete eine Gruppe (non-profit) zum Austausch über solche Erlebnisse.
www.praxis-lebensphilosophie.de/*



«Jakobs Leiter»,
der Aufstieg der Seele
in einer Traumvision
aus der Bibel, gemalt
von William Blake
(1757–1827).

NAHTOD-ERFAHRUNG UND INTEGRATION

Diese Faktoren können den Erfahrungen unseres Autors gemäss hilfreich sein zur Integration von Erlebnissen mit aussergewöhnlichen Bewusstseinszuständen:

- Austausch mit anderen Menschen, die Ähnliches erlebten, um dem Gefühl der Einsamkeit entgegenzutreten.
- Achtsamkeit im Alltag, um weitere ausseralltägliche Phänomene registrieren und integrieren zu können, sodass sich diese nicht im Unterbewusstsein verlieren.
- Das Alltagsbewusstsein entschleunigen und es nach und nach der Geschwindigkeit des Unterbewusstseins anpassen – Kongruenz.
- Skeptikern Akzeptanz entgegenbringen, dies entspricht der Erfahrung am ehesten.
- Sich über den Sinn dieser Erfahrung klar werden, indem man seinen Lebensweg rekonstruiert.
- Die eigentliche Erfahrung geistig pflegen, da sie ein Teil der Entwicklung ist und zum Leben gehört.
- Wenn möglich versuchen, das Erlebnis aufzuschreiben, und spätere Erinnerungen ergänzen.
- Sich in jedem Fall damit auseinandersetzen und sich mit anderen Erlebnissen ähnlicher Art beschäftigen.
- Sind Sie Angehöriger, zeigen Sie Verständnis und versuchen Sie, vorurteilsfrei zuzuhören. Bewusstseinsweiternde Erfahrungen sind sehr intim und können tief in die Persönlichkeit eingreifen.