

Markolf H. Niemz

Bin ich, wenn ich nicht mehr bin?



Ein Physiker
entschlüsselt
die Ewigkeit

KREUZ

Die wichtigste Botschaft der Sterbeforschung

Was ich bisher über die Evolutionstheorie, die Relativitätstheorie und die Quantentheorie geschrieben habe, wird von den meisten Wissenschaftlern ohne Vorbehalte akzeptiert. Sobald ich aber die Sterbeforschung in einem Atemzug mit diesen drei Theorien nenne, bläst mir ein mitunter heftiger Wind entgegen. Die Sterbeforschung befasst sich in erster Linie mit sogenannten »Nahtoderfahrungen«, deren Wahrheitsgehalt wissenschaftlich umstritten ist. Gegenwind entsteht immer dann, wenn einige Wissenschaftler ihren Mund allzu voll nehmen und den Betroffenen eine Halluzination oder Verwirrtheit bescheinigen, ohne eine solche Unterstellung beweisen zu können. Nichts berechtigt dazu, das Erlebnis einer anderen Person als »Hirngespinnst« zu bezeichnen, solange es nicht selbst erlebt wurde. Weil die Erkenntnisse der Sterbeforschung noch relativ wenig bekannt sind, wird dieses Kapitel etwas umfangreicher ausfallen.

Objektive Wissenschaft zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass sie zunächst alle Möglichkeiten in Betracht zieht, um dann solche auszuschließen, die eindeutig widerlegbar sind. Charles Darwin, Albert Einstein und Werner Heisenberg waren vor allem deshalb sehr erfolgreich, weil sie es gewagt hatten, sich bewusst über die alte Lehrmeinung hinwegzusetzen. Zunächst wurden sie von vielen Kollegen für verrückt erklärt, als sie ihre revolutionären Gedanken veröffentlichten, doch schließlich behielten sie Recht. Wer Wissenschaft auf das beschränkt, was mit bestehenden Theorien konform geht, betreibt keine Wissenschaft, sondern handelt

mit alten Hüten. Aus bekanntem Stoff lässt sich kein neues Wissen schaffen. Zeitgemäße Wissenschaft tickt anders: Sie macht dann Quantensprünge, wenn wir eine offene Haltung bezüglich neuer Hypothesen einnehmen. Hierzu zählt auch, dass wir Nahtoderfahrungen solange als real einstufen, *bis wir das Gegenteil beweisen können*. Wie in jedem Streitfall muss gelten: Im Zweifel für den Angeklagten!

Falls Sie also glauben, dass eine Nahtoderfahrung nichts mit der Wirklichkeit zu tun hat, lege ich Ihnen dieses Kapitel besonders ans Herz. Falls Sie Nahtodberichte ernst nehmen, sie aber »lediglich« für Vermutungen halten, antworte ich: Auch jede wissenschaftliche Theorie ist eine Vermutung. Selbst die Evolutionstheorie, die Relativitätstheorie und die Quantentheorie können sich noch als falsch oder als nicht vollständig erweisen. Ein einziges Gegenbeispiel reicht aus, um eine Theorie zu widerlegen. Falls Sie nun die Sterbeforschung für unwissenschaftlich halten, weil ihre Erkenntnisse nicht zu widerlegen seien, entgegne ich: Wissenschaft ist alles, womit sich *Wissen schaffen* lässt. Karl Popper hatte einst gefordert,⁴⁶ dass jede wissenschaftliche Theorie über die Wirklichkeit im Prinzip falsifizierbar sein müsse, doch schon sein Kontrahent Paul Feyerabend stellte feste Regeln für die Wissenschaft in Frage.⁴⁷ Der Psychologe Abraham Maslow hat einen vernünftigen Vorschlag gemacht, was die Wissenschaft zu leisten hat: »Wenn es eine erste Grundregel für die Wissenschaft gibt, so besteht diese meiner Meinung nach darin, dass man der gesamten Wirklichkeit, allem was existiert, alles was geschieht, einen Platz einräumen sollte, um es zu beschreiben. Vor allem anderen muss die Wissenschaft alles einbeziehen und allumfassend sein. Sie muss selbst das in ihren Zuständigkeitsbereich aufnehmen, was sie nicht zu verstehen oder zu erklären vermag, das, wofür

keine Theorie existiert, was man nicht messen, voraussagen, kontrollieren oder einordnen kann.«⁴⁸

Was genau ist eine Nahtoderfahrung? Darunter verstehen wir ein Phänomen, das auftreten kann – aber nicht muss –, wenn jemand dem Tod für kurze Zeit sehr nahe kommt und sich nach erfolgreicher Reanimation an das Erlebte erinnert. Typische lebensbedrohliche Situationen sind ein Verkehrsunfall, ein Herzinfarkt oder eine mit Komplikationen verbundene Operation. Ein kurzzeitiger Herzstillstand ist nicht zwingend für das Auftreten einer Nahtoderfahrung, aber oft ihre auslösende Ursache. Weil heute immer mehr Menschen dank der modernen Notfallmedizin einen akuten Herzstillstand überleben, ist die Zahl der Nahtodberichte in jüngster Zeit stark angestiegen. Vor 50 Jahren sind solche Patienten gestorben, bevor sie ihre Erlebnisse mitteilen konnten.

Während eines Herzstillstands ist ein Patient klinisch tot. Der *klinische Tod* ist ein Zustand der Bewusstlosigkeit, der durch eine unzureichende Blutversorgung des Gehirns hervorgerufen wird. Wenn in dieser Situation nicht innerhalb von fünf bis zehn Minuten mit einer Reanimation begonnen wird, kommt es zur irreparablen Schädigung der Gehirnzellen. Vom klinischen Tod sind der *Hirntod* und der *biologische Tod* zu unterscheiden. Der Hirntod ist definiert durch den irreversiblen Funktionsverlust von Großhirn und Hirnstamm. Hierdurch verliert ein Mensch seine Identität. Der biologische Tod entspricht dem endgültigen Aussetzen aller Organfunktionen. Ungeachtet dessen sterben im menschlichen Körper täglich etwa 50 Milliarden Zellen und werden durch junge Zellen ersetzt. Weil ein Mensch aus ungefähr 10^{14} Zellen besteht,⁴⁹ haben wir alle paar Jahre einen nagelneuen Körper, ohne es zu bemerken.

Doch wodurch erhält ein derart wandlungsfähiger Körper eigentlich seine Kontinuität – sein Ich? Und wie kann ein Patient während eines Herzstillstands überhaupt noch eine Erfahrung machen? Bei der Beantwortung dieser spannenden Fragen kann uns die Sterbeforschung behilflich sein. Zu ihren Pionieren gehören Elisabeth Kübler-Ross mit ihren *Interviews mit Sterbenden*⁵⁰ und Raymond Moody mit seinem großen Weltbestseller *Leben nach dem Tod*.⁵¹ Kübler-Ross wollte lernen, wie mit Sterbenden umzugehen sei und welche Hilfe diese sich erhoffen. Zu diesem Zweck interviewte sie viele unheilbar kranke Menschen und sprach die Betroffenen direkt auf ihre Gedanken und Gefühle an. Moody prägte den Begriff *near-death experience* (auf Deutsch: Nahtoderfahrung) und führte erstmals systematische Untersuchungen zu diesem Phänomen durch. Er stellte fest, dass Nahtoderfahrungen häufig ähnliche Elemente enthalten, von denen jedoch oft nur einige erlebt oder erinnert werden.⁵² Der Sterbeforscher Kenneth Ring fand Moodys Zerlegung in Elemente zu künstlich und schlug vor, Nahtoderfahrungen in fünf thematische Phasen einzuteilen:⁵³

Phase 1: Gefühle der Schmerzlosigkeit und des Friedens.

Phase 2: Außerkörperliche Erfahrung.

Phase 3: Flug durch einen Tunnel oder dunklen Raum.

Phase 4: Begegnung mit einem hellen Licht.

Phase 5: Jenseitskontakte, Lebensrückschau.

Abhängig vom Zeitpunkt der Wiederbelebung bricht jede Nahtoderfahrung in irgendeiner Phase ab. Darum wird Phase 1 viel häufiger beschrieben als Phase 5. Die Rückkehr in den eigenen Körper wird oft bewusst und schmerzhaft erlebt. Nahtoderfahrene sind sich einig, dass die menschliche Sprache ungeeignet sei, das Erlebte adäquat zu beschreiben.

Anmerkung zu Phase 1:

Diese affektive Phase kommt in etwa 60 Prozent aller Nahtoderfahrungen vor und wird fast immer positiv erlebt.⁵⁴ Der bei einem Unfall oder Herzinfarkt auftretende Schmerz sei plötzlich weg: »Ich hatte gar keine Schmerzen, und niemals zuvor habe ich je ein solches Gefühl des Entspanntseins gehabt. Ich fühlte eine große Harmonie in mir.«⁵⁵

Anmerkung zu Phase 2:

Ein Verlassen des Körpers wird in ungefähr 37 Prozent der Fälle erwähnt.⁵⁶ Oft seien die Nahtoderfahrenen über einem Körper geschwebt, hätten ihn aber wegen der ungewohnten Perspektive nicht sofort als den eigenen erkannt: »Mir wurde auf einmal bewusst, dass ich über dem Fußende des Operationstisches schwebte und auf das hektische Treiben um den Körper eines Menschen unter mir herabsah. Schon bald begriff ich, dass es mein eigener Körper war. Ich schwebte über ihm, also auch über der Lampe, aber ich konnte durch sie hindurchschauen. Ich hörte auch, was dort geredet wurde. »Komm schon, verdammter Mistkerl!«, schrien sie, daran erinnere ich mich noch. Noch seltsamer war, dass ich sie nicht nur reden hörte, ich kannte auch die Gedanken aller Menschen, die da herumliefen.«⁵⁷

Anmerkung zu Phase 3:

Rund 23 Prozent aller Nahtoderfahrenen schildern, dass sie sich dann in dunkler Umgebung (Tunnel, Höhle, Tal) wiederfinden.⁵⁸ Die Bezeichnungen unterscheiden sich, aber die Betroffenen bewegen sich stets durch einen dunklen Gang zu einem Ziel: »Ich gelangte in einen tiefdunklen, schmalen, spiralförmigen Tunnel, was mir zunächst beängstigend, aber nicht unbekannt vorkam. Ich schwebte wahnsinnig schnell durch den Trichter, und je weiter und höher ich dabei kam,

desto mehr ging die Dunkelheit in Licht über.«⁵⁹ Wenn es nicht gelingt, die Dunkelheit zu überwinden, wird die Nahtoderfahrung als ein negatives Erlebnis erinnert.

Anmerkung zu Phase 4:

Etwa 16 Prozent aller Nahtoderfahrenen sind einem hellen Licht begegnet.⁶⁰ Dieses Licht strahlte eine bedingungslose Liebe und ein grenzenloses Wissen aus. Dadurch übe es auf alles, was sich in seiner Umgebung befindet, eine magische Anziehung aus: »Dort, vor mir, war die lebendige Präsenz des Lichts. In ihm spürte ich eine alles durchdringende Intelligenz, Weisheit, Mitgefühl, Liebe und Wahrheit. Dieses vollkommene Wesen hatte weder eine Gestalt noch ein Geschlecht. Es enthielt alles, so wie weißes Licht alle Farben des Regenbogens enthält, wenn es durch ein Prisma fällt. Und tief in meinem Inneren formte sich sofort eine wunderbare Erkenntnis: Ich, ja ich, stand vor Gott.«⁶¹

Anmerkung zu Phase 5:

Die letzte Phase beschreiben nur noch 10 Prozent der Betroffenen.⁶² In einer meist wunderschönen Landschaft seien Kontakte zu Verstorbenen möglich, die sich vor allem durch ihre Liebe und ihr Wissen zu erkennen geben. Manchmal finde eine detaillierte Rückschau statt, die das eigene Leben nochmals am Sterbenden vorbeiziehen lasse. Das Besondere daran sei, dass sie das eigene Leben aus den Perspektiven aller Menschen zeige, die irgendwie daran beteiligt waren: »Alles, was du je getan hast, wird dir in der Rückschau zur Beurteilung vorgelegt, und so unangenehm manches auch sein mag, ist es doch ein tolles Gefühl, alles offen auf dem Tisch zu haben. Im Leben kannst du herumspielen und mit Ausreden kommen oder sogar mal was vertuschen und dich auf Dauer damit selber ins Unglück stürzen. Aber als ich

dort die Rückschau sah, gab es kein Vertuschen mehr. Ich war die Menschen, die ich gekränkt habe, und ich war die Menschen, die sich durch mich gut gefühlt haben.«⁶³

Wer bis zur Phase 5 vorgedrungen ist, bezeichnet die Liebe und das Wissen oft als die höchsten Werte, die uns das Leben zu bieten hat.⁶⁴ Somit besteht der Sinn des Lebens nicht darin, möglichst lange zu leben, sondern jeden Augenblick zu fühlen und zu lernen – also in der Gegenwart zu leben. In Bezug auf Sterbebegleitung heißt das, dass ein Leben nicht um jeden Preis verlängert werden sollte, sondern nur, wenn ein Fühlen und Lernen noch möglich ist. Manchmal kann es ratsam sein, dem Leben einfach seinen Lauf zu lassen.

*Die wichtigste Botschaft der Sterbeforschung:
Fühlen und Lernen sind der Sinn des Lebens.*

Für eine größtmögliche Objektivität werde ich jetzt die fünf häufigsten Erklärungsversuche für Nahtoderfahrungen vorstellen. Sie stammen aus der Physiologie, Pharmakologie, Neurologie, Psychologie und von den Betroffenen selbst.

Hypothese 1: Nahtoderfahrungen sind Halluzinationen, ausgelöst durch Sauerstoffmangel im Gehirn.

Hypothese 2: Nahtoderfahrungen sind Glücksgefühle, ausgelöst durch Chemikalien im Gehirn.

Hypothese 3: Nahtoderfahrungen sind Illusionen, ausgelöst durch elektrische Aktivität im Gehirn.

Hypothese 4: Nahtoderfahrungen sind ein Spiegel dessen, wie wir uns den Tod vorgestellt haben.

Hypothese 5: Nahtoderfahrungen sind real.

Anmerkung zu Hypothese 1:

Eine gebräuchliche Hypothese ist, dass Nahtoderfahrungen durch Sauerstoffmangel im Gehirn verursacht werden, wie er während eines Herzstillstands auftritt. Die Gehirnaktivität wird dabei stark reduziert und setzt schließlich ganz aus. Erfahrungen, die in solchen Extremsituationen gemacht werden, seien aufgrund des Sauerstoffmangels nicht verlässlich und darum als Halluzinationen einzustufen. Diese Hypothese kann nicht zutreffen, weil Nahtoderfahrungen auch dann gemacht werden, wenn definitiv kein Sauerstoffmangel vorliegt.⁶⁵ Beispiele hierfür sind ein drohender Verkehrsunfall, der dann doch nicht stattgefunden hat, oder eine sehr starke Depression. Eine Halluzination scheidet aus, weil viele Betroffene trotz Herzstillstand etwas erlebt haben, was sich in weiter Entfernung *tatsächlich* ereignet hat. Beispielsweise konnte eine Mutter nach erfolgter Reanimation ein Bild detailliert beschreiben, das ihr Sohn gemalt hatte, während sie selbst klinisch tot war. Zeugen bestätigten, dass der Sohn zu diesem Zeitpunkt mehr als 400 Kilometer weit weg war und dass sein Bild erst Tage danach mit der Post eintraf.⁶⁶

Anmerkung zu Hypothese 2:

Einige Skeptiker meinen, dass Nahtoderfahrungen auf chemischen Reaktionen beruhen. Tatsächlich setzt das Gehirn in Stresssituationen – also auch beim Sterben – sogenannte »Endorphine« frei. Diese können Schmerzen stillen und ein Glücksgefühl verursachen, aber keine Nahtoderfahrung auslösen. Ihre Wirkung hält nämlich mehrere Stunden an, wogegen der Schmerz mit der Reanimation sofort zurückkehrt. Außerdem kommt es nicht bei allen Betroffenen zu einem Glücksgefühl. Ungefähr 10 Prozent aller Nahtoderfahrungen nehmen einen negativen Verlauf,⁶⁷ dessen Ursache wir in einem späteren Kapitel ergründen werden.

Anmerkung zu Hypothese 3:

Viele Neurologen vergleichen das Gehirn mit einem Computer. Wenn wir sterben, stürze dieser Computer ab, erzeuge aber noch elektrische Signale. Eine derart unkontrollierte Aktivität könne nicht die Realität abbilden, sondern gaukele irgendwelche Illusionen vor. Wenn Neurologen mit ihrem Gehirn die Funktionsweise eines Gehirns verstehen wollen, drehen sie sich im Kreis. Illusionen scheiden schon deshalb aus, weil viele Nahtodberichte mehrere Jahre später bestätigt werden. So machte der Psychologe Carl Gustav Jung im Jahr 1944 während eines Herzinfarkts die folgende außerkörperliche Erfahrung: »Es schien mir, als befände ich mich hoch oben im Weltraum. Weit unter mir sah ich die Erdkugel in herrlich blaues Licht getaucht. Ich sah das tiefblaue Meer und die Kontinente. Tief unter meinen Füßen lag Ceylon und vor mir der Subkontinent von Indien. Mein Blickfeld umfasste nicht die ganze Erde, aber ihre Kugelgestalt war klar erkennbar, und ihre Kontinente schimmerten silbern durch das wunderbare blaue Licht. An manchen Stellen schien die Erdkugel farbig oder dunkelgrün gefleckt wie oxydiertes Silber. Links lag in der Ferne eine weite Ausdehnung – die rotgelbe Wüste Arabiens. Es war, wie wenn dort das Silber der Erde eine rotgelbe Tönung angenommen hätte ... Später habe ich mich erkundigt, wie hoch im Raume man sich befinden müsse, um einen Blick von solcher Weite zu haben. Es sind etwa 1 500 Kilometer.«⁶⁸ Jung konnte die Farbnuancen unserer Erde exakt so beschreiben, wie sie erst 20 Jahre später auf Satellitenfotos zu sehen sind! Sein Erlebnis ist mit der heutigen Schulmedizin nicht vereinbar.

Anmerkung zu Hypothese 4:

Einige Psychologen glauben, dass wir beim Sterben einfach unsere Vorstellung vom Tod ausleben. Wenn jemand etwas

über Tunnelerlebnisse gehört hat, werde er Ähnliches beim eigenen Tod erwarten. Diese Hypothese ist heute sehr leicht zu entkräften, weil inzwischen auch viele Nahtoderfahrungen von Kindern vorliegen (siehe Abbildung 15), denen die Thematik aufgrund ihres Alters noch völlig fremd ist.⁶⁹



Quelle: Pim van Lommel, Endloses Bewusstsein. Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung, © Patmos-Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2009, S. 105.

Abb. 15: Außerkörperliche Erfahrung eines sechsjährigen Mädchens während einer NTE (Nahtoderfahrung)

Anmerkung zu Hypothese 5:

Wer sich ernsthaft auf das Gespräch mit einem Nahtoderfahrenen einlässt, spürt sofort, wie er von der Realität seines Erlebnisses überzeugt ist. Ich kenne sonst niemanden, der mit einer vergleichbaren Gewissheit über die letzten Dinge sprechen kann. Dass der Tod nicht das Ende von allem ist, steht für ihn ebenso fest wie die Tatsache, dass $1 + 1 = 2$ ist. Der Kardiologe Pim van Lommel hat in einer wissenschaftlichen Studie 344 Herzinfarktpatienten befragt⁷⁰ und kommt in seinem Buch *Endloses Bewusstsein*⁷¹ zu dem sehr bemerkenswerten Schluss, dass Nahtoderfahrungen *real* sind. Der Wissenschaftstheoretiker Thomas Kuhn empfiehlt in einem solchen Fall einen Paradigmenwechsel.⁷² Die Wissenschaft

müsse nach neuen Zusammenhängen suchen, mit denen sich die bis dahin unverstandenen Phänomene erklären lassen.

Einen derartigen Zusammenhang habe ich in meinem Buch *Lucy mit c* ⁷³ erstmals postuliert: Es ist denkbar, dass ein Teil von uns – vielleicht die Seele – beim Sterben bis auf Lichtgeschwindigkeit beschleunigt wird und beim Tod ins Licht eintaucht. Bei so einer Beschleunigung sagt die Physik tatsächlich ein Tunnelerlebnis voraus, das sogar einen wissenschaftlichen Namen hat: der *searchlight effect* (auf Deutsch: Scheinwerfer-Effekt). Aus der Perspektive des beschleunigten Objekts kommt dann das gesamte Umgebungslicht – gebündelt wie beim Scheinwerfer – von vorne. Es sieht aus wie beim Flug durch einen Tunnel mit einem Licht an dessen Ende. Mit ansteigender Geschwindigkeit wird das Licht heller und größer, und beim Erreichen der Lichtgeschwindigkeit verschmilzt das Objekt mit dem Licht. In meinem Buch *Lucy im Licht*⁷⁴ habe ich beschrieben, wie sich dieser Effekt mit fallenden Schneeflocken veranschaulichen lässt: Wenn wir bei Schneefall mit dem Auto unterwegs sind, entsteht auch der Eindruck, dass die Schneeflocken nicht von oben, sondern schräg von vorne auf die Windschutzscheibe treffen. Um mich nicht unnötig zu wiederholen, zeige ich in diesem Buch nur wenige Bilder zum Scheinwerfer-Effekt (siehe Abbildung 16). Zu sehen ist eine physikalische Simulation⁷⁵ beruhend auf Einsteins Relativitätstheorie. Jeweils oben ist die Geschwindigkeit eingeblendet, mit der sich das beschleunigte Objekt relativ zu einem Blumenfeld bewegt. Dass es sich bei diesem Objekt nicht um die Augen eines Sterbenden handeln kann, lasse ich nicht als Gegenargument gelten. Nahtoderfahrungen sind spirituelle Erlebnisse, die *nicht* auf sinnlichen Wahrnehmungen beruhen, sondern auf einer geistigen Bewusstseinsweiterung.

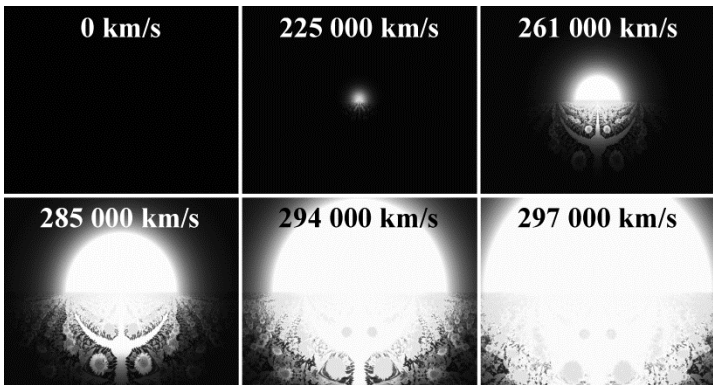


Abb. 16: Der Scheinwerfer-Effekt

Die Deutung des Tunnelerlebnisses mit dem Scheinwerfer-Effekt ist nicht zwingend, aber insofern plausibel, als Nahtoderfahrene oft behaupten, mit einem Affenzahn durch den Tunnel gerauscht zu sein. Ist es ein Zufall, dass der Scheinwerfer-Effekt auch nur bei sehr hohen Geschwindigkeiten auftritt? Ist es ein zweiter Zufall, dass am Ende des Tunnels Licht ist? Wie ich bald erläutern werde, führt dieser Tunnel schnurstracks in die Ewigkeit! Und ist es ein dritter Zufall, dass Materie niemals Lichtgeschwindigkeit erreichen kann? Dass es sich somit lohnen sollte, nach immateriellen Werten wie Liebe und Wissen zu streben? Weil das zu viele Zufälle auf einmal sind, halte auch ich Nahtoderfahrten für real.

Wir haben nun die drei bedeutendsten Theorien der Wissenschaft kennengelernt und uns mit moderner Sterbeforschung auseinandergesetzt. Ab jetzt werden wir uns vor allem mit Glaubensfragen befassen. Gönnen Sie sich eine kurze Lese-pause, bevor Sie die Lektüre fortsetzen!