



## Masterarbeit

# Nahtoderfahrung – Wie gehen Betroffene mit ihr und ihren Auswirkungen um?

Eine qualitative Studie

Susanne Hürlimann

Vertiefungsrichtung Klinische Psychologie

Referent: Stefan Nadile, M.A.

Mettmenstetten, Mai 2015

Diese Arbeit wurde im Rahmen des konsekutiven Masterstudienganges in Angewandter Psychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch das Departement Angewandte Psychologie.

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, Pfingstweidstrasse 96, Postfach 707, CH-8037 Zürich.

## **Danksagung**

Ich möchte mich bei allen Personen bedanken, die zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben. Allen voran meinen Interviewpartnern, die mich in schönen und inspirierenden Gesprächen an ihrem Erleben haben teilnehmen lassen. Meinem Referenten Stefan Nadile für seine kompetente fachliche Unterstützung und das Stellen konstruktiver Fragen.

Ausserdem möchte ich mich bei meinen Eltern, Jakob und Rita Hürlimann-Schärli bedanken, die mir durch ihre Unterstützung das Psychologiestudium ermöglicht haben.

## Abstract

Diese empirische Arbeit untersucht, wie Betroffene in der Schweiz mit ihrer NTE und deren Auswirkungen umgehen. Der Fokus liegt darauf, herauszufinden, mit welchen Schwierigkeiten sie nach der NTE konfrontiert werden, was bei der Verarbeitung hilfreich ist und welche Rolle die professionelle Hilfe (im speziellen die Psychotherapie) im Verarbeitungsprozess spielt. Dies wurde anhand von qualitativen Interviews mit NTEnen untersucht. Von acht Interviews erfüllten sechs die Kriterien und wurden mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet. Die anderen beiden Interviews wurden zum Thema professionelle Hilfe hinzugezogen. Aus den Ergebnissen der Interviews kann geschlossen werden, dass die Betroffenen mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert werden. Die Rückkehr in den Körper, das wieder zurechtfinden in der Welt und im alten Leben, das Gefühl anders zu sein, die Hochsensitivität und die Angst, psychisch krank zu sein oder als dafür angesehen zu werden, bereitet den Betroffenen Mühe. Hilfreich für den Verarbeitungsprozess ist, sich über das Thema zu informieren, darüber reden zu können, über ein verständnisvolles soziales Umfeld zu verfügen, kompetente professionelle Hilfe zu erhalten, der Kontakt mit der geistigen Welt und die Natur als Regenerationsquelle. Bei allen Studienteilnehmern war das Bedürfnis nach Unterstützung durch Fachpersonen vorhanden, bei einigen auch in Form einer Psychotherapie. Es zeigt sich, dass aber viele Fachpersonen nicht über die nötige Sensibilität und das Fachwissen für eine kompetente Begleitung von NTEnen verfügen. Professionelle Helfer können einen wichtigen Beitrag im Verarbeitungsprozess leisten, wenn sie dem Thema, wie auch den Betroffenen offen und wohlwollend gegenüber stehen und über die Erfahrung selbst sowie über die Nachwirkungen Bescheid wissen. Um wieder eine bessere Verbindung zum Körper zu bekommen, eignen sich körperorientierte und achtsamkeitsbasierte Therapiemethoden, für die Verarbeitung des Traumas Trauma-Therapien und um das innere Erleben auszudrücken kunstorientierte Therapien.

*Keywords:* Nahtoderfahrung, aussergewöhnliche Erfahrung, Verarbeitungsprozess, Schwierigkeiten, Auswirkungen, professionelle Hilfe, Psychotherapie

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>1</b>
1.1	Aufbau der Arbeit	1
1.2	Ziel der Arbeit	2
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b>	<b>2</b>
2.1	Begriffsbestimmungen	2
2.2	Erlebniskomponenten der Nahtoderfahrung	4
2.3	Schwierigkeiten nach der Nahtoderfahrung	5
2.3.1	Intrapersonale Problematik	6
2.3.2	Interpersonelle Problematik	7
2.4	Auswirkungen und Folgen der Nahtoderfahrung	8
2.4.1	Die Angst vor dem Tod	11
2.4.2	Verarbeitungsprozess	12
2.5	Professionelle Hilfe nach Nahtoderfahrungen	13
2.5.1	Erfahrungen mit professioneller Hilfe	13
2.5.2	Beratung und Therapie	14
2.5.3	Fachwissen	15
2.5.4	Schulungen	17
2.5.5	Trauma und spirituelles Wachstum	17
2.5.6	Abgrenzung zur Psychose	18
2.6	Fazit und Forschungslücke	19
<b>3</b>	<b>Methode</b>	<b>19</b>
3.1	Fragestellung	19
3.2	Beschreibung der Stichprobe	19
3.3	Methode der Datengewinnung	20
3.4	Datenaufbereitung	21
3.5	Beschreibung des Datenauswertungsverfahrens	21
<b>4</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>21</b>
4.1	Schwierigkeiten	22
4.1.1	Intrapersonale Schwierigkeiten	22
4.1.2	Interpersonelle Schwierigkeiten	23
4.2	Informationen	24
4.2.1	Bücher	25

4.2.2	Medien (Zeitung, Zeitschrift, TV, Internet) .....	25
4.2.3	Schulungen (Ausbildungen, Vorträge) .....	25
4.3	Interaktion mit sozialem Umfeld .....	26
4.3.1	Negative Reaktionen.....	26
4.3.2	Positive Reaktionen .....	28
4.4	Interaktion mit professioneller Hilfe .....	30
4.4.1	Spital (Ärzte, Pflege) .....	30
4.4.2	Psychotherapie (Psychologen, Psychiater) .....	31
4.4.3	Selbsthilfegruppe .....	36
4.4.4	Kirche (Pfarrer, Spitalgeistliche) .....	37
4.4.5	Andere (Hausärzte, Therapeuten, Herzstiftung, Experten NTE) .....	38
4.5	Interaktion mit Öffentlichkeit .....	38
4.5.1	Medien (Zeitung, Zeitschrift, TV, Internet) .....	39
4.5.2	Kirche (Vorträge, Firmunterricht) .....	40
4.5.3	Institutionen (Spital, Altersheim).....	41
4.6	Auswirkungen und Folgen .....	43
4.6.1	Keine Angst vor dem Tod .....	43
4.6.2	Glaube an ein Weiterleben nach dem Tod .....	44
4.6.3	Verlagerung der Werte .....	46
4.6.4	Individuelle Spiritualität.....	47
4.6.5	Gefühl der Verbundenheit .....	48
4.6.6	Lebenssinn.....	49
4.6.7	Liebe als stärkste Kraft .....	50
4.6.8	Kostbarkeit des Lebens.....	51
4.6.9	Übersinnliche Fähigkeiten.....	52
<b>5</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>54</b>
5.1	Interpretation .....	54
5.2	Beantwortung der Fragestellung .....	63
5.3	Methodenkritik.....	66
5.4	Fazit und Ausblick .....	67

## Abkürzungen

NTE	Nahtoderfahrung
NTE <sub>n</sub>	Nahtoderfahrungen
NT	Nahtod
NTE <sub>ner/ne/nen</sub>	Nahtoderfahrener/ne/nen
IANDS	International Association for Near Death Studies
PTBS	Posttraumatische Belastungsstörung
ACISTE	American Center for the Integration of Spiritually Transformative Experiences

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wurde die männliche Form verwendet, die weibliche Form ist jeweils miteingeschlossen.

# 1 Einführung

Da sich die Überlebenschancen durch verbesserte Reanimationstechniken in den letzten Jahrzehnten erhöht haben, gibt es immer mehr Menschen, die über Nahtoderfahrungen berichten. Neuere Forschungen gehen davon aus, dass 4 – 5 Prozent der Bevölkerung eine NTE erlebt hat. Aus heutiger medizinischer Sicht kann die NTE nicht erklärt werden, deshalb stehen die meisten Ärzte diesem Phänomen mit Skepsis gegenüber. Bedingt durch die fehlende Offenheit der Fachpersonen, behalten viele Betroffene ihr Erlebnis für sich (Van Lommel, 2013).

Eine zunehmende Forschungstätigkeit über NTEn ist jedoch erkennbar. 2014 wurden die Ergebnisse der AWARE-Studie veröffentlicht, in der 15 Krankenhäuser in Grossbritannien, USA und Österreich beteiligt waren. Von den 2060 Patienten, die einen Herzstillstand erlitten hatten, konnten 140 interviewt werden. 55 Personen berichteten über Erinnerungen während der Bewusstlosigkeit, 9 (9%) von einer NTE gemäss Greyson Skala. Bei zwei Studienteilnehmern kam es zu Ausserkörperlichkeitserfahrungen mit audiovisuellen Eindrücken. Die Aussagen eines Patienten über den behandelnden Arzt und den Verlauf der Reanimation konnten bestätigt werden. Aufgrund der Äusserungen konnte auf eine Wahrnehmungsfähigkeit von bis zu 3 Minuten nach Herzstillstand geschlossen werden. Das ist verblüffend, da die Gehirnfunktion nach einem Herzstillstand nur noch 20-30 Sekunden weiterbesteht (Parnia et al., 2015).

Einem Grossteil der Öffentlichkeit sind NTEn bekannt durch die zumeist spektakulären und wohlwollenden Beiträge in den Medien (Kellehear, 1996). Die psychotherapeutische Fachwelt ist aber immer noch sehr zurückhaltend, wenn es um aussergewöhnliche Erfahrungen geht. Diese werden meist als Abweichung vom Normalen betrachtet und als nichtexistent oder als Ausdruck einer psychischen Störung angesehen. Auch im Medizin- und Psychologiestudium werden NTEn nicht thematisiert. Dies ist bedauerlich, da Menschen mit aussergewöhnlichen Erfahrungen professionelle Helfer verdienen würden, die über wissenschaftliche Konzepte verfügen, wie dies in anderen Bereichen der Fall ist (Belz, 2009).

## 1.1 Aufbau der Arbeit

Im Theorieteil werden die für das Verständnis notwendigen Begriffe definiert. Anschliessend werden aufgrund der aktuellen Forschungsergebnisse die Erlebniskomponen-

ten einer NTE vorgestellt, die Schwierigkeiten mit denen die Betroffenen nach der NTE konfrontiert werden dargestellt sowie die Auswirkungen und Folgen der NTE. Anschliessend werden verschiedene Aspekte der professionellen Hilfe bei NTEn erläutert. Es folgen die Forschungslücken sowie die Forschungsfragen. Im Methodenteil werden Angaben zur Stichprobe, der Datengewinnung, -aufbereitung und -auswertung gemacht sowie die Ergebnisse der qualitativen Interviews vorgestellt. Diese bilden die Grundlage für die anschliessende Diskussion. Zum Schluss folgen die Methodenkritik und das Fazit mit einem Ausblick auf zukünftige Forschungsbereiche.

## 1.2 Ziel der Arbeit

Das Ziel dieser Arbeit ist es, anhand von qualitativen Interviews herauszufinden, wie Betroffene in der Schweiz mit dieser aussergewöhnlichen Erfahrung und ihren Auswirkungen umgehen und mit welchen Schwierigkeiten sie dabei konfrontiert sind. Anhand der gewonnenen Informationen soll aufgezeigt werden, welche Faktoren hilfreich für den Verarbeitungsprozess sind und welchen Rolle die professionelle Hilfe (im speziellen die Psychotherapie) dabei spielt.

Diese Arbeit möchte dazu beitragen, dass dieses Thema in Ausbildungsinstitutionen thematisiert wird, damit Betroffene kompetent unterstützt werden können.

## 2 Theoretischer Hintergrund

### 2.1 Begriffsbestimmungen

**Aussergewöhnliche Erfahrung.** „Damit sind Erfahrungen gemeint, die in ihrer besonderen subjektiven Erlebnisqualität so aussergewöhnlich sind und von den Wirklichkeitserklärungen der Betroffenen so deutlich abweichen, dass sie nicht in die vorhandene kognitiv-emotionale Schemata integrierbar sind“ (Belz-Merk, 2002, S. 12f).

**Nahtoderfahrung.** Nach wie vor gibt es keine allgemeingültige Definition für eine NTE. Nachfolgend die Version von Holden:

Nahtoderfahrungen sind Erinnerungsberichte von tief greifenden psychischen Erfahrungen mit generell auftretenden „paranormalen“, transzendenten und mystischen Merkmalen. Sie treten während eines aussergewöhnlichen Bewusstseinszustands in einer realen oder drohenden körperlichen, psychologischen, emotionalen und spirituellen Sterbephase auf und haben generell auftretende Nachwirkungen. (Holden, zit. nach van Lommel, 2013, S. 39).

Der Begriff der NTE ist nicht eindeutig und ist daher eine Quelle von Missverständnissen. Er legt ein *Sterbeerlebnis* nahe, also müssten alle Erlebnisse in *Todesnähe* stattfinden. Die internationale Forschung orientiert sich aber nicht an diesem Kriterium, sondern an den inhaltlichen Elementen, die Moody als charakteristisch für die Erlebnisse bezeichnete. Darauf aufbauend wurden Skalen (Greyson, 1983) entwickelt, mit Hilfe derer festgestellt werden soll, ob eine NTE vorliegt oder nicht (Nicolay, 2013).

**Spiritualität.** „Spiritualität“ stammt vom lateinischen Wort *spiritus* mit der Bedeutung: Hauch, Atem, (Lebens)geist (Hundt, 2007).

Christian Scharfetter (1997) mit einer Definition von Spiritualität:

Spiritualität heisst eine Haltung, eine Lebensführung der Pflege, Entwicklung, Entfaltung, Öffnung des eingeschränkten Alltagsbewusstsein hinaus über den Ego- und Personenbereich in einen individuumsüberschreitenden, transzendierenden, deshalb transpersonal genannten Bewusstseinsbereich. Spiritualität bedeutet Leben in der Hinordnung, der Orientiertheit am Einen, das Bewusstsein der Teilhabe des einzelnen Individuums an einem überindividuellen Sein, bedeutet die Selbsterfahrung, dass die wahre Natur, der Kern, die Essenz unseres Wesens (Atman) dieses umgreifende Eine ist, welches über jede menschliche Gestalt- und Eigenschaftszuweisung hinausgeht, welches darum gestaltlos, leer genannt wird. (S.1)

„Spiritualität durchdringt alle Aspekte des Lebens und übersteigt die physische, psychologische und soziale Wirklichkeit“ (Walton & Sullivan, 2004; zit. nach Bucher, 2007, S. 21). Es besteht aber nach wie vor kein Konsens darüber was „Spiritualität“ ist. Angesichts der Vielfalt spiritueller Phänomene ist es für Bucher (2007) nicht wünschenswert eine abschliessende Definition festzulegen. Das „Herzstück der spirituellen Perspektive“ ist das *Gefühl der Verbundenheit* mit einem höheren Wesen/Gott, der sozialen Mitwelt und dem Kosmos/der Natur. Zudem geht es um das Wachstum des eigenen Selbst, dies führt zu einer bereicherten Wahrnehmung der Innen- und Aussenwelt.

**Mystik.** Mystik ist ein religiöses Einheitserlebnis, die Ich-Grenzen werden aufgehoben und ein Einssein mit dem übergreifenden transzendenten Einen wird spürbar (Scharfetter, 1997). „NTEn werden spätestens im Moment zu mystischen Erlebnissen, wenn die Menschen eintauchen in das Licht und ein Teil von ihm werden.“ Solche Erfahrungen sind aus der jahrhundertealten Tradition der Mystik bekannt (Nicolay, 2009, S. 114). Religion und Spiritualität treffen sich im Bereich der *Mystik*. Mystik ist die stets belebende Quelle jeder Religion (Scharfetter, 1997).

**Transzendenz und transpersonal.** *Transzendenz* vom lat. *transcendentia*, das Überschreiten, beschreibt das Jenseitige, Übersinnliche oder auch die Jenseitigkeit Gottes. Die Erfahrung der Transzendenz wird in der Mystik wie auch in der Transpersonalen Psychotherapie angestrebt. Dabei geht es darum, die rationale Betrachtungsweise zu überschreiten, zugunsten einer transpersonalen, integralen Bewusstseinsstruktur (Loomans, 2000). Transzendente Erfahrungen sind veränderte Bewusstseinszustände (Erfahrung von einer unbeschreiblichen Kraft, Gefühl von grösserer Klarheit und Verständnis, Veränderung von Raum und Zeit Erleben, Erleben von Einssein mit dem Wesen des Universums, intensive positive Empfindungen, Gefühl der Vollkommenheit des Universums) (Walsh, Elgin, Vaughn & Wilber, 1986).

Unter *transpersonal* versteht man, die Transzendenz der gewöhnlichen Grenzen der Persönlichkeit und die Erfahrungen im Bereich des spirituellen, mystischen (Grof & Grof, 1990). In der Geschichte gab es durchgehend Menschen, die über transpersonale Erfahrungen berichteten, die zu ihrer eigenen spirituellen Transformation und manchmal auch zur Transformation ihrer Welten geführt haben (Krippner, 2012).

**Paranormal oder übersinnlich.** Paranormal (gr. *para* neben, bei, über, hinaus, abwegig) sind Phänomene, Erlebnisse, Verhaltensweisen, die mit dem heutigen Wissen nicht vereinbar sind, beispielsweise „Aussersinnliche Wahrnehmungen“ (Hellsehen, Telepathie, Ereignisse voraussehen) (Häcker & Stapf, 2009).

## 2.2 Erlebniskomponenten der Nahtoderfahrung

Verschiedene Studien belegen ähnliche Erlebniskomponenten (siehe Anhang A), jedoch besteht eine Uneinigkeit hinsichtlich Klassifizierung und ob es sich dabei um eine einheitliche Erfahrung handelt oder um heterogene Erlebnisse (Gresser, 2004). Knoblauch (1999) ist aufgrund seiner Studie zur Ansicht gelangt, dass es *die* NTE nicht gibt. Es waren vielfältige Berichte, die auch die Standarderfahrung enthielten.

Der erste, der die Nahtoderfahrung klassifiziert hat, war Moody (1977) in seinem Buch „Leben nach dem Tod“. Die 15 Elemente beinhalteten jedoch Erlebniskomponenten sowie Auswirkungen. In seinem Buch das „Licht von drüben“ (2007) nahm er eine neue Klassifikation vor mit 9 Elementen. Ring (1987) macht eine Aufteilung in 5 Komponenten, van Lommel in 10 (2013) und Gresser in 12 (2004).

Nachfolgend werden die Erlebniskomponenten anhand von Gressers Klassifizierung (2004) erläutert:

- *Eine neue Art von Bewusstsein* (Verlust vom normalen Wachbewusstsein, gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit)
- *Friede und Zeitlosigkeit* (Gefühl von Friede, Ruhe, aufgehobenem Zeitempfinden)
- *Ausserkörperlichkeitserfahrungen* (Austritt aus dem Körper, Bewusstsein als Beobachter)
- *Das Tunnelerlebnis* (durch einen dunkeln Tunnel hin zu einem hellen Licht)
- *Rascher Aufstieg zum Himmel* (eine Perspektive aus dem All, Sicht auf die Erde)
- *Ton-, Farb- und Lichtwahrnehmungen* (überwältigend schön und intensiv)
- *Lichtgestalten* (Begegnung mit verstorbenen Verwandten oder Freunden)
- *Das Lichtwesen* (Begegnung mit Lichtwesen)
- *Landschaften und Städte*
- *Lebensrückblick und Lebensvorblick* (das Leben wird mit allen Gefühlen gezeigt)
- *Negative Elemente* (kommen relativ selten vor, z.B. dunkle Gestalten)
- *Die Rückkehr* (meist unfreiwillig oder aus überpersönlicher Verantwortung)

Die eindrücklichste Erlebniskomponente ist die Lichterfahrung. Viele NTEne berichten von einer göttlichen Präsenz, einem Lichtwesen oder einem universellen Schöpfer von allen Dingen. Von diesem Wesen geht ein Gefühl von bedingungsloser Liebe aus, lässt sie wissen was ihre Lebensaufgabe ist und gibt ihnen die Wahl zu einer Rückkehr (Noyes et al., 2009; zit. nach Tassel-Matamua, 2014).

Die Erfahrungen sind für die wenigsten identisch mit den religiösen Vorstellungen beispielsweise vom jüngsten Gericht. Die Betroffenen zweifeln aber nicht daran eine Transzendenz-Erfahrung gemacht zu haben, die unsere alltägliche Wirklichkeit übersteigt (Knoblauch, 1999).

### **2.3 Schwierigkeiten nach der Nahtoderfahrung**

Die Rückkehr ins Leben ist bei den meisten Betroffenen mit einer Vielzahl von Herausforderungen und Schwierigkeiten verbunden.

Stout, Jacquin & Atwater (2006) fanden sechs Hauptherausforderungen, denen sich NTEne nach ihrer NTE stellen müssen: die Verarbeitung einer radikalen Verschiebung der Realität, die Akzeptanz der Rückkehr, die Erfahrung mitzuteilen, die neuen spirituel-

len Werte in die weltlichen Erwartungen zu integrieren, sich auf die Hochsensibilität und die übernatürlichen Gaben einzustellen, den Lebenssinn zu finden und zu leben.

Nachfolgend werden die Schwierigkeiten beschrieben, unterteilt in interpersonale und interpersonelle Problematik.

### 2.3.1 Intrapersonale Problematik

**Die Rückkehr.** Die Situation nach der NTE scheint erst einmal verwirrend zu sein, einige sehnen sich nach dem Zustand von Frieden und Liebe in Todesnähe zurück und haben Mühe mit der Enge und Schwere des physischen Erlebens (Gresser, 2004). Bei denjenigen, die ins Leben zurückkehren mussten, kann es zu anhaltendem Zorn oder einer Depression kommen (Van Lommel, 2013). Diejenigen, die freiwillig zurückgekehrt sind, können Bedauern darüber empfinden (Greyson & Harris, 1990).

**Verschiebung der Realität.** Die NTE tritt meist unerwartet und ohne Vorwarnung auf und kann die Vorstellungen von Realität erschüttern (Grof & Grof, 1990). Dieses ungewöhnliche Erlebnis ins Selbstbild und den Alltag zu integrieren ist eine Herausforderung für die Betroffenen. Die Verschiebung von Lebensanschauungen kann zu Verwirrung bei den NTEnen führen (Nicolay & Servaty, 2012).

**Hochsensibilität und übersinnliche Fähigkeiten.** Die meisten NTEnen entwickeln eine erhöhte Sensitivität in Bezug auf ihr Umfeld und andere Menschen. Die Sinne werden feiner und die Wahrnehmung von Gefühlen intensiviert sich. Sie nehmen alles auf und können sich emotional nicht abgrenzen. Dieses „überflutet werden“, kann für die Betroffenen schwierig und ermüdend sein. Die Hochsensibilität nimmt aber mit der Zeit meist wieder ab. Auch übersinnliche Fähigkeiten, wie die Gedanken anderer wahrzunehmen, die Zukunft zu sehen oder über Heilkräfte zu verfügen, können den Betroffenen Angst machen. Sie müssen erst lernen, diese anzunehmen und mit ihnen umzugehen (Atwater, 2012a). Einige zweifeln deswegen auch an ihrer psychischen Gesundheit (Van Lommel, 2013).

**NTEn in der Kindheit.** Die Studie von Atwater (2003; zit. nach van Lommel, 2013) zeigte, dass ein Drittel der Jugendlichen, die als Kinder eine NTE erlebten, Probleme haben mit Alkohol und Drogen. Einige von ihnen werden auch depressiv oder haben eine Neigung zu Selbstmord. In dieser Zeit wird die Erfahrung eher verdrängt, als sinnvoll verarbeitet und integriert.

### 2.3.2 Interpersonelle Problematik

**Erfahrung mitteilen.** Die Betroffenen können zwar über die NTE berichten, die Erfahrung ist den anderen Menschen im Alltag aber nicht zugänglich (Knoblauch, 1999). Viele machen die Erfahrung, dass ihr Erlebnis übergangen oder nicht ernst genommen wird. Es wird ihnen gesagt, sie hätten geträumt, seien verwirrt oder würden halluzinieren. Dadurch fühlen sich die Betroffenen unverstanden oder angegriffen. Nur wenigen gelingt es, die negativen Reaktionen der anderen einfach stehen zu lassen (Gresser, 2004). Wenn die schönste Erfahrung des Lebens von anderen abgelehnt wird, kann dies zu tiefer Einsamkeit führen (Van Lommel, 2013).

Corbeau (2004; zit. nach van Lommel, 2013) fand folgende Schwierigkeiten die Betroffene in der Wechselwirkung mit ihrem Umfeld erlebten: sie fühlten sich isoliert von anderen, hatten Angst abgelehnt oder lächerlich gemacht zu werden, hatten Probleme die Persönlichkeitsveränderungen in den Erwartungshorizont des sozialen Umfeldes zu integrieren, konnten die Bedeutung und Folgen der NTE nicht in Worte fassen, hatten Mühe nach der Erfahrung von bedingungsloser Liebe die Grenzen menschlicher Beziehung zu akzeptieren, hatten Schwierigkeiten mit anderen über ihre Persönlichkeitsveränderungen zu reden, die als „soziales Sterben“ erlebt werden, hatten Mühe, den manchmal absurd hohen Erwartungen von Familienangehörigen gerecht zu werden, nachdem sie in den Medien über positive Veränderungen nach einer NTE erfahren haben.

**Partnerschaft.** Rozan und Holden (2012) stellten fest, dass die Ehen der NTEnen signifikant weniger harmonisch und stabil waren als vor der NTE, bei 65% kam es zu einer Scheidung. Im Gegensatz dazu waren es bei der Kontrollgruppe (andere lebensverändernde Ereignisse) nur 35% (ihre Ehen waren unverändert oder besser). Rozan und Holden kamen in ihrer Studie zum Schluss, dass der Verlust von gemeinsamen Wertvorstellungen massgeblich für die hohen Scheidungsraten der NTEnen verantwortlich ist. Van Lommel (2013) erklärt die hohen Scheidungsraten durch das fehlende Interesse an materiellen Werten und am Funktionieren in der wettbewerbsorientierten Gesellschaft, was zum Verlust der früheren Stellung und zum sozialen Abstieg führen kann.

**NTEn in der Kindheit.** Die Studie von Elam (2013) zeigte, dass sich die wenigsten der 53 Probanden, die als Kinder eine NTE hatten, von ihrem Umfeld unterstützt fühlten. Sie fühlten sich isoliert und anders als ihre Peers. Die meisten sprachen über ihre NTE mit Eltern und Freunden. Dabei war die Reaktion der Bezugspersonen wichtig, oft ent-

scheidend für den Integrationsprozess der NTE. Jedoch nur 1/3 der Probanden erlebten förderliche Reaktionen, für die Hälfte waren sie nachteilig.

## 2.4 Auswirkungen und Folgen der Nahtoderfahrung

Die NTE ist nicht einfach ein Erlebnis, das einem in angenehmer Erinnerung bleibt ... oder das „das Leben verändert“. Sie *ist* das Leben. Und sie wird zur Quelle des eigenen wahren Seins in der Welt (Ring, 1987, S. 45).

Die Lebensveränderungen nach NTEn sind sehr überraschend und unerwartet, wenn man bedenkt, dass das Ereignis beispielsweise bei einem Herzinfarkt nur wenige Minuten dauert (Klemenc-Ketis, 2013). In der prospektiven Studie von van Lommel (2013) mit anfänglich 344 Patienten, die einen Herzstillstand hatten, wurden Interviews nach 2 und nach 8 Jahren durchgeführt. Dabei konnten sich gut 80% nicht an die Zeit der Bewusstlosigkeit erinnern, knapp 20% berichteten über eine NTE. Bei allen Patienten konnten diverse Veränderungen festgestellt werden nach 2 Jahren und noch ausgeprägter nach 8 Jahren. Auch die Kontrollgruppe zeigte positive Veränderungen im sozialen Bereich, jedoch nicht im selben Ausmass wie die NTEnen. Im Unterschied zur Kontrollgruppe hatten die NTEnen:

- weniger Angst vor dem Tod
- einen stärkeren Glauben an ein persönliches Weiterleben nach dem Tod
- ein grösseres Interesse an Spiritualität und Sinnfragen
- mehr Liebe und Akzeptanz für sich und andere
- eine Zunahme der Wertschätzung für das tägliche Leben
- eine Abnahme der Bedeutung von Geld, Besitz und Macht
- ein Gefühl der Verbundenheit mit den Menschen und der Natur
- „übersinnliche Fähigkeiten“ (einfühlen in andere, Hellsichtigkeit, Ahnungen und Visionen)

Morse und Perry (1992) befragten in ihrer „Transformationsstudie“ 350 Erwachsene (davon 100 Personen, die als Kinder eine NTE erlebt hatten) und fanden dabei folgende Langzeitfolgen: eine verminderte Todesangst, eine Zunahme übersinnlicher Fähigkeiten, eine gesteigerte Lebensfreude, eine höhere Intelligenz.

Gresser (2004) fand folgende Auswirkungen und Folgen aufgrund der NTE:

- *Eine verminderte Angst vor dem Tod:* da Glaube an eine Weiterexistenz nach dem Tod

- *Lernen, Wissen und Bewusstseinsweiterung*: neues Verständnis für Lebenszusammenhänge, Suche nach Erklärungen für NTE durch Lesen und Austausch mit anderen, Streben nach innerem Wachstum
- *Ein stärkeres Selbstbewusstsein*: Loslösung von der alltäglichen Identität, Stärkung der subjektiven Selbstwahrnehmung, essentielle Anliegen im Vordergrund, Existenz und Lebensaufgabe in grossem Sinneszusammenhang
- *Verantwortung für die Welt*: da Gefühl der Verbundenheit mit der Welt, der Natur und den anderen Menschen, soziales Engagement
- *Verständnis, Empathie und Liebe*: gesteigerte Liebesfähigkeit durch erfahrene Liebe und dem Gefühl der Verbundenheit während der NTE
- *Dankbarkeit*: für das Erlebnis, am Leben zu sein um Aufgaben zu erfüllen und bei geliebten Menschen zu sein, Leben als kostbares Geschenk
- *Verlagerung der Werte*: weniger materialistische und leistungsorientierte Werte, mehr ethisch-soziale Werte
- *Lebenssinn und Lebensaufgabe*: Erfüllung der Lebensaufgabe, Wachstum der Persönlichkeit, soziales Engagement
- *Leben als ein erweiterter Seinszusammenhang*: Einsichten über Zusammenhänge der Welt führen zu Transformationsprozessen, Leben als Übungsfeld, Entwicklungsschritte hin zur Ganzheit
- *Der Wert des Lebens – Selbstmord als sinnlose Handlung*: Leben als Chance zur Reifung und Entwicklung und Erfüllung der Lebensaufgabe
- *Eine individuelle Spiritualität*: Liebe als zentrale Kraft, weg vom Institutionell-Kirchlichen

Für Atwater (2012a) haben die wichtigsten Auswirkungen und Folgen folgende Grundmuster:

- Unfähigkeit, Gefühle auf bestimmte Personen zu beschränken (Zugehörigkeitsgefühl zu allen Menschen)
- Unvermögen, Grenzen, Regeln und Einschränkungen anzuerkennen und zu verstehen
- Schwierigkeiten mit der Zeit umzugehen (Zeitlosigkeit)
- Ausweitung und Verstärkung der eigenen Sensitivität (übersinnliche Wahrnehmung)
- Veränderte Betrachtungsweise der physischen Realität (Dinge durchschauen mit weniger Sorgen)
- Veränderte Selbstwahrnehmung („Selbst“ ist unabhängig von Körper)
- Schwierigkeiten mit Kommunikation und Beziehungen (Ausdrucksweisen unterscheiden sich von anderen Menschen)

**Veränderte Wahrnehmung der Realität und des Selbst.** Einerseits ist die Erfahrung für die Betroffenen absolut real (vgl. Ring, 1992; Knoblauch, 1999; Gresser, 2004), andererseits steht sie für einige im Widerspruch zu ihrem Weltbild und ihrer Vorstellung

vom Tod. Dieser aussergewöhnliche Zustand, in dem das Bewusstsein als losgelöst vom Körper empfunden wird, „bewirkt eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Identität“. Vor allem bei der Erfahrung eines Lebensrückblickes werden die Folgen der eigenen Taten präsentiert. Dadurch stellen die Betroffenen ihre Verhaltensmuster und Einstellungen in Frage. Aber auch das Bewusstsein um die Zusammenhänge der Welt löst einen inneren Selbsterfahrungsprozess aus (Gresser, 2004, S. 136). Oft verhilft die NTE den Betroffenen zu einer neuen Identität, die wesentliche Veränderungen in ihrem Verhalten hervorruft (Ring, 1987). Für Knoblauch (1999) liegt die NTE zwar jenseits des Alltags, sie bleibt aber eine der vielfältigen Wirklichkeiten des Menschen.

**Spiritualität.** Für Ring (1987) ist die NTE ein Katalysator für spirituelles Erwachen und für die geistige Entwicklung. Den Grund dafür sieht er, wie auch Sutherland (1990; zit. nach Tassel-Matamua, 2014) in der Begegnung mit der göttlichen Präsenz. Diese wird als positiv wahrgenommen und auf einem Level wirkend, die unsere gewöhnliche Wahrnehmung nicht erfassen kann. Auch die Studie von Khanna und Greyson (2014) deutet darauf hin, dass NTEen als spirituelles Erwachen gedeutet werden können, in dem die Personen in der Folge mehr spirituelle Erfahrungen im Alltag machen. Als Messinstrument diente die „Daily Spiritual Experience Scale“, die entwickelt wurde, um die Beziehung zum göttlichen oder transzendenten im täglichen Leben messen zu können. Es beinhaltet Konstrukte wie die Dankbarkeit, Gefühl der Verbindung mit dem Transzendenten, das Bewusstsein für Eingebungen und ein Gefühl von innerem Frieden (Underwood, 2011). Es zeigt sich, dass das Zugehörigkeitsgefühl zu religiösen Organisationen abnimmt. Dafür haben die NTEen eine internalisierte Beziehung mit dem Transzendenten (Greyson, 2006; zit. nach Khanna & Greyson, 2014). Ring (1987) vertritt die Meinung, dass ein Mensch mit einer Lichterfahrung nicht mehr nur aus einer religiösen Tradition heraus daran glauben muss, dass Gott existiert, sondern er konnte direkt die überwältigende Liebe spüren. Menschen, die eine NTE gemacht haben, bezeichnen sich eher als spirituell denn als religiös. Dieses universale spirituelle Gefühl ist unabhängig von kirchlichen Normen. Dabei kommt es zu einer starken Zunahme des Interesses an spirituellen Themen.

**Übersinnliche Fähigkeiten.** Atwater (2012a) stellte fest, dass die meisten NTEen über ungewöhnliche Phänomene nach der NTE berichten. Beispielsweise behaupten sie, sie seien in Kontakt mit Lichtwesen, die sie während der NTE gesehen hätten, kommunizieren mit Verstorbenen, verlassen mit dem Bewusstsein ihren Körper, können die Ge-

danken anderer lesen oder die Zukunft voraussehen. Atwater ist der Meinung, dass die Personen, die nach der NTE über übersinnliche Fähigkeiten verfügen, diese Gabe schon vorher hatten, die NTE aber dieses Potential plötzlich und unerwartet frei gesetzt hat.

**Lernen, Wissen, Bewusstseinsweiterung.** „Menschen mit einer NTE fragen nach der Bedeutung der Dinge; sie trachten nach einem tieferen Verständnis für das Wesen des Seins und den Sinn des Lebens und nach einem höheren Bewusstsein, mit dem sie verborgene Bedeutungen erkennen können“ (Ring, 1987, S. 129). Moody (2007) stellte fest, dass es bei den Betroffenen oftmals zu einer Neuorientierung und einem starken Wissensdurst kommt, wodurch sie ihren Beruf wechseln oder eine Ausbildung absolvieren. Wissen ist für sie dann wertvoll, wenn es die Ganzheit der Person und des Lebens fördert.

**Zunahme der Liebesfähigkeit.** Ring (1987) ist der Ansicht, dass die Liebe, die während der NTE gespürt werden kann, ins Innerste der Person eindringt und sich mit ihr vereinigt. Es kommt zu einer Verschmelzung der eigenen individuellen Existenz mit dem Göttlichen. Nach der Rückkehr ins Leben wirkt dieses Erlebnis weiter und strahlt gegebenenfalls nach aussen. Die Liebe, die man während der NTE erlebt hat, möchte auf die gesamte Menschheit übertragen werden.

#### 2.4.1 Die Angst vor dem Tod

Der Tod ist eine der wenigen universalen Erfahrungen der menschlichen Existenz. Er ist das unausweichliche Ereignis in unserem Leben, ein Ereignis, das mit absoluter Sicherheit zu erwarten ist. Und dennoch ist das Wesen des Todes in tiefes Geheimnis gehüllt. Seit unvordenklichen Zeiten hat die Tatsache, dass wir sterben müssen, die menschliche Phantasie erregt und in der Religion, der Kunst, der Mythologie, der Philosophie und der Folklore auf unglaublich unterschiedliche Weise Ausdruck gefunden (Grof & Halifax, 1993, S. 13).

Wir leben in einer Gesellschaft die den Tod verneint. Über den Tod zu sprechen ist nach wie vor ein Tabu. Die Vorstellung vom Tod ist etwas, was gefürchtet und um jeden Preis vermieden wird. Es scheint, dass die Angst vor dem Tod indirekt die Qualität des Lebens einschränkt oder verbessert. Die Erkenntnis der Sterblichkeit, mit der die Menschen im Laufe ihres Lebens konfrontiert werden, resultiert bei den meisten in einer Angst vor dem Tod. Es ist deshalb bemerkenswert, dass die am häufigsten festgestellte Auswirkung nach einer NTE der Verlust der Todesangst ist (Tassell-Matamua, 2014). Moody (2007) erklärt sich den Verlust der Todesangst dadurch, dass die NTEnen sich nicht mehr vor der Auslöschung des Bewusstseins fürchten. Auch Ring (1987) stellte fest,

dass die meisten NTEnen der Überzeugung sind, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Dabei stehen auch einige der Reinkarnation und östlichen Religionen offen gegenüber. Moody (2007) kam zur Erkenntnis, dass die NTEnen das Leben als reicher und erfüllter erleben und sich freuen weiterzuleben.

Die Psychologie schenkt den NTEnen nach wie vor wenig Aufmerksamkeit, obwohl NTEnen ein sehr sachdienliches Gesprächsthema wären. Interessant wäre es festzustellen, was alles dazu führt, dass die meisten NTEnen die Angst vor dem Tod verlieren und warum es doch eine sehr kleine Minderheit gibt, bei denen dies nicht geschieht. Solche Untersuchungen hätten effektiv Folgen für die todverneinende westliche Gesellschaft. Dieses psychologische Wissen könnte die Art und Weise verändern, wie der Tod betrachtet wird. Die NTEnen geben uns eine Idee, wie das Ende des Lebens aussehen könnte. Von den Schilderungen NTEener erfahren wir, dass es sich um eine angenehme Erfahrung handelt, die nicht gefürchtet werden muss (Tassell-Matamua, 2014).

#### 2.4.2 Verarbeitungsprozess

**Dauer.** Die zeitliche Dauer und Intensität der Entwicklung ist unterschiedlich. Generell scheint der Weg zuerst nach innen zu gehen. Die Auseinandersetzung mit der NTE scheint in der Anfangszeit am intensivsten zu sein, die Auswirkungen im Leben werden erst in den folgenden Jahren wahrgenommen (Gresser, 2004). Die ersten Jahre sind, so Atwater (2012a), für alle Betroffenen und ihre Angehörigen meist am schwersten zu ertragen, da die NTEnen von ihrem Umfeld abgetrennt sind und sie in einer anderen Welt zu leben scheinen. Gemäss Atwater braucht es 7 Jahre, bis der NTE-Überlebende aus seinem Schwebestand herausfindet und wieder mit beiden Beinen im Leben steht. Atwater (2012b) stellte ausserdem fest, dass bei Menschen, die eine NTE in der Kindheit hatten, die Integrationszeit wesentlich länger dauern kann (20-30 Jahre), da Kinder kompensieren und nicht integrieren.

**Phasen.** Hoffman (1995; zit. nach van Lommel, 2013) identifiziert 5 Phasen: Schock / Erstaunen über Inhalt der NTE, Bedürfnis nach Bestätigung, Konsequenzen für persönliche Beziehungen, aktive Suche nach Bewältigungsmöglichkeit, Prozess der Integration.

**Integration.** Von grosser Bedeutung für den Veränderungsprozess sind die Unterstützung vom sozialen Umfeld und von professionellen Helfern, der Kontakt zu anderen Betroffenen und das Lesen von Büchern über NTEnen sind ebenfalls hilfreich (van Lom-

mel, 2013). Ablehnende Reaktionen können zu Stagnation oder einer Verlangsamung des Verarbeitungsprozesses führen sowie zu psychischen Problemen. Van Lommel (2013) ist der Meinung, dass es erst zu einem Veränderungsprozess und zur Integration kommt, wenn der NTEne seine Erfahrungen mit anderen teilen kann und sich wertgeschätzt fühlt.

## **2.5 Professionelle Hilfe nach Nahtoderfahrungen**

### **2.5.1 Erfahrungen mit professioneller Hilfe**

Van Lommel (2013) verweist bei der Frage, welche Rolle professionelle Helfer beim Verarbeitungsprozess spielen, auf die Umfrage von Igor Corbeau (2004; zit. nach van Lommel, 2013): Über die Hälfte der Befragten hätte sich Unterstützung gewünscht. Die Konsultationen von Psychotherapeuten, Hausärzten und Sozialarbeitern wurde meist als negativ bis sehr negativ erlebt. Die Interventionen empfanden die Hälfte der Betroffenen als wenig hilfreich bis kontraproduktiv. Dabei fühlten sie sich oftmals nicht ernst genommen, ausserdem bemängelten sie den Kenntnisstand der Fachpersonen zu diversen Aspekten der NTE. Am hilfreichsten waren spirituell orientierte Therapien und „transpersonale“ Psychotherapeuten sowie der Kontakt mit anderen Betroffenen.

Holden, Kinsey und Moore (2014) kamen in ihrer Studie zum Schluss, dass noch immer 19% der NTEnen negative Erfahrungen machen, wenn sie ihre NTE professionellen Helfern erzählen. Die Kategorie der Berufsgruppe (medizinisch, psychologisch oder spirituell/religiös) spielte dabei keine Rolle. Dabei waren die ersten Erfahrungen, die sie beim Erzählen der NTE gemacht haben negativer als die späteren. Obwohl den professionellen Helfern seit 40 Jahren Informationen über NTEn zur Verfügung stehen, die sie dazu befähigen würden, hilfreich auf NTE-Schilderungen zu reagieren, kann keine Verbesserung über die Jahre festgestellt werden. Der ethische Standard jedes Berufes, ist es, niemandem Leid zuzufügen. Die Resultate dieser Studie zeigen aber, dass sich NTEne durch die Reaktion professioneller Helfer verletzt gefühlt haben. Am Verletzlichsten sind die NTEnen, die über tiefe, intensive NTEn berichten. Sie zeigen auch stärkere Auswirkungen und es ist für sie eine grössere Herausforderung die NTE zu integrieren.

Moore und Ammen (2013) untersuchten, ob die Psychotherapie bei Menschen, die als Kinder eine NTE hatten, hilfreich bei der Integration der NTE war. Von den 23 Probanden nahmen 15 psychotherapeutische Hilfe in Anspruch. Die gelungene Integration der NTE korrelierte hoch mit Wohlbefinden, mehr positiven Emotionen und weniger ne-

gativen. Jedoch gaben nur 27% an, dass ihnen die Psychotherapie bei der Integration der NTE geholfen hat. Die für die Integration hilfreichen Psychotherapiefaktoren waren: ein Therapeut der die NTE als real akzeptierte und validierte, der half die Bedeutung der NTE zu erkunden und die Gefühle und Gedanken darüber auszudrücken, wie auch die Schuldgefühle bezüglich der NTE abzubauen. 70% gaben an, dass ihnen die Psychotherapie kaum geholfen hat. Diese Resultate legen nahe, dass die Psychotherapie, die Menschen mit einer NTE in ihrer Kindheit erhalten, einer Verfeinerung bedarf. Eine erfolgreiche therapeutische Unterstützung bei spirituellen und psychologischen Themen, dürfte die Integrationszeit verkürzen. Professionellen Helfern wird daher empfohlen, sich mit den speziellen Anforderungen spiritueller Behandlungen vertraut zu machen.

### **2.5.2 Beratung und Therapie**

Es gibt keine spezifische Therapie für die Unterstützung von NTEnen. Für Pasricha (2012) ist eine Kombination von Behandlungstechniken am Sinnvollsten um den Klienten bei der Integration der NTE zu unterstützen. Greyson (1997; zit. nach Pasricha, 2012) befand Einzel- sowie Gruppenpsychotherapie als effektiv bei NTEnen.

Heutzutage sprechen die Betroffenen offener über ihre Erlebnisse. Die Angst von einem Arzt als psychisch krank eingestuft zu werden, ist geringer geworden. Ebenso muss niemand mehr befürchten, in eine Psychiatrie eingewiesen zu werden (Moody, 2007). Das Sprechen über die NTE bereitet jedoch vielen Menschen nach wie vor Schwierigkeiten. Zum einen, weil sie bereits negative Erfahrungen damit gemacht haben und ihnen nicht geglaubt wurde, als sie ihre Erfahrung beispielsweise ihrem Arzt mitzuteilen versuchten. Deshalb zweifeln einige an ihrer psychischen Gesundheit. Zudem erleben viele die NTE als intime spirituelle Erfahrung, die sie nur teilen, wenn sie sich sicher sind, dass ihr Gegenüber sich offen und wertschätzend verhält. In der Therapie werden oftmals nur Andeutungen gemacht, um zu sehen, wie der Therapeut darauf reagiert (Nicolay, 2012). Der Therapeut sollte dem Klienten erlauben, seine Erfahrung auszudrücken und nicht wertend auf diese eingehen (Pasricha, 2012).

NTEne haben oft Mühe die Veränderungen zu verstehen, die sie an sich feststellen. Ein Therapeut kann sie dabei unterstützen, alte und neue Wertvorstellungen und Lebensziele zu reflektieren (Nicolay, 2012). Greyson und Harris (1990) stellten fest, dass es den meisten Menschen schwer fällt ihr altes Leben nach der NTE wieder aufzunehmen. Da sich innere Veränderungen vollzogen haben, müssen auch die äusseren Umstände ange-

passt werden. Dies kann zu Veränderungen in Beziehungen führen oder einer Umstellung der Karrierepläne. Die Menschen sollten auch dabei unterstützt werden, mit ihrer alltäglichen Verantwortung umzugehen, die ihnen als nicht mehr relevant erscheint. Viele haben Mühe geerdet zu bleiben. Eine Ausrichtung auf das Hier und Jetzt kann dabei helfen, in der Gegenwart funktionsfähig zu sein. Sehr wichtig ist auch Informationen über NTEn weiterzugeben. Meist sind die Betroffenen erleichtert zu hören, dass NTEn weit verbreitet sind (Greyson & Harris, 1990). Zudem sollten familiäre Prozesse miteinbezogen werden, da diese Persönlichkeitsveränderungen zu Problemen in der Familie führen können. Die Ehepartner haben oft das Gefühl, als wären sie mit jemand anderem verheiratet. Es ist daher empfehlenswert, das familiäre Umfeld in den Therapieprozess einzubeziehen (Nicolay, 2012). Auch Trauerarbeit muss geleistet werden. „Die Teile des Ich, die in der NTE gestorben sind, müssen betrauert werden“. Der Therapeut sollte die Betroffenen ermutigen alle Emotionen auszudrücken, ohne diese zu analysieren. „Imaginationen, projektive Techniken und nonverbale Ausdrucksweisen wie Malen, Musik und Tanz können dazu beitragen, Gefühle aufzudecken und auszudrücken, die sich nur schwer in Worte fassen lassen“ (Greyson & Harris, 1990, S. 247).

Für Greyson und Harris (1990) ist es wichtig, die spezifische Aufgabe des Menschen, nachdem er den Tod überlebt hat, zu erkunden. Das finale Ziel besteht für sie darin, die NTEnen dabei zu unterstützen, dass sie mit ihren neuen Einstellungen einen Beitrag zur positiven Veränderung ihrer Umwelt leisten können. Vielen Betroffenen gibt es ein gutes Gefühl, wenn sie ihre Erfahrungen dafür einsetzen anderen Menschen zu helfen. Die Arbeit des Therapeuten ist also dann zu Ende, „wenn der Mensch mit der NTE einen Weg gefunden hat, die Liebe, die er in der Erfahrung empfangen hat, ins tägliche Leben zu tragen“ (Greyson & Harris, 1990, S. 251).

### **2.5.3 Fachwissen**

Bei Klienten, die einen Herzstillstand, eine Reanimation oder ein Koma erwähnen, sollte in Erwägung gezogen werden, dass eine NTE vorliegen könnte (Nicolay, 2012).

Cunico (2001) führte in Spitälern in Verona (IT) eine Befragung durch und fand heraus, dass die Pfleger ein bescheidenes Wissen über NTEn haben, aber sie der Erfahrung selbst wie auch den Betroffenen gegenüber positiv eingestellt sind. Die 34% der Pfleger, die persönlich mit NTEnen zu tun hatten, wussten besser über die NTE Bescheid,

ihre Einstellung zur NTE und den Betroffenen war besser, wie auch die Hilfe die sie anzubieten hatten.

Pasricha (2012) gelangte zur Überzeugung, dass es sich bei den NTEnen meist um geistig gesunde Personen handelt, auch wenn ihre Reaktionen einem psychopathologischen Zustand ähneln. Fachleute, die mit NTEnen zu tun haben, sollten über die Phänomenologie und die Nachwirkungen der NTE Bescheid wissen, für eine adäquate Einschätzung und die Wahl der therapeutischen Strategie. Pasricha ist der Meinung, dass die meisten Fachleute jedoch nicht über die nötige Sensibilität für diese ungewöhnlichen Erfahrungen verfügen. Er empfiehlt, sich nicht auf eine psychiatrische Diagnose zu fokussieren und Medikamente einzusetzen, da dies mehr Schaden anrichtet, als es dem Patienten hilft. Ausserdem sollte der Behandler über paranormale und transzendente Dimensionen Bescheid wissen, sowie über Einstellungen hinsichtlich einem Leben nach dem Tod in verschiedenen Kulturen.

Die Resultate der Studie von Holden, Kinsey und Moore (2014) weisen darauf hin, dass die Informationen, die aus den Forschungen über NTEen gewonnen werden, die professionellen Helfer nicht erreichen oder zumindest nicht in der Art, dass sie keine Verletzungen zufügen. Zu diesem Schluss ist auch die Studie von Fracasso, Friedman und Young (2010) gekommen, die zeigt, dass das Wissen von Psychologen über die NTE und die Haltung zu dieser sich in den letzten 20 Jahren (seit der Studie von Walker und Russel, 1989; zit. nach Fracasso et al., 2010) kaum verändert hat. Sie vermuten, dass die Förderung einer grösseren Offenheit für eine transpersonale Perspektive die Effektivität von Behandlungen steigern könnte. Sie finden es wichtig, dass sich Fachleute bewusst werden, dass NTEen immer häufiger vorkommen, normal und nicht psychopathologisch sind und die Möglichkeit zu aussergewöhnlichem psychologischem Wachstum bieten.

Es gibt eine zunehmende Forschungsliteratur, die aufzeigt, dass viele konventionelle Theorien über Spiritualität empirisch missverstanden wurden und dass aussergewöhnliche spirituelle Erfahrungen das Potential haben zu einer starken Gesundheitsförderung (Hufford, 2014). Miller (2012) kritisiert, dass die meisten Entwicklungspsychologiebücher sich auf die biologische, psychologische, emotionale und kognitive Entwicklung fokussieren und die spirituelle Entwicklung in keiner Weise berücksichtigen.

#### 2.5.4 Schulungen

Im Lehrplan der Ausbildungsinstitute sollten NTEn thematisiert werden, da professionelle Helfer noch nicht realisiert haben, welches Leid sie NTEnen zufügen können (Holden, Oden, Kozlowski & Hayslip, 2011). Kürzlich wurde die Notwendigkeit eines Ausbildungsprogrammes für die Pflege von Mandalise (2013) sowie von Moore und Pate (2013) bestätigt. Von den 550 Pflege-Studierenden, die an der Studie von Moore und Pate (2013) teilgenommen haben, haben 13% selbst eine NTE erlebt und 48% haben einen NTEnen gepflegt. Die Studie zeigte, dass die Studenten die NTE als effektive Erfahrung anerkennen, die während eines traumatischen Geschehens gemacht werden kann. Die meisten sind der Meinung, dass NTEn in das Ausbildungsprogramm integriert werden sollten (Moore & Pate, 2013). Programme um professionelle Helfer zu schulen, wurden kürzlich entwickelt (Holden, 2008, Roberta Moore Video Production, 2013; zit. nach Holden et al., 2014).

Holden et al. (2011) untersuchten den Effekt der einstündigen BBC Dokumentation: „The Day I Died“ und kamen zum Schluss, dass das Ansehen dieses Filmes zu einem sorgfältigen Wissen über NTEn führt. Dieses Wissen könnte für professionelle Helfer, für die Betroffenen und ihre Angehörigen hilfreich sein.

Miller (2012) stellt fest, dass es zwar seit 1994 im DSM die Kategorie „Religiöse oder spirituelle Probleme“ gibt, aber erst 2012 eine Konferenz (inkl. Training) stattfand um Therapeuten zu helfen, mit diesen Problemen umzugehen. Die Konferenz mit dem Titel: "Therapeutic Issues of Spiritually Transformative Experiences" wurde von ACISTE organisiert, einer Organisation, die Menschen mit spirituell transformativen Erfahrungen unterstützt.

#### 2.5.5 Trauma und spirituelles Wachstum

Greyson (2011) fand in seiner Studie, dass NTEne über zudringlichere Erinnerungen berichten als andere Überlebende, sich aber weniger darum bemühen, die Erinnerungen an das Geschehen zu verhindern. NTEne leiden nicht generell an den selben Beeinträchtigungen wie Patienten mit einer PTBS. Auch wenn ihre Symptome immer noch klinische Relevanz haben können und eine psychologische Beratung rechtfertigen. Die posttraumatischen Symptome nach einer NTE sind vor allem im Bereich einer inadäquaten kognitiven Verarbeitung des Katastrophenereignisses. Obwohl eine Dissoziation bei einer Krise das Risiko eine PTBS zu entwickeln erhöht, ist dies bei NTEn nicht der Fall.

NTEn unterscheiden sich von anderen Formen von Dissoziation durch ihren starken positiven Affekt. Es ist möglich, dass dieser positive Affekt die Betroffenen davor bewahrt, eine vollständige PTBS zu entwickeln.

Greyson und Khanna (2014) kamen in ihrer Studie zum Schluss, dass spirituelles Wachstum nach traumatischen Erlebnissen dem Überlebenden im psychologischen und persönlichen Genesungsprozess helfen kann (Shaw et al., 2005; zit. nach Greyson und Khanna, 2014). Die Wichtigkeit der spirituellen Transformation für das Leben der Betroffenen und die Verbindung mit Wohlbefinden legt nahe, dass es weitere Forschung braucht, um Strategien zu entwickeln, um das spirituelle Wachstum zu fördern und nutzbringend in den therapeutischen Prozess zu integrieren. Miller (2012) betont, dass spirituell zu sein mehr bedeutet als ein spirituell transformatives Erlebnis zu haben. Es braucht dazu ein Kommittent, einen herausfordernden Weg des inneren Wachstumes zu gehen und dies ein Leben lang. Auch Fracasso et al. (2010) finden, dass die NTE die Möglichkeit zu aussergewöhnlichem psychologischem Wachstum bietet. Für Holden et al. (2014) wäre es wünschenswert, wenn NTEne auf hilfreiche professionelle Helfer treffen würden, die sie dabei unterstützen ihre Erfahrung zu integrieren und ihr Potential für psychospirituelle Entwicklung zu entfalten.

### **2.5.6 Abgrenzung zur Psychose**

NTEn ähneln geistigen Störungen nur oberflächlich. In einer Psychose beispielsweise geht der Kontakt zur Wirklichkeit verloren. Der Patient ist nicht mehr in Verbindung mit seiner Umwelt. Bei NTEn ist dies nicht der Fall (Moody, 2007). Falls die Person mit einer NTE eine psychische Störung hat, muss diese unabhängig von der NTE betrachtet werden, da sie nicht mit dieser zusammenhängt. Anders als bei halluzinierenden Patienten, beruhigt und erleichtert es die NTEnen, wenn sie über ihre Erfahrung reden können (Greyson & Harris, 1990). Auch ist eine NTE ein Wachstumsanstoss, der zu einer gesteigerten Lebensfreude und –erfüllung führt. Die Psychose hingegen bringt meist Depressionen und Verzweiflung mit sich (Moody, 2007). Die Hauptunterschiede zwischen einem spirituell transformativen Erleben und einem psychotischen Erleben sind gemäss Greyson (2014): der Kontext in denen diese Erlebnisse stattfinden, der Inhalt des Erlebnisses und wie es erinnert wird und welche Auswirkungen das Erlebnis hat. Spirituell transformative Erlebnisse führen zu einer grösseren Gelassenheit, einem Gefühl von Sinn und steigern die Wahrnehmung und Wertschätzung für die Welt.

## 2.6 Fazit und Forschungslücke

In den letzten Jahrzehnten gab es eine Reihe von Studien die sich mit den Auswirkungen und Folgen der NTE befasst haben (vgl. Moody, 2007; Ring, 1987; Grey, 1985; Sutherland, 1990; Gresser, 2004; Atwater, 2012; Morse, 1992; Fenwick, 1997; van Lommel, 2013). Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass alle Studien über eine Vielzahl von Herausforderungen für die Betroffenen berichten (vor allem in der Anfangszeit) und über mehrheitlich positive Langzeitfolgen. Aus diversen Studien wird ersichtlich, dass viele Betroffene nach wie vor auf Fachpersonen treffen, von denen sie sich nicht Ernst genommen fühlen oder die nicht über ein ausreichendes Fachwissen im Bereich der NTEn verfügen (vgl. Corbeau, 2004; Holden et al. 2011; Holden et al. 2014; Moores & Ammen, 2013). Die Studien stammen vorwiegend aus den USA, im deutschsprachigen Raum ist die Forschungstätigkeit gering.

Auch gibt es im deutschsprachigen Raum kaum Literatur und keine wissenschaftlichen Studien darüber, was Betroffene als hilfreich im Verarbeitungsprozess erleben und welche Rolle dabei die professionelle Hilfe spielt. Dieser Forschungslücke möchte sich nun diese Studie annehmen.

## 3 Methode

### 3.1 Fragestellung

Diese Arbeit befasst sich mit folgender Fragestellung:

- Wie gehen Betroffene mit ihrer NTE und deren Auswirkungen um?

Unterfragen sind:

- Mit welchen Schwierigkeiten werden die Betroffenen konfrontiert?
- Was ist hilfreich bei der Verarbeitung? Welchen Beitrag kann die professionelle Hilfe (im speziellen die Psychotherapie) im Verarbeitungsprozess leisten?

### 3.2 Beschreibung der Stichprobe

**Beschreibung der Stichprobe.** Bei den Studienteilnehmern handelt es sich um 8 Personen (6 Frauen und 2 Männer) die eine NTE erlebt haben. Die Altersspanne zum Zeitpunkt des Interviews reichte von 59 bis 74 Jahren, der Zeitabstand zwischen NTE und Interview lag bei 2 bis 64 Jahren. Die Studienteilnehmer haben alle denselben kulturellen

Hintergrund (Schweizer und in der Schweiz sozialisiert) und einen christlichen Religionshintergrund (katholisch oder protestantisch).

**Ein- und Ausschlusskriterien.** Der wichtigste Punkt bei der Suche nach geeigneten Probanden war, dass sich die Personen mit der NTE und ihren Auswirkungen intensiv auseinandergesetzt haben. Im Laufe des Prozesses wurde ein zusätzliches Kriterium definiert. An die Zeit der Bewusstlosigkeit mussten bewusste Erinnerungen bestehen. Bei 2 von 8 Studienteilnehmern war dies nicht der Fall (siehe Anhang D).

**Rekrutierung.** Für die Studie wurden 8 Personen interviewt. 3 Personen konnten über die Selbsthilfezentrale Luzern ausfindig gemacht werden, 3 aufgrund ihrer Beiträge in den Medien, 1 Person wurde vermittelt und 1 Person ist aus dem Bekanntenkreis. Die Interviewteilnehmer wurden per E-Mail über die Studie informiert, anschliessend für eine Terminvereinbarung noch telefonisch kontaktiert. Die Interviews wurden von November 2014 bis Februar 2015 durchgeführt und dauerten zwischen 1 bis 3 Stunden (durchschnittlich 2).

### 3.3 Methode der Datengewinnung

Der qualitative Ansatz wurde gewählt, um den Studienteilnehmern genügend Raum zu lassen um ihren Erfahrungen und Empfindungen Ausdruck zu verleihen. Die Interviews wurden nach dem Problemzentrierten Interview nach Witzel (1982) geführt. Es kombiniert induktives und deduktives Vorgehen. Dabei wird die Befragung mit einem theoretischen Vorwissen geführt. Die Antworten der Befragten können jedoch die Konzepte modifizieren.

Die Interviews wurden halbstrukturiert geführt. Dabei sollen die Fragen des Interviewleitfadens (siehe Anhang C) beantwortet werden, wobei ad hoc Nachfragen gestellt werden können, um eine vollständige Beantwortung der Frage zu erreichen. Bei den Leitfadeninterviews ist die Reihenfolge der Fragen nicht verbindlich, vorrangig ist ein möglichst natürlicher Gesprächsverlauf (Gläser&Laudel, 2006).

Der Leitfaden beinhaltet grösstenteils offene Fragen und ist in 4 Bereiche unterteilt:

- NTE (Umstände und Erlebniskomponenten)
- Situation nach der NTE (Informationen, Schwierigkeiten, Veränderungen)
- Umgang mit der NTE und ihren Auswirkungen (Interaktion mit sozialem Umfeld und professioneller Hilfe, Verarbeitungsprozess)

- Auswirkungen und Folgen (auf Persönlichkeit, Leben, Werte, Glauben, Lebenssinn, Verhältnis zum Tod)

### **3.4 Datenaufbereitung**

Die Interviews wurden auditiv aufgezeichnet und anschliessend transkribiert. Die Interviews wurden vom Schweizerdeutsch in die Schriftsprache übertragen. Auf eine Glättung des Stils wurde weitgehend verzichtet, damit die Aussagen authentisch bleiben und es zu möglichst geringen Verfälschungen kommt. Die Namen der Interviewten wurden anonymisiert.

### **3.5 Beschreibung des Datenauswertungsverfahrens**

Die Daten wurden mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet. Dabei wurde die inhaltliche Strukturierung gewählt, um „bestimmte Themen, Inhalte, Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen“ (Mayring 2010). Die Interviewtranskripte wurden mittels Kategoriensystem bearbeitet. Die Kategorien wurden von den Fragen des Leitfadens abgeleitet, somit deduktiv gebildet. Im Laufe des Prozesses wurden die Kategorien dem Datenmaterial angepasst. Die Unterkategorien wurden grösstenteils induktiv gebildet. Alle Textstellen, die für die Forschungsfrage relevant sind, wurden kodiert. Textabschnitte, die mehrere Themen enthalten, wurden mit mehreren Kategorien kodiert. Für die Kategorien wurden Definitionen formuliert und sie wurden mit Ankerbeispielen illustriert (Kuckartz, 2012) (siehe Anhang E). Das Kategoriensystem wurde auf der Basis von sechs Interviews gebildet. Die anderen zwei Interviews wurden teilweise ausgewertet um sie in der Kategorie professionelle Hilfe hinzuzuziehen.

## **4 Ergebnisse**

Im Folgenden werden die Ergebnisse der sechs Interviews vorgestellt. Für das Fazit der professionellen Hilfe wurden auch die anderen beiden Interviews hinzugezogen, da es sich bei beiden Interviewpartnerinnen um Psychotherapeutinnen handelt.

## 4.1 Schwierigkeiten

Das Weiterleben nach der NTE war zu Beginn für alle Betroffenen mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden. Nachfolgend werden diese erörtert, unterteilt in intrapersonale und interpersonale Schwierigkeiten.

### 4.1.1 Intrapersonale Schwierigkeiten

Von mehreren Betroffenen wird erwähnt, dass es ihnen Mühe bereitet hat, wieder in ihren Körper zurückzukommen, den sie als beengend empfanden. Einige litten auch unter Schmerzen. Ihre luziden Gedankengänge waren verschwunden und sie mussten wieder mit der beschränkten Kapazität ihres Gehirns vorlieb nehmen.

*...das halte ich nicht aus, das ist alles viel zu eng hier. Im ersten Moment habe ich es bedauert, dass ich wieder zurückgekommen bin. Aber das tun alle, das ist nichts Neues. Ich habe die Schmerzen gespürt und die Schwere und das jämmerliche kleine „Bewusstseinssträngli“, das ich noch hatte. NC*

Nach dem Erlebnis von Schwerelosigkeit, bedingungsloser Liebe und berausenden Glücksgefühlen wurde die Welt von den Betroffenen als einengend oder gar als Alptraum erlebt. Bei einigen führte dies zu depressiven Verstimmungen: *Apathie, kein Interesse mehr. Ich bin recht lang immer im anderen drin geblieben, im Erlebnis. Die Sehnsucht nach dem ist da gewesen. GH.*

Es war für sie schwierig sich in der Welt wieder zurechtzufinden und in ihr altes Leben zurückzukehren:

*Die Rückintegration in den Beruf - aber durch das Bündel von Erlebnissen, durch die Schmerzen und die Medikamente ist man gar nicht in der Lage. ... also das waren quasi wie Depressionen. Weil das Zurechtfinden in dieser wertenden Stressgesellschaft und dann der Vergleich mit den anderen. Das macht Mühe. GH*

Jacqueline Xander machte ihre Hochsensitivität zu schaffen. Die war besonders stark in der ersten Zeit nach der NTE:

*Das war glaub die schlimmste Zeit meines Lebens. 3 Monate lang. Das eine war als hätte ich den Brumnton des Universums in mir drin. ... Als ich durch eine Tür bin, hatte ich das Gefühl, ich schlage meine Aura an der Tür oben an. Ich war so hochsensitiv. Das war extrem. ... Ich war hellseherisch im Moment. Ich habe alles wahrgenommen, wenn der Mensch einen Rucksack trägt. Das einzige, was ich eigentlich ertragen habe, waren Kinder und Tiere. Die haben so eine Ungezwungenheit gehabt und das andere war nur kurz auszuhalten. JX*

Es fiel Jacqueline Xander schwer, zentriert und geerdet zu bleiben: *Sobald ich wieder Alltag habe, viele Menschen um mich, falle ich raus und bin ich nicht bei mir. Dann leide ich, habe Ängste, Sorgen und Unsicherheiten. Gut, dass ich's mir bewusst bin und trotzdem ist dieses DA SEIN für mich das Schwierigste. JX*. Sie hat es nach der NTE nicht mehr geschafft in ihr altes Leben zurückzufinden und darin zu funktionieren: *Es gibt Leute, die hatten ein NTE und die kannst du nachher nicht mehr brauchen. Das ist mir passiert. Mit diesem gewaltigen Einblick, den ich hatte, mit dem du nachher den Rank im Leben, die Kurve, nicht mehr kratzt. JX*

Bei einigen war die Angst vorhanden psychisch krank zu sein, da sie nach der NTE über übersinnliche Fähigkeiten und Wahrnehmungen verfügten. Daniela Trottmann war überzeugt schizophran zu sein: *Ich habe als junge Frau sehr darunter gelitten ... Da habe ich ganz schwer das Gefühl gehabt, ich sei schizophran, weil ich immer die Zugänge gehabt habe in eine ganz andere Sphäre. DT*.

Als Kind und junge Frau war es für sie schwierig nicht „normal“ zu sein. Es war für sie ein jahrelanger Prozess, bis sie diese übersinnlichen Fähigkeiten (u.a. Ausserkörperlichkeitserfahrungen) annehmen und bewusst steuern konnte:

*Ich habe das dort eben wahnsinnig abgelehnt die andere Welt. Ich wollte „stinknormal“ sein, im Grunde genommen. Es hat mir schaurig zu schaffen gemacht. Und ich wollte es einfach loswerden und je mehr ich es loswerden wollte, desto mehr sind solche ausserkörperlichen Geschichten passiert. Ich musste lernen, es anzunehmen, als zu mir gehörig. Das war ein ziemlich langer, schwieriger Prozess. ... Das hat dann aufgehört und dann habe ich angefangen das selbst zu steuern: Wann will ich es, wann will ich es nicht? DT*

Bei Otilia Arnold und Daniela Trottmann war auch Suizid Thema. Daniela Trottmann wollte als junger Mensch nicht leben. Sie wäre gerne früh gestorben und unternahm mehrere Selbstmordversuche. Rückblickend sind beide aber froh, dass sie noch am Leben sind:

*Die ersten Monate wäre ich am liebsten wieder gegangen. Meine Gedanken waren: „Ich gehe wieder. Ich muss mir das hier nicht antun.“ Aber irgendwie hat es sich dann aufgelöst. Die Lebenskraft, der Lebenswille, wahrscheinlich auch die Freude, wieder weitermachen zu können. ... Gott sei Dank bin ich ihn nicht gegangen. Also wenn ich zurückschaue, bin froh, bin ich da. OA*

#### **4.1.2 Interpersonelle Schwierigkeiten**

Die NTE hat bei einigen zu Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich geführt. Die Betroffenen haben das Gefühl, dass einige in ihrem Umfeld nicht damit zurechtka-

men, dass sie nicht mehr dieselben waren, wie vor der NTE. Gustav Hug musste feststellen, dass sich deshalb alte Freude von ihm abwandten und ihn für verrückt hielten:

*Dann hat man gemerkt, wie sich der Freundeskreis gelockert hat: „Der spinnt, mit dem wollen wir nichts mehr zu tun haben.“ Am Anfang war man völlig schockiert und ist zurückhaltend. Dann muss man aufpassen, nicht wieder in den Container zurückzurutschen, weil man nicht mehr so akzeptiert war. Wo man früher der beste Kollege war und Partys gefeiert hat, war man auf einmal suspekt. ... weil sie einfach aufgrund des Erlebnisses gesagt haben: „Der spinnt, der gehört in die Psychi.“ GH*

Otilia Arnold erklärt sich die Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich durch das unkonventionelle Verhalten der Betroffenen, welches bei anderen Ängste hervorruft:

*Ich würde sagen, beziehungsmässig hatte das sicher einen starken Einfluss auf mein Leben. Ich kann überall hingehen. Ich treffe überall Menschen, mit denen ich es super gut haben kann. Es ist wie, wenn es zu schwer ist, sich nur auf eine Person zu konzentrieren. ... Das ist auch ein bekanntes Phänomen von NTEnen, dass sie sehr oft Eifersucht auf sich ziehen oder Ängste aktivieren in anderen Menschen. Man verhält sich eben nicht so normgerecht, wie man das eben müsste. ... Es ist schon etwas Grenzsprengendes. OA*

Auch kam es zu Schwierigkeiten in der Partnerschaft. Bei Gustav Hug aufgrund des Rückzuges in seine eigene Welt:

*Bis die Beziehung darunter gelitten hat. Also meine Frau hat sehr darunter gelitten unter dem Ganzen. Irgendwann ist dann mal der Punkt gekommen, als wir beide gesagt haben: „Es geht so nicht weiter.“ ... Als wir das alles entscheidende Gespräch hatten. Ich bin natürlich unter Druck gekommen. Ich musste diesen Container verlassen. Sonst hätte ich, das Liebste was ich habe, aufgegeben. GH*

Daniela Trottmann fühlte sich in der Schulzeit einsam und nicht zugehörig, da sie das Gefühl hatte, aufgrund ihrer Erlebnisse nicht „normal“ zu sein:

*...im Laufe der Schulzeit zu merken: Du bist irgendwie einfach doch schräg in der Landschaft, du hast da komisches Zeug. Ja, wirklich einfach das Gefühl nicht dazu zu gehören, nicht ganz in Ordnung zu sein. Im Grunde genommen einfach eine grosse Einsamkeit... obwohl ich eine gute Situation in der Schule gehabt habe. Ich war sehr beliebt und sehr umschwärmt. DT*

## 4.2 Informationen

Die meisten Betroffenen haben ein grosses Bedürfnis danach, Erklärungen für ihr Erleben zu finden und zu erfahren, ob es Menschen mit ähnlichen Erfahrungen gibt.

### 4.2.1 Bücher

Mittlerweile gibt es eine Fülle von Büchern über NTEs. Die NT-Forschung ist aber noch ein relativ junges Gebiet. Raymond Moody war Ende der 70er Jahre der erste, der sich wissenschaftlich mit diesem Thema auseinandergesetzt und eine breite Öffentlichkeit mit seinen Büchern erreicht hat.

Einige hatten ihre NTE zu einer Zeit, als noch niemand diesem Phänomen einen Namen gegeben hat. Trotzdem wurde Nancy Christen fündig. Sie hat ihre Erfahrung in den Texten der Mystiker wiedererkannt: *Mir hat geholfen, dass ich viele Bücher von Mystikern gelesen habe. Das war, bevor ich den Moody gekannt habe, meine einzige Quelle gewesen. NC*

Für einige war das Buch von Raymond Moody eine Erlösung. Die Schilderungen von anderen NTEs gab ihnen die Sicherheit, dass es sich um eine normale menschliche Erfahrung handelt:

*Dann kam das erste Buch von Moody raus. ... das hat mich wie ein Donnerschlag gerührt. Das war das 1. Buch zu diesem Thema. Bis dort war ein totales Nichtwissen darüber... Das hat mich dann so fasziniert das Buch, dann dachte ich: Ich habe das Normalste von der Welt erlebt. Dann war ich sicher: Das erlebt jeder, der stirbt. Das ist nicht meine private eigene Erfahrung, sondern eine allgemein menschliche. NC*

### 4.2.2 Medien (Zeitung, Zeitschrift, TV, Internet)

Norbert Lutz konnte seine Erfahrung erst benennen und darüber reden, nachdem er zufällig in einer Zeitung einen Artikel darüber entdeckt hat: *Dann habe ich irgendwann mal etwas gelesen. Der hat das auch so beschrieben. Dann sage ich zu meiner Frau: „Du NTE, das habe ich ja dann auch gehabt.“ NL*

### 4.2.3 Schulungen (Ausbildungen, Vorträge)

Auch die Studien- und Berufswahl wurde bei einigen durch die NTE beeinflusst. Nancy Christen hat ihr Studienfach gewechselt und Philosophie im Nebenfach studiert, um ihr Erleben besser verstehen zu können: *Ich habe gedacht, es müsse in der Wissenschaft doch einen Angelpunkt geben, wie man das anschauen kann. NC. Otilia Arnold hat Psychologie studiert, um herauszufinden, unter welcher psychischen Störung sie leidet: Ich bin dann auch in Richtung Psychologie ... Ich hatte in mir drin einfach etwas, dass mich extrem angetrieben hat zu wissen. ... ich meinte ich hätte einen psychischen Schaden. Ich wollte herausfinden, was bei mir jetzt schief läuft, was nicht stimmt. OA*

Otilia Arnold hat erst durch den Vortrag von Kenneth Ring (emeritierter Psychologieprofessor und NT-Forscher) erkannt, dass sie eine NTE hatte:

*...und dann kam Kenneth Ring. ... Er erzählt von Veränderungen von der Persönlichkeit in der Nähe des Todes. Dort hat es mich zu den Schuhen raus gehauen. Mein Gott, der hat ganz direkt zu mir geredet ... Ich bin jedes Mal fast aufgesprungen. Jedes Wort, das er gesagt hat: Ja ganz genau! Das war das erste Mal, dass ein Dozent für mich wirklich Sinn gemacht hat. ... er hat mir wirklich geholfen, die Tür aufzumachen. ... Ja. Dort habe ich es begriffen: Aha, das war es, was ich gesucht habe. Ich wusste nicht, was ich suche, aber als ich es gefunden habe, wusste ich: Ah, das war es. OA*

### 4.3 Interaktion mit sozialem Umfeld

Es ist für alle Interviewpartner wichtig, dass sie über die NTE sprechen können. Mittlerweile haben sie alle Menschen in ihrem Umfeld gefunden, von denen sie sich verstanden fühlen. Dies war aber nicht immer so. Einige haben Jahre mit niemandem über die NTE geredet.

#### 4.3.1 Negative Reaktionen

Keiner der Betroffenen ist vor negativen Reaktionen verschont geblieben, als er versucht hat über die NTE zu reden. Typische negative Reaktionen waren: Du spinnst, was fantasiierst du da, das hast du dir nur eingebildet.

Daniela Trottmann hat als Kind erstmals keine Ansprechpartner gefunden: *Gar nicht. Ich habe das alles komplett mit mir selber ausmachen müssen. Ich musste immer alles mit mir selbst ausmachen.* Den ersten Versuch es zu erzählen hat sie Anfang Pubertät unternommen und es sogleich wieder aufgegeben: *Ich habe mit 11 oder 12 versucht, dies jemandem zu erklären, also nur schon zu erzählen versucht und das ist überhaupt nicht angekommen ... Dann habe ich es halt wieder für mich behalten. DT*

Auch Nancy Christen hat es lange für sich behalten, zum einen um ihre Eltern nicht zu beunruhigen...:

*Als erstes wollte ich es meiner Mutter erzählen: „Du Mammi, stell dir vor, ich bin gestorben, aber jetzt bin ich wieder da.“ Und dann hat sie mich so entsetzt angeschaut. Da dachte ich: Das kann ich nicht erzählen, sonst macht sie noch die Schraube: „Sag das ja nicht deinem Papa, der macht sich einen Kummer, dass das in seinem Auto passiert ist.“ Und dann habe ich gemerkt: Ich kann das gar niemandem erzählen. Nicht mal meiner Mutter, mit der ich eine solch innige Beziehung habe, versteht das. NC*

... und zum anderen weil sie Angst hatte, dass die anderen an ihrer geistigen Gesundheit zweifeln könnten:

*Nachdem die ersten zwei, bei denen ich es probiert habe, so entsetzt reagiert haben, dachte ich: Ich erzähle das einfach niemandem. ... das versteht ja gar niemand. ... Weil ich dachte, sonst meinen sie ich spinne. Ich hatte ja auch drei Schädelbrüche. Das ist mir zu kostbar, um auf eine solche Ebene runter zu gehen. Ich habe es jahrelang niemandem erzählt. NC*

Otilia Arnold konnte die NTE selbst noch nicht einordnen und ihr Versuch sie mitzuteilen scheiterte. Was dazu führte, dass diese Erfahrung lange aus ihrem Bewusstsein verschwand: *Ich habe sicher versucht etwas zu formulieren, wozu ich keine Worte hatte. Und wenn ich es versucht habe, kriegte ich Botschaften: „Spinnst du.“ Ich habe das abgelegt und habe es wie vergessen. Ich würde sagen abgespaltet. OA.*

Ihre Familie war an ihrer NTE wenig interessiert, obwohl sie ihre Dissertation darüber geschrieben hat:

*Von meiner Familie hat das nie irgendjemand irgendwie zur Kenntnis genommen. Dabei kam ich mit meiner Dissertation zurück über dieses Thema. „Paradigms in Family Therapy: The Evolution of consciousness in NDE.“ Ich versuchte es in die Familientherapie einzubinden. ... Wie verändert es die Umgebung, wenn jemand eine solche Erfahrung hat? OA*

Jacqueline Xander hatte ein paar Jahre nach ihrer NTE eine Beziehung mit einem Psychiater. Er hat für ihr Erlebnis Erklärungsansätze in der Psychologie gesucht und mit der Psychose einen gefunden. Sie hat sich aber nicht davon beirren lassen. Für sie war klar, dass es eine NTE war und sie wusste auch um die Unterschiede zwischen einer NTE und einer Psychose.

Viele Menschen reagieren mit Ablehnung, wenn sie mit diesem Thema konfrontiert werden. Obwohl dies für die Betroffenen nicht einfach ist, haben sie gelernt dies zu akzeptieren:

*Andere Menschen reagieren mit Entsetzen und wollen nichts darüber hören. Ich hatte das Gefühl, die einen machen die Schraube, wenn ich nur den Mund aufmache. ... Wenn es nicht angenommen wird, fühle ich mich sehr alleine. Es wird dann zum Alltag übergegangen. Das ist bei vielen Menschen so. Sei das, weil sie es nicht hören wollen, weil sie es nicht ertragen oder halt nicht diese Meinung haben. Aber ich kann ja nicht alle Leute bekehren oder überzeugen. Das geht einfach nicht. Aber es gibt mir schon einen Stich. JX*

### 4.3.2 Positive Reaktionen

Alle Betroffene haben auch positive Reaktionen erlebt. Sie haben Menschen gefunden, die dem Thema offen gegenüber stehen und von denen sie sich verstanden fühlen:

*Und ich habe es natürlich der Schwester gesagt. Ich habe es auch allen meinen Freundinnen erzählt. Die fanden das alle gut. Sie sind selber offen für solche Sachen. Dort hatte ich weniger Probleme. ... Dem Kollegen habe ich das immer vor zu erzählt und ich hatte das Gefühl, ich werde 100% von ihm Ernst genommen. Er ist auch ein offener Mensch. Wir haben viele ganz tiefe philosophische Gespräche gehabt. JX*

Die erste Ansprechperson der Betroffenen war oftmals der Partner. Gustav Hug erzählte es seiner Frau, die mit Verständnis reagierte: *Das war schon die Frau. Als es mir psychisch so schlecht ging, haben wir angefangen darüber zu reden. Dann habe ich es ihr erklärt. Dann ist natürlich auch für sie eine Welt aufgegangen. Es ist dann Verständnis entgegengekommen. GH*

Bei Daniela Trottmann waren ihr Mann und ihr Sohn lange die Einzigen, die es wussten:

*Mein Mann, ganz klar. Er war auch lange der Einzige, der das wusste, danach mein Sohn. Logisch. Für ihn war das auch eine Selbstverständlichkeit. Das ist jahrelang bei diesen geblieben. ... Neugier, einfach Neugier. Am Anfang gar nicht erfassen können, was eigentlich gemeint ist damit. Es hat Gwunder ausgelöst: „Aha, gibt es das?“ ... Das er damit umgehen kann, dass er es einfach stehenlassen kann, das war für mich wichtig, ganz wichtig. DT*

Heute hat sie einen Partner, der auch einen spirituellen Zugang hat. Für sie war es immer essentiell, dass die Menschen, die mit ihr zusammenleben darüber Bescheid wissen und es akzeptieren:

*Heute bin ich in einer 8-jährigen Beziehung mit einem Arzt. Für ihn ist das auch das Selbstverständlichste der Welt, weil er selbst auch einen starken spirituellen Zugang hat und das überhaupt nicht schräg und komisch findet. Mit meinen Partnern, mit meinen Engsten, ist das immer ein klarer Teil von mir, sonst kann man nicht mit mir zusammenleben, oder dann wird es sehr kompliziert. DT*

Norbert Lutz hat seiner Frau, seiner Familie und seiner jetzigen Lebenspartnerin davon erzählt. Seine Angehörigen nehmen es einfach zur Kenntnis: *Manchmal sind sie erstaunt oder dann heisst es: „Ich habe das auch schon gehört.“ Aber sie getrauen mir nicht zu sagen: „Ich weiss nicht, ob das stimmt.“ NL*

Nancy Christen hat ihre Erfahrung erst 7 Jahre später das erste Mal erzählt. Bei einem Abendessen mit ihrem Professor und Mitstudenten:

*Da sagt er mal bei einer solchen Diskussion: „Ja, nach dem Tod ist alles aus.“ Da sage ich: „Nein, nein, das stimmt nicht.“ „Wie wollen Sie das wissen?“ „Das weiss ich.“ „Sie*

*sind noch viel zu jung um das zu wissen.“ „Nein, das weiss ich.“ Das hat ihn dann schon interessiert: „Ja warum denn?“ „Ich habe die Schwelle vom Tod erfahren.“ Dann hat es ihn sowieso interessiert. Er war ein neugieriger Mensch. Dann habe ich es erzählt, vor allen. Die waren dann nachher ziemlich still und er auch. ... Dann dachte ich, der wird mich als Spinnerin abtun, mich durchfallen lassen und weiss der Himmel was. Aber später kam dann mal seine Frau und hat mich beiseite genommen und gesagt: „Sie, das hat ihm dann Eindruck gemacht.“ NC*

### **Fazit**

Die Betroffenen berichten selten ungefragt über ihre NTE. Norbert Lutz ist da pragmatisch: *Sonst muss ich ehrlich sagen: Ich erzähle das nicht so. Ausser wenn jemand sagt: „NT“. Dann sage ich: „Ja, das hatte ich auch.“ „Ah, was, das hast du auch gehabt?“ Dann sage ich: „Ja, und dann? Siehst ja, ich bin wieder hier.“ NL*

Am liebsten reden sie mit Personen darüber die selbst ein spirituelles Bewusstsein haben...:

*Wenn man da eine anteilnehmende Person hat, die nicht mit vorgefassten dogmatischen Meinungen kommt und spirituell ist. Man muss ein bisschen Resonanz spüren, weil da dringt man tief in die Tiefen der Seele vor in dem Erlebnis. Die Seele hat jeder Mensch, aber viele sind nur an der Oberfläche. Die haben die Zeit nicht zum tiefer rein zu gehen. Wenn jemand meditiert, kann er das wahrscheinlich besser begreifen als jemand der an der Oberfläche dümpelt. NC*

...und sich eingehend mit sich selbst und mit dem Thema Tod beschäftigen:

*Ich habe mich meistens von Leuten verstanden gefühlt, die sich intensiv mit sich selber und vielleicht auch mit dem Thema Tod auseinander gesetzt haben. Sonst ist es etwas schwierig. Man steht wie irgendwo anders. Man betrachtet die Welt vielleicht auch aus einem anderen Blickwinkel. OA*

Einige Betroffene betonen die Wichtigkeit ihres Beziehungsumfeldes, in dem es Menschen mit ähnlichen Schwingungen hat und in dem sie so sein dürfen, wie sie sind:

*Ich habe natürlich ein ganz wertvolles Beziehungsumfeld, bei dem ich mich nicht erklären muss, bei dem ich einfach bin. Ich kann mir vorstellen, wenn man ein Beziehungsumfeld hat, in dem man immer in Frage gestellt wird, in dem man nicht echt sein kann, dass es dann ganz schwierig wird. DT*

## 4.4 Interaktion mit professioneller Hilfe

### 4.4.1 Spital (Ärzte, Pflege)

Im Spital hat niemand der Betroffenen die NTE angesprochen. Obwohl einige froh gewesen wären, wenn sie mit jemanden darüber hätten reden können:

*Ich wollte eigentlich wissen: Ist das überhaupt möglich? Hat er so etwas auch schon mal gehabt? Wenn er sagt: „Ja, Sie, das habe ich auch schon mal gehabt, aber das kommt dann schon wieder.“ Aber so „nüt de gliche tue“. Ich habe dann natürlich auch nichts gesagt.*

NL

Die Bestätigung einer Fachperson, dass es sich bei der NTE um ein normales menschliches Erlebnis handelt und nicht pathologisch ist, wäre hilfreich gewesen: *Dann hätte ich wissen wollen, ob ich der einzige Mensch bin, der so etwas erzählt. Dann hätte ich wirklich an meinem Gesundheitszustand zweifeln müssen. Oder ob es da noch andere Beispiele gibt.* NC

### Fazit

Die Betroffenen finden es wichtig, dass die Fachpersonen in den Spitälern über dieses Thema Bescheid wissen und es Ernst nehmen. Dies kann viel Leid ersparen:

*Sehr viele Leute machen ihre Erfahrung in Spitäler mit neuen Technologien, die immer mehr Leben retten können. Herzchirurgen und Neurochirurgen werden oft mit dem konfrontiert und meistens heisst es: „Ja, ja ist schon gut.“ Das war möglicherweise das letzte Mal, dass Leute so etwas erzählen. ... Aber ich finde, es ist extrem wichtig, dass Leute, die mit Leuten zu tun haben darüber Bescheid wissen. ... Es kann sehr viel Leiden verhindern. Weil wenn die Leute das wieder einpacken und dann zumachen und dissoziiert leben, das ist keine Lösung.* OA

Nancy Christen findet es darum wichtig, die Ärzte und die Pflege zu schulen. Sie selbst wurde bereits zu solchen Schulungen eingeladen: *...die war Leiterin von einer Krankenpflegeschule und die hat mich ein paar Mal kommen lassen um angehenden Krankenpflegepersonen meine Sachen zu erzählen.* NC

Sie empfiehlt zudem allen Ärzten und Pflegern das Buch von Pim van Lommel (Kardiologe und NT-Forscher):

*Damit sie sehen, es ist nicht eine Spintisiererei von irgendwelchen Esoterikern, sondern dass das einen handfesten Hintergrund hat. Er hat eigentlich eine gute Sammlung gemacht von Physik, allem möglichen und seiner eigenen Forschung. Ich würde das als Pflichtlektüre empfehlen für jeden Pfleger oder Mediziner.* NC

Die Offenheit, diesem Thema gegenüber wird zumindest grösser. 2014 gab es in der Schweiz einen Ärztekongress zum Thema NTE in dem Pim van Lommel als Referent eingeladen wurde und Nancy Christen als Betroffene über ihre NTE berichtet hat: *Das das jetzt eine solche Situation war, dass man Pim van Lommel eingeladen hat, das erste Mal überhaupt in der Schweiz zu einem Ärzteanlass. Das spricht Bände. 40 Jahre nach Moody. Das ist immer noch Neuland. NC*

Forscher die Wissenschaftsparadigmen hinterfragen, haben aber immer noch einen schweren Stand:

*Roger Penrose [renommierter Mathematiker und Physiker] hat ja immer seinen Studenten gesagt: „Nach dem Tod ist alles aus.“ Und dann aufgrund seiner NTE war dann alles anderes. Aber auch erst nach seiner Karriere. Es ist heute noch, der Mainstream hat ein völlig verbohrtetes Weltbild aus dem 19. Jahrhundert. Das wird schon bröckeln mit der Zeit, aber ich staune, wie lange das geht. NC*

Jacqueline Xander würde sich ein spezielles Rehabilitationszentrum wünschen. In dem man auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen eingeht:

*Wenn es so ein Center gäbe nach einem NT, wo man etwas über den Körper machen könnte, etwas gestalten oder malen, ein bisschen meditieren, spazieren, Natur. ... Aber ich würde das alles nicht in Form von Esoterik tun, in Form von einer Religion. JX*

#### **4.4.2 Psychotherapie (Psychologen, Psychiater)**

##### **Gründe**

Die meisten Betroffenen haben Erfahrungen mit der Psychotherapie gemacht. Jacqueline Xander hat immer wieder mal therapeutische Hilfe in Anspruch genommen um über Schwierigkeiten im Leben zu reden. So auch nach ihrer NTE. Gustav Hug war nach der NTE in Behandlung in einem psychiatrischen Zentrum, da er unter einer Depression litt. Die NTE wurde in der Therapie jedoch nicht thematisiert. Otilia Arnold ist selbst Psychotherapeutin und hat sich zu Selbsterfahrungs Zwecken immer wieder therapeutisch begleiten lassen, aber nicht spezifisch wegen ihrer NTE.

Daniela Trottmann ist zu Abklärungszwecken zu einem Psychiater: *... als ich gemeint habe, ich sei schizophren, bin ich zu einem Psychiater, eine Sitzung. Da war ich wirklich völlig unbedarft, verzweifelt, komplett verzweifelt. ... Der hat mir dann sehr genau klar machen können, dass ich absolut nicht schizophren bin. DT*

Bei Nancy Christen wäre das Bedürfnis nach professioneller Hilfe vorhanden gewesen. Sie hatte aber keine Ahnung, wo sie sich in den 70er Jahren hätte hinwenden sollen: *Wenn ich jemand gewusst hätte, der für das offen wäre, hätte ich sicher gern mit dieser Person darüber geredet. Ich habe nur gespürt, dass die Rollläden unten sind. NC*

Norbert Lutz hatte kein Bedürfnis nach professioneller Hilfe. Er hat es selbst verarbeitet:

*Aber so lange psychiatrische Gespräche - Ich glaube das bringt auch nichts. Das kommt ganz darauf an, wenn jemand natürlich labil ist und sonstige Probleme hat, dann empfindet er dieses Problem natürlich als doppelt schwer und kommt nicht darüber hinweg. Ich bin relativ gut darüber hinweg gekommen. Mir hat das nichts ausgemacht. NL*

### **Positive Aspekte**

Daniela Trottmann fand einen Psychiater, der sich mit aussergewöhnlichen Erfahrungen ausgekannt hat. Sein Urteil gab ihr die Sicherheit, dass sie unter keiner psychischen Krankheit leidet:

*Er hatte selbst natürlich überhaupt keine Ablehnung diesen Themen gegenüber, da er sich selber mit parapsychologischen Phänomenen befasste und für ihn war es klassisch, was ich ihm an Erleben geschildert habe. Er hat gesagt, es habe überhaupt nichts Krankhaftes an sich. Das hat mich dann sehr beruhigt. Ich dachte dann einfach mal, er versteht was davon. Ich glaube ihm das jetzt. DT*

Auch Jacqueline Xander hatte das Glück, auf Psychotherapeuten zu stossen, mit denen sie über ihre NTE sprechen konnte und von denen sie sich verstanden fühlte. Ihre NTE wurde als Ressource betrachtet:

*Ich hatte das Gefühl, ich wurde wahrgenommen. Sie hat mich verstanden, auch spirituell. Sie hat mir gesagt, ich hätte da einen grossen Schatz einfach für mich. Da kann ich daraus schöpfen. ... Und das ich mir das bewusst bin. Das hat mir Mut gemacht zum weitergehen, weiterleben. JX*

Zusätzlich zu den Einzelstunden hat Jacqueline Xander bei ihrer Psychotherapeutin einen Achtsamkeitskurs in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) gemacht, der ihr geholfen hat ihren Körper wieder besser wahrzunehmen. Dabei ist sie auch wieder in Kontakt mit der göttlichen Energie gekommen:

*Da konzentriert man sich auf den Körper, auf die Atmung. Was spüre ich in meinem Körper? Und dann weitergeht, dass man ganz still werden kann in sich drin. Meistens geht es dann auch darüber hinaus und dann kommt die Intelligenz, die Liebe, die göttliche Energie oder wie man dem sagen will. JX*

Positive Erfahrungen hat Otilia Arnold in Gruppentherapien gemacht. Dort hatte sie zwei Erlebnisse, die für ihren Verarbeitungsprozess sehr wichtig waren. Möglich wurde dies, weil sie sich in den Gruppen aufgehoben fühlte. Für Otilia Arnold waren auch ihre Trauma-Therapieausbildungen in EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und SE (Somatic Experiencing) hilfreich für die Integration der NTE: *Das hat auch dazu beigetragen, dass da wieder ein Stück integriert werden konnte. Jede Therapie, die man lernt, da muss man ja selbst auch wieder an sich arbeiten. OA*

### **Kritische Aspekte**

Jacqueline Xander kritisiert an ihrer Psychotherapie, dass der Therapieschwerpunkt nicht auf der NTE lag, sondern darauf, sie schnell wieder arbeitsfähig zu machen:

*Aber man hat mich sofort wieder auf die Schiene zum funktionieren gebracht und ich hätte vielleicht etwas anderes machen müssen. ... Durch mein Kranksein, habe ich den Ausdruck nicht geschafft, um besser zu sagen: „Das NT ist das Wichtigste“. JX*

Gustav Hug war in Behandlung in einem psychiatrischen Zentrum und hat somit seine Psychotherapeuten nicht selbst ausgesucht. Für die Psychiatrie fand er wenig lobende Worte: *Ich bin in die Fänge der Psychiatrie geraten. Die hatten gar kein Interesse an der NTE. ... man ist nicht darauf eingegangen. GH.* Da er spürte, dass die Therapeuten dem Thema gegenüber nicht offen waren, hat er nicht über die NTE geredet. Dies wäre für ihn aber wichtig gewesen: *...Aber das wär schon wichtig, dass man auf den Punkt kommt, bei dem sich der Patient öffnet, dass man ernsthaft daran arbeitet. GH*

Gustav Hug bemängelt zudem, dass seine Frau nicht konstruktiv in den Therapieprozess miteinbezogen wurde:

*Ich stelle mir vor, so in einer Begleitung, sollte man den Partner eigentlich immer miteinbeziehen. Sie ist mal mitgekommen zu so einer Sitzung mit so einem Psychiater ... Da war eigentlich nur ich im Fokus und wenn sie was wollte, hat man ihr noch Vorwürfe gemacht oder ihre Meinung einfach gar nicht akzeptiert. GH*

Auch macht er den Ärzten Vorwürfe, dass sie ihn nicht gefordert haben und ihr Fokus auf der Vergangenheitsverarbeitung lag:

*Ich habe mich selbst aufgegeben und mich den Ärzten anvertraut, Arzt x, Arzt y, Arzt z. Ich habe mich eigentlich schaurig wohl gefühlt. Aber niemand ist auf die Idee gekommen zu sagen: „Jetzt gibt dir mal „einen Schutt ins Füdli“ und schau mal vorwärts.“ Das kreide ich denen ein bisschen an. Einerseits wird man ruhiggestellt mit diesen Medikamenten, die nicht wirken anstatt an der Zukunft zu bauen. ... Das ging etwa 3 Jahre. ... aber ich weiss*

*aus der Vergangenheit, dass da nicht mehr der alte Mensch ist. Also hat es keinen Sinn in der Vergangenheit rumzureden. GH*

### **Fazit**

Die Betroffenen würden sich einen Therapeuten wünschen, der aktiv und teilnehmend zuhört, sich über das Thema informiert und es in Betracht zieht, dass so etwas doch möglich ist, der nicht wertend auf den Klienten eingeht, der zukunftsorientiert arbeitet, den Klienten fordert und die Eigenverantwortung beim Klienten lässt:

*Also mal sicher, dass er zuhört. Und dann erwarte ich, wenn er das erste Mal mit diesem Thema konfrontiert wird, dass er googeln geht, also dass er sich schlau macht: „Moment mal, fantasiert jetzt der oder was?“ Das man nicht blockt ... das man auf das eingeht. ...manchmal braucht es auch einen rechten Druck. ... Die Leute brauchen eine Führung, aber nicht in die Vergangenheit, zukunftsorientiert: „Jetzt sind wir hier. Wohin gehen wir?“ ... Also einfach immer wieder hinführen: Man muss selber entscheiden. GH*

Jaqueline Xander sieht im nachhinein, dass eine Körpertherapie hilfreich gewesen wäre um wieder eine bessere Verbindung zum Körper zu bekommen:

*Ich hätte eine Körper-Therapeutin gebraucht, die mit mir über den Körper gearbeitet hätte. Unbedingt. Ich nehme mich eben schnell nicht mehr wahr. Ich bin auch früher raus aus dem Körper. Dann müsste ich schon etwas haben, was mich wieder hierher zurückholt. JX*

Otilia Arnold findet, dass das Thema Trauma bei NTEn noch mehr Beachtung verdient.

Die Auflösung des Traumas ist ein Teil des Verarbeitungsprozesses:

*...die meisten Leute reden über NTEn, aber reden nicht über das Trauma. Das ist ein Ecken, den ich noch reinbringen möchte, weil es ist auch ein massives Trauma, welches massive Spuren hinterlässt. Aber dass man überhaupt an dem Punkt ist, an dem man das als Trauma sehen kann. Es ist ja auch eines. Das Nervensystem wird ja extrem schockiert. Das braucht manchmal einen langen Weg. ... Die neusten Forschungen haben ergeben, dass das Trauma nur über das Soma, den Körper auflösbar ist. OA*

Auch in Otilia Arnolds Psychotherapiepraxis kommen Menschen mit NTEn, bei einigen kommt dies erst im Laufe der Therapie zum Vorschein:

*Die kommen manchmal rein und wissen es selbst auch nicht. Letzthin hatte ich jemand ... mir ist es einfach aufgefallen von der Persönlichkeit her. Irgendwann in der Verarbeitung von dem, was sie gebracht hat, kam dann, dass sie mit 4 Jahren ertrunken ist. ... Sie hat enorme Schritte gemacht seither. Das ist extrem befreiend, wenn das mal benannt werden kann. Warum sie so funktioniert, wie sie funktioniert. ... Da gibt es immer wieder Leute, die von der Art her, oder wie sie über sich und über die Welt reden, ich das Gefühl habe: Hm,*

*das „schmöckt“ danach. Manchmal ist es und manchmal sind die Sachen so frühkindlich.  
OA*

Otilia Arnold macht darauf aufmerksam, dass viele Menschen bereits bei der Geburt oder in frühkindlichen Stadien eine NTE haben können, die Auswirkungen auf ihr Leben hat und ihnen Schwierigkeiten bereiten können:

*Dr. Emerson war ja ein Pionier in prä- und perinatalem Schock Trauma. Er sagt, 95% der Bevölkerung kommt im Schock auf die Welt. Es ist fast normal, es kommt darauf an wie stark, wie die Nachwirkungen sind und wie die Leute damit umgehen. ... Aber sehr viele sind traumatisiert, schockiert, hatten vielleicht sogar NTEn in diesen ganz frühen Stadien. Also bei mir, ich bin mit der Nabelschnur um den Hals auf die Welt gekommen und ich war ganz blau. Ich glaube, ich habe die Welt immer von einem anderen Gesichtspunkt betrachtet, wie die Menschen um mich herum. Die Indianer sagen ja, die, die mit der Nabelschnur um den Hals auf die Welt kommen, seien Maler, Künstler. Die sehen die Welt von einem anderen Blickwinkel und haben der Gesellschaft sehr viel zu bieten, zu geben. Die sehen das sehr positiv. Wieviele Kinder werden mit der Nabelschnur um den Hals geboren, mit Kaiserschnitt? Das sind alles Traumas, wie schwer sind die, was für Spuren haben die hinterlassen? Das weiss man nicht. Die Leute, die das haben, wissen das oftmals nicht, sie funktionieren einfach ein wenig anders als andere Leute. Wissen aber nicht warum. Haben vielleicht Schwierigkeiten in der Schule. Es ist ein unendliches Gebiet. OA*

Auch Nele Michels spricht über NTEn bei der Geburt. In schamanischen Traditionen werden diesen Kindern besondere Fähigkeiten zugesprochen, durch den Kontakt mit der anderen Welt:

*Dann gehen die davon aus, dass das jetzt eine integrierte andere Welt hat und rechnen damit, dass das schamanische Fähigkeiten hat. Die sagen dann, dass sich beim Verlassen des Körpers Kräfte, Intelligenzen verbinden können vom Universum. ... Die kommen dann in den Körper zurück, um diese Intelligenzen ins Leben zu bringen. NM*

Nele Michels findet, dass Menschen mit transpersonalen Erfahrungen, die Möglichkeit einer professionellen Unterstützung haben sollten. Einen Therapeuten, der diese Erfahrung Ernst nimmt und ihnen dabei hilft, diese in ihr Leben zu integrieren:

*Es ist wichtig aufzurütteln, zu sagen: „Das gibt es. Und es gibt Menschen, die sind mit diesem Bewusstsein so identifiziert, dass sie abgeholt werden müssen, dass sie richtig fühlen und sie es wieder zusammenbringen können.“ ... Transpersonale und dissoziierte Erfahrungen müssen wieder integriert werden ... in dieses Leben, in den Körper. Weil sonst bleibt es eine ungelebte Illusion oder sie bleiben getrennt in zwei Welten und finden die*

*Verbindung nicht und kommen in ihrem Körper nicht an. Weil die Spiritualität braucht einen Körper um sich zu entwickeln. NM*

Für Nele Michels ist es wichtig, dass aussergewöhnliche Erfahrungen in der Psychologie thematisiert werden, auch wenn sie nie vollständig begriffen werden können:

*Wenn ich sehe, wie die Menschen unterwegs sind, ist es ganz wichtig, dass es ein Thema ist, welches das Bewusstsein für die Therapeuten erweitern soll. Es gibt mehr, als der analytische Verstand erfassen kann und es ist eine bewiesene Tatsache, dass Leute mehr bringen, als in diese Konzepte reinpassen. Es ist wichtig, dass man solche Sachen anfängt zu diskutieren ... Die andere Welt ... werden wir nie ganz begreifen können. NM*

Nele Michels kritisiert, dass Methoden, die mit transpersonalen Erfahrungen umzugehen wissen, in unserer Gesellschaft nicht anerkannt werden und auch nicht von der Krankenkasse bezahlt werden:

*Es sind alles transpersonale Erfahrungen und keine ist gleich. ... Die Frage ist an die Psychologie oder unser System, dass so Sachen, die das aufnehmen nicht kassenbezahlt sind: Holotropes Atmen, die Psychosynthese. Was unsere Gesellschaft anbietet, schliesst das immer noch aus. Es gibt Bewusstseinszustände, die einem Menschen das Leben so erschweren. ... Die Zustände wollen Anerkennung und brauchen Rituale für die Integration und die pathologische Psychologie hat keine dazu. NM*

#### **4.4.3 Selbsthilfegruppe**

Einige Interviewpartner haben den Kontakt mit anderen Betroffenen über eine Selbsthilfegruppe gesucht. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen war für alle hilfreich und wichtig. Durch das Wissen, dass die anderen auch eine aussergewöhnliche Erfahrung hatten, konnten sie sich frei äussern und mussten keine Angst vor ablehnenden Reaktionen haben:

*Da war das für mich das absolute Highlight. Wir waren am ersten Abend ca. 16 Leute und alle haben ihr NTE erzählt. Ich war der glücklichste Mensch nachher. Ich dachte: Doch, es gibt Menschen auf dieser Welt, die haben das erleben dürfen, die Liebe, das Licht. Die wissen von was man redet. Das hat mir dann sehr gut getan. JX*

Gustav Hug, der die Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen hat, stört sich jedoch an der Bezeichnung. Für ihn war es einfach ein Erfahrungsaustausch: *Als ich die Selbsthilfegruppe gegründet habe, waren es zuerst 17 Stück. Wir haben ein bisschen geredet darüber. Es war eigentlich falsch gewesen: Selbsthilfegruppe. Diese Leute haben gar keine Hilfe gebraucht. Es war einfach ein Erfahrungsaustausch. GH*

Die Erfahrungen mit der Selbsthilfegruppe waren jedoch nicht durchwegs positiv. Es gab auch ein paar Unstimmigkeiten. Norbert Lutz nahm nur wenige Male an den Zusammenkünften teil, denn er fand die Schilderungen gewisser NTEn unglaubwürdig und der Umgang damit unpassend:

*Die Frauen dort haben meiner Ansicht nach schon etwas fantasiert. Die dachten was sie da seien, weil sie das erlebt haben. Das war ein reiner Zufall oder musste nicht sein, dass das passiert ist. Aber irgendwie abzuleiten, dass man da etwas Besonderes wäre, das möchte ich nicht. NL*

Jacqueline Xander wurde sich durch den Austausch mit anderen bewusst, dass das Wort NTE eine grosse Bandbreite von aussergewöhnlichen Erlebnissen beinhaltet:

*Ich habe gemerkt, wir gehen einfach recht auseinander. Ich habe auch gemerkt, ein NT ist nicht gleich ein NT. Ich sage mal, eine solche Sicht, die ich haben durfte, hat nicht mancher. Viele sind einfach kurz draussen und gehen gleich wieder zurück. JX*

Nach einem Jahr verloren die Betroffenen das Interesse daran, sich in der Gruppe zu treffen. Gustav Hug ist weiterhin der Ansprechpartner für Menschen, die sich über die Erfahrung austauschen möchten oder die Hilfe benötigen. Dies sind pro Jahr 3-4 neue NTEne.

#### **4.4.4 Kirche (Pfarrer, Spitalgeistliche)**

Keiner der Betroffenen hat theologische Hilfe in Anspruch genommen, obwohl sie durchaus mit Vertretern der Kirche in Berührung gekommen sind. Norbert Lutz war nicht am theoretischen Wissen des Pfarrers interessiert:

*Es kam damals ein reformierter und ein katholischer Pfarrer. ... es würde mich nicht interessieren. Weil der Pfarrer erzählt schon, die im Himmel schauen auf einen runter. Das ist schon möglich. Aber das kann er nicht beweisen. Und ich kann es auch nicht beweisen, dass das nicht so ist. NL*

Auch Nancy Christen hat sich nicht von der dogmatischen Herangehensweise des Geistlichen angesprochen gefühlt und hat ihre NTE für sich behalten:

*...nach Wochen kam dann ein Spitalgeistlicher. Aber mir ist es nicht in den Sinn gekommen, ihm das zu erzählen. Ich dachte, der würde mich sowieso nicht verstehen, der würde mich als verrückt anschauen, wenn ich ihm das erzähle. Wir sind dann sogar noch in einen kleinen Raum und er hat einfach routinemässig seine Sachen herunter gespult. Aber das war so eine andere Ebene. NC*

#### 4.4.5 Andere (Hausärzte, Therapeuten, Herzstiftung, Experten NTE)

Weitere professionelle Helfer, die in den Interviews erwähnt wurden, waren der Hausarzt, die Maltherapeutin, ein Mitarbeiter der Herzstiftung und Experten auf dem Gebiet der NTE. Jacqueline Xander hat mit ihrem Hausarzt über ihre NTE gesprochen. Er stand dieser Erfahrung offen gegenüber und hat ihr eine Broschüre über NTEs mitgegeben:

*Meinem Hausarzt habe ich es auch erzählt und der sagte: „Das bleibt Ihnen jetzt, das bringen Sie nicht mehr weg.“ Der wusste glaub, von was ich rede. Der war schon ein älterer Arzt. Der ist jetzt pensioniert. Der hat sicher schon viele Sachen gehört. JX*

Mit der Maltherapie hat Jacqueline Xander einen kreativen Weg gefunden um ihre Erfahrung auszudrücken:

*Das ist mir ein Ventil, dass es ins fließen reinbringt. Wenn es mir nicht gut geht, dass ich irgendetwas kreieren kann oder ausdrücken. ... Dann ist mir das passiert mit dem NT und dann habe ich das natürlich aufs Blatt gebracht. Der Kommentar der Maltherapeutin war: „Ich sehe, du hast überhaupt keinen Boden mehr.“ Da habe ich gesagt: „Nein, ich bin nur noch im Universum. Ich bin das ganze Universum. Ich kann jetzt nicht Erde malen.“ JX*

Otilia Arnold war aufgrund ihrer Ausbildungen und ihrer Doktorarbeit über NTEs in Kontakt mit Experten auf dem Gebiet der NTE (darunter Kenneth Ring, ein renommierter NT-Forscher). Diese Kontakte hat sie als sehr hilfreich für ihren Verarbeitungsprozess erlebt: *...da habe ich Ken Ring gekannt. Einen besseren Support als das, kann man nicht bekommen. Mein Dissertationsgötti hat mir auch extrem Support gegeben, mich angeleitet, das Ganze zu integrieren. OA*

Im Gespräch, welches Norbert Lutz mit einem Mitarbeiter der Herzstiftung hatte, wurde die NTE nicht thematisiert, obwohl er dies hilfreich gefunden hätte:

*...weil ich noch Herzpatient war, war ich bei der Herzstiftung Mitglied. Da kriegte ich einmal einen Gutschein um mit jemandem über das zu reden. Aber der hatte darüber überhaupt keine Ahnung. Das war ihm wahrscheinlich unverständlich, was ich ihm erzählte. ... der hat nicht weiter gefragt. Ich glaube, der hat gar nichts dazu gesagt. Vielleicht hat er es noch nicht oft gehört und gedacht: „Ja, das ist doch nicht wahr.“ NL*

### 4.5 Interaktion mit Öffentlichkeit

Einige der Interviewpartner haben in den Medien und in verschiedenen Institutionen über ihr NTE berichtet.

#### 4.5.1 Medien (Zeitung, Zeitschrift, TV, Internet)

Nancy Christen ist sehr aktiv in diesem Bereich. Sie hat bereits in einigen Film- und Fernsehbeiträgen mitgewirkt:

*...ein Tessiner Fernsehredaktor, der auch spirituell interessiert war, wollte einen Film machen über NTEn. ... Der war der erste in Europa, der einen Film darüber gemacht hat. ... In den 90er Jahren habe ich noch einen Film gemacht mit Kurt Gloor und nachher noch viele andere. Bei etwa 10 Filmen habe ich mitgewirkt oder auch Sendungen mit Äschbacher. In den 90er Jahren war das ein Hype. NC*

Nancy Christen wie auch Daniela Trottmann hatten am Anfang gemischte Gefühle ihre NTE in der Öffentlichkeit Preis zu geben. Schlussendlich haben sie aber gute Erfahrungen damit gemacht. Nancy Christen erklärt sich das dadurch, dass jeder Mensch ein inneres Wissen darüber hat, dass dann aktiviert wird:

*Das hat schon bei den Filmen angefangen, wenn einer je ein falsches Wort gesagt hätte, hätte es wahrscheinlich sogleich blockiert bei mir. Vor allem am Anfang hatte ich schon Hemmungen. ... Wenn jemand das runter macht, das mir so kostbar ist. Aber das hat nie jemand gemacht. Ich habe gemerkt, das hat sie immer selbst reingezogen. Und der letzte, der da gekommen ist, der von Tele Zürich letztes Jahr im Zusammenhang mit dem Hirslanden Kongress... Dem Mann, der es aufgenommen hat, dem Redaktor, sind nachher Tränen runtergelaufen. Also ich habe nie schlechte Erfahrungen gemacht, als ich es erzählt habe. Das hat mich schon erstaunt. Und das ist für mich der Beweis, dass jeder Mensch ein tiefes Wissen hat von all dem in sich. Wenn er es mal hört, wird das wie aktiviert. NC*

Daniela Trottmann war zuerst skeptisch, als sie angefragt wurde, um bei einem Fernsehbeitrag mitzuwirken, da ihr ihre NTE kostbar ist:

*Ich war sehr, sehr ablehnend. Erstens bin ich nicht so ein wahnsinniger Fernsehfan und schon gar nicht so persönliche Themen. Zweitens habe ich etwas gegen diese ganze Szene, weil ich habe ganz viele Leute erlebt, die auf so etwas abfahren und es als Spektakel wahnsinnig spannend finden. Das war etwas so intimes, etwas so wertvolles, etwas so wunderbares, das kann man zu Tode reden, dann wird es so banal. Dementsprechend war es für mich ein ganz spezieller Schritt, das überhaupt zu machen. DT*

Nancy Christen hat ihre NTE jahrelang praktisch niemandem erzählt und dann ihr Umfeld über einen Fernsehbeitrag informiert: *Das war ja mein bestgehütetes Geheimnis und dann plötzlich im Fernsehen. Dort habe ich es erzählt noch vor meinen Eltern. Die haben es dann im Fernsehen gesehen. NC* Bei Daniela Trottmann war es ähnlich. Sie löste damit heftige Re-

aktionen aus und wurde sich bewusst, mit wie wenigen sie bis anhin über ihre NTE geteilt hat:

*Viele Leute, die mich als taffe Businessfrau kennen ... Die sind aus allen Wolken gefallen, also die haben die Welt nicht verstanden. Die haben nichts gewusst von dem Ganzen. Es hat also sehr, sehr heftige Reaktionen ausgelöst, weil ich das mit den Leuten nicht ausgetauscht habe. Das ist etwas sehr privates. Einfach fassungslos. Fassungsloses Erstaunen: „Warum hast du mir das nie gesagt?“ Ist auch nachvollziehbar, völlig nachvollziehbar. Ja, es war wirklich sehr verblüffend. Das hat mir erst dann wirklich gezeigt, wie wenigen ich das je gesagt habe. DT*

Die Resonanz auf die Filme war gross, darunter waren auch sehr positive Reaktionen. Bis heute erhalten beide immer wieder E-Mails von Menschen, die die Filme in einer Wiederholung oder im Internet gesehen haben. Wenn Menschen um Hilfe bitten, bieten sie auch ihre Unterstützung in Form eines persönlichen Gespräches an.

Otilia Arnold war bei der Gründung der IANDS San Francisco (USA) dabei und konnte Kenneth Ring zu Radio- und Fernsehinterviews begleiten. Diese Zeit hat sie in sehr guter Erinnerung.

Gustav Hug hat nach seinem Zeitungsbeitrag auch negative Reaktionen bekommen u.a. von kirchlicher Seite:

*Ich habe natürlich auch Reaktionen gehabt auf den Artikel in der Luzerner Zeitung. Da wurde ich beschimpft von katholischen Priestern, ich sei ein Ketzer. Ich bin mir vorgekommen wie im 17. Jahrhundert, wie man überhaupt so etwas erzählen könne. Das sei Gotteslästerung. Jeder hat seine Vorstellungen und ich habe wahrscheinlich gegen diese Vorstellung verstossen. GH*

#### **4.5.2 Kirche (Vorträge, Firmunterricht)**

Daniela Trottmann hat viele Vorträge gehalten, u.a. in Pfarrämtern. Die anschliessenden Diskussionen haben ihr persönlich viel gegeben:

*Ich habe immer versucht zu schauen: Was macht Sinn und was nicht? Aber ich habe viele Vorträge gehalten und ich habe den Film, meinen Ausschnitt gezeigt in verschiedenen Institutionen, Pfarrämtern, die sich mit diesen Themen auseinandergesetzt und offene Abende gemacht haben und Plenums Diskussionen. Das war sehr anregend und sehr spannend und das hat enorm viel Freude gemacht und man konnte vieles klären oder vertiefen, oder relativieren. DT*

Nancy Christen erinnert sich an die Reaktionen nach ihrem ersten Vortrag. Einige hatten Mühe mit der Diskrepanz zwischen ihrer NT-Schilderung und den theologischen Aussagen:

*Ich weiss noch, den ersten Vortrag über das hatte ich im Appenzell. Ein Studienkollege hat mich dorthin eingeladen, der war in der Kirchenpflege. Und da waren viele Bauernfrauen, die kamen von den Hügeln herunter. Nachher wurde ich bombardiert von Briefen: Wo denn da die Hölle sei? So sehr konservativ. Denen hat das ein wenig gefehlt. In der früheren Generation war das noch sehr tief drin. NC*

Otilia Arnold sowie Nancy Christen wurden von aufgeschlossenen Seelsorgern eingeladen ihre NTE den Firmlingen und Konfirmanden zu erzählen: *Ich musste dann viele Vorträge halten, auch viel bei Jungen - es gibt ein paar aufgeschlossene Seelsorger - z.B. bei Firmlingen oder Konfirmanden. Das erstaunt mich immer wieder, wie unbefangen die mit dem umgehen und total offen sind. NC*

Es gibt Theologen, die Schilderungen von NTEn als Unterstützung ansehen und andere, die damit nichts anfangen können. Nancy Christen erklärt sich das damit, dass nicht alle Theologen spirituell sind und die Essenz dieser Erfahrung erfassen können:

*Er sagt, er sei als Theologe sehr alleine mit seinem Interesse für das. Und er sagt dann den anderen Theologen: „Bringt das doch auch im Firmunterricht. Das ist doch wichtig. Befasst euch doch mit dem. Es gibt ja keine bessere Schützenhilfe für uns wie das.“ Aber er sagt, er rede an eine Wand. ... Manchmal sind die Theologen nicht spirituell. Die Seele ist etwas anderes. Sie lässt sich gar nicht in einem solchen Gebäude fassen. Manche haben das begriffen, andere nicht. NC*

### 4.5.3 Institutionen (Spital, Altersheim)

Gustav Hug und Jacqueline Xander haben zusammen im Altersheim einen Vortrag gehalten und dabei festgestellt, dass ihre Erfahrungsberichte die alten Menschen beruhigt haben:

*Ich habe immer gesagt: „Seit diesem Erlebnis habe ich keine Angst mehr vor dem Tod, weil ich weiss, dass es keinen strafenden Gott gibt und dass uns etwas Wunderbares erwartet.“ Dann haben sie gesagt: „Das sei jetzt schon noch schön gewesen, so entspannend. Jetzt können sie wahrscheinlich wieder ein paar Nächte ruhig schlafen.“ Das hat mir dann schon gezeigt, es wäre schon noch Interesse da. GH*

Jacqueline Xander findet diese Arbeit wichtig, da sie den Menschen Mut macht, um über ihre eigene NTE zu sprechen: *Eine Frau kam nachher, etwa 70. Sie habe ja auch ein NT ge-*

*habt. Aber sie konnte nie mit jemandem darüber reden. Da dachte ich, vermutlich gibt es das noch viel mehr, aber die ältere Generation hat gar nie geredet. JX*

Diese Erfahrung hat auch Nancy Christen bei ihren Vorträgen gemacht:

*Ich habe nicht viel Vorträge zu diesem Thema, da es mich immer noch viel seelische Kraft kostet. Wenn ich habe, kommen nach jedem Vortrag welche, die das auch gehabt haben. Wenn da so ein Vortrag mit 100 Menschen ist, kommt sicher mindestens einer, der das gehabt hat. ... Da kommen Leute und sagen: „Ich habe das nie jemandem erzählt, seit 40/50 Jahren.“ NC*

Jacqueline Xander hat auch im Spital mit schwerkranken Menschen gesprochen, um ihnen die Angst vor dem Tod zu nehmen:

*Es hat sich ergeben, dass ich mit Leuten, die Chemo machen mussten, ins Gespräch gekommen bin, über das Leben und das Sterben. ... Ich habe einfach ein Austausch mit Sterbenden gehabt, dass sie sich in dieser Form angenommen fühlen und sehen konnten: „Jetzt muss ich keine Angst haben.“ JX*

## **Fazit**

Die Öffentlichkeitsarbeit ist den Betroffenen wichtig aus verschiedenen Aspekten. Zum einen wird sie hilfreich für den eigenen Verarbeitungsprozess erlebt. Für Nancy Christen war sie eine Art Therapieersatz: *Ich habe es dann selber verarbeitet irgendwie. Ich musste dann so viele Vorträge halten und den Leuten Auskunft geben. Die Fernsehfilme, das ist auch eine Art von Verarbeitung. NC*

Zum anderen ist die Öffentlichkeitsarbeit ein soziales Engagement um Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder in der Verarbeitung ihrer NTE zu unterstützen:

*Leute, die selber solche Erfahrungen gemacht haben und eben auch einige Leute, die gar nie irgend jemandem etwas davon erzählt haben, die unendlich dankbar waren zu sehen: Aha, ich spinne nicht. Das ist immer eine latente Angst. Leute, die sehr ergriffen waren, weil sie selbst ganz viele Schwierigkeiten in ihrem Leben gehabt haben. Es hat anscheinend Mut gemacht, dass man auch aus diesen Schwierigkeiten heraus, die eigene Kraft entwickeln kann. DT*

Jacqueline Xander hat diverse Ideen, wie sie Menschen mit einer NTE unterstützen könnte. Zum einen würde sie gerne mit suizidgefährdeten Menschen sprechen: *...dass ich vielleicht einfach das NT erzählen könnte oder dass es einen Kontakt geben würde, bei dem ich sagen könnte: „Weißt du, es gibt vielleicht noch eine andere Möglichkeit das Leben anzuschauen.“ JX.* Auch würde sie gerne einen Vortrag bei Medizinstudenten halten, um sie für dieses Thema zu sensibilisieren und eine Installation kreieren, die ein NTE simuliert: *Das wäre ein*

*grosser Raum, ... mit dem tiefsten Ton, den man auf der Welt machen könnte, ... nebst einem Film, in dem man mit Lichtgeschwindigkeit durch das Weltall rast. JX. Ausserdem hat sie ihre Erfahrungen in 7 Tagebüchern niedergeschrieben und möchte daraus ein Buch machen.*

Das Phänomen der NTE ist mittlerweile einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Dies war nicht immer so: *Es war lange ein Tabuthema, eine spezielle Erfahrung einfach. Man konnte es nicht einordnen. Die Öffentlichkeit hat einem sowieso als Spinner abgetan. Man hatte Hemmungen, darüber zu reden. Das hat sich gewaltig geändert heute. GH*

Otilia Arnold möchte das Thema noch mehr ins Bewusstsein der Menschen bringen und hat dieses Jahr zusammen mit anderen Betroffenen und Fachleuten eine Nahtodvereinigung in der Schweiz gegründet, die SWISS IANDS. Die Schweiz steht diesem Thema weniger aufgeschlossen gegenüber, wie andere Länder in denen es schon seit langem Nahtodvereinigungen gibt. Die Gründungsmitglieder der SWISS IANDS haben es sich zur Aufgabe gemacht, dass über dieses Thema noch mehr in den Medien, in Institutionen, an Kongressen und Veranstaltungen berichtet wird.

## **4.6 Auswirkungen und Folgen**

Die NTE hatte bei den meisten starke Auswirkungen auf die Persönlichkeit und das Leben. Nachfolgend werden diese erläutert.

### **4.6.1 Keine Angst vor dem Tod**

Alle Betroffenen haben seit der NTE keine Angst mehr vor dem Tod. Auch andere Ängste sind dadurch geringer geworden und die Lebensfreude ist gestiegen: *Ich bin fast geplatzt vor Freude. Ich dachte, ich kann mich freuen, ich kann leben ohne Angst vor dem Tod haben zu müssen. NC. Dabei wird unterschieden zwischen Sterben und Tod. Die Angst vor dem Sterben, damit assoziiert die Angst vor Schmerzen, ist durch das Erlebnis nicht verschwunden: Was die Menschen einem antun bevor man stirbt, vor dem könnte man schon noch Angst haben. Aber der Tod selbst ist überhaupt nicht zu fürchten. Das gibt eine tiefe Zuversicht. OA*

Nancy Christen erinnert sich daran, dass der Tod früher noch viel mehr tabuisiert war. Er hat für sie den Schrecken erst verloren, als sie in ihrer NTE ihrer, ein paar Monate zuvor verstorbenen Grossmutter, begegnet ist:

*Das war 1968. Da hat man noch nicht über den Tod geredet. Da hat man das furchtbar tabuisiert. Am Schluss ist sie gestorben. ... Seither fand ich den Tod schrecklich, ein schwar-*

*zes Loch, in das man fällt. Ich hatte Angst vor dem Tod. Ich sah keinen Sinn im Tod. Und ausgerechnet sie kam daher und zwar strahlend, glücklich und gesund. NC*

Durch ihre NTE hat sich Daniela Trottmann schon in jungen Jahren mit existentiellen Fragen auseinandergesetzt. Ihr Erfahrungswissen gibt sie nun weiter und arbeitet in der Freiwilligenarbeit als Sterbebegleiterin und Leiterin einer Trauergruppe:

*Aus dem heraus bin ich dann in die Sterbebegleitung geraten. Ich habe einfach gemerkt, wie Leute unendlich Schwierigkeiten und Angst haben. ... Sie sagen einfach, sie spüren, dass ich keine Angst habe und dass ich keine Angst habe sie auszuhalten. ... Das ganze Leben nachher, meine ganzen Tätigkeiten, meine ganzen Lebensbereiche, wie ich gelebt habe. Ich habe immer in diesen Themenbereichen gearbeitet. DT*

Das Verhältnis zum Tod verändert sich durch die NTE und ist daher nicht mehr gesellschaftskonform:

*Also der Tod ist für mich etwas ganz natürliches. Und was dann schräg war, als ich an Beerdigungen war, war ich der Einzige, der nicht traurig war. ... Weil ich wusste dem anderen geht es jetzt gut. ... Die, die gehen, für die ist es schön. Die, die hinterbleiben, für die ist eine Lücke da. Das ist klar. GH*

#### **4.6.2 Glaube an ein Weiterleben nach dem Tod**

Alle Interviewpartner glauben an eine Weiterexistenz nach dem Tod, an ein endloses Bewusstsein. Es herrscht aber Uneinigkeit, in welcher Form das sein wird. Gustav Hug glaubt klar an die Reinkarnation:

*Ich weiss, dass es weiter geht. Also die Seele ist ja Energie. Energie kann man nicht vernichten. Wir werden wahrscheinlich keinen physischen Körper haben, aber die Seele mit allen Erfahrungen, die sie gemacht hat, lebt weiter. ... Natürlich glaube ich an Wiedergeburt, an die Reinkarnation. ... Ich habe mich schon immer damit befasst, aber seit dem Erlebnis bin ich überzeugt davon, dass es nicht Endbahnhof ist, sondern die Seele ist von mir aus gesehen frei in der Entscheidung. GH*

Daniela Trottmann glaubt, dass die Seele in ihre Seelenheimat zurückkehrt und dort entscheiden kann, ob sie dort bleiben oder wiedergeboren werden will:

*In irgend einer geistigen Form. Keine Ahnung wie ganz genau. Ich bin einfach sicher, dass die Seele mit all ihren Erfahrungen, die sie in der Inkarnation macht, irgendwie wieder zurückkommt in ihre Seelenheimat ... und sich dort auch wieder entscheiden kann den nächsten Schritt zu machen und wieder zu inkarnieren. DT*

Norbert Lutz glaubt, dass es eine Existenz nach dem Tod gibt, in welcher Form könne aber niemand wissen, da keiner die Schwelle des Todes überschritten hat: *...dass es nicht einfach nach dem Tod fertig ist. ... man nennt es vielleicht Seele. Die geht aus dem Körper. ... Wenn ich das gesehen habe, muss ich sagen, an irgend einem Ort muss ja das gewesen sein, sonst wäre meine Mutter ja nicht dort gestanden. NL*

Jacqueline Xander glaubt an ein endloses Bewusstsein, aber nicht unbedingt an die Wiedergeburt:

*Ich glaube auch nicht an Wiedergeburt. Ich habe das Gefühl, wir können gar nicht sterben und wir können nicht geboren werden. Wir sind einfach. ... Ich finde das [die Reinkarnationstheorie] so kleinkariert, in Anbetracht von all dem. ... Dann ist er eine Ameise, dann ein Würmchen, ein Käferchen, dann wird er vielleicht ein Mensch. Also der Buddhismus, viele haben das. Ich hatte auch einmal das Gefühl, ich hätte mich an ein anderes Leben erinnert. Vielleicht ist es so. Aber ich merke es dann. Ich habe einfach gesehen in diesem Kreis, in diesem Bogen zum Urknall: Wir sind das immer. Wir sind dieses Bewusstsein. JX*

Nancy Christen glaubt nicht an die Wiedergeburt, weil dies ihrem Bild von Entwicklung nicht entsprechen würde:

*Natürlich glauben das viele Leute, aber für mich wäre das ein wahnsinniger Rückschritt. ... Man macht ja im Jenseits einen unglaublichen Prozess durch. Das geht ja dann immer weiter diese Liebesfähigkeit. ... Wie es weiter geht, weiss ich nicht, aber nicht mehr hier. ... Für mich wäre das kein Trost. Für mich wäre das wieder auf die Welt kommen ein Ausdruck vom Fegefeuer, weil es eine Strafe ist. ... Also ich möchte sicher nicht mehr auf die Welt kommen und wieder von vorne anfangen. ... Es würde auch meinem Weltbild von Entwicklung nicht entsprechen. Der Kosmos hat sich aus dem Urknall entwickelt. Es geht nicht retour, es geht immer weiter. NC*

Wie die Existenz konkret aussehen wird, kann Nancy Christen auch nicht sagen. Sie stellt sich diesen Ort aber beglückend vor:

*Ins unendliche Bewusstsein. Ich denke, man kommt wieder ins Licht. Natürlich kann ich keine konkreten Aussagen machen, weil das wäre eine Anmassung. ... Ich glaube es wird sehr beglückend sein. ... Ich glaube das göttliche Licht wird ganz zentral bleiben. ... Wie das konkret ist, kann ich mir nicht vorstellen, aber ich glaube man bleibt in Verbindung miteinander auch weiterhin. ... Ich bin sicher man wird in eine grosse Liebe und ein Wissen fallen. NC*

Für Otilia Arnold spielt es eine Rolle, aus welcher Perspektive man es betrachtet. Obwohl sie sich an vergangene Leben zu erinnern glaubt, wendet sie ein, dass es auf der spirituellen Ebene weder Raum noch Zeit gibt und somit auch keine vergangenen Leben:

*Also ich hatte mehrere Past life experiences. Die erste war ganz spontan induziert von schamanischem Trommeln. Und plötzlich paff war das da, mit einer solchen Intensität. Woher kommt das? Ich hatte noch keine Ahnung, dass es das gibt. Völlig erschrocken und niemandem getraut zu sagen. Woher kommt das? Ich würde sagen, es gibt weder ein zukünftiges noch ein vergangenes Leben auf der spirituellen Ebene. Auf der spirituellen Ebene gibt es weder Zeit noch Raum. Es ist alles in einem. Warum soll es vergangene Leben geben? OA*

#### 4.6.3 Verlagerung der Werte

Das persönliche Wertesystem hat sich durch die NTE verändert. Materielles verliert an Bedeutung. Vor allem von Gustav Hug wurde dies immer wieder betont. Image, Geld und Macht waren ihm plötzlich nicht mehr wichtig. Der Managementbereich war nicht mehr seine Welt. So kam es zu einer beruflichen Neuorientierung. In seinem neuen Tätigkeitsfeld als Dozent für Wirtschaftsfächer vermittelt er auch menschliche Werte. Er hat sich ausserdem für die Spiritualität geöffnet und interessiert sich für Quanten- und Biophysik.:

*Nicht mehr im Managementbereich, in dem ich war, sondern eine völlig neue Ausrichtung. Es hat mich nicht mehr zurückgezogen in diese Leistungsgesellschaft. ... Jetzt bin ich wieder Dozent an verschiedenen Ausbildungsinstitutionen und gebe einfach die klassischen Fächer Betriebswirtschaft, Projekt- und Selbstmanagement usw. Alles so rationale Fächer und trotzdem finde ich immer wieder: Das ist jetzt eine Bühne für mich. Ich finde immer wieder Situationen, in denen ich ganz leicht auf den Menschen und seine Würde aufmerksam machen kann. GH*

Auch Nancy Christen konnte Veränderungen in ihrer Wertehaltung entdecken. Sie erwähnt ebenfalls, dass Geld, Statussymbole und Macht nicht wichtig sind im Leben. Für sie ist jeder Tag ein Geschenk. Die Natur ist für sie wichtiger geworden und das Ansammeln von rein theoretischem Wissen geringer:

*Seither habe ich ein anderes Verhältnis zur Natur. Vorher haben mich Bücher interessiert und alles Theoretische. Seither freut mich jede Blume wahnsinnig. Ich habe ein anderes Verhältnis zum Leben überhaupt. ... Ich kann kein Unkraut rausziehen, weil ich kein Leben zerstören will. NC*

#### 4.6.4 Individuelle Spiritualität

Durch die NTE sind die Betroffenen nicht etwa gläubiger geworden oder sind öfters in der Kirche anzutreffen. Im Gegenteil, die meisten Interviewpartner sind aus der Kirche ausgetreten: *Diese Erfahrung hat mich auch dazu bewogen aus der Kirche auszutreten. Ich habe einfach nichts mehr verloren dort drin. Nur dass der Pfarrer am Grab steht und noch eine Grabrede hält? Also ich brauche das nicht. GH.* Glauben wurde aufgrund der NTE durch Erfahrungswissen ersetzt:

*Ich sage immer, wenn ich gefragt werde, ob diese Erfahrung dazu geführt hat, dass ich mehr glaube und in die Kirche gehe: „Nein, überhaupt nicht. Weder glauben – ich glaube nicht. ... Ich weiss.“ ... Ich weiss, dass es Licht gibt. First Hand. Ich habe überhaupt keine Zweifel mehr daran, dass es da etwas gibt, wovon ich auch ein Teil bin. ... Das kann man Gott nennen, Universum, wie man will. OA*

Die meisten Betroffenen bezeichnen sich als spirituell. Ihr Glaube ist unabhängig von Lehrmeinungen: *Natürlich bin ich spiritueller geworden. Anders als vorher, undogmatisch. NC* Interesse zeigen die meisten für östliche Religionen, vor allem für den Buddhismus.

Durch diese Lehren wird ihr individueller Glaube bestärkt und erweitert: *Ich habe mich auch durch die Totenbücher durchgelesen. Diese verschiedenen Religionen, ägyptisch, das Tibetische. ... Ich habe meinen Glauben. Die Richtung geht zum Buddhismus. GH*

Der Buddhismus hat Otilia Arnold beim Verständnis der NTE und der Bewusstseinsentwicklung geholfen:

*Ich habe mich mit dem Buddhismus - ich habe im Aschram gelebt - sehr viel auseinandergesetzt. Ich konnte sehr viel holen, dass mir wie eine Verbindung gegeben hat zwischen diesen beiden Ebenen. ... Die spirituelle Ebene und die psychologische Ebene. ... Der Buddhismus hat da irgendwie Grundarbeit geleistet, was im Christentum einfach ein bisschen fehlt. Das hat mir extrem geholfen zu verstehen, was eine NTE ist und Bewusstseinsentwicklung, die verschiedenen Ebenen der Bewusstseinsentwicklung. Das hat mir extrem Antworten gegeben auf meine Fragen. OA*

Der Dogmatismus und die Machtstrukturen der Kirche werden von den Betroffenen abgelehnt. Dem Christentum selbst, fühlen sich aber einige durchaus zugehörig. Daniela Trottmann betont, dass es aber sowieso nur eine religionsübergreifende Wahrheit gibt:

*Ich bin eigentlich ein zutiefst überzeugter Christ, aber alles was Religion von der Kirche her - der Rahmen der Kirche, der gegeben ist, ist ein zu enger Rahmen, für das, was in meinem Gottesbild Platz hat. Da gibt es keine Religionstrennungen in dem Sinn, da gibt es eine Wahrheit und das ist es. Alles andere sind Machtstrukturen. DT*

#### 4.6.5 Gefühl der Verbundenheit

In der NTE kann auf verschiedene Arten eine Verbundenheit gespürt werden. In der Lichterfahrung wird das Einssein mit Gott gespürt: *Ich war Licht. ... Ich war wie eine kleine Einheit von dem Grossen dort draussen.* OA. Nancy Christen hatte die Erkenntnis, dass alles mit allem verbunden ist: *Dann war mir auf einmal alles klar. Das wir mit allem verbunden sind. Das wir mit allen Menschen verbunden sind und mit allem, mit allen Tieren, mit dem Universum. Das alles mit allem korrespondiert.* NC. Jacqueline Xander hat in ihrer NTE erkannt, dass unser Bewusstsein endlos und göttlich ist und die Menschen Mitgestalter des Universums sind: *Ich habe einfach gesehen in diesem Kreis, in diesem Bogen zum Urknall: Wir sind das immer. Wir sind dieses Bewusstsein. Also grössenwahnsinnig ausgesprochen: Wir sind Gott. Wir könnten im Prinzip dieses Zeug erschaffen oder verändern.* JX

Aufgrund dieser Erkenntnisse entsteht ein Verantwortungsgefühl für die Welt:

*Durch dieses Gefühl der Verbundenheit mit der Welt entsteht das Bewusstsein, dass wir zu ihr Sorge tragen müssen, ...dass wir eine Verantwortung haben, für das Leben, das Universum, für alles. Wir schwingen mit allem mit, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht.* NC

Im Leben wirkt dieses Gefühl der Verbundenheit nach. Die Verbindung mit dem Göttlichen wird auf verschiedene Arten wahrgenommen. Nancy Christen bezeichnet es als innere Kraftquelle:

*Ich weiss, dass ich eine starke Kraftquelle habe. ... Ich neige dazu, unheimlich aktiv zu sein. 3 Leben nebeneinander leben, 3 Berufe 100%. Ich habe immer unheimlich viel gearbeitet als Freischaffende. Aber irgendwie hatte ich diesen Drive. ... Das habe ich auch von anderen gehört, dass man viel Kraft hat, durch eine solche Erfahrung. ... Es gelingt mir immer wieder den Zugang zum inneren Feuer zu bekommen. Das Innerste der Seele sehe ich als eine Art Feuer und wenn ich dort wieder den Zugang habe, dann ist alles gut.* NC

Der Kontakt zur geistigen Welt wird ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Dieser Kontakt kann wahrgenommen werden in der Mediation oder ganz direkt: *Ich bin in laufender Kommunikation mit dieser anderen Ebene.* DT. Für Daniela Trottmann hat dieser Kontakt mehrere Bedeutungen. Das Wissen um die geistige Welt und dass sie dort jederzeit hin kann, war für sie in ihrer schwierigen Kindheit lebensrettend: *Also ich glaube, ohne das hätte ich meine Kindheit nicht überlebt. Das hat mir wirklich eine Sicherheit gegeben, dass es irgendwo etwas gibt, wo ich mich effektiv wohlfühlen kann, wo ich sein darf, wo ich einfach nichts befürchten muss.* DT

Diese Verbindung ist auch eine wichtige Regenerationsquelle für sie:

*...dass ich immer in die geistige Ebene wieder eintauchen konnte, mich dort sofort wieder regenerieren, mich finden, mich spüren konnte und ganz bei mir wieder weitermachen. Das ist für mich ganz entscheidend in allem heute was ich mache. Ich bin immer wieder dort, wie andere Leute vielleicht meditieren oder irgend eine Technik anwenden, um sich wieder einzumitteln, ist es für mich einfach dieser Wechsel in die geistige Welt. DT*

Ausserdem fühlt sie sich von der geistigen Welt geführt und bittet sie bei essentiellen Fragen um Rat:

*Ich habe mich da sehr intensiv begleitet gefühlt und habe ganz viele Begegnungen gehabt in dieser anderen Welt, im Laufe der Jahre. Aber das Zentrale ist einfach, dass immer irgendwo, wenn ich ganz intensive Fragen gehabt habe, also wirklich so essentielle Ausrichtung gesucht habe, dann konnte ich diese in der anderen Welt finden, oder überprüfen, was ich mir so ausdenke. Es ist wie so eine Instanz geblieben, bei der ich immer wieder abgleichen kann. DT*

Auch für ihre Karriere war dieser Kontakt entscheidend, da er ihr viel Selbstvertrauen gegeben hat:

*Ich habe wirklich einen ganz komischen Zickzackwerdegang gemacht und nachher wirklich Karriere gemacht im Management. Ich hätte nie das Zutrauen gehabt, all diese Schritte zu machen, wenn ich nicht gewusst hätte: „Ok, wenn ihr meint, dann packe ich es.“ Also, es hat mir ein wahnsinnig tiefes Selbstvertrauen gegeben, weit über meine Person hinaus. Ich empfinde mich heute einfach mehr als eine Person. Irgendwie ist da einfach etwas, was mit dabei ist. DT*

Auch mit der Natur fühlen sich die Betroffenen enger verbunden. Die Natur wird intensiver wahrgenommen und wird zu einem wichtigen Ort der Regeneration:

*Was mir sehr stark geholfen hat, ... das ist die Natur. Ich bin manchmal ein paar Tage nacheinander in die Wälder gegangen, habe die Natur bestaunt und wieder kennengelernt. Wenn niemand geschaut hat, habe ich wieder mal eine Buche umarmt. Ich denke, so habe ich auch wieder etwas Energie zurückgewonnen. GH*

#### **4.6.6 Lebenssinn**

Lebenssinn ist für alle, Liebe zu geben. Diese Haltung zeigt sich, indem man sich gegenseitig wertschätzt, niemandem etwas zu Leide tut, anständig miteinander umgeht, höflich und hilfreich ist, achtsam ist mit allem, den Tieren, den Menschen, der Natur, sich selbst und andere liebt. Neben der gelebten Liebe ist auch Wissen erwerben eine wichtige Lebensaufgabe: *Das ist eine wichtige Aufgabe von jedem Leben: Die Liebe und Wissen ansammeln. Das kann man auf verschiedene Art. Da muss man nicht unbedingt Bücher lesen, aber dass man immer in die Tiefe geht. NC*

Für die meisten ist das Leben dafür da, Erfahrungen zu sammeln und ein sinnvolles Leben zu führen:

*Einfach nur zu leben jeden Augenblick. ... Ich glaube, wir sind auf der Welt, um unsere sinnlichen Erfahrungen zu machen, um wirklich körperlich, geistig, mental, emotional voll ins Leben einzusteigen. ... Einfach ganz im praktischen Leben zu stehen, also mit beiden Beinen auf dem Boden und wirklich konkret etwas zu machen, etwas Sinnvolles mit dem Leben anzufangen. DT*

Einige möchten diese Erfahrungen weitergeben, in dem sie eine Vorbildfunktion einnehmen:

*So ein bisschen eine Mission bekommen zu haben. Nämlich daraus Sinn zu machen und diesen weiterzugeben. Und dadurch, dass ich das, was ich erlebt habe und lernen durfte, dass ich das weitergebe und dass andere davon lernen können. Es hat auch etwas Heilsames. ... Wie eine Fackel bekommen zu haben und die weiterzugeben, um Licht und Bewusstsein ins Dunkle zu bringen. OA*

Einige erwähnen, dass sie sich zu nichts berufen fühlen: *Meine Lebensaufgabe ist nicht, alle Leute dazu zu bekehren, dass die NTE irgend etwas Besonderes ist. NL*

Einige denken, dass man im Leben eine Aufgabe zu erfüllen hat. Selbstmord ist deshalb für sie sinnlos, weil er die Möglichkeit nimmt, Lebenserfahrung zu sammeln und sich zu entwickeln:

*...dann wird einfach die Seele nicht ruhen, bis die Erfahrung gemacht wurde. Wenn jemand Suizid begeht, hat er die Aufgabe nicht gelöst. Die Seele wird wieder kommen, bis sie wirklich den Idealzustand erreicht hat. Wenn die Person die Situation nicht gemeistert hat, die sie so verzweifeln lassen hat, dann wird sie wieder in eine solche Situation geraten, bis sie es meistert. DT*

Jacqueline Xander hat bei ihrer NTE gefragt, was ihre Lebensaufgabe sei und hat eine überraschende Antwort bekommen: *Da dachte ich: „Da kommt jetzt irgend etwas.“ Und dann kam nur: „Da sein.“ JX*

#### **4.6.7 Liebe als stärkste Kraft**

In der NTE hatten die meisten Betroffenen die Erkenntnis, dass die Liebe das Wichtigste ist im Leben: *Da kamen Szenen aus meinem Leben in den Sinn und ich habe dann gemerkt, auf was es ankommt: auf die Liebe. Das ist die Quintessenz vom Leben. Das was wesentlich ist und das was alles zusammenhält im Universum, das ist die Liebe. Das ist eine wesentliche Erkenntnis.*

NC. Im Lebensrückblick hat niemand einen strafenden Gott erlebt, sondern eine liebende Instanz: *Diese Liebe, die ich erlebt habe, die hat überhaupt nichts mit unserem kleinkarierten Denken zu tun: Du hast jetzt das gemacht, dafür musst du jetzt büßen und jetzt musst du das machen. Nein. Es war einfach reine Energie. Es war Liebe. JX*

Einige sind aus Liebe ins Leben zurückgekehrt. Nancy Christen, weil sie ihren Angehörigen Leid ersparen wollte. Jacqueline Xander, weil sie ihre NTE mit anderen Menschen teilen wollte. Im Nachhinein hadert sie aber mit dieser Entscheidung, da das Leben danach viel Leiden mit sich brachte:

*Wenn ich da gewusst hätte, was ich mir aufhalse: Ich komme zurück wegen dieser Liebe. Dann wäre ich glaub nicht wieder gekommen, im Nachhinein, wenn ich diese Tragweite begriffen hätte. ... Als ich dieses Licht gesehen habe, diese Liebe in Anbetracht dieser Kraft und Energie, dann ist es wirklich null und nichtig dieses Leiden. ... Dann ist es wirklich nichts in Anbetracht dieser Schönheit. Dann muss ich sagen: „Es ist alles halb so wild.“ Aber man muss es halt doch durchmachen. JX*

Der Zustand der Liebe erreicht Jacqueline Xander über die Meditation und das Ausdrucksmalen:

*Wenn ich in der Meditation in einen gewissen Zustand komme oder wenn ich male, ich gehe ins Ausdrucksmalen, komme ich einfach wieder in diesen Zustand rein, in dem ich einfach nur lieben kann. Es ist einfach Liebe da für alles. Das ist etwas, was mich zutiefst bewegt und erschüttert. JX*

Das Wissen um die Liebe ist für die meisten eine wichtige Ressource:

*Es vergeht kein Tag seit 12 Jahren, dass ich das nicht wieder in den Gedanken habe. Das ist einfach da, von dieser Liebe oder wenn es mir ganz schlecht geht. Dass ich einfach weiss: Da ist etwas Wunderbares hinter diesem Vorhang. Was wir halt wieder nicht sehen, aber zwischendurch funkelt es wieder hervor. JX*

#### **4.6.8 Kostbarkeit des Lebens**

Einige Interviewpartner erwähnen, dass sie dankbar dafür sind, am Leben zu sein und sie das Leben als Geschenk betrachten:

*Ich finde das Leben unglaublich wertvoll. ... Ich lebe heute unglaublich gern. Ich bin sehr neugierig aufs Alt werden, bin sehr neugierig was kommt da noch alles? Ich bin auch sehr neugierig, darauf das Sterben dann hoffentlich bewusst erleben zu können. DT*

Die NTE hat das Leben der Betroffenen zwar nicht vereinfacht, dafür aber bereichert. Sie freuen sich an kleinen Dingen und empfinden Dankbarkeit dafür:

*Also das Leben ist wegen dem nicht einfacher, also man findet auch nicht unbedingt einen besseren Job wegen dem. Und trotzdem wird das Leben voll. Etwas hat sich geändert, dass ich mich wahnsinnig an kleinen Sachen freuen kann. ... Man muss nur die Augen auf haben. Ich könnte manchmal weinen. Wenn ich die Post holen gehe, ... dann ist da ein glitzerndes Spinnennetz mit Tautropfen, so ein perfektes Kunstwerk, das man nur am Morgen früh sieht. Oder ein Blümchen aufgeht. ... Oder wenn man einen Sonnenaufgang sieht oder die menschlichen Begegnungen. Man kriegt so vieles geschenkt jeden Tag. Ich glaube, für das bin ich wirklich dankbar. NC*

Daniela Trottmanns Erkenntnis ist, dass die Fixierung auf spektakuläre Ereignisse, den Menschen die Sicht auf die Schönheit des alltäglichen Lebens raubt. Das Leben in seiner Gesamtheit ist für sie ein Wunderwerk:

*Ich glaube, das Leben an und für sich ist jeden Tag etwas absolut geniales und nicht irgendwelche spektakulären besonderen Ereignisse. ... das ist so das, was mir immer mehr aufgeht. Wie Leute etwas nachrennen und das finde ich sehr schade, weil dann geht ganz viel Wertvolles und Alltägliches unter. Ich denke, wenn jeder einfach die Augen aufmachen würde, was jeden Tag um ihn herum passiert. Das mal mit dieser Gesamtsicht anschauen würde, was da nebst dieser Realität auch noch rumschwirrt. Es ist ein Wunderwerk. DT*

#### **4.6.9 Übersinnliche Fähigkeiten**

Die meisten Personen berichteten über eine Hochsensitivität, die sich in einer verstärkten Wahrnehmung von Reizen, in einer Intuition bis hin zu übersinnlichen Fähigkeiten äußert. Besonders ausgeprägt war dies im ersten Jahr nach der NTE.

Gustav Hug wusste oftmals die Antworten der anderen Leute schon im vornherein. Nancy Christen wurde im Traum ein zukünftiges Ereignis gezeigt. Daniela Trottmann sah die Energiefelder der Bäume und auch Otilia Arnold hatte plötzlich übersinnliche Fähigkeiten: *Meine Schwester merkte einfach, das war schon im Vorfeld, dass ich super funktioniert habe. ... Ich konnte Dinge wahrnehmen, die man normal nicht wahrnimmt. Sie war dort so erstaunt, dass ich ihr Dinge gesagt habe, die ich nicht wissen konnte. OA*

Das Bewusstsein nach einer NTE ist oftmals nicht mehr so stark an den Körper gebunden. Deshalb können Ausserkörperlichkeitserfahrungen gemacht werden. Gustav Hug ist mit seinem Bewusstsein auf Reisen gegangen, ohne dass dies jemand bemerkt hat:

*Ich habe aber nachträglich immer wieder Körperaustritte gehabt. Ich bin auf Reisen, die ich schon mal gemacht habe. Ich bin irgendwo in der Vergangenheit rumgeturnt. Ich habe Schreckensszenarien gesehen, also so wie ein Super Gau nach einem Atomkrieg. ... Sobald*

*die Tür aufgegangen ist, habe ich das Bett wieder waagrecht gestellt und es hat niemand gemerkt, dass ich weg gewesen bin ... Das hat sich jetzt wieder normalisiert. GH*

Auch Jacqueline Xander verlies mit ihrem Bewusstsein ihren Körper:

*Fast jede Nacht habe ich meinen Körper verlassen. Bin aus ihm raus und bin mit Jesus und Buddha auf verschiedenen Ebenen zusammen gewesen. Wurde unterrichtet oder war einfach dabei. Jeden Morgen habe ich mich gesehen vom Dach da unten liegen und dann bin ich wieder in den Körper und bin aufgewacht. Nach ca. 3 Monaten hat das aufgehört. Da wurde ich wieder etwas mehr geerdet. JX*

Ausserdem lösten sich bei Jacqueline Xander die Begrenzungen auf. Einerseits die Begrenzung des eigenen Körpers zur Umwelt,...: *Als ich durch eine Tür bin, hatte ich das Gefühl, ich schlage meine Aura an der Tür oben an. JX.* ...andererseits die Grenzen zwischen der Alltagswelt und der anderen Welt:

*Beim Gehen in der Wohnung hat es „wusch“ gemacht und ich bin im Leeren gestanden mit der ganzen Energie und ich sah durch die ganze Welt hindurch. Ich war einfach im Universum. Für einen kurzen Moment und ich wusste: „Ich bin nicht Materie. Das gibt es nicht.“ Nachher hat sich das sofort wieder geschlossen und alles war wieder Körper und es war wieder gut. JX*

Daniela Trottmann passierte es, dass sie beim Berühren von Menschen Dinge über diese wahrnahm:

*Das war ein ganz grosses Schlüsselerlebnis für mich. Bis anhin war das nicht so intensiv, also mit dieser ganz präzisen Sicherheit, sondern eher wage, so Ahnungen, so Blitzlichter. Dort habe ich diese Frau begrüsst und ihr die Hand gegeben und ich habe einfach mit aller 100%-iger Sicherheit gewusst, dass sie stirbt und wie und wann. DT*

### **Gesamtfazit**

Die NTE steht im Gegensatz zum gesellschaftliche Konstrukt von Wirklichkeit. Die Alltagsrealität ist nicht mehr die alleinige Realität für die Betroffenen:

*Dann habe ich das Gefühl: Nein, wir täuschen uns. Wir meinen das, was wir mit unserem Verstand sehen und berühren können, das ist Realität. Aber ich glaube, es gibt noch so viele andere Realitäten. Nur schon das Tier nimmt anders war. Ein Vogel sieht ja schon anders. Deswegen spinnt er ja auch nicht. Er sieht einfach anders. JX*

Der Verarbeitungsprozess wird unterschiedlich erlebt. Norbert Lutz betonte, dass er die NTE schnell verarbeitet hat. Für andere ist es ein lebenslanger Prozess in dem die Persönlichkeitsentwicklung zentral ist. Bei einigen hat es lange gedauert, bis der Verarbeitungs-

prozess überhaupt richtig in Gang gekommen ist, beispielsweise bei Otilia Arnold, die ihre Erfahrung nicht einordnen konnte und sie deshalb zuerst abgespalten hat: *Es ist einfach ein langer Weg für mich, 17 Jahre, bis ich das überhaupt realisiert habe, bis ich Worte bekommen habe. Das ich so etwas überhaupt ausdrücken konnte. Dann war ein Schritt nach dem anderen, bis jetzt. OA*

Gustav Hug konnte für sich 6 Phasen ausmachen, die er in den ersten 3 Jahren durchlief. Die anfängliche Orientierungslosigkeit führte zu einer Neuorientierung:

*Ja, die Phasen waren schon – die Unsicherheit, diese Orientierungslosigkeit führt zu einer Verunsicherung. ... Die 2. Phase war wie eine Depression: Ich gehöre nicht mehr hier her, mich versteht ja niemand. Die 3. Phase war dann: Ist mir doch egal. ... Und dann sind wir im Thal der Tränen. Weiter runter geht es nicht mehr und dann braucht es eigentlich „en Schutt ins Füdli“. ... Dann wieder in die sogenannte Ernüchterungsphase rein: Ich schaue mal die 3 Phasen an und dann mache ich mal Bilanz. ... Also bei mir waren es etwa 6 Phasen, dann wieder Aufbau und die Integration. Die Zeit war etwa 3 Jahre. Nachher muss man wieder anknüpfen in dieser Entwicklungsphase in dieser Neuorientierungsphase: Was willst du jetzt überhaupt mit diesen Erkenntnissen? Was ist dir jetzt wirklich wichtig? GH*

Der grösste Gewinn der NTE ist für die Betroffenen, dass sie keine Angst mehr vor dem Tod haben müssen, da sie wissen, dass der Tod nicht das Ende bedeutet. Dadurch sind viele andere Ängste auch geringer geworden und die Freude am Leben ist gestiegen. Auch wird von einigen erwähnt, dass die Erkenntnis der Liebe, dieser Intelligenz, die das ganze Universum zusammenhält eine wichtige Erkenntnis war und sie Dankbarkeit dafür empfinden:

*Es gibt eine Tiefe. Es gibt eine Perspektive. Eine Intensität von Freude. Vertrauen. Keine Angst mehr vor dem Tod. ... Auch eine ganz tiefe Lebensfreude. Je weniger Angst, dass vor dem Tod besteht, desto grösser ist die Freude und das Vertrauen, die Liebe zum Ganzen. ... Auch Respekt vor dem Leben. In welcher Form es sich auch manifestiert. Das Göttliche ist in uns allen. ... Auch eine Dankbarkeit, dass mir diese Türe geöffnet wurde. Das wir eigentlich jederzeit geführt sind und wir uns drauf verlassen können. ... Ein spirituelles Bewusstsein hat es doch ermöglicht. OA*

## 5 Diskussion

### 5.1 Interpretation

Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung werden in Verbindung mit den theoretischen

schen Grundlagen interpretiert. Die Struktur bilden dabei die 6 Kategorien zu denen die ausgewerteten Interviews zusammengefasst wurden:

**Schwierigkeiten.** Eine erste Herausforderung erfuhren die Studienteilnehmer bereits bei der Rückkehr in den Körper. Das Gefühl von Schwerelosigkeit und Allwissen, wiewohl dem Gefühl von Schwere und Enge, auch die luziden Gedankengänge beschränkten sich wieder. Nach der Erfahrung bedingungsloser Liebe und Glückseligkeit wurde die Welt von den meisten als einengend, lieblos oder gar als Alptraum erfahren. Das Zurechtfinden in der Welt und der Versuch das alte Leben wieder aufzunehmen war für die meisten Interviewpartner eine schwierige Aufgabe. Bei einigen kam es zu einer beruflichen und privaten Neuorientierung. Die meisten Interviewpartner verfügten über übersinnliche Fähigkeiten, die Unsicherheiten oder Angst auslösten. Besonders ausgeprägt waren diese in der ersten Zeit nach der NTE. Sie mussten zuerst lernen, diese neu gewonnenen Fähigkeiten zu akzeptieren und mit ihnen umzugehen. Eine Interviewpartnerin litt besonders an ihrer Hochsensibilität. Sie konnte sich nicht mehr gegen die Energien in ihrer Umgebung abgrenzen. Einige Interviewpartner erwähnten auch, dass bei ihnen die Angst psychisch krank zu sein, vorhanden war. Das Gefühl nicht „normal“ zu sein, machte einigen schwer zu schaffen. Sie fühlten sich einsam und nicht zugehörig, wodurch es zu depressiven Verstimmungen kam und zu einem Rückzug in die eigene Welt. Auch Suizid war bei den beiden Interviewpartnerinnen, die ihre NTE als Kind resp. als Jugendliche hatten, ein Thema. Die erhöhte Neigung zu Selbstmord zeigte sich auch in der Studie von Atwater (2003) mit Kindern und Jugendlichen. Eine Studienteilnehmerin spricht dabei nicht von einem Suizid oder einer Selbsttötung sondern von einem Verlassen dieser Welt um wieder zurückzukehren in die andere Welt. Dadurch hat der Selbstmord nichts Bedrohliches an sich, sondern beinahe etwas Tröstendes.

Eine Interviewpartnerin betonte, dass die NTE beziehungsweise einen starken Einfluss hatte. Es fiel ihr schwer, sich nur auf eine Person zu konzentrieren. Auch Atwater (2012a) stellte fest, dass NTEne oft unfähig sind, Gefühle auf bestimmte Personen zu beschränken. Sie empfinden Liebe und ein Zugehörigkeitsgefühl zu allen Menschen. Durch ihr unkonventionelles Verhalten ziehen sie oft Eifersucht auf sich. Ein Studienteilnehmer musste feststellen, dass seine Ehe fast daran zerbrach und sich einst gute Freunde von ihm abwandten. In diversen Studien wurde festgestellt, dass eine NTE und die damit einhergehenden Persönlichkeitsveränderungen, eine grosse Herausforderungen für eine

Partnerschaft darstellen. Bei den Studienteilnehmern von Rozan und Holden (2012) kam es bei 65% zu einer Scheidung.

**Informationen.** Atwater (2012) stellte fest, dass Menschen, die mit einem seltsamen Phänomen konfrontiert sind, es entweder leugnen und die Meinung anderer übernehmen oder sich auf die Suche begeben und sich ihre eigene Meinung bilden. Die Betroffenen dieser Studie haben den zweiten Weg gewählt und sich auf die Suche nach Informationen gemacht. Einige betonten, wie wichtig es für sie war, Schilderungen anderer NTEnen zu lesen. Für eine Studienteilnehmerin war es eine Erlösung, als das erste Buch über NTEen erschienen ist. Dies gab ihr die Sicherheit, dass es sich bei der NTE um eine normale menschliche Erfahrung handelt. Moody (2007) befand, dass das Lesen von Büchern über NTEen den Betroffenen hilft, diese selbständig zu verarbeiten und in ihr Leben zu integrieren. Auch die Medien sind eine wichtige Informationsquelle. Ein Interviewpartner konnte seine Erfahrung erst benennen, nachdem er eine NT-Schilderung in der Zeitung gelesen hatte. Kellehear (1996) stellte fest, dass 79% der amerikanischen Bevölkerung mit NTEen vertraut sind durch Erzählungen und Berichte in den Medien. Dies ist vor allem den Betroffenen zu verdanken, die sich getraut haben, mit diesem Thema an die Öffentlichkeit zu gehen. Bei zwei Interviewpartnerinnen hat die NTE die Studienwahl beeinflusst. Sie studierten Philosophie resp. Psychologie um ihr Erleben besser verstehen zu können und herauszufinden, was mit ihnen nicht stimmt. Das Studium hat ihnen aber nur bedingt Antworten auf ihre Fragen gegeben, da aussergewöhnliche Erfahrungen nicht Teil der Ausbildung waren. Erst während eines Vortrages von einem bekannten NT-Forscher wurde der einen Interviewpartnerin bewusst, dass auch sie eine NTE hatte.

**Die Interaktion mit dem sozialen Umfeld.** Aus der Studie wird ersichtlich, dass es bei den meisten Studienteilnehmern lange gedauert hat, bis sie ihre NTE mit anderen Menschen geteilt haben, entweder weil sie keine Ansprechpartner gefunden haben, niemanden beunruhigen wollten, Angst hatten, die anderen könnten an ihrer geistigen Gesundheit zweifeln oder sie die Erfahrung selbst noch nicht einordnen konnten und keine Worte dafür fanden. Alle Interviewpartner mussten sich zudem bereits mit negativen Reaktionen auseinandersetzen. Menschen aus ihrem sozialen Umfeld schenkten ihren Schilderungen keinen Glauben, fanden, dass sie verrückt seien oder wollten nichts darüber hören. Die Betroffenen erlebten aber auch viele positive Reaktionen, indem ihnen mit Neugier, Interesse und Verständnis begegnet wurde. Mittlerweile haben alle Menschen gefunden, von denen sie sich verstanden und Ernst genommen fühlen. Besonders wichtig

ist für sie, dass die nächsten Bezugspersonen mit Akzeptanz reagieren. Dies ist die Voraussetzung, dass eine partnerschaftliche Beziehung überhaupt funktionieren kann. Verstanden fühlen sie sich vor allem von Menschen, die selbst ein spirituelles Bewusstsein haben, die sich mit sich selbst und existentiellen Themen auseinandersetzen. Ungefragt berichten die NTEnen aber mittlerweile selten über ihre NTE und Leute überzeugen oder bekehren liegt ihnen fern. Kellehear (1996) fand heraus, dass die Art wie NTEne ihre NTE erzählen und welche Reaktionen sie darauf erhalten, unabhängig davon ist, ob es sich um ein nahes Familienmitglied handelt oder um einen Bekannten. Positive Reaktionen werden generell mit jüngeren Personen assoziiert, mit weiblichen und solchen, die an ein Leben nach dem Tod glauben. Dabei werden im allgemeinen mehr positive als negative Reaktionen erlebt. Die Funde von Kellehear können durch diese Studie bestätigt werden.

**Die Interaktion mit professioneller Hilfe.** Im Spital hat niemand der Studienteilnehmer über die NTE geredet, obwohl einige froh gewesen wären, wenn sie beispielsweise von einem Arzt darauf angesprochen worden wären und er ihnen versichert hätte, dass es sich um eine normale menschliche Erfahrung handelt. In der Literatur wird immer wieder erwähnt, dass die Reaktionen der Fachpersonen in den Spitälern entscheidend sein können, ob die Betroffenen auch mit anderen Menschen darüber reden oder ob sie die Erfahrung für sich behalten. Fachpersonen, die sich mit diesem Thema auskennen und es Ernst nehmen, können den Betroffenen eine grosse Hilfe sein und viel Leid ersparen. Von mehreren Forschern u.a. von Holden et al. (2014) wird deshalb gefordert, dass NTEen ein fester Bestandteil jedes Ausbildungsprogrammes für professioneller Helfer werden. Eine Studienteilnehmerin wurde bereits zu Ausbildungszwecken in eine Pflegefachschule eingeladen.

Die meisten Interviewpartner sind auch mit der **Psychotherapie** in Berührung gekommen, sei es zur Abklärung einer psychischen Störung, für eine Behandlung oder zu beruflichen Selbsterfahrungszwecken. Eine Studienteilnehmerin hätte gern mit einem Therapeuten über ihre NTE geredet. In den 70er Jahren war es jedoch ein schwieriges Unterfangen einen kompetenten Therapeuten zu finden. Ein anderer Studienteilnehmer hatte kein Bedürfnis nach psychiatrischen Gesprächen. Er hat die Erfahrung selbst verarbeitet. Vor allem ein Studienteilnehmer fand für die Psychotherapie kritische Worte. Im Unterschied zu den anderen hat er seine Therapeuten nicht selbst ausgesucht, sondern war in Behandlung in einem psychiatrischen Zentrum. Über seine NTE hat er mit seinen

Therapeuten nicht geredet, da er das Gefühl hatte, sie seien daran nicht interessiert. Er bemängelte zudem ihre starke Vergangenheitsorientierung und dass seine Frau nicht konstruktiv in den Therapieprozess einbezogen wurde. Positive Erfahrungen wurden gemacht mit Therapeuten, die sich mit aussergewöhnlichen Erfahrungen auskannten. Von ihnen fühlten sich die Betroffenen verstanden. Eine Interviewpartnerin, die Mühe hatte im Körper präsent zu sein, machte gute Erfahrungen mit körperorientierten und achtsamkeitsbasierten Therapiemethoden. Eine andere Studienteilnehmerin war der Ansicht, dass dem Trauma zu wenig Beachtung geschenkt wird. Die NTE findet meist in Todesnähe statt und ist deshalb ein traumatisches Erlebnis. Für die Verarbeitung des Traumas (unabhängig davon, ob eine PTBS vorliegt) wäre deshalb eine Trauma-Therapie sinnvoll. Zu diesem Schluss sind auch Moores und Ammen (2013) aufgrund ihrer Studie mit Kindern gekommen. Sie empfehlen die Traumafokussierte Kognitive Verhaltenstherapie oder EMDR um die traumatischen Umstände der NTE zu behandeln. Die Studienteilnehmer würden sich einen Therapeuten wünschen, der aktiv und anteilnehmend zuhört, der dem Thema offen gegenüber steht und darüber Bescheid weiss, der zukunftsorientiert arbeitet, den Klienten fordert und ihm seine Eigenverantwortung lässt. Zwei Interviewpartnerinnen, beides Psychotherapeutinnen, machen darauf aufmerksam, dass Menschen bereits bei der Geburt oder in frühkindlichen Stadien eine NTE haben können. In anderen Kulturen werden diesen Kindern besondere Fähigkeiten zugesprochen, da sie sich beim Verlassen des Körpers mit Intelligenzen des Universums verbinden. Diese Menschen funktionieren meist etwas anders und sehen die Welt aus einem anderen Blickwinkel, was ihnen diverse Schwierigkeiten bereiten kann. Heutzutage erhalten diese Erfahrungen in der Gesellschaft und dem Gesundheitssystem immer noch wenig Anerkennung. Bei ihrer Arbeit als Psychotherapeutinnen stellen sie immer wieder fest, dass die Klienten mehr in die Therapie bringen, als in die psychologischen Konzepte passt. Dies konnte auch in dieser Studie festgestellt werden. Bei Sabine Lang (siehe Anhang D) kam es zu einer Ausserkörperlichkeitserfahrung und einer Art Fremdbesetzung ihres Körpers, ausgelöst durch ihre Erkrankung und die Operation. Diese Erfahrungen waren für sie verwirrend und unerklärlich. Als tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapeutin fand sie keine zufriedenstellende Erklärung für ihren Zustand, der nur gewisse Ähnlichkeiten mit einer Psychose aufwies. Im Unterschied zur Psychose verlor sie aber nie den Realitätsbezug. Auch wenn ihre Erfahrung nicht einer typischen NTE entspricht, hatte sie ähnliche Auswirkungen zur Folge. Beispielsweise kam es zu einer Hochsensitivität (sie ist empfindlicher und kann die Trauer von umgeschlagenen Bäumen wahrnehmen), die Natur erlebt sie seither

als schöner, mit intensiveren Farben, ausserdem hat sie ein Problem mit der Zeit. Gemäss Atwater (2012a) typische Auswirkungen von NTEn. Therapiemethoden, die spirituelle und psychologische Ansätze kombinieren und die mit transpersonalen Erfahrungen umzugehen wissen, steht die akademische und klinische Psychologie immer noch ablehnend gegenüber. Auch werden solche Methoden nicht von der Krankenkasse bezahlt. Eine Interviewpartnerin betonte die Wichtigkeit, dass Menschen mit transpersonalen Erfahrungen professionelle Unterstützung erhalten, dass ihre Erfahrung Ernst genommen wird und ihnen dabei geholfen wird, diese in ihr Leben zu integrieren, damit es zu einem spirituellen Wachstum kommen kann. Auch wenn aussergewöhnliche Erfahrungen ihrer Meinung nach nie ganz begriffen werden können, ist es dennoch wichtig diese zu thematisieren.

Der Austausch mit anderen Betroffenen, beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe, war für die Interviewpartner wertvoll, weil sie keine Angst vor Ablehnung haben mussten und sich alle ins Erlebnis einfühlten konnten. Auch in der Literatur wird empfohlen sich mit anderen NTEnen zu treffen, um sich über die gemeinsame Erfahrung auszutauschen. Moody (2007) empfiehlt, die Partner zu solchen Treffen mitzunehmen, denn der Kontakt mit anderen Betroffenen und deren Partnern wirkt beruhigend auf sie. Dadurch können sie auch erfahren, wie andere dieses Erlebnis in ihr Familienleben integriert haben. Theologische Hilfe wurde von keinem Studienteilnehmer in Anspruch genommen, obwohl einige von Geistlichen besucht wurden und sie die Möglichkeit gehabt hätten über ihre NTE zu erzählen. Die Betroffenen haben sich von der dogmatischen Herangehensweise aber nicht angesprochen gefühlt. Eine Interviewpartnerin erwähnt, dass ihr Hausarzt mit der NTE vertraut war und er ihr eine Informationsbroschüre mitgegeben hat. Ein anderer Studienteilnehmer hatte ein Gespräch mit einem Mitarbeiter der Herzstiftung. Dieser ist jedoch nicht auf die NT-Schilderungen eingegangen, da er sich wahrscheinlich mit diesem Thema nicht ausgekannt hat. In der Studie von Van Lommel (2013) hatte jeder fünfte Patient mit Herzstillstand eine NTE. Es wäre deshalb sinnvoll, bei Gesprächen routinemässig abzuklären, ob eine NTE vorliegt. Denn die Untersuchungsergebnisse von Klemenc-Ketis (2013) zeigen, dass die Auswirkungen der NTEn auch die Genesung und die langfristige Gesundheit beeinflussen. Betroffene sollten unterstützt werden, indem ihnen und ihrer NTE mit Offenheit begegnet wird, sie Informationen darüber erhalten und bei Bedarf an einen geeigneten Psychotherapeuten weiterverwiesen werden.

Eine Studienteilnehmerin betonte, dass es dazu auch ein Umdenken in der Wissenschaft braucht, denn die NTE ist mit dem Paradigma der heutigen Hirnforschung nicht vereinbar. Die Hirnforschung erklärt das Bewusstsein materialistisch und reduktionistisch

und geht von der Annahme aus, dass das Bewusstsein das Produkt der Gehirntätigkeit ist und somit unmöglich während eines Herzstillstandes, eines Komas oder eines Gehirntodes (van Lommel, 2013). Neuere Forschungen weisen aber darauf hin, dass dem nicht so ist. Van Lommel (2009) ist aufgrund seiner Studie zur Überzeugung gelangt, dass ein endloses Bewusstsein unabhängig von Gehirnfunktionen existiert und dies einen grossen Wechsel im wissenschaftlichen Paradigma der westlichen Medizin induzieren wird. Eine Interviewpartnerin berichtet, dass es bereits Anzeichen für so einen Wandel gibt. 2014 gab es in der Schweiz den ersten Ärztekongress zum Thema NTE zu dem Pim van Lommel als Referent und sie als Betroffene eingeladen wurden, um über dieses Thema zu berichten.

**Die Interaktion mit der Öffentlichkeit.** Die meisten Studienteilnehmer haben Erfahrung im Umgang mit den Medien gemacht. Sie berichteten über ihre NTE in Fernsehbeiträgen, in Zeitungen und Zeitschriften oder hielten Vorträge in Intuitionen. Das Erzählen über die NTE ist für die Betroffenen zum einen hilfreich für ihren Verarbeitungsprozess, zum anderen wird es als soziales Engagement betrachtet. Sie möchten ihre Erfahrung weitergeben, um anderen Menschen damit zu helfen. Bei ihren Vorträgen kommen immer wieder Menschen auf sie zu, die noch nie mit jemandem über ihre NTE geredet haben und dankbar dafür sind, zu sehen, dass sie mit ihrer Erfahrung nicht alleine sind. Einige Interviewpartner berichten, dass sie am Anfang gezögert haben in einem Fernsehbeitrag mitzuwirken, da sie Angst vor negativen Reaktionen hatten und ihnen ihre Erfahrung zu kostbar war. Schlussendlich haben sie aber immer positive Erfahrungen damit gemacht. Zwei Interviewpartner informierten einen grossen Teil ihres sozialen Umfeldes gar über diesen Kanal. Die Resonanz auf die Beiträge war gross und mehrheitlich positiv. Kellehear (1996) stellte fest, dass die NTE ein Thema ist, dem sich die Medien gerne annehmen, meist in einer spektakulären, wohlwollenden Art. Die NT-Schilderung entführt die Menschen aus ihrer langweiligen Alltagswelt und hilft ihnen dabei, ihr eigenes Leben zu reflektieren. Auch einige Geistliche sind am Thema NTE interessiert. Einige Betroffene wurden von ihnen eingeladen, um über ihre Erfahrungen im Firm- und Kommuniionsunterricht zu berichten oder um Vorträge in der Kirchgemeinde zu halten. Dabei haben sie festgestellt, dass junge Menschen diesem Thema offener gegenüber stehen, als ältere, denen manchmal die Diskrepanz zwischen der NT-Schilderung und den kirchlichen Lehren Mühe bereitet.

Einige Interviewpartner haben diverse Ideen wie sie sich in der Öffentlichkeit engagieren könnten z.B. mit Vorträgen bei Medizinstudenten, Gesprächen mit suizidgefährdeten Menschen oder der Publikation eines Buches. Eine Studienteilnehmerin hat dieses Jahr zusammen mit anderen Betroffenen und Fachleuten eine NT-Vereinigung gegründet, die SWISS IANDS, um die Öffentlichkeit noch mehr für dieses Thema zu sensibilisieren. Die Muttervereinigung IANDS USA wurde bereits 1981 ins Leben gerufen. Sie widmet sich der Erforschung der NTEn und führt landesweit wissenschaftliche Studien durch. Auch in Australien und Europa gibt es bereits zahlreiche Gruppen (Elsaesser-Valarino, 1995). Daraus wird ersichtlich, dass die Schweiz in diesem Bereich Nachholbedarf hat.

**Auswirkungen und Folgen.** Alle Studienteilnehmer betonten, dass sie durch die NTE die **Angst vor dem Tod** verloren haben und auch viele andere Ängste. Dies scheint vor allem darauf zurückzuführen zu sein, dass sie an ein Leben nach dem Tod glauben. Das Verhältnis zum Tod hat sich komplett verändert und ist dadurch auch nicht mehr gesellschaftskonform. Da sie durch ihr Todesnäheerlebnis über ein Erfahrungswissen verfügen, dass sie gerne weitergeben möchten, um anderen Menschen damit zu helfen, arbeiten auch einige in der Sterbebegleitung oder in der Leitung einer Trauergruppe.

Alle Interviewpartner glauben an ein **Leben nach dem Tod**. Die einen glauben an die Reinkarnation, die anderen können dieser Vorstellung nichts abgewinnen, da dies für sie einen Rückschritt darstellen würde. Wie es tatsächlich ist, kann von den NTEnen nicht beantwortet werden, da sie die Grenze des Todes nicht überschritten haben.

Vor allem bei einem Interviewpartner gab es eine radikale **Veränderung der Werthaltung**. Nach der NTE waren ihm Image, Geld und Macht nicht mehr wichtig. Er gab seinen Job im Management auf, weil er sich dieser leistungs- und machtorientierten Welt nicht mehr zugehörig fühlte. Auch bei den anderen kam es zu einer Veränderung der Werthaltung, beispielsweise wurde das Verhältnis zur Natur stärker und das Ansammeln von reinem Theoriewissen verlor an Bedeutung.

Die Studie zeigt, dass der Glaube durch ein Erfahrungswissen ersetzt wird. Sutherland (1990) fand, dass die Begegnung mit der göttlichen Präsenz für die Stärkung der **persönlichen Spiritualität** verantwortlich ist. Da die Studienteilnehmer mit den Machtstrukturen und dem Dogmatismus der Kirche Mühe haben, sind die meisten aus der Kirche ausgetreten. Das heisst aber nicht, dass sie sich nicht trotzdem dem Christentum zugehörig fühlen. Interesse zeigen auch die meisten für östliche Religionen, vor allem für den Buddhismus, da dieser sich stark mit den Themen Bewusstseinsentwicklung und Tod

auseinandersetzt. In einem Interview wurde betont, dass es aber sowieso nur eine religionsübergreifende Wahrheit gibt.

Die meisten Betroffenen haben in der NTE das **Gefühl von Verbundenheit** erlebt, zum einen im Gefühl des Einsseins mit einer göttlichen Präsenz, zum anderen in der Erkenntnis, dass alles mit allem verbunden ist. Das Gefühl der Verbundenheit wird ins Leben mitgenommen. Es äussert sich in einer Verbundenheit zur Umwelt, den anderen Menschen, den Tieren und der Natur. Die Natur wird zu einem wichtigen Ort der Regeneration. Aber auch der Kontakt zur geistigen Welt bleibt bei den meisten in mehr oder weniger ausgeprägter Form bestehen. Die NTEnen fühlen sich durch die geistige Welt geführt und gestärkt.

Der **Lebenssinn** ist für die Studienteilnehmer die gelebte Liebe, Wissen erwerben, Erfahrungen sammeln und etwas Sinnvolles mit dem Leben anfangen. Einige erwähnen, dass sie sich aufgrund ihrer NTE zu nichts berufen fühlen. Eine Interviewpartnerin hat während ihrer NTE nach ihrer Lebensaufgabe gefragt und eine simple Antwort erhalten: „Da sein.“ Andere finden, dass jeder Mensch eine Aufgabe zu erfüllen hat. Wenn ein Mensch z.B. durch Selbstmord aus dem Leben tritt, hat er diese somit nicht gelöst und seine Seele wird wieder auf die Welt kommen, bis sie ihren Idealzustand erreicht hat. Auch Atwater (2012a) stellte fest, dass fast alle NTEnen sich, wie auch die anderen Menschen, als göttliche Wesen erfahren, die auf der Welt sind, um spezielle Aufgaben zu erfüllen. Der Sinn des Lebens sehen einige darin, ihr Erfahrungswissen weitergeben. Dies geschieht beispielsweise über den Beruf.

In der NTE, beispielsweise während des Lebensrückblickes, sind einige zur Erkenntnis gelangt, dass die **Liebe** das Wichtigste ist im Leben. Das Wissen um die Liebe ist für sie eine wichtige Ressource. Möglichkeiten um in den Zustand der Liebe zu gelangen sind das Meditieren oder das Malen.

Die Interviewten **schätzen das Leben** seit der NTE stärker. Sie betrachten es als Geschenk und sind dankbar, dass sie am Leben sind. Das Leben ist für sie reicher geworden und sie freuen sich an den kleinen Dingen.

Fast alle Interviewpartner berichteten über **übersinnliche Fähigkeiten** (vor allem in der ersten Zeit nach der NTE). Sie erzählten von Ausserkörperlichkeitserfahrungen, dass sie Gedanken von anderen Menschen wahrnehmen, Energiefelder sehen und Dinge voraussagen konnten. Von einigen NT-Forschern wird diesem Thema wenig bis keine Aufmerksamkeit geschenkt. Möglicherweise aus Angst die wissenschaftliche Glaubwürdigkeit einzubüssen. Oder es könnte daran liegen, dass diese Phänomene am seltensten

spontan erwähnt werden, da es nicht einfach ist, die passenden Worte zu finden (van Lommel, 2013). Diese Studie ist in Übereinstimmung mit diversen anderen Studien, darunter die von Atwater (2012a), die zum Schluss kommen, dass nur eine Minderheit von NTEnen über keine übersinnlichen Fähigkeiten verfügt. Die Betroffenen müssen erst lernen diese Fähigkeiten anzunehmen, mit ihnen umzugehen und sie zu nutzen. Van Lommel (2013) stellte fest, dass sich die Betroffenen oft einen Beruf suchen bei dem sie ihre erhöhte intuitive Sensibilität einsetzen können. Viele entscheiden sich für einen kreativen Beruf, in dem sie ihre Empfindungen ausdrücken können oder für einen sozialen Beruf, da sie anderen Menschen helfen möchten. Auch in dieser Studie ist eine solche Tendenz feststellbar. Die Studienteilnehmer sind vermehrt im sozialen Bereich tätig, etwa in der Psychotherapie und im Coaching.

Die NTE stellt das gesellschaftliche Konstrukt von **Realität** in Frage. Nach der NTE ist die Alltagsrealität nicht mehr die einzige. Knoblauch (1999) stellte fest, dass die NTE von den Betroffenen als sehr real erlebt wird und die Betroffenen sich auch noch Jahrzehnte nachher sehr präzise daran erinnern können. Dies war auch in dieser Studie der Fall. Die Erinnerung brennt sich ins Gedächtnis ein und ist noch nach Jahrzehnten mühelos abrufbar. Möglicherweise aufgrund der intensiven Sinneseindrücke.

Der **Verarbeitungsprozess** wird individuell unterschiedlich erlebt, dabei spielt auch eine Rolle was unter Verarbeitung verstanden wird. Für einige ist es ein lebenslanger Prozess, verbunden mit spirituellem Wachstum. Bei denjenigen, die die NTE in ihrer Kindheit resp. in ihrer Jugend hatten, dauerte es Jahre, bis Jahrzehnte, bis der Verarbeitungsprozess richtig in Gang gekommen ist. Für Atwater (2012b) liegt das daran, dass Kinder kompensieren und nicht integrieren. Ein Interviewpartner konnte für sich 6 Phasen ausmachen, die er während 3 Jahren durchlief. Die Phasen reichten von einer anfänglichen Orientierungslosigkeit bis zu einer Neuorientierung.

Der grösste **Gewinn** für die Betroffenen ist, dass sie leben können, ohne Angst vor dem Tod haben zu müssen, eine grössere Lebensfreude haben, dass sie um die Liebe wissen, die das ganze Universum zusammenhält und dass sie dankbar sind, am Leben zu sein und ein spirituelles Bewusstsein zu haben.

## 5.2 Beantwortung der Fragestellung

Diese Arbeit befasst sich mit folgenden Fragestellungen:

➤ **Leitfrage: Wie gehen Betroffene mit ihrer NTE und deren Auswirkungen um?**

Nachfolgend werden die Auswirkungen der NTE nochmals aufgeführt und der Umgang damit erläutert:

- **Keine Angst vor dem Tod:** Dies ist für viele der grösste Gewinn aus der NTE. Dadurch verschwinden auch andere Ängste und das Leben wird freudvoller.
- **Glaube an ein Weiterleben nach dem Tod:** Dies nimmt ihnen die Angst vor dem Tod und macht sie neugierig auf das, was nachher kommt.
- **Verlagerung der Werte:** Materielle Werte verlieren an Wichtigkeit. Dies führt oft zu einer beruflichen und privaten Neuorientierung.
- **Individuelle Spiritualität:** Der kirchliche Dogmatismus wird abgelehnt. Ihr eigener individueller Glaube stützt sich auf ihr Erfahrungswissen und ist religionsübergreifend. Sie beschäftigen sich vermehrt mit spirituellen Themen.
- **Gefühl der Verbundenheit:** Sie fühlen sich mit ihrer Umwelt, den Menschen, den Tieren, der Natur und der geistigen Welt verbunden. Dies fördert ein Verantwortungsgefühl für die Welt.
- **Lebenssinn:** Ist für sie die gelebte Liebe, Erfahrungen sammeln und ein sinnvolles Leben zu führen. Das heisst sich auch sozial zu engagieren.
- **Liebe als stärkste Kraft:** Sie erkennen, dass die Liebe das Wichtigste ist im Leben und versuchen dieser im Alltag Ausdruck zu verleihen.
- **Kostbarkeit des Lebens:** Sie freuen sich an den kleinen Dingen des Lebens und sind dankbar, am Leben zu sein.
- **Übersinnliche Fähigkeiten:** Sie lernen diese Fähigkeiten anzunehmen, mit ihnen umzugehen und sie zu nutzen.

➤ **Mit welchen Schwierigkeiten werden die Betroffenen konfrontiert?**

Folgendes bereitet den Betroffenen nach ihrer NTE Mühe:

- die Rückkehr in den engen, schweren, schmerzenden Körper mit einer beschränkten Denkkapazität
- das Zurechtfinden in einer einengenden, lieblosen Welt und einer leistungsorientierten Gesellschaft
- das Zurückkehren ins alte Leben (beruflich und beziehungsässig)

- das Gefühl nicht wie die anderen zu sein, nicht verstanden zu werden, nicht dazugehören
  - die Hochsensitivität (verstärkte Reizwahrnehmung, übersinnliche Fähigkeiten)
  - die Angst psychisch krank zu sein oder als psychisch krank angesehen zu werden
- **Was ist hilfreich bei der Verarbeitung? Welchen Beitrag kann die professionelle Hilfe (im speziellen die Psychotherapie) im Verarbeitungsprozess leisten?**

**Informationen.** Informationen über das Thema zu erhalten, hilft den Betroffenen ihre Erfahrung zu erkennen oder einzuordnen. Zu sehen, dass viele andere Menschen ähnliches erlebt haben, ist erleichternd für sie. Es gibt ihnen die Sicherheit, dass es sich um ein normales menschliches Erleben handelt und sie nicht psychisch krank sind.

**Darüber reden.** Mit dem sozialen Umfeld, anderen Betroffenen, Fachpersonen oder in der Öffentlichkeit über die NTE reden zu können, wird als hilfreich erlebt.

**Verständnisvolles soziales Umfeld.** Positive Reaktionen des Umfeldes ermutigen die Betroffenen, sich zu öffnen und helfen ihnen, ihre Erfahrung annehmen zu können. Ein Beziehungsumfeld mit Menschen zu haben, von denen sie sich verstanden fühlen und in dem sie sein können, wie sie sind, ist sehr wichtig für sie. Verstanden fühlen sie sich vor allem von spirituellen Menschen, die sich mit sich selbst und existentiellen Themen auseinandersetzen.

**Kompetente professionelle Helfer.** Hilfreich sind professionelle Helfer dann, wenn sie dem Thema, wie auch den Betroffenen offen gegenüber stehen, über die Erfahrung selbst, sowie über die Nachwirkungen Bescheid wissen und dieses Wissen den Betroffenen weitergeben. In einer Therapie ist es wichtig, aktiv und teilnehmend zuzuhören und nicht wertend auf den Klienten einzugehen, zukunftsorientiert zu arbeiten und dem Klienten die Eigenverantwortung nicht abzunehmen. Auch der Einbezug des Partners oder der ganzen Familie kann für ein beidseitig besseres Verständnis hilfreich sein. Um wieder eine bessere Verbindung zum Körper zu bekommen sind körperorientierte und achtsamkeitsbasierte Therapiemethoden sinnvoll. Für die Verarbeitung des Traumas eine Trauma-Therapie. Kunstorientierte Therapien können den Klienten dabei helfen, ihr inneres Erleben auszudrücken. Der Austausch mit anderen Betroffenen beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe ist hilfreich, da sich die Betroffenen frei äussern können und sie sehen, dass andere ähnliches erlebt haben.

**Kontakt mit der geistigen Welt.** Der Kontakt mit der geistigen Welt, den die einen über die Mediation, das Ausdrucksmalen oder ganz direkt herstellen, ist für die meisten Betroffenen sehr wichtig. Die geistige Ebene ist ein Ort der Liebe, wo sie sich regenerieren und zu sich finden können. Gleichzeitig nehmen sie diese göttliche Instanz auch als Führung wahr, an die sie sich wenden können, wenn sie essentielle Fragen haben.

**Natur.** Auch als hilfreich empfunden wird die Natur, in der sie Energie und Kraft gewinnen. Die Ruhe der Natur ist für sie wohltuend.

### 5.3 Methodenkritik

Aufgrund der kleinen Stichprobe können keine allgemeingültigen Aussagen gemacht werden. Zudem ist die Stichprobe relativ homogen bezüglich Alter sowie dem kulturellen und religiösen Hintergrund. Auch wurden Personen für diese Studie ausgewählt, die einen aktiven Weg der Bewältigung gehen, in dem sie einen Austausch mit ihrem sozialen Umfeld, professionellen Helfern oder der Öffentlichkeit suchen. Die Interviewpartner waren es sich gewohnt über die Erfahrung zu sprechen, waren reflektiert und in ihrem Verarbeitungsprozess weit fortgeschritten. Menschen, die ihre NTE nicht oder nur mit wenigen Menschen teilen, die Mühe haben mit ihrer NTE umzugehen und erst am Anfang ihres Verarbeitungsprozesses stehen, wurden von dieser Untersuchung nicht erfasst. Auch berichteten die Interviewpartner ausschliesslich über angenehme NTEn. Der Umgang mit erschreckenden, verstörenden NTEn ist nochmals ein anderer. Im Interviewprozess wurde das Problem der unklaren Definition einer NTE erkennbar. Der Begriff NTE wurde von den Studienteilnehmern auf unterschiedliche Weise interpretiert. Alle Erlebnisse fanden in Todesnähe statt, aber nicht alle erfüllten die Kriterien einer typischen NTE. Für diese Studie wurden schlussendlich nur die Interviews ins Kategoriensystem einbezogen, bei denen die Interviewpartner bewusste Erinnerungen an die Zeit der Bewusstlosigkeit hatten. Auf eine Kategorisierung gemäss Greyson Skala wurde bewusst verzichtet, damit die gesamte Bandbreite von Erlebnissen in der Studie untersucht werden konnten. Im Prozess wurde zudem ersichtlich, dass für die Beantwortung der Fragestellung viele Gebiete thematisiert werden mussten. Dadurch konnte auf die einzelnen Aspekte nicht vertieft eingegangen werden.

## 5.4 Fazit und Ausblick

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich die Ergebnisse dieser Studie, über die Schwierigkeiten, Auswirkungen und Folgen, im Wesentlichen mit früheren Studien decken. Es konnte aufgezeigt werden, dass ein Bedürfnis besteht mit Fachpersonen insbesondere mit Psychotherapeuten über die NTE zu reden. Die meisten professionellen Helfer verfügen jedoch nicht über die nötige Sensibilität und ein ausreichendes Fachwissen um die Betroffenen hilfreich zu unterstützen.

Deshalb sollten in jedem Ausbildungsinstitut für professionelle Helfer aussergewöhnliche Erfahrungen (wie die NTE) Bestandteil des Ausbildungsprogrammes sein. Dies ist wichtig, da kompetente Fachpersonen einen bedeutenden Beitrag zur gelingenden Integration leisten können und sie darüber hinaus das spirituelle Wachstum der Betroffenen fördern können. Um dies zu realisieren braucht es geeignete Ausbildungsprogramme. Einige wurden bereits entwickelt, müssen aber noch evaluiert werden.

Ausserdem sollte die Effektivität verschiedener Therapiemethoden untersucht werden, damit ein spezielles Therapieprogramm für NTE entwickelt werden kann. Mögliche Bestandteile eines solchen Therapieprogrammes könnten trauma-, körper- und kunsttherapeutische Ansätze sein. Das Erfahrungswissen von NTEnen könnte in vielen Bereichen genutzt werden, beispielsweise in der Sterbebegleitung, um den Sterbenden die Angst vor dem Tod zu mindern. Die positiven Auswirkungen wie der Verlust der Todesangst, die gesteigerte Lebensfreude, das Gefühl der Verbundenheit und das Gefühl für die Kostbarkeit des Lebens sollten noch mehr erforscht werden. Diese Funde könnten möglicherweise dienlich sein für die Behandlung von psychischen Störungen (z.B. Angststörungen und Depressionen).

Es wäre zu begrüßen, wenn sich die Wissenschaft spirituellen Themen gegenüber weiter öffnen würde, um die Erforschung von aussergewöhnlichen Erfahrungen zu intensivieren. Es braucht weitere Studien, die bestätigen, dass das Bewusstsein unabhängig vom Gehirn funktioniert, damit es zu einem Paradigma Wechsel in den Neurowissenschaften kommen kann und damit verbunden zu einer allgemeinen Akzeptanz von NTEnen.

## Literatur

- Atwater, P.M.H. (2003). *The New Children and Near-Death Experiences*. Rochester: Bear & Company.
- Atwater, P.M.H. (2012a). *Rückkehr vom Licht: Die Auswirkungen von Nahtoderfahrungen auf Betroffene und Angehörige*. Goch: Santiago-Verlag.
- Atwater, P.M.H. (2012b). Near-Death Experiences: An Overview and early Studies. In M. Perera, K. Jagadheesan & Peake, A. (Hrsg.), *Making Sense of Near-Death Experiences. A Handbook for Clinicians* (S. 17-23). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Belz, M. (2009). *Aussergewöhnliche Erfahrungen. Fortschritte der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Belz-Merk, M. (2002). *Beratung und Hilfe für Menschen mit aussergewöhnlichen Erfahrungen*. Unveröffentlichter Abschlussbericht, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.
- Bucher, A.A. (2007). *Psychologie der Spiritualität: Handbuch*. Weinheim: Beltz.
- Corbeau, I. (2004). Psychische problematiek en hulpverlening na een bde. Terugkeer. *Tijdschrift rond bijna-dood ervaringen en zingeving*, 15 (2-3), 16-22.
- Cunico, L.R.N. (2001). Knowledge and Attitudes of Hospital Nurses in Italy related to Near-Death Experiences. *Journal of Near-Death Studies*, 20 (1), 37-66.
- Elam, J. (2013). An exploratory Study of recalled Childhood spiritually transformative Experiences among a spezialized Population. *Journal of Near-Death Studies*, 31 (3), 161-178.
- Elsaesser-Valarino, E. (1995). *Erfahrungen an der Schwelle des Todes. Wissenschaftler äussern sich zur Nahtoderfahrung*. Genf: Ariston.
- Fenwick, P. & Fenwick, E. (1997). *The Truth in the Light: an Investigation of over 300 Near-Death Experiences*. New York: Berkley Books.

- Fracasso, C., Friedman, H. & Young, S. (2010). Psychologists' Knowledge of and Attitudes about Near-Death Experiences: Changes over Time and Relationship to transpersonal Self-Concept. *Journal of Near-Death Studies*, 29, (1), 273-300.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2006, 2. Durchg. Aufl.). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlag.
- Gresser, I. (2004). *Psychologische Auswirkungen von Nah-Todes-Erfahrungen. Wachstumsmotivationsbedürfnisse als Schritte der Selbstverwirklichung*. Berlin: Logos Verlag.
- Grey, M. (1985). *Return from Death. An Exploration of the Near-Death Experience*. London and New York: Arkana.
- Greyson, B. (1983). The Near-Death Experience Scale: Construction, Reliability, and Validity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 171, 369–375.
- Greyson, B. (1997). The Near-Death Experience as a Focus of Clinical Attention. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185, 327-334.
- Greyson, B. (2001). Posttraumatic Stress Symptoms following Near-Death Experiences. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71 (3), 368-373.
- Greyson, B. (2006). Near-Death Experiences and Spirituality. *Zygon*, 41, 393–414.
- Greyson, B. (2014). Differentiating Spiritual and Psychotic Experiences: Sometimes a Cigar is just a Cigar. *Journal of Near-Death Studies*, 32 (3), 123-136.
- Greyson, B. & Harris, B. (1990). Beratung für Menschen mit Nah-Todeserfahrungen. In S. Grof & C. Grof (Hrsg.). *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung* (S. 236-269). München: Kösel-Verlag.
- Greyson, B. & Khanna, S. (2014). Spiritual Transformation after Near-Death Experiences. *Spirituality in Clinical Practice*, 1 (1), 43-55.
- Grof, S. & Grof, C. (1990). Spirituelle Krisen und Bewusstseinsentwicklung. In S. Grof & C. Grof (Hrsg.). *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung* (S. 22- 54). München: Kösel-Verlag.
- Grof, S. & Halifax, J. (1993). *Die Begegnung mit dem Tod*. Stuttgart: Klett-Cotta.

- Häcker, H. & Stapf, K.H. (Hrsg.) (2009). *Psychologisches Wörterbuch* (15., überarb. und erw. Aufl.). Bern: Huber.
- Hoffman, R.M. (1995). Disclosure Needs and Motives after Near-Death-Experiences: Influences, Obstacles, and Listener Selection. *Journal of Near-Death Studies*, 14, 29-48.
- Holden, J.M. (2008). Near-Death Experiences, Pt. 1: Recognizing a pleasurable Near-Death Experience (75-minute online continuing Education Program for Healthcare Providers). Durham, NC: International Association for Near-Death Studies. Retrieved from <http://www.iandsce.org/NDE/Index.html>
- Holden, J.M., Oden, K., Kozlowski, K. & Hayslip, B. (2011). Teaching about Near-Death Experiences: The Effectiveness of using the Day I died. *Omega*, 63 (4), 373-388.
- Holden, J.M., Kinsey, L. & Moore, T.R. (2014). Disclosing Near-Death Experiences to Professional Healthcare Providers and Nonprofessionals. *Spirituality in Clinical Practice*, 1 (4), 278-287.
- Hufford, D. (2014). The Healing Power of extraordinary spiritual Experiences. *Journal of Near-Death Studies*, 32 (3), 137-156.
- Hundt, U. (2007). *Spirituelle Wirkprinzipien in der Psychotherapie*. Berlin: LIT Verlag Dr. W. Hopf.
- Kellehear, A. (1996). *Experiences Near Death. Beyond Medicine and Religion*. New York: Oxford University Press.
- Khanna, S. & Greyson, B. (2014). Daily spiritual Experiences before and after Near-Death Experiences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6 (4), 302-309.
- Klemenc-Ketis, Z. (2013). Life Changes in Patients after out-of-Hospital Cardiac Arrest. The Effect of Near-Death Experiences. *Int. J. Behav. Med.*, 20, 7-12
- Knoblauch, H. (1999). *Berichte aus dem Jenseits. Mythos und Realität der Nahtod-Erfahrung*. Freiburg im Breisgau. Herder.
- Krippner, S. (2012). The Role of spiritually transformative Experiences in Religious History and the Development of a Scale to measure them. *Journal of Near-Death Studies*, 31 (2), 79-97.

- Kuckartz, U. (2012). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim: Beltz Juventa
- Loomans, P. (2000). Transzendenz. In G. Stumm & A. Pritz (Hrsg.), *Wörterbuch der Psychotherapie* (S. 718-719). Wien: Springer Verlag.
- Mandalise, J. (2013). The Nursing Profession and Near-Death Experiences: A personal and professional Update. *Journal of Near-Death Studies*, 32 (2) 59 –79.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung* (5.überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Miller, J.S. (2012). The Challenges of Traveling a Psychospiritual Path in today's post-modern Western World. *Journal of Near-Death Studies*, 31 (2), 98-110.
- Moody, R.A. (1977). *Leben nach dem Tod*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Moody, R.A. (2007, 3. Aufl.). *Das Licht von drüben*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Moore, L. & Pate, C.L. (2013). Reflection of Near-Death Experiences and Deathbed Visions: A Study of Nursing Faculty's Perceptions. *Journal of Near-Death Studies*, 32 (2), 59-79.
- Moores, J.R. & Ammen, S. (2013). Adults' Reports of the Role of Psychotherapy in Integrating their Childhood Near-Death Experiences: A preliminary Investigation. *Journal of Near-Death Studies*, 31, (3), 151-160.
- Morse, M. & Perry, P. (1992). *Transformed by the Light. The powerful Effect of Near-Death Experiences on People's Lives*. New York: Villard Books.
- Nicolay, J. (2009). Der erfahrene Gott. Begegnungen mit dem Licht. In A. Serwaty & J. Nicolay (Hrsg.), *Nahtoderfahrung. Neue Wege der Forschung* (S. 103-128). Goch: Santiago Verlag.
- Nicolay, J. (2012). Nahtoderfahrungen in der Psychotherapie. In A. Serwaty & J. Nicolay (Hrsg.), *Impulse für das Leben aus Nahtoderfahrungen. Mit neuen Berichten aus dem islamischen Kulturkreis* (S. 61-85). Goch: Santiago Verlag.

- Nicolay J. (2013). Nahtoderfahrungen. Eine Herausforderung für die Theologie? In R. Lachner & D. Schmelter (Hrsg.), *Nahtoderfahrungen. Eine Herausforderung für Theologie und Naturwissenschaft* (S. 13-32). Berlin: LIT Verlag Dr. W. Hopf.
- Nicolay, J. & Serwaty, A. (2012). Einführung. In A. Serwaty & J. Nicolay (Hrsg.), *Impulse für das Leben aus Nahtoderfahrungen. Mit neuen Berichten aus dem islamischen Kulturkreis* (S. 7-16). Goch: Santiago Verlag.
- Noyes, R., Fenwick, P., Holden, J.M., & Christian, S.R. (2009). After-Effects of pleasurable Western Adult Near-Death Experiences. In J.M. Holden, B. Greyson, & D. James (Hrsg.), *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation* (S. 41–62). Santa Barbara: Praeger/ABC-CLIO.
- Parnia, S., Spearpoint, K., de Vos, G., Fenwick, P., Goldberg, D., Yang, J., ... & Schoenfeld, E.R. (2015, 22. April). AWARE. Awareness during Resuscitation. A prospective Study. Zugriff am 01.06.2015. Verfügbar unter <http://iands.org/home.html>
- Pasricha, S.K. (2012). Psychological Aspects of Near-Death Experiences. In M. Perera, K. Jagadheesan & Peake, A. (Hrsg.), *Making Sense of Near-Death Experiences. A Handbook for Clinicians* (S. 94-102). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Ring, K. (1987). *Den Tod erfahren – das Leben gewinnen*. Zürich: Buchclub Ex Libris.
- Ring, K. (1992). *The Omega Project. Near-Death Experiences, Ufo Encounters, and Mind at large*. New York: William Morrow and Company, inc.
- Roberta Moore Video Productions (Producer) (2013). *Near-Death Experience: What Medical Professionals need to know*. Fort Myers: Blue Marble Films.
- Rozan, C. & Holden, J.M. (2012). „Till Death do us part:“ Martial Aftermath of one Spouse’s Near-Death Experience. 30 (4), *Journal of Near-Death Studies*, 30 (4), 207-231.
- Scharfetter, C. (1997). *Der spirituelle Weg und seine Gefahren* (4., erweit. Aufl). Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag.

- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. (2005). Religion, Spirituality and Post-Traumatic Growth: A systematic Review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8, 1–11.
- Stout, Y.M, Jacquin, L.A. & Atwater, P.M.H. (2006). Six Major Challenges faced by Near-Death Experiencers. *Journal of Near-Death Studies*, 25 (1), 49-64.
- Sutherland, C. (1990). Changes in religious Beliefs, Attitudes, and Practices following Near-Death Experiences: An Australian Study. *Journal of Near-Death Studies*, 9, 21-31.
- Tassell-Matamua, N.A. (2014). Near-Death Experiences and the Psychology of Death. *Omega*. 68 (3), 259-277.
- Underwood, L.G. (2011). The Daily Spiritual Experience Scale: Overview and Results. *Religions*, 2, 29–50.
- Van Lommel, P. (2013). *Endloses Bewusstsein. Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung*. München: Knaur.
- Van Lommel, P. (2009). Endless Consciousness: A Concept based on Scientific Studies on Near-Death Experience. In C.D. Murray (Hrsg.), *Psychological Scientific Perspectives on Out-of-Body and Near-Death Experiences* (S. 171-186). New York: Nova Science Publishers.
- Walker, B., & Russell, R. (1989). Assessing Psychologists' Knowledge and Attitudes Toward Near-Death Phenomena. *Journal of Near-Death-Studies* 8, 103-10.
- Walsh, R.N. & Vaughan, F. (1986). Psychotherapien im Vergleich. In R.N. Walsh & F. Vaughan (Hrsg.), *Psychologie in der Wende* (S. 182-193). Zürich: Buchclub Ex-Libris.
- Walton, J. & Sullivan, N. (2004). Men of Prayer: Spirituality of Men with Prostate Cancer. A Grounded Theory Study. *Journal of Holistic Nursing*, 22, 133-151.
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung. Überblick und Alternativen*. Frankfurt a. M.: Campus Verlag.

## **Anhang**

<b>Anhang A</b>	<b>Erlebniskomponenten einer NTE</b>
<b>Anhang B</b>	<b>Anschreiben</b>
<b>Anhang C</b>	<b>Interviewleitfaden</b>
<b>Anhang D</b>	<b>Studienteilnehmer</b>
<b>Anhang E</b>	<b>Kategoriensystem der qualitativen Inhaltsanalyse</b>

## Anhang A

### Erlebniskomponenten einer NTE

Moody (2007)	Van Lommel (2013)	Ring (1987)	Gresser (2004)
Das Gefühl, tot zu sein	Die Erkenntnis tot zu sein (50%)		Eine neue Art von Bewusstsein
Friede und Schmerzlosigkeit	Positive Gefühle (56%)	Frieden: Gefühl von Frieden und Wohlbefinden (60%)	Friede und Zeitlosigkeit
Das Verlassen des Körpers	Ausserkörperliche Erfahrung (24%)	Trennung vom Körper: ausserkörperliche Wahrnehmung (37%)	Ausserkörperlichkeitserfahrungen
Das Tunnelerlebnis	Bewegung durch den Tunnel (31%)	Dunkelheit: Eingehen in einen Tunnel bzw. in einen dunklen Bereich, Erleben eines Lebenspanoramas (23%)	Das Tunnelerlebnis
Der Lebensrückblick	Lebensrückblick („Schau“) (13%)		Lebensrückblick und Lebensvorblick
Rascher Aufstieg zum Himmel			Rascher Aufstieg zum Himmel
	Farbwahrnehmungen (23%)	Licht: Wahrnehmung eines Lichtes bzw. Lichtwesens (16%)	Ton-, Farb- und Lichtwahrnehmungen
Lichtgestalten	Begegnung mit verstorbenen Freunden und Angehörigen (32%)	Innere Welt: Eingehen in das Licht, Treffen und Austausch mit Wesen oder bekannten Personen, Wahrnehmung von Landschaften oder Lichtstätten (10%)	Lichtgestalten
Das Lichtwesen	Kommunikation mit dem Licht (23%)		Das Lichtwesen
	Wahrnehmung einer himmlischen Landschaft (29%)		Landschaften und Städte
	Wahrnehmung einer Grenze (8%)		
			Negative Elemente
Widerwillige Rückkehr			Die Rückkehr

## **Anhang B**

### **Anschreiben**

Sehr geehrte/r...,

Ich studiere Psychologie an der ZHAW in Zürich. Im Rahmen meiner Masterarbeit führe ich eine Studie durch, die sich damit befasst, wie Menschen mit ihrer Nahtoderfahrung und ihren Auswirkungen umgehen.

Obwohl Nahtoderfahrungen immer häufiger vorkommen und es in den letzten Jahrzehnten eine Reihe von Studien gab, findet dieses Thema keine Erwähnung im Psychologiestudium. So ist die Nahtoderfahrung für die meisten Psychologiestudenten ein Mysterium, über das sie kaum etwas wissen. Dies ist bedauerlich, da eine kompetente therapeutische Unterstützung für die Integration des Erlebnisses förderlich sein könnte.

Deshalb ist das Ziel dieser Arbeit, anhand von Interviews herauszufinden, wie Nahtodbetroffene in der Schweiz mit dieser aussergewöhnlichen Erfahrung und ihren Auswirkungen umgehen, ob sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und wie sie diese erleben.

Anhand der gewonnenen Informationen soll aufgezeigt werden, welche Faktoren zu einer gelungenen Integration der Erfahrung beitragen und was eine hilfreiche therapeutische Unterstützung ausmacht.

Ich würde mich sehr freuen, mit Ihnen über Ihre persönlichen Erfahrungen zu sprechen. Das Interview wird 1-2 Stunden dauern und wird auditiv aufgezeichnet. Anonymität ist dabei gewährleistet.

Ich werde Sie in den nächsten Tagen kontaktieren um allenfalls einen Termin mit Ihnen zu vereinbaren.

Vielen Dank und freundliche Grüsse  
Susanne Hürlimann

## **Anhang C**

### **Interviewleitfaden**

Vielen Dank, dass Sie sich zu diesem Gespräch bereit erklärt haben. Wie Sie wissen, bin ich daran interessiert zu erfahren, wie Menschen mit einer NTE und ihren Auswirkungen umgehen, mit welchen Schwierigkeiten sie nach der NTE konfrontiert werden, was als hilfreich im Verarbeitungsprozess erlebt wird und ob professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird. Zuerst möchte ich aber noch etwas über die auslösenden Umstände und die NTE selbst erfahren.

#### **NTE**

- Können Sie mir kurz die Umstände schildern, in denen es zur NTE gekommen ist?
- Was haben Sie bei der NTE erlebt? Können Sie mir beschreiben, wie es sich angefühlt hat, was Sie gesehen, gehört, wahrgenommen haben?
- Wie kam es zur Rückkehr? Sind Sie freiwillig zurückgekehrt?

#### **Situation nach der NTE**

- Wie haben Sie die erste Zeit nach der NTE erlebt? Wie war das für Sie weiterzuleben?
- Haben Sie sich über das Thema informiert? Wie?
- Welchen Stellenwert hatte damals die NTE für Sie?
- Gab es irgendwelche Schwierigkeiten?
- Haben Sie bei sich psychische oder physische Veränderungen wahrgenommen (z.B. eine Überempfindlichkeit oder verstärkte intuitive Gefühle wie Hellseherie, Telepathie)?

#### **Umgang mit der NTE und seinen Auswirkungen**

- Wie haben Sie auf diese Veränderungen reagiert?
- Wie sind Sie mit diesem Erlebnis, welches nicht in die Alltagswelt passt, umgegangen?
- Wie war die Interaktion mit anderen Menschen? Wem haben Sie als erstes davon erzählt? Wem haben Sie noch davon erzählt? Wie war das für Sie davon zu erzählen? Wie waren die Reaktionen? Wie haben Sie diese empfunden?
- Haben Sie professionelle Hilfe in Anspruch genommen? Warum/warum nicht?

Welche Art Hilfe war das?

Wie war die Einstellung der Fachperson zum Thema NTEn? Wie war ihr Fachwissen darüber?

Haben Sie sich verstanden gefühlt?

## DER UMGANG MIT EINER NAHTODERFAHRUNG

### *Falls eine Therapie:*

Wie hat Ihr Therapeut mit Ihnen gearbeitet? Welche Themen wurden bearbeitet (Trauer, Trauma, Umgang mit Tod, Wut, Emotionen, Ängste, Erdung, Gegenwart)?

Wurde der Partner, die Familie miteinbezogen? Wie?

Wurde eine Diagnose gestellt? Haben Sie Medikamente erhalten?

Was war Ihr Therapieziel? Wurde dieses erreicht?

Was war hilfreich? Was war weniger gut? Was hätten Sie sich gewünscht?

- Sind Sie mit anderen Betroffenen in Kontakt? Sind Sie Mitglied in einer Selbsthilfegruppe? Was gibt Ihnen dieser Kontakt?
- Können Sie mir vom Verarbeitungsprozess erzählen. Wo befinden Sie sich momentan? Was ist hilfreich bei der Verarbeitung?

### **Langzeitfolgen**

- Welche Auswirkungen hatte die NTE auf Ihre Persönlichkeit und Ihr Leben: auf Ihre Beziehungen (Familie, Partnerschaft, Freunde), Ihren Beruf, Ihre Lebenseinstellung, Ihre Werte, Ihren Glauben?
- Worin sehen Sie Ihre Lebensaufgabe/Ihren Lebenssinn?
- Wie ist Ihr Verhältnis zum Tod (Selbstmord)? Glauben Sie an eine Weiterexistenz nach dem Tod? Hat sich das verändert?
- Was würden Sie als Ihren grössten Gewinn aus dieser Erfahrung bezeichnen?

Gibt es anderes was Sie gern mitteilen würden?

## **Anhang D**

### **Studienteilnehmer**

Nachfolgend soll ein Überblick über die Studienteilnehmer, ihre NTE und über ihren Verarbeitungsprozess gegeben werden. Die Namen wurden anonymisiert.

#### **Nancy Christen**

Nancy Christen ist eine 66-jährige Historikerin. Ihr NTE hatte sie als 20-jährige nach einen Autounfall.

Von oben sah sie ihren Körper im Gartenbeet liegen. Dann wurde sie durch einen dunkeln, engen Tunnel gezogen und hörte ein dröhnendes, disharmonisches Geräusch, wie Glocken. Es kam zu einem Lebensrückblick mit allen Empfindungen und Verbindungen zur Mitwelt. Ihr wurde klar, dass alles mit allem verbunden ist und die Quintessenz des Lebens die Liebe ist. Sie schwebte im Universum, als strahlende, glückliche Lichtgestalten auf sie zu kamen, darunter ihre Grossmutter und andere Verstorbene, die sie kannte. Dann ist sie an verschiedene Orte gereist, nach Australien, in die römische Zeit und zum Andromeda Nebel. Es gab keine Grenzen in Raum und Zeit mehr. Alle Fragen wurden sofort beantwortet. Sie spürte Glück, Weisheit und Liebe. Das Überwältigste für sie war, dass sich ein Licht auftrat, eine Sonne, ganz gross und hell, pulsierend vor Leben. Sie wollte in diese glühende Liebe eintauchen. Als sie ihren Vater rufen hörte, stoppte der Fluss, der sie mitgezogen hat und sie entschied sich zur Rückkehr. Von diesem strahlenden Licht und Glück fiel sie in eine Dumpfheit.

Bereits im Spital hat sie sich darüber gefreut, zu leben, ohne Angst vor dem Tod haben zu müssen. Über ihre NTE redete sie sieben Jahre mit niemandem, da die Menschen bei denen sie es versuchte, entsetzt reagiert haben. Das Lesen von Büchern über NTEn war hilfreich in ihrem Verarbeitungsprozess. Bevor es die NT-Literatur gab, waren die NT-Schilderungen von Mystikern ihre einzige Quelle. Aufgrund ihrer NTE studierte sie Philosophie im Nebenfach. In der Hoffnung dort Anhaltspunkte zu finden. In der Öffentlichkeitsarbeit ist sie sehr aktiv. Sie berichtete über ihre NTE in einigen Film- und Fernsehbeiträgen und hielt Vorträge in Institutionen und an Kongressen. Sie empfindet jeden Tag als Geschenk und erfreut sich an den kleinen Dingen des Lebens.

### **Daniela Trottmann**

Daniela Trottmann ist 62-jährig und im Coaching-Bereich tätig. Ihre NTE hatte sie als 7-jähriges Kind, als sie fast im See ertrunken ist.

Während ihrer NTE hat sie Klänge gehört und eine Farbe gesehen, die es hier nicht gibt. Während der ganzen Zeit spürte sie ein unbeschreibliches, tief erfüllendes Glücksgefühl. Es war wie ein nach Hause kommen.

Über ihre Rettung war sie wütend. Sie wäre gern in diesem wunderschönen Zustand geblieben. Als Kind konnte sie mit niemandem über ihre Erfahrung sprechen. Aufgrund ihrer aussergewöhnlichen Erlebnisse (u.a. Ausserkörperlichkeitserlebnisse), hatte sie das Gefühl nicht „normal“, anders zu sein. Dadurch fühlte sie sich einsam. In jungen Jahren unternahm sie mehrere Selbstmordversuche. Um abzuklären, ob sie schizopren ist, suchte sie einen Psychiater auf. Sie musste erst lernen, ihre übersinnlichen Fähigkeiten anzunehmen und mit ihnen umzugehen (beispielsweise kann sie beim Berühren von Menschen Dinge über diese wahrnehmen). Ihr Mann und später ihr Sohn, waren lange die Einzigen, die über ihre NTE Bescheid wussten. Dies änderte sich dann durch ihr Mitwirken in einem Fernsehbeitrag. Sie hielt viele Vorträge in Institutionen und ist als Sterbebegleiterin und Leiterin eine Trauergruppe tätig. Nach wie vor ist sie in ständigem Kontakt mit der geistigen Welt, die sie als Rettung in ihrer gewaltgeprägten Kindheit empfand und durch die sie sich geführt fühlt. Dieser Kontakt gab ihr auch das nötige Selbstvertrauen um im Managementbereich Karriere zu machen. Heute lebt sie gern und empfindet das Leben als sehr wertvoll.

### **Gustav Hug**

Gustav Hug ist ein 59-jähriger Dozent für Wirtschaftsfächer und ehemaliger Unternehmensberater. Bei einer Diskushernien-Operation vor sechs Jahren kam es bei ihm zu einer Blutvergiftung und zu Organversagen. Auf der Intensivstation erlebte er ein NTE.

Sein Bewusstsein hat seinen Körper verlassen und hing an der Decke. Er sah Menschen um seinen Körper stehen, hörte sie reden und nahm wahr, wie sie versuchten ihn zu retten. Dann wurde er weggesogen und ist in einer Luftseilkabine hochgefahren, zuerst durch den Nebel, dann durch einen Tunnel. Während der Fahrt spürte er ein intensives Gefühl der Geborgenheit und Liebe. Die Liebe und das Licht am Ende des Tunnels wurde immer intensiver. Am Tunnelausgang gab es einen Schaltkasten mit zwei Knöpfen. Wenn

## DER UMGANG MIT EINER NAHTODERFAHRUNG

er den oberen gedrückt hätte, wäre es wahrscheinlich weiter gegangen. Er hat aber den unteren gedrückt und das Ganze ist wie ein Film wieder retour.

Das Wiedereintreten in den Körper war ein schmerzhafter Prozess. In der ersten Zeit nach der NTE hatte er immer wieder Körperaustritte (er ist mit seinem Bewusstsein auf Reisen, zu Orten an denen er früher einmal war). Sich wieder in der Gesellschaft zurechtzufinden, machte ihm zu schaffen. Die Rückintegration in den Beruf war nicht mehr möglich. Aufgrund depressiver Symptome hat er sich in einem psychiatrischen Zentrum Hilfe geholt, damit aber keine guten Erfahrungen gemacht. Seine Frau, die im Coaching arbeitet, unterstützte ihn dabei eine Neuorientierung anzustossen. Er hat eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen und Öffentlichkeitsarbeit betrieben. Sein persönliches Wertesystem wandelte sich komplett, materielle und leistungsorientierte Werte sind ihm nicht mehr wichtig. Er arbeitet heute als Dozent für Wirtschaftsfächer und vermittelt seinen Schülern auch menschliche Werte.

### **Jacqueline Xander**

Jacqueline Xander eine 58-jährige ehemalige Badmeisterin erkrankte vor 12 Jahren an einer Autoimmunerkrankung (Steven-Johnson-Syndrom) und fiel in ihrer Wohnung in Ohnmacht.

Von ihrer Grossmutter wurde sie durch einen Tunnel durchgeführt, in einen Vorhof mit lauter Verstorbenen, die sie kannte. Danach ist sie durch das Weltall gerast an allen Planeten vorbei, bis zum Urknall. Dabei verfügte sie über ein Allwissen. Als sie ins Licht kam, spürte sie eine unglaubliche Liebe. Dann kam es zu einem Lebensrückblick, bei dem es keinen strafenden Gott gab, sondern nur volles Angenommen sein. Sie wurde gefragt, ob sie bleiben wolle. Sie entschied sich jedoch für die Rückkehr, um den Menschen von dieser Liebe und Schönheit zu erzählen. Dann ist der ganze Film retour und sie ist in ihren Körper zurückgekehrt.

In den ersten drei Monaten war sie hochsensitiv. Sie wurde überflutet mit den Energien ihrer Umwelt. Ausserdem kam es zu diversen übersinnlichen Erfahrungen (u.a. verliess sie jede Nacht mit dem Bewusstsein ihren Körper). Ihren Job als Badmeisterin konnte sie, aufgrund ihrer körperlich schlechten Verfassung, nicht wieder aufnehmen. In den Jahren nach der NTE hatte sie psychiatrische Gespräche mit zwei Psychotherapeuten, die sich mit aussergewöhnlichen Erfahrungen auskannten und von denen sie sich verstanden

## DER UMGANG MIT EINER NAHTODERFAHRUNG

fühlte. Der Achtsamkeitskurs bei ihrer Psychotherapeutin half ihr, wieder eine bessere Verbindung mit ihrem Körper zu bekommen. Durch das Meditieren und Malen kommt sie wieder in Kontakt mit der Liebe, nach der sie sich sehnt. Sie nahm auch einige Male an den Treffen einer Selbsthilfegruppe teil. Die NT-Schilderungen anderer zu hören, war wertvoll für sie. Auch Öffentlichkeitsarbeit betreibt sie (sie hat über ihre NTE in den Medien berichtet, einen Vortrag im Altersheim gehalten und mit Sterbenskranken über den Tod geredet).

### **Norbert Lutz**

Norbert Lutz ist 73-jährig und hat bis zu seiner Pension als technischer Sachbearbeiter gearbeitet. Während einer Operation vor 10 Jahren kam es zum Herzstillstand und zur NTE.

Er ist schwebend durch einen Tunnel. Dann sah er seine verstorbene Mutter in einem weissen Nachthemd mit hochgehaltenen Händen. Hinter ihr war ein weisses, helles Licht. Vor ihm war eine kleine Wolke, die er beim vorwärts schweben ausgeatmet und beim retour schweben eingeatmet hat.

Er hätte es beruhigend gefunden, wenn er mit einer Fachperson, z.B. mit dem Arzt im Spital über die NTE hätte reden können. Aufgrund eines Beitrages in der Zeitung konnte er seine Erfahrung dann einordnen und hat seiner Frau davon erzählt. Ein paarmal nahm er auch an den Treffen einer Selbsthilfegruppe teil. Die NTE hatte geringe Auswirkungen auf sein Leben. Jedoch hat er seither keine Angst mehr vor dem Tod und glaubt an eine Weiterexistenz.

### **Otilia Arnold**

Otilia Arnold ist eine 65-jährige Psychotherapeutin. Ihr NTE hatte sie als 17-jährige. Sie erlitt einen anaphylaktischen Schock bei der Einnahme eines Medikamentes.

Sie nahm sich als eine schwebende Lichteinheit wahr, eine kleine Einheit von diesem grossen Licht, von dem sie magnetisch angezogen wurde. In dieses Licht zu kommen war wie ein nach Hause kommen. Es war eine ganzheitliche Euphorie, die man im Körper so nicht erleben kann. Es war ein extremes Expandieren, als kleine Lichteinheit in diese grosse hineinzuschmelzen und zu diesem Ganzen zu werden.

## DER UMGANG MIT EINER NAHTODERFAHRUNG

Die erste Zeit nach der NTE war für sie schwierig, auch Suizid war ein Thema. Sie verfügte über übersinnliche Fähigkeiten (sie hat Dinge wahrgenommen und gesagt, die sie nicht wissen konnte). Über die NTE sprach sie lange mit niemandem, da sie dafür keine Worte fand. Weil sie herausfinden wollte, was mit ihr nicht stimmt, hat sie Psychologie studiert. Im Studium fand sie gewisse Erklärungsansätze, aber erst bei einem Vortrag von Kenneth Ring (17 Jahre nach der NTE) erkannte sie, dass sie eine NTE hatte. Ihre Dissertation schrieb sie über NTEn in Verbindung mit der Familientherapie. Der Austausch mit ihrem „Dissertationsgötti“ und Kenneth Ring half ihr bei der Integration der Erfahrung. Auch hilfreich waren die Therapieausbildungen (u.a. Trauma-Therapien) und die damit verbundene Selbsterfahrung. In ihre Praxis kommen immer wieder Menschen, die eine NTE erlebt haben und denen sie ihr Wissen weitergeben kann. Heute erfreut sie sich am Leben und ist dankbar für ihr spirituelles Bewusstsein, welches ihr die NTE ermöglicht hat.

### **Nele Michels**

Nele Michels eine 64-jährige Psychotherapeutin. Bei ihr sind bei der Geburt die Herzschläge weggefallen.

Anhand der Folgen, die diese Erfahrung hatte, begann sie zurückzuforschen. Durch dieses Geburtstrauma war sie nicht richtig mit ihrem Körper verbunden. Auch suchte sie immer den Ton, den sie in dieser Erfahrung gehört hat. In jungen Jahren, hatte sie nie eine Zugehörigkeit, eine Verbindung zu ihrer Existenz und zu den Menschen. In der Pubertät litt sie an Depressionen, einer Bulimie und an Suizidgedanken. In der Psychiatrie konnte man ihr nicht helfen. Sie hat immer eine Aufgabe gesucht. Diese fand sie zum ersten Mal bei ihrer Arbeit im Schauspielhaus. Sie fand Inspiration in den literarischen Klassikern. Ausserdem kam sie dort in Kontakt mit AIDS-kranken Menschen. Beim Thema Tod fühlte sie sich zu Hause. Mit 35 lernt sie Stan Grof kennen und absolviert eine Ausbildung in Holotropem Atmen. Für ihn war klar, dass sie eine NTE bei der Geburt hatte. Im Holotropem Atmen erlebte sie ihre NTE, u.a. kam sie in die Ebene der Liebe und des Mitgefühls. Die höchste Ebene war aber die mit dem Ton, in der nur noch reines Bewusstsein war. Danach absolvierte sie eine Psychotherapieausbildung in Psychosynthese und ist seither als Psychotherapeutin tätig. Durch ihre Reisen in den Amazonas zu den Ubanda-

## DER UMGANG MIT EINER NAHTODERFAHRUNG

Frauen und nach Sibirien zu den Schamanen, erweiterte sie ihr Wissen im transpersonalen Bereich.

### **Sabine Lang**

Sabine Lang ist 74-jährig und Psychotherapeutin. Sie musste notfallmässig ins Spital aufgrund eines Darmverschlusses. Während der Operation vor 2 Jahren war sie dem Tode nahe. An diese Zeit bestehen jedoch keine bewussten Erinnerungen.

Vorgängig hatte sie in ihrer Wohnung aussergewöhnliche Erlebnisse (beispielsweise kam es zu einer Ausserkörperlichkeitserfahrung. Körperlich war sie in der Wohnung, während sich ihr Bewusstsein aussen am Fenster befand). Nach der Operation kreisten ihre Gedanken immer um die Frage, wo sie während der Operation war. Sie hatte das Gefühl, eine fremde Frau bewohnt ihren Körper (dieser Zustand dauerte ca. 1 ½ Jahre). Auch war noch ein kleines Mädchen bei ihr (welches sie als einen Teil von sich identifizierte). Ihre Erfahrung in verschiedenen Mediations- und Yogatechniken (u.a. Zen und Tao) halfen ihr dabei, mit den aussergewöhnlichen Erlebnissen umzugehen. Sie verspürte deshalb auch keine Angst. Die Natur wurde noch wichtiger für sie. Sie erlebt sie als schöner, die Farben intensiver. Seit der NTE kann sie die Trauer umgeschlagener Bäume wahrnehmen, ist weniger belastbar, sensibler und hat ein Problem mit der Zeit. Die Gespräche mit ihrer Psychiaterin geben ihr wieder Boden.

## Anhang E

### Kategoriensystem der qualitativen Inhaltsanalyse

Kategorien	Unterkategorien	Unterunterkategorien	Definitionen	Ankerbeispiele
<b>Schwierigkeiten</b>	<b>Interpersonale Schwierigkeiten</b>		Welche Schwierigkeiten durch die NTE entstanden sind	Die Rückintegration in den Beruf. Aber durch das Bündel von Erlebnissen, durch die Schmerzen und die Medikamente ist man gar nicht in der Lage. ... also das waren quasi wie Depressionen. Weil das Zurechtfinden in dieser wertenden Stressgesellschaft und dann der Vergleich mit den anderen. Das macht Mühe. GH
	<b>Interpersonelle Schwierigkeiten</b>			Dann hat man gemerkt, wie sich der Freundeskreis gelockert hat. „Der spinnt, mit dem wollen wir nichts mehr zu tun haben“. Am Anfang war man völlig schockiert und ist zurückhaltend. Dann muss man aufpassen, nicht wieder in den Container zurückzurutschen, weil man nicht mehr so akzeptiert ist. Wo man früher der beste Kollege war und Partys gefeiert hat, ist man auf einmal suspekt. GH
<b>Informationen</b>	<b>Bücher</b>		Wie sich die NTEnen informiert haben	Dann kam das erste Buch von Moody raus. ... das hat mich wie ein Donnerschlag gerührt. Das war das 1. Buch zu diesem Thema. Bis dort war ein totales Nichtwissen darüber... NC
	<b>Medien</b>			Dann habe ich irgendwann mal etwas gelesen. Der hat das auch so beschrieben. Dann sage ich zu meiner Frau: „Du NTE, das habe ich ja dann auch gehabt“. NL
	<b>Schulungen</b>			Ich bin dann auch in Richtung Psychologie. ... Ich hatte in mir drin einfach etwas, dass mich extrem angetrieben hat zu wissen. ... Ich meinte, ich hätte einen psychischen Schaden. Ich wollte herausfinden, was bei mir jetzt schief läuft, was nicht stimmt. OA

DER UMGANG MIT EINER NAHTODERFAHRUNG

<b>Interaktion mit sozialem Umfeld</b>	<b>Negative Reaktionen</b>		Wie die Reaktionen des sozialen Umfeldes erlebt wurden	Ich habe mit 11 oder 12 versucht, dies jemandem zu erklären, also nur schon zu erzählen versucht und das ist überhaupt nicht angekommen: „Du spinnst total, was bildest du dir ein, was fantasierst du da?“ Dann habe ich es halt wieder für mich behalten. DT
	<b>Positive Reaktionen</b>			Mein Mann, ganz klar. ... Es hat Neugier ausgelöst: „Aha, gibt es das?“ ... Das er damit umgehen kann, dass er es einfach stehenlassen kann, das war für mich wichtig, ganz wichtig. DT
<b>Interaktion mit professioneller Hilfe</b>	<b>Spital (Ärzte, Pflege)</b>		Wie die Hilfe der Fachpersonen im Spital erlebt wurde	Ich wollte eigentlich eher wissen: Ist das überhaupt möglich? Hat er so etwas auch schon mal gehabt? Wenn er sagt: „Ja, Sie, das habe ich auch schon mal gehabt, aber das kommt dann schon wieder.“ Aber so „nüt de gliche tue“. NL
	<b>Psychotherapie</b>	<b>Gründe</b>	Gründe für eine Psychotherapie, wie sie erlebt wurde und was wünschenswert wäre	... als ich gemeint habe, ich sei schizophren, bin ich zu einem Psychiater, eine Sitzung. Da war ich wirklich komplett verzweifelt. ... der hat mir dann sehr genau klar machen können, dass ich absolut nicht schizophren bin. DT
		<b>Positive Aspekte</b>		Ich hatte das Gefühl, ich wurde wahrgenommen. Sie hat mich verstanden, auch spirituell. Sie hat mir gesagt, ich hätte da einen grossen Schatz einfach für mich. Da kann ich daraus schöpfen. ... Und das ich mir das bewusst bin. Das hat mir Mut gemacht zum weitergehen, weiterleben. XJ
		<b>Kritische Aspekte</b>		Ich stelle mir vor, in einer Begleitung sollte man den Partner eigentlich immer miteinbeziehen. Sie ist mal mitgekommen zu so eine Sitzung mit so einem Psychiater ... Da war eigentlich nur ich im Fokus und wenn sie was wollte, hat man ihr noch Vorwürfe gemacht oder ihre Meinung einfach gar nicht akzeptiert. GH
<b>Wünsche</b>	Also mal sicher, dass er zuhört. Und dann erwarte ich von ihm, wenn er das erste Mal mit diesem Thema konfrontiert wird, dass er googeln geht, also dass er sich schlau macht: „Moment mal, fantasiert jetzt der oder			

DER UMGANG MIT EINER NAHTODERFAHRUNG

				was?“ Das man nicht blockt und sagt: „Das ist ein Fall für so.“ Das Schubladisieren. Denn alles ist so individuell. Und das man dann auf das eingeht. GH
	<b>Kirche (Pfarrer, Spitalgeistliche)</b>		Wie die Hilfe der Kirchenvertreter erlebt wurde	...nach Wochen kam dann ein Spitalgeistlicher. Aber mir ist es nicht in den Sinn gekommen, ihm das zu erzählen. Ich dachte, der würde mich sowieso nicht verstehen, der würde mich als verrückt anschauen, wenn ich ihm das erzähle. Wir sind dann sogar noch in ein Räumchen und er hat einfach routinemässig seine Sachen herunter gespult. Aber das war so eine andere Ebene. NC
	<b>Hausärzte, Herzstiftung, Experten NTE</b>		Wie die Hilfe von weiteren Helfern (Hausärzte, Herzstiftung und Experten NTE) erlebt wurde	Meinem Hausarzt habe ich es auch erzählt und der sagte: „Das bleibt Ihnen jetzt, das bringen Sie nicht mehr weg.“ Der wusste glaub von was ich rede. Der war schon ein älterer Arzt. ... Der hat sicher schon viele Sachen gehört. JX  ...da habe ich Ken Ring gekannt. Einen besseren Support als das, kann man nicht bekommen. Mein Dissertationsgötti hat mir auch extrem Support gegeben, mich angeleitet, das Ganze zu integrieren. OA
	<b>Selbsthilfegruppe</b>		Wie der Austausch mit anderen NTEnen erlebt wurde	Als ich die Selbsthilfegruppe gegründet habe, waren es zuerst 17 Stück. Wir haben ein bisschen geredet darüber. Es war eigentlich falsch gewesen: Selbsthilfegruppe. Diese Leute haben gar keine Hilfe gebraucht. Es war einfach ein Erfahrungsaustausch. GH
<b>Interaktion mit Öffentlichkeit</b>	<b>Medien</b>		Wo Öffentlichkeitsarbeit betrieben wurde	Bei etwa 10 Filmen habe ich mitgewirkt oder auch Sendungen mit Äschbacher. In den 90er Jahren war das ein Hype. NC
	<b>Kirche</b>			Ich musste dann viele Vorträge halten, auch viel bei Jungen - es gibt ein paar aufgeschlossene Seelsorger - z.B. bei Firmlingen oder Konfirmanden. NC
	<b>Institutionen</b>			... dann haben sie mich angefragt, in einem Betagtenheim, ob ich mal einen Vortrag machen wolle. GH

DER UMGANG MIT EINER NAHTODERFAHRUNG

<b>Auswirkungen und Folgen</b>	<b>Keine Angst vor dem Tod</b>		Welche Auswirkungen und Folgen die NTE auf das Leben der Betroffenen hat	Ich bin fast geplatzt vor Freude. Ich dachte, ich kann mich freuen, ich kann leben ohne die Angst vor dem Tod haben zu müssen. NC
	<b>Glaube an ein Weiterleben nach dem Tod</b>			Ich weiss, dass es weiter geht. Also die Seele ist ja Energie. Energie kann man nicht vernichten. Wir werden wahrscheinlich keinen physischen Körper haben, aber die Seele mit allen Erfahrungen, die sie gemacht hat, lebt weiter. ... Natürlich glaube ich an Wiedergeburt, an die Reinkarnation. GH
	<b>Verlagerung der Werte</b>			Das persönliche Wertesystem ist auf den Kopf gestellt worden, das heisst, mir war das Geld nicht mehr wichtig und alles so das Materielle. GH
	<b>Individuelle Spiritualität</b>			Ich bin eigentlich ein zutiefst überzeugter Christ, aber alles was Religion von der Kirche her - der Rahmen der Kirche ... ist ein zu enger Rahmen, für das was in meinem Gottesbild Platz hat. Da gibt es keine Religions-trennungen in dem Sinn, da gibt es eine Wahrheit und das ist es. Alles andere sind Machtstrukturen. Ich gehe sehr viel in die Kirche, bin aber ausgetreten aus der Kirche. DT
	<b>Gefühl der Verbundenheit</b>			Dann war mir auf einmal alles klar. Das wir mit allem verbunden sind. Das wir mit allen Menschen verbunden sind und mit allem, mit allen Tieren, mit dem Universum. Das alles mit allem korrespondiert. NC
	<b>Lebenssinn</b>			Einfach nur zu leben. Das reicht vollkommen. Ich fühle mich nicht zu irgend etwas berufen oder weiss ich was. Sondern zu leben, einfach nur zu leben, jeden Augenblick. Ich glaube, wir sind auf der Welt, um unsere sinnlichen Erfahrungen zu machen um wirklich körperlich, geistig, mental, emotional voll ins Leben einzusteigen. DT
	<b>Liebe als stärkste Kraft</b>			Da kamen mir Szenen aus meinem Leben in den Sinn und ich habe dann gemerkt, auf was es ankommt: auf die Liebe. Das ist die Quintessenz vom Leben. NC

DER UMGANG MIT EINER NAHTODERFAHRUNG

	<b>Kostbarkeit des Lebens</b>			<p>Und trotzdem wird das Leben voll. Etwas hat sich geändert, dass ich mich wahnsinnig an kleinen Sachen freuen kann. ... Man muss nur die Augen auf haben. ... Oder wenn man einen Sonnenaufgang sieht oder die menschlichen Begegnungen. Man kriegt so vieles geschenkt, jeden Tag. NC</p>
	<b>Übersinnliche Fähigkeiten</b>			<p>Fast jede Nacht habe ich meinen Körper verlassen. Bin aus ihm raus und bin mit Jesus und Buddha auf verschiedenen Ebenen zusammen gewesen. Wurde unterrichtet oder war einfach dabei. Jeden Morgen habe ich mich gesehen vom Dach da unten liegen und dann bin ich wieder in den Körper und bin aufgewacht. Nach ca. 3 Monaten hat das aufgehört. JX</p>

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe.

Unterschrift: