

An einem Juli-Abend 2019 hatte Maurice das Gefühl, dass er gleich sterben werde. Heute sieht der 40-Jährige gelassen auf diese Nahtoderfahrung zurück: "Ich habe keine Angst mehr vor dem Tod."

Foto: Lichtgut/Christoph Schmidt

Wie fühlt sich der Tod an?

Bei einer Zigarette kippt Maurice um, röchelt und zittert. Er ist sich sicher, dass er sterben wird. Was er dabei erlebt, verändert sein Leben.

aurice raucht mit seiner Partne rin eine Zigarette auf dem Bal-kon, zieht den Qualm routinemäßig ein und haucht ihn in den kühlen Juli-Abendhimmel. Es hätte ein gemütlicher Tagesausklang sein kön-nen mit Gesprächen über die Hochzeit von Freunden, die am nächsten Tag ansteht. Dann kippt Maurice' Körper nach vorne, der Kopf knallt auf den Boden. Er röchelt und zittert auf dem Balkon, der Zigarettendunst ist noch kaum ver-zogen. Bis der Körper irgendwann ganz schlapp macht. Maurice liegt regungslos da. Seine Part nerin ist in Panik. Das ist zumindest die Außen-

perspektive.

In Maurice, der seinen echten Namen nicht in der Zeitung lesen will, spielt sich damals, im Jahr 2019, etwas anderes ab: Er befindet sich in einem Raum, es fühlt sich an wie unter Wasser. Um ihn herum ist eine Masse, plasmaartig, dunkel, wabernd. Maurice merkt, wie ihm die Luft ausgeht. Er sucht einen Ausweg und will in die Masse greilen, aber diese weicht zurück. Beim nächsten Versuch bleibt sie an seinen Händen hängen und zieht sich durch die Finger wieder zurück. Mau-rice denkt: "Das war's dann wohl." Er ist sich sicher, dass er gleich sterben wird.

Ein Moment absoluten Friedens

Der Stuttgarter, damals 34, beruhigt sich, indem er Bilanz zieht: "Du warst als Mensch okav, nicht der Beste, aber auch nicht schlimm", solche Din-ge. Während dieser Gedanken kommt die plas-maartige Masse näher und umschlingt ihn. Statt Angst zu haben, erlebt er einen Moment der ab-soluten Liebe. Das Gefühl ist so stark, dass es al-les andere überschreibt: Alles aus dem Leben da-vor spielt keine Rolle mehr, alles Vorangegangene ist bedeutungslos, ein Moment absoluten Friedens. Und der Moment erscheint ihm echter als alles, was er davor im Leben mit seinem Kör-per und seinen Sinnen erlebt hat.

Einen Augenblick später tut sich die dunkle Masse, die ihn umgibt, einen Spalt weit auf. Licht scheint durch, er guckt direkt hinein, sehr hell, aber es blendet nicht. "Einmal probiere ich es noch", sagt er sich. Er greift in das Licht – und ist mit einem tiefen Einatmen zurück auf dem Balkon, ist wieder bei Bewusstsein. Anfangs sieht er

alles unscharf und auf dem Kopf stehend, erst nach und nach fließt alles wieder in seine richtige Form. Weil er in seinem Leben immer wieder mal Ohnmachtsanfälle hatte, fährt er in kein Krankenhaus, sondern legt sich schlafen. Aber sein Leben ist nun ein anderes.

Maurice begibt sich auf die Suche, ein paar Google-Recherchen später weiß er: Das war eine Nahtoderfahrung. 15 Prozent der Menschen in Deutschland hätten solche Erlebnisse schon gehabt, sagt Ina Schmied-Knittel, die am Freibur-

ger Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene erforscht, wie Menschen mit solchen Erfahrungen umgehen. Das habe eine aktuelle, noch unveröffentlichte Umelle, noch unveröffentlichte Um-frage ergeben. Eine ältere Erhe-bung des Soziologen Hubert Knoblauch geht dagegen von knapp vier Prozent Betroffener aus. Die Elemente, die bei den Er-lebnissen oft auffauchten, seien oft ähnlich, sagt Schmied-Kittel: Ein Licht, dem man nachgeht; ein Tunnel; häufig auch, dass man sich in einer Situation selbst von oben betrachtet, eine sogenannte Out-of-Body-Experience, Das passiert mitunter während Operatio-nen, bei medizinischen Notfällen, nach schweren Unfällen. Aber was sagen uns diese Erlebnisse über das Leben und den Tod?

Ina Schmied-Kittel hat in den 1990er-Jahren, also kurz nach der Wende, Nahtoderfahrungen in

Ost- und Westdeutschland verglichen. Das Ergebnis ihrer Studie: Im Osten waren die Schilde-rungen der Nahtoderfahrungen surrealer, auch angstbesetzter. Und die klassischen Elemente wie Tunnel und Licht tauchten weniger oft auf. Dazu seien die Erlebnisse eher psychologisch, weniger religiös gedeutet worden. "Die Nahtod-erfahrung sagt sehr viel mehr über das Leben und die Kultur aus als über das tatsächliche Jenseits. Denn keiner der Menschen, die eine Nahtoder fahrung gemacht haben, ist gestorben", stellt Ina Schmied-Kittel klar.

Auch Neurologinnen und Neurologen weisen, zum Beispiel in einem Interview für das ZDF-Format Terra X-Plore, immer wieder darauf hin, dass Menschen mit solchen Erlebnissen lediglich nahe am Tod dran gewesen seien. Erst wenn die Zellen des Körpers nicht mehr funktio-nierten, sei man wirklich tot, sagte etwa Neuro-loge Jens Dreier. Deswegen könnten aus Nahtod-erfahrungen keine Schlüsse über das Leben nach dem Tod gezogen werden. Dass Menschen die Nahtoderfahrungen tatsächlich gemacht haben, wird dadurch nicht infrage gestellt, betonen Ex-perten immer wieder. Auch Ina Schmied-Kittel sagt: "Ich glaube, dass der Eindruck, den man da-

bei erlangt, extrem bedeutsam ist."

Bei Maurice greift die Nahtoderfahrung tief in sein Leben ein. Er fühlt sich kurz danach wie neu geboren, wie zwei Zentimeter über dem Boden schwebend, völlig rein. Oder wie "ein Drahtgitter, auf dem sich viel Staub abgelegt hatte und dann ordentlich durchgepustet wurde", so beschreibt er das. Da ist das Gefühl, eins zu sein mit der Welt, viel Empathie und Liebe.

Für Maurice, bis dahin Atheist, beginnt auch eine spirituelle Rei-se. Er fängt an, das Neue Testa-ment zu lesen, legt es aber bald wieder zur Seite. Er setzt sich mit anderen Formen des Glaubens auseinander. Dann kommt eines Tages ein Mann in das Lokal, in dem er damals nebenbei arbeitete. Dieser fragt ihn, ob er den Logos kenne, ein griechisches Wort, das Jesus beschreibt. Maurice bejaht, er kenne das aus dem Johannes

evangelium. "Sehr gut, dass Sie das wissen, das ist sehr wichtig", habe der Mann geantwortet. Und: "Ich sehe, Sie haben eine gute Seele." Bald verschwindet der Mann wieder. Maurice

veranlasst diese Begegnung, noch mal im Evan-gelium nachzulesen. Dort gibt es eine Stelle, in der Jesus mit Nikodemus über seine Wiederge-burt spricht. Das erinnert Maurice an seine Nahtoderfahrung. Dieses Mal bleibt an der Bibel hän-gen. Ein merkwürdiger Zufall, der ihn zum Chris-tentum führt. Nach der Nahtoderfahrung hatte Maurice das

Bedürfnis, seine Erlebnisse weiterzuerzählen. Wie nach einem tollen Urlaub, bei dem man auch seine schönen Momente anderen mitteilen wolle, sagt er. Aus Kontakten zu einem Theologieprofessor und einem Stuttgarter Pfarrer entwickelt sich erst eine Veranstaltung, bei der es um Nahtoderfahrungen geht, danach eine Ge-sprächsgruppe. Das war ihm ein Anliegen, denn für viele Menschen sei eine Nahtoderfahrung eben ein einschneidendes Erlebnis, über das man sich oft nicht zu reden traue – aus Angst, als ver-rückt abgestempelt zu werden. Maurice Partnerin haderte anfangs mit seiner

spirituellen Entwicklung. Sie habe gesagt: "Ich habe mich am Anfang unserer Beziehung für einen Mann entschieden und bekomme über Nacht einen anderen, ohne gefragt zu werden."

Heute haben sie ein Kind gemeinsam, wohnen in einem Haus mit idvllischem Gärtchen in Stuttgart. Ihm ist bewusst, dass seine Bekannt-schaft mit dem Tod für seine Partnerin ein schwieriges Erlebnis war. Trotzdem sagt er: "Die Nahtoderfahrung gehört zu meinem Leben dazu. Es ist mit die Erfahrung, die mich am meisten ge-prägt hat." Er sagt aber auch: "Das heißt nicht, dass ich Menschen animieren will, diesen Zustand künstlich herzustellen. Man soll es nicht nachmachen.

Wichtige Erkenntnisse fürs Leben

Wie hat sich das Leben von Maurice, heute 40 Jahre alt, darüber hinaus geändert? "Ich habe keine Angst vor dem Tod mehr", sagt Maurice. Und der Glaube, dass nach dem Tod etwas kommt, verändere den Blick auf das Leben. Er sei etwa widerstandsfähiger, wenn er Tiefpunkte im Alltag erlebe: "Wenn ich das Gefühl habe, es geht nicht mehr weiter, fokussiere ich mich auf die Unendlichkeit. Dann erscheint das Problem

Unendlichkeit. Dann erscheint das Problem nichtiger", sagt Maurice.

Er habe die Erkenntnis gewonnen: "Das Leben ist dazu da, gelebt zu werden, einfach diese Erfahrung zu machen. Das ist das Einzige, was man mitnehmen kann." Es gehe ihm aber nicht um ein Leben in Saus und Braus, sondern um kleine Erfahrungen, die einen Tag besonders machen: der Geschmack einer guten Spaghetti Bolognese, das Gefühl einer warmen Dusche nach einem anstrengenden Tag. Und Maurice sacht. einem anstrengenden Tag. Und Maurice sagt: "Ich denke, der Tod ist nur ein Übergang in eine Welt, die unser begrenztes Raum-Zeit-Denken sprengt. Vielleicht wie das ungeborene Kind, dass sich nicht vorstellen kann, wie die Welt außerhalb des Mutterleibes aussieht



erfahrung sagt sehr iel mehr über das Leben und die Kultur aus als über das tatsächliche

Ina Schmied-Kittel, Forscherin