

## „Was hast du aus deinem Leben gemacht?“ – Ethische Impulse im Lebensrückblick

Vortrag von Dr. phil. Joachim Nicolay an der katholischen Volkshochschule in Freckenhorst vom 4.3.2007.

Eine erweiterte Fassung dieses Vortrags findet sich in dem Buch A. Serwaty/ J. Nicolay, *Nahtod und Transzendenz*, Santiago Verlag 2007

Nähere Information zum Buch unter:

<http://www.origenes.de/literatur/literaturverzeichnis/literaturverzeichnis-nte/literatur-nte.htm#freckenhorst>

Email Adresse des Autors [jo-nicolay@t-online.de](mailto:jo-nicolay@t-online.de)

### Einleitung

Lebensrückblicke sind kein neues Phänomen. 1858 wurde in der Londoner *Daily News* die Schilderung eines englischen Admirals publiziert, der 1795 als Kind beinahe ertrunken wäre und dabei ein Erlebnis hatte, das wir heute als Nahtod-Erfahrung (NTE) bezeichnen würden. Er beschreibt einen Zustand von Schmerzfremde und vollkommener Gelassenheit. Sein Verstand dagegen sei hochaktiv gewesen mit einer raschen Abfolge von Gedanken, die in einen Rückblick auf sein bisheriges Leben übergingen, beginnend mit der Situation, die fast zum Ertrinken geführt hätte. Die Bilder gingen dann weiter in die Vergangenheit zurück bis hin zu seiner Zeit in der Schule, „die Fortschritte, die ich dort gemacht hatte, und die Zeit, die ich verschwendet hatte und sogar alle meine kindischen Unternehmungen und Abenteuer“. All dies habe er keineswegs schemenhaft wahrgenommen, vielmehr sei das Erleben der einzelnen Szenen „mit vielen minutiösen und bis in alle Einzelheiten gehenden Bildern gefüllt“ gewesen. (14,53-55)

Es lassen sich zwei Arten von Lebensrückblicken unterscheiden. Im ersten Fall wird das Leben neutral gesehen. Es ist, als ob man alles noch einmal erlebt, aber man bewertet sein Handeln nicht. Im zweiten Fall einer Rückschau setzt sich der Betreffende dagegen intensiv mit seinem Leben auseinander und bewertet es. Diese Art der Rückschau spielt sich meist im Rahmen einer umfassenderen NTE ab, wenn die Person sich in der Welt des Lichtes befindet. Im Falle des Admirals war die Rückschau mit einer Bewertung verknüpft, insofern „jede einzelne Handlung von einem Bewusstsein von recht oder falsch oder von einer Reflexion auf deren Ursache oder dessen Konsequenzen begleitet“ war. (14,55)

Eine Bewertung des eigenen Handelns im Hinblick auf seine Ursachen und Konsequenzen ist charakteristisch für diesen Typ der Rückschau, mit dem wir uns hier befassen werden.

Der Unterschied zwischen einem eher neutral ablaufenden Lebensfilm, der Ereignisse des Lebens noch einmal vor Augen führt, und einem Rückblick, der mit einer Neubewertung des eigenen Lebens verbunden ist, ist fundamental im Hinblick auf seine Intensität, seine Bedeutung und seine Auswirkungen.

Heute liegt uns eine Vielzahl solcher Berichte vor. Sie enthalten eine Fülle gemeinsamer Elemente, die sich nicht in formalen Aspekten erschöpfen. Die Prozesse, die sich beim Betrachten und in der Auseinandersetzung mit den Szenen des vergangenen Lebens abspielen, werden ähnlich beschrieben und vor allem als absolut „sinngesteuert“ erlebt.

Diesem Beitrag, zu dem ich durch das Buch von Kenneth Ring und Evelyn Elsaesser-Valarino *Im Angesicht des Lichts* (22) angeregt wurde, liegen zahlreiche, in der Literatur veröffentlichte Berichte, aber auch Schilderungen von Menschen zugrunde, mit denen ich selbst gesprochen habe.

## **Der Lebensrückblick**

### **1. Bilder an einer Litfasssäule**

Nach einer Veranstaltung, die ich zu diesem Thema durchführte, sprach mich eine Frau an und

fragte, ob ich schon mal davon gehört hätte, dass jemand einen Lebensrückblick auf einer Litfasssäule gesehen habe. Ich fragte sie, ob sie selbst einen Lebensrückblick erlebt hätte. Sie bejahte das und erzählte mir eine außergewöhnliche Geschichte. In einer lebensbedrohlichen Situation, als sie 19 Jahre alt war, hatte sie eine NTE. Auf den verschiedenen Stationen ihres Erlebnisses sei sie von einem Lichtwesen begleitet worden. Das Lichtwesen war auch dabei, als sie auf ihr Leben zurückschaute. Frau Born (Name geändert) erzählte: „Während ich mein Leben betrachtete, war das Lichtwesen anwesend. Es stand hinter mir. Es war, als würde es mir die Hand auf die Schulter legen. Es strahlte Beruhigung aus.“ Es ist nicht immer, aber doch häufig der Fall, dass eine bewertende Rückschau in Anwesenheit eines oder mehrerer Lichtwesen erlebt wird. Das heißt, man schaut gemeinsam auf das Lebenspanorama.

Betroffene äußern sich generell überrascht darüber, dass diese Wesen die Szenen des Lebens, die sie mit anschauen, nicht bewerten. Sie strahlen eine unbedingte Akzeptanz aus.

Der Rahmen, in dem sich Lebensrückblicke präsentieren, weist durchaus eine kreative Vielfalt auf. Jemand fühlte sich z.B. an ein Theaterstück erinnert.(12) Für Frau Born war es die Litfasssäule. „Die Plakate, die sonst an einer solchen Säule hängen, waren die verschiedenen Szenen meines Lebens. Die Säule drehte sich, und ich konnte die einzelnen Szenen betrachten.“ Sabine Mehne erlebte eine Art Diashow. Eine andere Frau dagegen erblickte ein wolkenartiges Gebilde, das aus Tausenden durchsichtiger Blasen bestand. Als sie sich dieser Wolke näherte, erkannte sie, dass jede Blase eine Szene ihres Lebens enthielt.(10,23) Meistens jedoch vergleichen die Menschen das Erleben mit einem Film, der sich vor ihnen abspulte.

Während wir bei einem Film davon ausgehen, dass sich die Bilder und Szenen nacheinander, also in zeitlicher Reihenfolge darbieten, heben Betroffene regelmäßig die Gleichzeitigkeit der Geschehnisse hervor. „Alles geschah gleichzeitig. Es war kein Problem, dreißig verschiedene Situationen auf einmal wahrzunehmen“, meinte Frau Born. Die Menschen empfinden es aus diesem Grund als schwierig, Dinge nacheinander zu schildern, die sie gleichzeitig erlebten.

Auch in einem anderen Punkt gilt die Analogie mit einem Film nur bedingt. Mit Lebensfilm verbindet man die „Vorstellung, dass das Leben sozusagen *aufgezeichnet* ist und während der NTE *abgespielt* wird.“(22,144) Schon an diesem Punkt mag überraschen, dass das Leben meistens rückläufig wiedergegeben wird. D.h. am Beginn stehen die Szenen, die unmittelbar zu der lebensbedrohlichen Situation führten. Danach führen die Bilder immer weiter zurück in die Vergangenheit. Seltener läuft der Lebensfilm vorwärts.

Auch darf man sich die Abfolge der Bilder nicht rein mechanisch vorstellen. Die Menschen berichten, dass sie den Prozess interaktiv beeinflussen konnten. Frau Born erzählte, dass sie die Szenen mehr von außen betrachten oder tiefer in etwas hineingehen konnte. Jemand anders meinte: „Auch wenn mein Lebensrückblick mit unglaublicher Geschwindigkeit ablief..., entdeckte ich rasch, dass ich bei einzelnen Szenen, die mein Interesse erregten, verweilen konnte.“(4,86) Alles im Lebensrückblick scheint darauf ausgerichtet, eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben zu ermöglichen.

### **2. Der Rollentausch**

Zum Film gehört der Zuschauer. Und in der Tat erleben sich die Menschen in der Rolle dessen, der von außen auf sein Leben schaut, als würden sie gewissermaßen einen Dokumentarfilm über sich selbst sehen.

Eine Frau meinte: „Die Bilder wirkten so, als ob man sie draußen in Wirklichkeit vor sich sähe; sie waren ungemein plastisch und in Farbe – und sie waren bewegt... Das kleine

Mädchen, das ich sah, schien jemand anderes zu sein, eine Gestalt aus einem Film, irgendeine Kleine unter all den anderen Kindern, die sich da auf dem Spielplatz tummelten. Und doch war ich es selbst.“(18,74) Ihr ist völlig bewusst, dass die Perspektive eines Betrachters seiner selbst völlig von der Art abweicht, wie man normalerweise als Körperwesen sich selbst und seine Umgebung wahrnimmt.

In gewisser Weise findet eine Verdoppelung statt. Man sieht sich als Akteur in der jeweiligen Szene und ist gleichzeitig Zuschauer und Beobachter. Die Außenperspektive, in der man das Geschehen wahrnimmt, hat offensichtlich den Vorteil, dass man zwar weiß, mit welcher der handelnden Personen man identisch ist, ohne jedoch in dieser Identität aufzugehen (und damit wieder alles nur aus der eigenen Sicht zu erleben). Indem man alles von außen betrachten kann, gewinnt man Distanz zu seinem Leben.

Aus der Sicht des Hauptakteurs erlebt man sein Leben noch einmal. Aus dem Blickwinkel des Beobachters beurteilt man es. Als Protagonist erlebt man auch lange zurückliegende Situationen erneut mit einer erstaunlichen Klarheit. Frau Griesing-Kessler erzählte mir: „Die Lebensumschau war ein so vollkommenes Wiedererleben der Kindheit, dass ich jetzt eine bewusste Erinnerung an das Gefühl habe, das zu fest geflochtene Zöpfe machen oder wie Wollpullover jucken und wie Kniestrumpfgummis einschnüren, also Dinge, die Kinder erleben, für die sie jedoch keine Sprache haben.“ Es waren Dinge, an die sie sich zum Zeitpunkt ihrer NTE bewusst nicht mehr erinnern konnte.

Aber damit nicht genug. Man ist nicht nur Hauptdarsteller und Beobachter seines Lebensfilmes. Das Besondere, was diese Lebensrückblicke überhaupt erst zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben macht, liegt darin, dass man sich sowohl in die eigenen als auch in die Gefühle seiner Interaktionspartner hineinversetzen kann. Diese spürt man genauso deutlich wie die eigenen Empfindungen in der jeweiligen Situation.

Frau Born bringt dazu ein Beispiel: „An einer sehr lieben Freundin habe ich meinen Frust und Unmut durch Schweigen ausgelassen. Sie konnte sagen, was sie wollte, ich habe nicht mit ihr geredet. Im Lebensrückblick spürte ich ihre Gefühle sehr deutlich. Ich habe hundertprozentig ihren Schmerz gefühlt. Es war, als wäre ich in diesem Moment auf ihrer emotionalen Ebene. Ich spürte ihren Stich im Herzen, ihre Trauer, ihren Frust. Es ist nicht die körperliche, sondern die emotionale Ebene, die man mitbekommt. Ich spürte, was mein Handeln ihr innen getan hat.“

Während wir im Alltag Akteure sind und in unserer Rolle aufgehen, indem wir uns von unseren bewussten und unbewussten Interessen und Zielen leiten lassen, findet im Lebensrückblick ein ständiger Rollentausch statt. Man erlebt sein Leben noch einmal, aber aus unterschiedlichen Perspektiven. Man ist gleichzeitig Zuschauer, Hauptakteur und schlüpft in die Rolle seiner Interaktionspartner. Dadurch beinhalten die Rückblicke kein bloßes Nacherleben „so, wie es gewesen ist“. Sie schaffen vielmehr eine Transparenz, wie sie Alltagsszenen nicht besitzen.

Als Psychotherapeut fühlt man sich an therapeutische Rollenspiele, etwa Morenos Psychodrama oder die Arbeit mit dem leeren Stuhl in der Gestalttherapie erinnert, Kunstgriffe, die es in der Therapie erlauben, soziale Situationen nachzustellen. Auch im Rückblick erlebt man die gesamte Szene noch einmal, wobei der Fokus auf den Emotionen der Beteiligten liegt.

Den Rollentausch, der dabei vorgenommen wird, beschreibt gut das folgende Zitat:

“Wenn ich über jemanden etwas gesagt hatte, erlebte ich mich selbst, wie ich es tat. Dann wechselte ich die Rolle und die Perspektive und erlebte, wie mein Urteil bei der betreffenden Person angekommen war. Dann kam ich wieder zu meinen eigenen Gefühlen zurück, um auf das Drama, das ich eben gesehen und miterlebt hatte, reagieren zu können - damit ich beispielsweise Scham oder Reue zeigen konnte.“(22,151)

Betroffene staunen über die Einsichten, die ihnen der Rückblick in die Gefühlswelt anderer liefert. Günter Dühorn hatte seine NTE, als er 12 war. Er sagte mir, dass er oft nachgedacht

habe, woher er das alles gewusst habe. „Die Gefühle der anderen waren Informationen, die erst im Lebensrückblick für mich sichtbar geworden sind. Ich weiß nicht, wie ich zu diesen Informationen gekommen bin. Ich kann nachvollziehen, dass ich das, was in mir abgespeichert ist, irgendwann wieder abrufen kann. Aber diese Informationen waren nicht in meinem Sein verankert.“ Zwar könnte man vermuten, dass es sich um Projektionen handelt, aber manchmal berichten Betroffene auch, dass sie im Nachhinein die Richtigkeit dieser neuen Einsichten aus dem Lebensrückblick verifizieren konnten. (27,14)

### **3. Die Erfahrung von Liebe und Akzeptanz**

Mit dem Rollentausch hängt es auch zusammen, dass die Personen ihren Schattenseiten nicht ausweichen können. Sie werden sich ihrer kleinlichen und eigensüchtigen Motive, ihrer Antipathien und Aggressionen bewusst und sehen zugleich das Leid und den Schmerz, den sie verursacht haben.

Frau Born wurde mit Kämpfen konfrontiert, die sie auf dem Schulhof mit anderen Kindern ausgetragen hatte. „Dort provozierte ich die anderen durch Schimpfworte oder Anrempeln so lange, bis es zum Kampf kam. Wir kämpften mit den Fäusten. Ich machte keinen Unterschied zwischen Jungen und Mädchen.“ Zu diesen Szenen wurden, sagte sie, keine Erklärungen gegeben. Die Erklärung lag allein im emotionalen Wahrnehmen. „Wenn ich etwas nicht ganz verstanden habe, kam eine ähnliche Szene - 10 Ringkämpfe mit verschiedenen Personen zu verschiedenen Zeitpunkten. Dann konnte ich ja mein Verhalten nicht mehr verleugnen und sagen: Das war nur ein Ausrutscher!“

Ich möchte an dieser Stelle noch mal einen Bogen zur Psychotherapie schlagen. Als Psychologe weiß man, dass Menschen im Alltag dazu neigen, die negativen Seiten ihrer Person zu verharmlosen oder ganz zu verdrängen. Sie tun viel dafür, um das positive Bild, das sie von sich haben, aufrecht zu erhalten. Damit in der Therapie ein Klient fähig wird, sich mit den Schattenseiten seiner Person auseinander zu setzen, muss nach dem Begründer der Gesprächspsychotherapie Carl Rogers vor allen Dingen eine Voraussetzung geschaffen werden: Die Person muss von einem wichtigen anderen Menschen (also dem Therapeuten) „bedingungslose positive Beachtung“ erfahren (24,55). „Das Akzeptieren jedes schillernden Aspekts dieses anderen Menschen lässt die Beziehung für ihn zu einer Beziehung der Wärme und Sicherheit werden. Die Sicherheit, als Mensch gemocht und geschätzt zu werden, ist anscheinend ein höchst wichtiges Element einer hilfreichen Beziehung.“ (25,47)

Was Rogers für die Therapie postuliert, erfährt in den Rückschau eine eindrucksvolle Bestätigung. Frau Born empfand gar nicht das Bedürfnis, ihre Fehler zu leugnen. Zwar war es ihr sehr unangenehm, im Lebensrückblick ihren kindlichen Aggressionen in geballter Form wieder zu begegnen. Sie habe dann Scham und Schuldgefühle empfunden, „aber deshalb muss man nicht den Kopf unter die Decke stecken. Man hat nicht das Bedürfnis, die Dinge zu verleugnen.“ Der Grund für diese Offenheit und Bereitschaft, sich ihren Fehlern zu stellen, lag in der Unterstützung, die sie in diesem Moment erfuhr. Die Unterstützung bestand in zwei Aspekten. Zum einen kamen, wenn eine Szene sie, wie sie sagte, „total mitgenommen“ hatte, anschließend positive Szenen, „die mich gepolstert haben“. Hinzu kam, dass sie bei den unschönen Szenen die Liebe stärker spürte, die vom Lichtwesen kam. „Ich konnte diese Szenen dann mit Liebe betrachten. Das machte Vieles erträglicher. Wenn ich davor zurückschreckte, tiefer in eine Situation hineinzugehen, kam von hinten, von dem Lichtwesen, mehr Unterstützung. Dann wusste ich: Es ist jemand bei dir.“

Bedingungslose Liebe und Akzeptanz gehören zu den Grunderfahrungen eines Nahtod-Erlebnisses. Das Beispiel zeigt, dass die Menschen sich auch während eines Lebensrückblicks von den Wesen, die sie begleiten, bedingungslos angenommen und geliebt fühlen.

### **4. Das „Gericht“ über sich selbst**

Das Lichtwesen fällt kein Urteil und richtet nicht. Manche Menschen warten – ihrem

religiösen Hintergrund entsprechend – förmlich darauf, gerügt und getadelt zu werden. „Ich sagte dem Licht, ich dachte, dass über viele Menschen ein Urteil gesprochen würde und dass ich vom ihm erwartete, eher streng über mich zu urteilen. Es erwiderte: ‚O nein, das wird keinesfalls geschehen‘“. (22,161)

Richtig ist allerdings, dass die Menschen selbst ihr Verhalten gegenüber anderen beurteilen. Die Atmosphäre absoluter Akzeptanz und Liebe bewirkt anscheinend eine große Offenheit gegenüber anderen. Weil die Barrieren, mit denen man sich vor ihnen abgeschottet hatte, wegfallen, spüren die Menschen Scham und Reue umso stärker. Frau Born meinte: „Wenn man jemand verletzt hat, kriegt man seine Gefühle von Traurigkeit so mit, als wären es die eigenen. In diesem Moment wird man sein eigener Richter. Zu keinem Zeitpunkt hat jemand zu mir gesagt: ‚Was hast du da gemacht?!‘ Die Einstellung ist eher: ‚Ja, das habe ich getan. Das war nicht in Ordnung. Ich fühle mich deswegen nicht besonders gut.‘ Man fühlt Reue und Schuld. Es tut einem Leid für die Person, der man etwas angetan hat.“

Wenn Frau Born sagt, sie sei ihr eigener Richter gewesen, meint sie damit nicht, dass sie ein moralisches Urteil über sich gefällt habe. Sie bringt die Bestürzung und Reue zum Ausdruck, die sie packte, als sie im Rollentausch spüren konnte, was sie anderen angetan hatte.

Ich fragte sie: „Ist das ein Gericht über sich selbst oder ist es Selbsterkenntnis?“

Ihre Antwort war: „Es ist Selbsterkenntnis in dem Sinn: Das war nicht toll. Man erkennt, wo die eigenen Fehler liegen.“ Die Rückschau dient nicht einer moralischen Einordnung des Verhaltens. Man beurteilt seine Handlungen, „weniger nach gut und böse, sondern nach dem, was sie an Leid und Freude bei anderen ausgelöst haben“. (G. Düthorn)

Ich finde diesen Punkt wichtig, weil wir es gewohnt sind, in moralischen Kategorien zu denken. Aber darum geht es überhaupt nicht. In Lebensrückblicken besteht der Bezugspunkt nicht in moralischen Normen, die quasi von außen an den Menschen herangetragen würden. Es geht ausschließlich um das, was sich zwischen den Menschen abspielt, das, was Menschen sich gegenseitig – im Guten wie im Schlechten – antun. Es ist ein „Erkennen von Ursache und Wirkung in der ganzen Bandbreite“. (R. Kindermund, Pseudonym)

Denn – das muss man ergänzend hinzufügen – die Betroffenen erkennen nicht nur, welche Schmerzen sie anderen bereitet und welche Verletzungen sie ihnen zugefügt haben. Sie erleben auch die Freude, die sie ihnen gemacht haben. „Nach den schlimmen Szenen kamen gute Szenen. Dann war ich ganz stolz oder einfach erleichtert, dass ich etwas Gutes gemacht hatte.“ Frau Born wurde daran bewusst, dass sie es überhaupt nicht wahrgenommen hatte, dass sie anderen auch Freude gemacht hatte.

## **5. Was bewirken Lebensrückblicke?**

### **5.1. Ein umfassendes Verstehen**

Durch das erneute Eintauchen in die eigenen Gefühle und die Gefühlswelt der anderen versteht man sich selbst besser, kann aber auch die Reaktionen und Beweggründe seiner Interaktionspartner nachvollziehen.

Zu diesem tieferen Verständnis trägt manchmal auch bei, dass nicht nur der emotionale Austausch zwischen zwei Personen nacherlebt, sondern ein Geschehen auf einer systemischen Ebene abgebildet wird. Bei Frau Born gab es eine Szene, in der ihre Mutter sie ungerecht behandelt hatte. „Ihr Verhalten mir gegenüber machte mich traurig. Dann bekam ich in einer Szene gezeigt, dass sie gerade vorher Streit mit meinem Vater gehabt hatte. Da wurde mir klar, dass sie an mir ihren Frust ausgelassen hatte.“ Während sie wahrscheinlich in der Situation selbst Unverständnis für die heftige Reaktion ihrer Mutter empfand, zeigte ihr der Rückblick Hintergründe auf, die ihr halfen, ihre Mutter besser zu verstehen. Frau Born behauptet hier – wie das auch andere Zeugen tun –, Szenen gezeigt bekommen zu haben, die sie in Wirklichkeit nicht miterlebt hatte. In Einzelfällen sprechen Betroffene davon, dass sie tief in die Biographie von Menschen eintauchen konnten, die im eigenen Leben eine wichtige Rolle gespielt haben, und dabei Hintergründe erfuhren, die ihnen vorher nicht bekannt waren.

(5) Hier werden m. a. W. Voraussetzungen für ein – im Idealfall – vollständiges Verstehen biographischer Zusammenhänge beschrieben.

Dieser tiefe Einblick in Hintergründe, die das Handeln bestimmen, scheint es den Personen schwer zu machen, andere zu verurteilen oder überhaupt ein Urteil über sie zu fällen.

Eine Frau schreibt in Bezug auf Menschen, unter denen sie im Leben sehr gelitten hatte: „In dem Moment, in dem ich angefangen hätte, ein Urteil über (sie) zu fällen, hätten diese Gefühle dazu geführt, dass mir die Ursachen für das Verhalten dieser Person bewusst geworden wären. Ich ‚wurde‘ dann sie und erlebte persönlich, wie sich die Charaktermerkmale, über die ich gerade ein Urteil fällen wollte, entwickelt hatten. Auf diese Weise erkannte ich, wie Erziehung, Umwelt, Mangel an Liebe und alle möglichen Erfahrungen zu einem solchem Fehlverhalten führen konnten.“ (5,5)

Da Verständnis und Einfühlung nicht länger auf die eigene Person begrenzt sind, gewissermaßen an der eigenen Haustüre enden, sondern in gleicher und gleichberechtigter Weise den anderen einbeziehen, fällt es den Betroffenen schwer, am Täter-Opfer-Denken und an Schuldzuweisungen festzuhalten. (21,101)

## **5.2. Versöhnung**

Der Rollentausch ermöglicht ein besseres Verständnis vergangener Interaktionen.

Dabei handelt es sich jedoch nicht um ein distanziertes Verstehen. Vielmehr ist die Einfühlung in sich selbst und in die anderen von Liebe getragen, so dass sich im Tausch der Rollen und Wechsel der Perspektiven zugleich ein innerer Läuterungs- und Versöhnungsprozess vollzieht. Mitgefühl tritt an die Stelle von Unverständnis, Liebe an die Stelle von Ablehnung. Die Menschen tendieren dazu, sich selbst zu verzeihen und sind bereit, anderen zu vergeben. „Ich verzieh mir all die Dinge, die ich falsch gemacht hatte. Ich verzieh mir, derart neurotisch gewesen zu sein“, so beschreibt eine Frau das Fazit ihres Rückblicks und fährt fort: „(Ich) spürte Mitgefühl für die Menschen, von denen ich glaubte, dass sie gemein zu mir gewesen waren, und verzieh ihnen... Ich erkannte plötzlich auch ihre Vorzüge, ihre guten Seiten. Es war, als würde alles bereinigt.“ (21,101)

Ich zitiere aus einem Bericht, den mir R. Kindermund schickte. Sie beschreibt, wie der Rückblick die Beziehung zu ihrem Vater veränderte. „Mein Vater spielte in meinem Leben für mich eine der problematischsten Rollen. Ich erlebte ihn als autoritären, sehr egoistischen und gefühlskalten Menschen. Mein Vater ist der einzige Mensch, für den ich während dieses Lebens so etwas wie Hass verspürt habe. Es hat sogar eine Zeit gegeben, in der ich wünschte, er wäre tot. Während der Lebensrückschau bot sich mir die Gelegenheit, in seine Erlebenswelt einzublicken, in seine Entwicklung und seine Emotionen. Verschiedene gemeinsame Szenen tauchten auf, und ich spürte, wie sehr er unter unserem gestörten Verhältnis litt, wie unwohl er sich in seiner Haut fühlte und vor allem, dass er in seinem innersten Wesen ein wunderbarer Mensch ist. Es tat mir in diesen Momenten unsagbar weh, dass ich ihn so noch nie wahrgenommen habe.“

Durch den Rückblick hat sie ihren Vater gewissermaßen noch einmal von einer ganz anderen Seite kennen gelernt, die es ihr möglich machte, ihn anzunehmen und sich mit ihm zu versöhnen.

Betroffene berichten übereinstimmend, dass die Versöhnung nachhaltig das Verhältnis zu den betreffenden Personen verändert. R. Kindermund schreibt, dass es nach ihrem Erlebnis noch einmal – wenn auch als Ausnahmefall – vorgekommen sei, dass ihr Vater sie heftig ins Gesicht geschlagen habe. Ihre Reaktion darauf: „Ich versuchte innerlich und äußerlich ruhig zu bleiben und schaute ihm aufmerksam in die Augen. Ich erinnerte mich an die Lebensrückschau... und sah ihn wohl ein wenig traurig an. Ich spürte seine Verzweiflung, seine Angst und die Scham über sein Tun. Er fiel in sich zusammen, und Tränen standen in seinen Augen, und ich hatte ihm bereits im selben Moment vergeben. Genauer gesagt gibt es aus dieser anderen Perspektive heraus kein Vergeben, sondern nur Verständnis. Dieses

Erlebnis hat unsere Beziehung auf eine andere Ebene gehoben. Sie ist jetzt viel respektvoller und offener.“

Man kann, glaube ich, nachvollziehen, warum manchen der Lebensrückblick wie eine tiefgreifende Therapie erscheint. „Es war die heilsamste Therapie, die es überhaupt geben kann. Jahre der intensivsten Psychoanalyse hätten nicht erreichen können, was ich jetzt erlebte.“ (21,101)

## **6. Ein Lehr- und Lerninstrument**

Rückblicke sind lehrreiche Erfahrungen. Sie bezeugen eine tiefe Sinndimension und lassen neurobiologische Hypothesen, wonach es sich bei NTE um das Resultat einer leer laufenden und unvollständigen „Restaktivität“ (11,110) des Gehirns handeln soll, doch als sehr fragwürdig erscheinen. Es gibt Versuche, die Phänomene mit dem Hinweis zu erklären, dass eine Reizung bestimmter Hirnareale Erinnerungen an vergangene Szenen ins Gedächtnis rufen könne. (11,107) In den angesprochenen Versuchen von W. Penfield handelte es sich jedoch nur um einzelne Erinnerungsbruchstücke, die durch eine Elektrostimulation im Bereich des Schläfenlappens geweckt wurden.(20) Für die zum erstenmal von Sigmund Freud aufgestellte These, dass keine unserer Erinnerungen dem Vergessen anheimfalle, gibt es keinerlei empirische Belege.(6,161)

Die naturwissenschaftlichen Erklärungsversuche beziehen sich auf den ersten, Erinnerungen reproduzierenden Typ eines Lebensrückblicks. Für die bewertenden Rückblicke sind kausale Erklärungsmodelle offensichtlich grundsätzlich inadäquat. Sie können ohne Bezugnahme auf finale Kategorien nicht verstanden werden.

Rückblicke dieses Typs sind alles andere als ein bloßes Nacherleben vergangener Eindrücke. Sie erscheinen den Betroffenen bewusst geplant und auf ein Ziel hin in Szene gesetzt. Ich erinnere an die Litfasssäule! Eine Litfasssäule gibt, anders als ein Film, keine Reihenfolge vor, in der man die Bilder betrachtet. In der Abfolge der Szenen konnte Frau Born keine chronologische Ordnung erkennen. „Sie kamen kunterbunt durcheinander. Trotzdem hatte ich das Gefühl, dass eine Logik darin war.“ Die Logik bezog sich auf die lebensgeschichtliche Thematik. „Die emotionalen Abläufe, die zusammen gehörten, kamen auch zusammen“, beispielsweise die 10 Ringkämpfe. Frau Born gibt hier den Eindruck wieder, dass die Situationen mit der Absicht zusammen gestellt waren, sie mit ihrem provokativen Verhalten gegenüber anderen zu konfrontieren.

Für Howard Storm, der bis zu seiner NTE Professor für Kunst gewesen war, ist völlig klar, dass ihm mit dem Rückblick etwas demonstriert und vermittelt werden sollte. Zu diesem Eindruck trug bei, dass die Szenerie bei ihm nur aus dem absolut Notwendigen bestand und ihm der Ablauf der Handlung sehr selektiv erschien, „um mir die wichtigen Entwicklungen meines spirituellen Wachstums auf der Erde vor Augen zu führen.“ (26,97)

Dem entspricht auch die Rolle, die manchmal Lichtwesen einnehmen, die den Rückblick begleiten. In manchen Beschreibungen stellt das Lichtwesen z. B. Fragen oder führt alternative Szenen vor, die zeigen, wie eine Konfliktsituation konstruktiv hätte gelöst werden können.

Dort, wo eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben ansteht, hat der Rückblick eine klare Lehr- und Lernfunktion. Kenneth Ring sieht daher in ihm ein „ultimatives Lehrinstrument“. (22,163) Man begegnet manchmal der Vorstellung, dass eine Rückschau sich im Moment des Todes quasi automatisch abspule, so dass gewissermaßen ein letztes Fazit des Lebens gezogen würde. Die Funktion bewertender Rückblicke scheint den Betroffenen dagegen eher in einem Anstoß für ihre weitere Entwicklung als Mensch zu liegen.

## **Ethische Impulse**

Bewertende Lebensrückblicke haben vor allem deshalb den Charakter tiefer Sinnerfahrungen, weil sie wie ein Angebot erscheinen, das eigene Leben in der Perspektive einer transzendenten Wirklichkeit zu betrachten, in der allein die Liebe zählt. Ob man diesen, in ihrem Gehalt übereinstimmenden Berichten eine ethische Relevanz zubilligt, wird vor allem davon abhängen, wie man zu ihrem Anspruch als Transzendenzerfahrungen steht.

Manche Menschen sind vielleicht geneigt, die Beantwortung dieser Frage vom weiteren Fortgang der Forschung abhängig zu machen. Aber ich glaube nicht, dass die Forschung diese Frage beantworten kann. Über Sinnfragen kann nicht die Neurobiologie entscheiden. Der Umgang mit Sinnfragen ist vielmehr Ausdruck einer ganzheitlichen Stellungnahme und „Antwort“ einer Person, die für sich entscheidet, in wie weit sie sich in einem Sinnentwurf wiederfindet.

Wenn man Lebensrückblicke als Transzendenzerfahrungen sieht, liegt ihre ethische Relevanz auf der Hand. Die Impulse und Anregungen für die Gestaltung des Lebens, die sie vermitteln, richten sich dann nicht mehr nur an Nahtoderfahrene, sondern repräsentieren einen universellen, transzendenten Anspruch. Worauf zielen die ethischen Impulse, die von einem Lebensrückblick ausgehen?

## **Was hast du aus deinem Leben gemacht?**

In einigen Rückblicken werden die Menschen mit einer Frage konfrontiert, die, wie der Kontext zeigt, als Anstoß für die Auseinandersetzung mit ihrem Leben gedacht ist. Ich möchte diese Fragen als Impuls- oder Lernfragen bezeichnen. Sie verdeutlichen den ethischen Anspruch von Lebensrückblicken.

Als erster berichtete George Ritchie von einem solchen Rückblick. Zusammen mit einem Lichtwesen, das eine bedingungslose Liebe ausstrahlte und in dem er Jesus erkannte, betrachtete er sein Leben. Im Verlauf des Lebensrückblicks entstand eine Frage, die in jeder Szene gegenwärtig war. Die Frage lautete: „*Was hast du aus deinem Leben gemacht?*“. Es ist eine offene Frage, die in etwa bedeutete: „Was hast du mit der kostbaren Zeit, die dir zugeteilt worden war, gemacht?“ (23,40)

Ritchie setzt die Frage in Beziehung zu der Liebe, die er während seines Rückblicks von Jesus erfährt. „Die Frage hatte, wie alles, was von ihm ausging, etwas mit Liebe zu tun...Hast du andere geliebt, so wie ich dich liebe? Ganz? Bedingungslos?“ (23,42) Sein Leben wird mit dieser Frage in den Anspruchshorizont dieser transzendenten Liebe gerückt.

An einem bestimmten Punkt empfindet er die Frage als unfair; denn wie hätte er diese Art Liebe, die er vorher niemals gekannt habe, weitergeben sollen! (23,39) Es zeigt sich aber, dass die Frage gar nicht auf eine Bilanzierung seines bisherigen Lebens zielt, sondern vielmehr als ganz und gar auf die Zukunft gerichteter Impuls gedacht ist. Jesus erwartet keine Antwort. An einem bestimmten Punkt bricht der Lebensrückblick ab und andere Ereignisse folgen.

Ganz ähnlich wie Ritchie beschreibt Bonnie Burrows den Anspruch, der ihr in einer den Lebensrückblick begleitenden Frage entgegen kam. „*Wie gut hast du dein Leben gelebt?*“ Die Frage sei nicht unbedingt in der Vergangenheitsform gestellt worden, meint sie, weil alles in dieser Sphäre Gegenwart sei. Diese in keiner Weise begrenzte Frage sei bezogen gewesen „auf die Ganzheit meines Lebens und seinen Bezug zur Menschheit und zum Universum in all seinen Aspekten. Hatte ich die Zeit genutzt, die mir gegeben war und sie nicht vergeudet? War jedes Wort, jede Handlung, jeder Gedanke mit Liebe erfüllt, und wie hatte ich diese Liebe zum Ausdruck gebracht? Was bewirkten meine Worte, Handlungen und Gedanken? Brachten sie Wohlbefinden und Harmonie oder verursachten sie Differenzen, Verwirrung, Schmerz und Trauer?...Baute ich auf oder zerstörte ich? Was konnte ich vorzeigen im Hinblick auf meine Zeit auf der Erde?“

An ihrem Verständnis der Frage fällt wiederum auf, wie umfassend und- wenn man so will – absolut der Anspruch ist, der an sie gerichtet wird. Er bezieht sich auf das Leben als Ganzes, das in Bezug gesetzt wird zur Menschheit und zum Universum. Er erstreckt sich nicht nur auf das Handeln, indem etwa nach „guten Taten“ gefragt würde, sondern bezieht Worte und Gedanken mit ein. D. h. die Frage richtet sich an die ganze Person und an das, was sie in ihrem Leben bewirkt hat. Ob das Leben von Liebe bestimmt war, erkennt man daran, ob man Wohlbefinden oder Differenzen verursacht, aufgebaut oder zerstört hat. Burrows schreibt, diese Frage hätte ihr die unglaubliche Chance klar gemacht, die unsere Zeit auf der Erde bieten würde: als „schöpferische Zeit, in der wir göttliche Liebe leben können.“

In diesem Anspruch ist der Bezug zu sich selbst mit eingeschlossen. Im weiteren Verlauf ihres Rückblicks wurde ihr eine neue Frage gestellt, die lautete: „*Wie hast du das Göttliche Licht in dir geachtet?*“ Hier geht es also um den Umgang mit sich selbst, das, was wir normalerweise als Selbstliebe ansprechen. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Allerdings wird nicht gefragt: Hast du dich selbst geachtet und geliebt?“ sondern „Wie hast du das Göttliche Licht in dir geachtet?“ Die Frage liefert mit ihrem Bezug auf das göttliche Licht im Menschen gleich den Grund für die Selbstachtung mit. Sie zeigt Bonnie Burrows, dass sie „ein wahres Kind Gottes“ ist und die Verantwortung hat, dieses Geschenk zu achten. Dass die Frage nicht nur als frommer Spruch gemeint war, sondern ernsthafte Konsequenzen hat, wird ihr klar, als sie sich von ihr geleitet mit verschiedenen Szenen ihres Lebens auseinandersetzt. Es handelt sich um Situationen, in denen sie als Erwachsene frei war zu wählen und dennoch zugelassen hatte, dass sie herabgesetzt, schlecht behandelt und beeinträchtigt worden war. Meistens waren es emotionale und verbale Erniedrigungen, manchmal auch physische. Sie habe immer, meinte sie, das Gefühl gehabt, keine Wahl zu haben und das Richtige zu tun, um „Konflikte zu vermeiden und Frieden zu halten“.

Ihr werden im Rückblick Alternativen aufgezeigt, Lösungen, die auch zu Frieden geführt hätten, es ihr aber ermöglicht hätten, sich selbst zu achten. Sie erkennt: „Jeder von uns trägt einen Funken des Göttlichen Lichtes in sich, so wie ein Erdenkind einen Teil seines Erdenvaters in sich trägt. Wenn wir unser Selbst nicht achten, missachten wir diesen Teil Gottes, der die Wirklichkeit dessen ausmacht, wer wir sind. Wenn wir zulassen, dass wir misshandelt werden- sei es physisch, emotional oder spirituell -, achten wir nicht unsere eigene Göttlichkeit, das Geschenk unseres Vaters.“ (5,6)

Wen die Größe des bisher genannten Anspruchshorizontes erschrickt, der mag eine weitere Variante einer solchen Lernfrage tröstlich finden. Bei Joyce Brown stand die ganze Rückschau unter der Frage „*Was hast du mit dem gemacht, was du hattest?*“ Zunächst fasste sie die Frage als Vorwurf auf und fing an sich zu entschuldigen. Sie habe auf ihre schwierige Kindheit und schwache Gesundheit verwiesen. Sie erkannte jedoch, dass die Frage konstruktiv gemeint war und ganz einfach auf den Umgang mit ihren (begrenzten) Möglichkeiten und Ressourcen zielte. Sie habe dadurch verstanden, dass wir nicht perfekt sein müssen, sondern uns nur „ehrlich bemühen (müssen), liebevoller, nachsichtiger und vorurteilsfreier zu sein. „Es kommt auf die Wünsche und Absichten des Herzens an.“ (4,87ff)

### **Worauf es ankommt**

Lebensrückblicke verändern Wertvorstellungen. Ich sah „mein ganzes Leben an mir vorbeiziehen, und ich begriff, was zählte...Ich wurde erlöst für etwas, das ich für unwichtig gehalten hatte, und was mir wichtig vorgekommen war, bedeutete nichts.“ (21,62) Das ist ein charakteristischer Ausspruch. Den Menschen wird bewusst, dass es im Leben weniger auf herausragende Leistungen ankommt. Die deutsche Psychologin Rau-Lembke stellte in ihrem Lebensrückblick fest, „dass der Leistungsbereich und alles, was für mich vorher in diesem Sinne wichtig war, dort überhaupt keine Rolle mehr spielte. Auch Äußerlichkeiten oder

Dinge, auf die man normalerweise achtet, hatten dort überhaupt keine Bedeutung mehr.“(27,15)

Lebensrückblicke rücken stattdessen die Verbundenheit der Menschen ins Zentrum. Jede Begegnung mit einem Menschen, - auch Begegnungen über den Familien-, Freundes- und Kollegenkreis hinaus -, jedes Wort, jeder Gedanke, jede Tat erscheint im Lebensrückblick bedeutsam. Die Menschen erleben sich in einer so vielschichtigen und subtilen Weise mit anderen verbunden, wie es ihnen vorher nicht bewusst war.

Die Lebensrückblicke legen den Gedanken nahe, dass jeder in gleicher Weise darauf angewiesen ist, wie seine Mitmenschen mit ihm umgehen. Sein Wohlergehen hängt wesentlich vom Verhalten der Anderen ab. Wir sind viel stärker aufeinander angewiesen, als uns bewusst ist. Von daher drückt sich die Liebe zu den Menschen in der Art aus, wie man miteinander umgeht. Das ist für Viele die wichtigste Erkenntnis, die sie aus ihrem Lebensrückblick mitgenommen haben.

Der Rückblick sensibilisiert zum einen für Schmerzen, die man Menschen durch Worte und Taten zufügt. Der daraus resultierende Impuls ist eine größere Achtsamkeit im Hinblick auf Kränkungen und Verletzungen, die man anderen zufügen könnte. Der Lebensrückblick gleicht in dieser Hinsicht einer Einübung der „Goldenen Regel“: Was du nicht willst, das man dir tue, das füge auch keinem anderen zu.

Für Frau Griesing-Kessler war ihre Erfahrung ein Grund, jeden Morgen zu beten, ‚Hilf, dass ich niemandem Leid zufüge!‘ Sie ist sich dabei bewusst, dass sie dieses Ziel letztlich nicht erreichen kann.

Der Lebensrückblick schärft aber auch das Bewusstsein für ein Handeln, das sich in Übereinstimmung mit dem „Universalgesetz der Liebe“ befindet, wie sich Stefan von Jankovich einmal ausdrückte. (12) Was erfahren Menschen in ihrem Lebensrückblick darüber, was Liebe unter Alltagsbedingungen bedeutet? „Von Belang, stellte jemand fest, sind die kleinen Dinge – ein Kind getröstet zu haben, das sich weh getan hat, oder mit einem einsamen, alten Menschen freundlich geplaudert zu haben. Das sind die wichtigen Dinge.“ Diese Beispiele – ein Kind trösten bzw. freundlich mit einem einsamen, alten Menschen plaudern - lenken den Blick auf Situationen der Begegnung mit Menschen, die in diesem Augenblick weniger materiell als vielmehr psychisch bedürftig sind und Zuwendung benötigen. Das hat einen höheren Stellenwert als materielle Hilfe: „Man denkt, heißt es im gleichen Text, ‚O ja, ich habe jemandem, der kein Geld hatte, sechs Dollar geschenkt, das war toll von mir‘. Aber so was ist ohne jede Bedeutung.“ (22,44)

Das sind also kleine, meist längst vergessene Alltagssituationen. Sie betreffen, wie die Beispiele zeigen, nicht nur den Umgang mit nahestehenden Menschen, sondern auch mit Fremden. U. a. berichten Menschen, dass sie im Lebensrückblick mit Situationen im Straßenverkehr erneut konfrontiert wurden, in denen sie ungeduldig reagiert hatten. (21,64) Ihnen wird bewusst, dass *alle* Beziehungen bedeutsam sind und nicht nur die familiären, freundschaftlichen und kollegialen Bindungen zählen. Lebensrückblicke regen also dazu an, den Wert der Alltagsbegegnungen hochzuschätzen und im ganz „normalen“ täglichen Umgang mit anderen – nahestehenden oder fremden – Menschen eine Chance zu sehen, das eigene Leben und das Leben anderer zu bereichern und die gegenseitige Verbundenheit zu stärken.

Die Bedeutung solch kleiner Handlungen beruht auch auf einer Art „Welleneffekt“. D. h. ihre Auswirkungen setzen sich wie Wellen fort. Eine Frau sah beispielsweise während ihres Lebensrückblicks, wie eine Freundin, zu der sie gut gewesen war, wiederum einer ihrer Freundinnen etwas Gutes tat, und sich diese Kette fortsetzte. „Ich sah, wie Liebe und Freude im Leben anderer zunahm, und das nur wegen meines kleinen simplen Aktes der Güte. Ich sah, wie ihre Freude wuchs und ihr Leben positiv beeinflusst wurde – manchmal auf beträchtliche Weise.“ (9,129)

Hier wird eine wechselseitige Abhängigkeit unterstellt, die viel subtiler ist, als es unserem Alltagsbewusstsein entspricht. Wir sind gewissermaßen wie Resonanzkörper, die durch die Ausstrahlung und das Verhalten anderer zum Schwingen gebracht werden.

Die Erfahrung der Lebensrückblicke stellt daher unter ethischem Gesichtspunkt eine Herausforderung dar, sensibler zu werden für den Umgang mit Anderen und sich der Verbundenheit untereinander stärker bewusst zu werden. Aber wie kann man dafür sensibler werden? Man bekommt ja die Auswirkungen seines Handelns auf andere in dieser Klarheit und Tragweite im Alltag meist nicht mit. Vielleicht besteht eine Möglichkeit darin, die Auswirkungen kleiner Handlungen oder ‚Signale‘ anderer auf sich selbst, also auf das eigene Befinden zu beobachten. Das ist, glaube ich, ein geeignetes Mittel wahrzunehmen, wie selbst kleine Dinge manchmal große Wirkungen bei uns hinterlassen.

### **Schlusswort:**

Begonnen habe ich mit dem Erlebnis eines englischen Admirals. Schließen möchte ich, indem ich Ihnen den Auszug aus einem Brief vorlese, den ein englischer Philosoph, Jeremy Bentham, kurz vor seinem Tod an die Tochter eines Freundes schrieb:

„Schaffe alles Glück, das du schaffen kannst; beseitige alles Elend, das du beseitigen kannst. Jeder Tag schenkt dir aufs Neue die Möglichkeit, etwas zum Glück eines anderen Menschen beizutragen oder ihm einen Teil seiner Sorgen zu nehmen. Für jeden Keim an Freude, den du im Herzen eines anderen legst, wirst du in deinem eigenen Herzen reiche Ernte finden. Und für jede Sorge, von der du die Seele und die Gedanken eines anderen Menschen befreien kannst, wird in deiner Seele Freude und ein wunderbarer Friede einkehren.“ (15,252)

Besser könnte man auch die Einsichten von Menschen, die einen Lebensrückblick hatten, nicht zusammenfassen.

### **Information:**

Dieser Vortrag ist in erweiterter Fassung, in dem Band *A. Serwaty/ J. Nicolay, Nahtod und Transzendenz, Santiago Verlag 2007* enthalten:

**Dr. Joachim Nicolay**

*„Was hast du aus deinem Leben gemacht?“ – Ethische Impulse im Lebensrückblick*

Hier werden die ethischen Aspekte der Lebensrückblicke ausführlich dargestellt. Außerdem enthält dieser Aufsatz den spannenden Lebensrückblick von Nada Eberhart.

In dem Buch finden sich weitere Beiträge von J. Nicolay:

**Dr. Joachim Nicolay**

*Rückkehr zum Ursprung – Das Transzendenzverständnis in Nahtoderfahrungen*

In NTE werden paradiesische Landschaften, Begegnungen mit Verstorbenen und einem göttlichen Licht geschildert. Sieht so der Himmel aus?

**Dr. Joachim Nicolay/Alois Serwaty**

*Berichte und Gespräche mit Nahtoderfahrenen*

Enthält Berichte, die dem Netzwerk Nahtoderfahrung zugeschickt wurden und Gespräche, die J. Nicolay mit Betroffenen führte.

Weitere Beiträge des Buches:

**Prof. Dr. med. van Laack**

Nahtoderfahrungen – Vorhof zum Himmel oder bloß Hirngespinnste?

**Christine Stein**

Like an Angel – Einmal Himmel und zurück

**Sabine Mehne**

Transformation und Versöhnung

**Mona-Elise Sy**

Im Spannungsfeld von Wissenschaft und Spiritualität: Nahtoderlebnisse und Meditationserfahrungen

**Evelyn Elsaesser-Valarino**

Nahtoderfahrungen und verwandte Phänomene - Trost für Kranke und Hinterbliebene

**Alois Serwaty**

### **Zum Autor:**

Joachim Nicolay, geb. 1947, ist Diplompsychologe und Diplomtheologe. Er hat in Philosophie promoviert. Er ist Mitglied im Vorstand des Netzwerks Nahtoderfahrung (siehe: [netzwerk-nahtoderfahrung.de](http://netzwerk-nahtoderfahrung.de)). Email-Adresse: [joachim.nicolay@arcor.de](mailto:joachim.nicolay@arcor.de); Tel. 06331-40008

### **Literatur**

- 1 Alberoni F, Veca S, L'altruismo e la morale. Garzanti, Milano 1992
- 2 Benedikt XVI., Enzyklika Deus Caritas Est. 2006
- 3 Brinkley D, Perry P, Zurück ins Leben. Droemersch Verlag, München 1994
- 4 Brown JH, Heavenly Answers for Earthly Challenges. Jemstar Press, Pasadena 1997
- 5 Burrows, BJ, My Journey through a Doorway called Death. Vital Signs, 24/1 (2004), 3-6
- 6 Cassells A, Erinnern und Vergessen. In: Banyard P. u.a. (Hrsg.), Einführung in die Kognitionspsychologie. Ernst Reinhardt Verlag, München 1995
- 7 Clark N, Hear His Voice. PublishAmerica, Baltimore 2005.
- 8 Colli J, Krohner M, The NDE's Healing Effect on Abuse. Vital Signs 22/3 (2003), 7-11
- 9 Eadie BJ, Licht am Ende des Lebens. Bericht einer außergewöhnlichen Nahtoderfahrung. Droemersch Verlag, München 1994
- 10 Harris B, Bascom LC, Full Circle. The Near-Death Experience and Beyond. Pocket Books, New York 1990
- 11 Hoppe C, Nahtoderlebnisse- Blick ins Jenseits? In: Souvignier G, (Hg.), Durch den Tunnel. Nahtod-Erfahrungen interdisziplinär betrachtet., Einhard Verlag, Aachen (2007), 98-130
- 12 Jankovich Sv, Ich war klinisch tot. Der Tod - mein schönstes Erlebnis. Drei Eichen Verlag, Ulm 2000
- 13 Jorgensen R, Nondualistic Experiences of Light in Near-Death Experiences and in 'The Tibetan Book of the Dead'. Journal of Near-Death Studies 25/1 (2006), 3-15.
- 14 Knoblauch H, Berichte aus dem Jenseits. Mythos und Realität der Nahtod-Erfahrung, Verlag Herder, Freiburg 1999
- 15 Layard R, Die glückliche Gesellschaft. Kurswechsel für Politik und Wirtschaft. Campus Verlag, Frankfurt 2005
- 16 Küng H, Projekt Weltethos. Piper, München 1990
- 17 Lorimer D, Die Ethik der Nahtoderfahrungen, Insel Verlag, Frankfurt a.M. 1993
- 18 Moody RA, Leben nach dem Tod. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek b. Hamburg 1999
- 19 Moody RA, Nachgedanken über das Leben nach dem Tod. In: Moody RA, Leben nach dem Tod. Doppelband. Rowohlt, Reinbek b. Hamburg 1978
- 20 Penfield W, Jaspers H, Epilepsy and the Functional Anatomy of the Human Brain. Boston, MA 1954
- 21 Ring K, Den Tod erfahren – das Leben gewinnen. Scherz Verlag, Bern 1984
- 22 Ring K, Elsaesser-Valarino E, Im Angesicht des Lichts. Was wir aus Nahtoderfahrungen für das Leben gewinnen. Hugendubel, Kreuzlingen/München 1999
- 23 Ritchie GG, Sherrill E, Rückkehr von Morgen. Verlag der Francke-Buchhandlung, Marburg (Jahr ungenannt).
- 24 Rogers CR, Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. GwG, Köln 1987
- 25 Rogers CR, Entwicklung der Persönlichkeit. Klett-Cotta, Stuttgart 1973
- 26 Storm H, My Descent into Death. Clairview, Trowbridge 2000

**Material:**

**Sensibilisierung für die Verbundenheit der Menschen**

Beim Lebensrückblick wird die Wirkkette der Handlungen deutlich und eine weitreichende Vernetzung aufgezeigt. Es ist, wie wenn man einen Stein ins Wasser wirft, der immer weitere, entferntere Wellen schlägt. Als Betty Eadie Rückschau auf ihr Leben hält, bekommt sie etwas gezeigt, was ausdrücklich als „Welleneffekt“ bezeichnet wird: „Ich sah, wie oft ich jemandem Unrecht getan hatte und wie sich dieser Mensch dann oftmals einem anderen zuwandte, um ihm ein ähnliches Unrecht zuzufügen. Die Kette setzte sich fort von Opfer zu Opfer, wie ein Kreis von fallenden Dominosteinen, bis sie schließlich zu ihrem Ausgangspunkt – zu mir, dem Verursacher – zurückkehrte. Die Wellen breiteten sich aus und schlugen zurück. Ich hatte wesentlich mehr Menschen verletzt, als mir bewusst war...“ Anschließend wird ihr die andere Seite des Welleneffekts gezeigt. „Ich sah, wie ich Gutes tat – nur einen kleinen Akt der Selbstlosigkeit – und wie sich auch hier die Wellen ausbreiteten. **Neue**

**Wertvorstellungen**

Was die Menschen im R erleben, erscheint ihnen manchmal wie eine völlige Umwertung dessen, was sie bislang als wichtig und erstrebenswert ansahen.

Von diesem Prozess der Umwertung ist beispielsweise der gesamte Bereich von Besitzstreben, Leistungs- und Erfolgsdenken betroffen.

Dorothee Rau-Lembke beschreibt sich bis zum Zeitpunkt ihrer NTE als sehr ehrgeizigen Menschen, der sich an Autoritäten orientiert habe und in jeder Machthierarchie schnell auszuloten wusste, „wer das Sagen hat und wie man gut vor ihm dasteht“. (20) Stattdessen rückte ihre Erfahrung soziale und menschliche Qualitäten in den Mittelpunkt. Es ging „um das Verstehenkönnen anderer Menschen, um Vergebung und darum, Macht aufgeben zu können.“<sup>15</sup> Sie sieht daher in ihrer Erfahrung auch einen Gegensatz zu den gesellschaftlich vorherrschenden Werten. „Meine Erfahrung macht die Werte unserer Gesellschaft ziemlich mürbe“.<sup>15</sup>

Auch ein Verhalten, das sich völlig im Rahmen des gesellschaftlich Akzeptierten bewegt hat, kann im LR Bestürzung auslösen, weil man die desaströsen Auswirkungen auf andere (und letztlich auch sich selbst) erkennt. Howard Storm's Leben stand vor seiner NTE weitgehend im Zeichen seiner Karriere als Künstler und Kunstprofessor. Er verhielt sich im Sinne gesellschaftlich anerkannter Werthierarchien, nach denen Partnerin und Kinder zu Gunsten der Karriere des Mannes zurückstehen müssen. In seinem Rückblick war er schockiert, als er

die Auswirkungen seines Verhaltens auf seine Familie wahrnahm. Das bezog sich zum einen auf sein dominantes Auftreten gegenüber seiner Frau. Ihm wurde klar, dass Dominanz nicht Liebe ist. „Liebe unterstützt“. Zum anderen bestürzte ihn sein Desinteresse am Ergehen seiner Kinder. Im Rückblick sei ihm bewusst geworden, dass er seiner Karriere als Künstler zuliebe seine Kinder emotional im Stich gelassen habe. 102

Die Betroffenen sagen übereinstimmend, ihnen sei klar geworden, dass letztlich nur unsere Beziehungen und der Umgang miteinander zählen. Darin liegt ja auch die wichtigste Auswirkung von NTE überhaupt, dass sich die Wertprioritäten –manchmal radikal – ändern.