

# KEINE ANGST MEHR VOR DEM LEBEN HABEN

Gott ist immer in uns,  
nur wir sind selten zu Hause.

(Meister Eckhart)

## Was verbindet Nahtoderfahrungen und spirituelles Erwachen?



Christine Brekenfeld hatte eine Nahtoderfahrung, die sich in der Arbeit mit dem spirituellen Lehrer und Psychotherapeuten Christian Meyer zum Aufwachen vertiefte. Christian Salvesen sprach mit den beiden über ihre gemeinsame Arbeit.

*Was erforscht Ihr in Eurer derzeit laufenden Studie? Worum geht es beim Thema Nahtod und Erwachen?*

**Christian Meyer (M):** Wir arbeiten an einer Studie zum Thema „Nahtoderfahrungen und ihr spirituelles Transformationspotential“. Wir befragten über 50 Personen mit einer Nahtod- oder Aufwacherfahrung. Wir glauben, dass sich die Nahtoderfahrung (NTE) und jene des Aufwachens in der inneren Struktur gleichen. Außerdem vermuten wir, dass sich durch die NTE etwas verändert, das sich durch spirituelle Arbeit zum Aufwachen hin ausweiten kann.

Unsere Forschung führt zur Frage: Wie kommt es, dass die NTE anscheinend keine stabile Erfahrung von Leere und Stille, Liebe und innerem Frieden mit sich bringt, die Qualität des Seins sich nach dem Aufwachen jedoch grundlegend und bleibend verändert?

*Sind NTE nicht meist mit einem unvorhergesehenen Ereignis wie einem Verkehrsunfall verbunden, wo jemand physisch tot war, wieder ins Leben zurückkehrt und von wunderbaren Licht- und Jenseitsvisionen berichtet? Ist das für Eure Forschung relevant?*

**Brekenfeld (B):** Der heutige Forschungsstand setzt voraus, dass man nicht klinisch tot sein muss, um eine NTE zu machen. Auch wer meint, sterben zu müssen oder große psychische Probleme hat, berichtet von solchen Erfahrungen.

*Welche Rolle spielt die außerkörperliche Wahrnehmung?*

**M:** Beim Aufwachen erkennt der Mensch typischerweise, dass er alles und somit überall ist. Wenn er überall ist, kann er nicht im Körper sein. Die Wahrnehmung: „Ich bin der Körper bzw. im Körper“ muss sich also hin zu: „Ich bin alles – und mein Körper ist nur ein winzig kleiner Teil“ verlagern. Das Aufwachen gelingt umso besser, je mehr man alle visuellen Erfahrungen

zurücklässt – so wie Meister Eckhart sagt, dass das Abenteuer erst da beginnt, wo das Dunkel betreten wird, jenseits aller äußeren und inneren sinnlichen Wahrnehmung. Die NTE nimmt man aber typischerweise visuell wahr, so dass die außerkörperliche Wahrnehmung anders zu sein scheint als bei jemandem, der aufwacht. Man sieht sich außerhalb des Körpers, während der Aufwachende nichts sieht.

*Christine, Du hast ja eine typische NTE erlebt. Kannst du das kurz beschreiben?*

**B:** Vor acht Jahren war ich hochschwanger. Kurz vor dem errechneten Geburtstermin löste sich die Plazenta vorzeitig, und große Mengen Blut strömten aus meinem Körper. Ich wusste sofort: Jetzt sterbe ich! Ich durchlebte die Todesangst mit allen vorstellbaren Symptomen – Zittern, Zähneklappern, Schwitzen – und vor allem entstand ein mächtiger innerer Widerstand: „Nein, das kann doch nicht sein, dass ich ausgerechnet jetzt sterben muss!“ Hilfe kam nicht so schnell, wie es nötig gewesen wäre. Mir wurde bewusst, dass mir in diesem Augenblick nichts mehr helfen konnte. Irgendwann konnte der sich aufbäumende Geist und Körper nicht mehr, schien aufzugeben und sich zu entspannen. Ich hatte es nicht mehr in der Hand. Ganz plötzlich war da dieser Moment der inneren Ruhe. Frieden. Das Dagegen-Ankämpfen hörte auf, ich ergab mich – dem Leben, dem Tod, egal was kommt, ich ließ es geschehen, ohne zu wissen, was kommt.

In diesem Moment schoss mein Sein über den ganzen Körper – eine enorme Weite. In der äußeren Hektik, beim Versuch der Sanitärer, die Blutung zu stillen, war ich gefühlsmäßig unbeteiligt und wusste: Es ist alles gut. Auch als ich im Krankenhaus die Ärzte sagen hörte: „Keine Herztöne vom Kind – die Frau stirbt uns weg.“ In dem tiefen inneren Frieden fühlte ich zugleich ein Gezogen-werden in eine Art Enge, nicht wie ein Tunnel, eher

etwas Organisches. Am Ende war da etwas Strahlendes, ich verschmolz mit dem Gefühl von bedingungsloser Liebe, von Frieden, Stille und Wahrhaftigkeit. Eine Art von Erkennen, von Angekommensein, als wären alle Fragen beantwortet.

*Vertiefte sich dies dann in der spirituellen Arbeit mit Christian Meyer zu einem bleibenden Erweckt-Sein?*

**B:** Später, ja. Doch zunächst kehrte ich in meinen Körper zurück. Es erhoben sich natürlich viele nicht zu beantwortende Fragen: Was ist da geschehen, wo war ich, wie finde ich da wieder hin? Es entstand eine große Sehnsucht, und in dieser Situation stieß ich auf Christian.

*Christian, durchläuft man den Prozess des Erwachens einmal oder immer wieder?*

**M:** Nur einmal, es sei denn, beim ersten Mal konnte der Prozess nicht richtig abgeschlossen werden. Das Fallen in den Abgrund und durch die Enge hindurch geschieht nur einmal. Oberhalb der Enge hat das Leben die feste Struktur von Subjekt-Objekt-Handlung-Resultat. Beim Aufwachen gerät man durch die Enge in einen Zustand des Schwebens, des Friedens und in eine stille Weite, in der man Dinge wahrnimmt, ohne ein Subjekt dingfest zu machen. Das Geschehen wird in seiner Vielfalt als solches wahrgenommen, innerhalb eines stillen, in sich ruhenden Geistes.

*In einigen Büchern über NTE wird auch über ein Jenseits gesprochen, aus dem die Verstorbenen zu uns sprechen. Was haltet Ihr davon?*

**B:** Das kann so sein, viele berichten darüber. Das ist nicht in Frage zu stellen. Was nach dem physischen Tod kommt, wissen wir nicht. Jenseitsinterpretationen von Nahtodberichten



## Die wesentlichen Ereignisse der Nahtoderfahrung werden von Menschen beim Aufwachen nachvollzogen.

(Christian Meyer)

beabsichtigen immer wieder, uns die Angst vor dem Tod zu nehmen, uns im Sinne von „damit wissen wir endlich, was nach dem Tod kommt“, in Sicherheit zu wiegen. Das nimmt uns die Chance, der Todesangst wirklich zu begegnen. Wahrhaft an einem spirituellen Weg Interessierte sollten diese Angst fühlen und das Nichtwissen annehmen. Die Hoffnung, durch diese Berichte zu erfahren, was nach dem Tod geschieht, wiegt uns in einer falschen Sicherheit.

*Wollt Ihr klarstellen, dass solche Nahtodarstellungen, in denen man Verstorbenen begegnet, am Kern vorbeigehen?*

**M:** Nein, darum geht es überhaupt nicht. Diese Begegnungen zweifeln wir überhaupt nicht an. Entscheidend ist: Beim Aufwachen werden die wesentlichen strukturellen Ereignisse der NTE reihenweise nachvollzogen. Dieser Prozess, dass es jedem geschehen kann, der sich in die Tiefe versenkt, sich fallen lässt, durch diese Atemruhe hindurchgeht und zum Aufwachen findet, ist genügend dokumentiert. Offenbar braucht man für alles Wesentliche der NTE nicht außerhalb dieser uns bekannten Dimension des Daseins zu kommen.

**B:** Darum möchten wir den Blick darauf lenken, dass die NTE eine Einsicht fürs Leben sein kann. Denn in ihr liegt das Potential für eine spirituelle Transformation.

**M:** Wir haben zumindest zwei klare Berichte von Menschen, die ohne NTE glaubten, sterben zu müssen, und dadurch aufwachen: Der eine stammt von Ramana Maharshi, und der andere von einer Freundin, die nach sieben Jahren schwerer Krankheit vom Stuhl stürzte und glaubte, sterben zu müssen; sie fiel dann in diese Unendlichkeit und wachte auf. Die Verbindung zwischen der Bereitschaft oder Erwartung zu sterben und dem Aufwachen war schon immer gegeben – die Mystiker sprechen

vom inneren Sterben. Daher dachte auch ich, als Christine mit ihrer NTE zu mir kam und um Unterstützung bat, dass da eine Verwandtschaft besteht.

*Das ist Teil Eurer Arbeit, dass Menschen lernen, ihre NTE ins Leben zu integrieren. Wie geht das vor sich? Werden da Übungen gemacht, etwa eine spezielle Art zu atmen?*

**M:** Die in unseren Seminaren vermittelten Übungen entsprechen den von mir entwickelten „7 Schritten zum Aufwachen“. Den Körper loslassen, Atemarbeit, Bewusstseinsübungen, um die Tiefe zu erfahren. Allerdings mussten wir feststellen, dass sich viele in ihrer NTE quasi eingerichtet haben und für weitere spirituelle Arbeit gar nicht so offen sind, wie wir das eigentlich dachten.

*Was erwartet Ihr denn? Was wollt Ihr im Seminar über Nahtod und Erwachen vermitteln und erreichen?*

**B:** Ich kann ja mal berichten, wie es mir in der Arbeit mit Christian erging. Nach meiner NTE hatte ich das Gefühl, nicht mehr so wie bisher am äußeren Leben teilnehmen, aber auch nicht zurückkehren zu können. Ich fühlte mich wie zwischen zwei Welten. Die Arbeit mit Christian half mir sehr, erst mal eine innere Richtung zu finden: Aha, da ist mein Körper, da sind meine Gedanken, da meine Gefühle – und das Gefühl wirkt wie ein Wegweiser in diese tiefe innere Erfahrung. Ich wusste vorher nicht, wie das ist: Gefühle wirklich zu empfinden. So tief und wichtig die NTE war, sie zeigte mir nicht, wie ich mich in meinem Inneren bewegen und zurechtfinden kann. Ich erkannte, dass ich nicht irgendwo außerhalb von mir, sondern in mir suchen musste. Wenn ich den Gefühlen folge, komme ich mit Sicherheit dahin.

Die NTE ließ mich erkennen: Ich bin nicht dieser Körper. Die Angst vor dem Tod ist verschwunden. Dennoch waren immer noch Wünsche da, etwa der Wunsch nach weiteren Kindern. Mein Ego war überzeugt, das stünde mir zu. Die Arbeit mit den 7 Schritten half mir, die Wünsche loszulassen und die Gegebenheiten zu akzeptieren.

*Habt Ihr schon mal ein solches Seminar angeboten? Was ist dessen Thema, was wollt Ihr vermitteln?*

**B:** Es richtet sich an am Aufwachen interessierte Menschen, die eine NTE hatten. Wie können die Erfahrungen ins Leben integriert und durch Übungen vertieft werden? – das ist der Inhalt des Seminars. Es wäre gut, danach regelmäßig an weiteren Sitzungen teilzunehmen. Ich habe in der Arbeit mit Christian eine Vertiefung erlebt, ein Fallen – im Unterschied zum Gezogen werden – und dies ohne jede visuelle Wahrnehmung. Der für mich wichtige Aspekt war und ist, auch dranzubleiben und nicht zu meinen, jetzt sei alles passiert und erledigt. Etliche, denen ich begegnete, wünschen sich so ein punktuell erlebtes Erlebnis, wonach dann alles herrlich und friedlich wäre. So ist es aber nicht. Es gibt im Alltag immer wieder diese neue Herausforderung, das Ego, Erwartungen und Wünsche loszulassen. Es bedarf da schon einer kontinuierlichen Wachheit.

*Es gibt Menschen, die von ihrem Nahtoderlebnis dermaßen überwältigt waren, dass sie fortan in Seminaren und Büchern zu vermitteln suchen: „Es gibt keinen Tod, ihr braucht keine Angst zu haben.“ Sind die erleuchtet?*

**M:** Diese Jenseitshoffnung ist ein falscher Trost. Ein Erwachter würde immer sagen: „Fühlt eure Angst und lasst euch von der Angst führen!“ Diese religiöse Tröstung: „Ihr braucht vor dem

### BUCHTIPPS

Christine Brekenfeld: **Mein spiritueller Weg nach einer Nahtoderfahrung** in „Impulse für das Leben in Nahtoderfahrungen“ Hrsg. Serwaty/Nicolay (Santiago Verlag, Mai 2012)

Christian Meyer: **Aufwachen. Der Weg der inneren Erfahrung** (J. Kamphausen Verlag, 2009)

Christian Meyer: **Sieben Schritte zum Aufwachen Ein Überblick** (Verlag zeit-und-raum, 2003)

Pim van Lommel: **Endloses Bewusstsein** (Patmos Verlag, 2009)

### WOCHENENDSEMINAR

**Nahtoderfahrungen – Weg der spirituellen Vertiefung** 09.11. – 11.11.2012 in Berlin

Christine Brekenfeld, Julia Kahrass, Christian Meyer in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Nahtoderfahrung e.V.

**Ort und Anmeldung:** Berliner Institut für tiefenpsychologische und existenzielle Psychotherapie (BITEP) – Karen Horney-Institut, Berlin-Schöneberg, Tel. +49 (0)30 47 98 16 33. E-Mail: [bitep@web.de](mailto:bitep@web.de), [www.bitep.de](http://www.bitep.de) Weitere Info zur Studie „NTE und ihr spirituelles Transformationspotential“ unter: [www.bitep.de](http://www.bitep.de)

Tod keine Angst zu haben!“ ist für den Mystiker ein Schlag ins Wasser. Sie sprechen davon, sich der Leere auszusetzen, nichts zu wissen, für alles offen zu sein, die Angst vor der Bodenlosigkeit und Unendlichkeit zu fühlen. Das Ich hat ein Bedürfnis nach Kontinuität und Kohärenz, und durch diese Jenseitsversprechungen wird dieses Bedürfnis befriedigt.

**B:** Mir wird immer wieder gesagt: „Wie schön für dich, jetzt hast du die Angst vor dem Tod verloren!“ Doch für mich ist das Allerschönste, keine Angst mehr vor dem Leben zu haben.

*Die Interviews führte Christian Salvesen*

**Christine Brekenfeld**, geb. 1965, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ausbildung in tiefenpsychologischer und existenzieller Psychotherapie und spiritueller Begleitung bei Christian Meyer. Seit einer eigenen Nahtoderfahrung begleitet und unterstützt sie Menschen, die eine NTE erlebt haben, in Seminaren und Einzelsitzungen. Darüber hinaus ist sie als spirituelle Begleiterin ehrenamtlich im Strafvollzug und als Sterbe- und Trauerbegleiterin in der Hospiz-Bewegung tätig

**Christian Meyer**, geb. 1952, Diplom-Psychologe und spiritueller Lehrer. Seine spirituelle Suche endete durch die Inspiration von Eli Jaxon-Bear und Ramana Maharshi. Er gibt seit 1998 Treffen, Retreats und Seminare in seinem Zentrum zeit-und-raum in Berlin und in vielen anderen Städten. Info: [www.zeitundraum.org](http://www.zeitundraum.org)

## Die Angst vor dem Tod ist verschwunden

(Christine Brekenfeld)