

Nahtoderfahrungen – Sterben im Fokus der Wissenschaft

Mit Nahtoderfahrungen sind sehr individuelle Erlebnisse gemeint, von denen Menschen berichten, die sich in einem todesähnlichen Zustand befunden haben. Diese haben gemeinsam, dass einige Inhalte und Erfahrungen bei den verschiedensten Personen auf gleiche Art und Weise beschrieben werden.

Befassen sich Forscher mit dem Thema "Nahtoderfahrung", wird Ihnen immer wieder von göttlichen Gestalten, dem Licht am Ende des Tunnels oder nahestehenden Verwandten berichtet. In unserer modernen Welt mit außergewöhnlich gut ausgestatteten Krankenhäusern und Rettungsdiensten, sowie enormen Wissen rund um Wiederbelebung und Gesundheitserhaltung, ist es uns immer wieder möglich, Menschen, die eine Zeit lang klinisch tot waren, wiederzubeleben. Diese berichten nicht selten von den aufgeführten außergewöhnlichen Ereignissen. Dabei stellt sich die Frage nach der Bedeutung dieser Schilderungen. Handelt es sich um Halluzinationen, die durch ungewöhnliche Aktivität von Neuronen entstehen oder sind es Hinweise auf ein Leben nach dem Tod?

Eine Definition

„The investigation of the NDE is at an early descriptive stage, and there is no generally agreed definition, nor is the reagrreement on whether it is best considered as one complex and polymorphic state or as a number of distinct entities.“

Robert und Owen (1988) beschreiben Nahtoderfahrungen noch in ihrer frühen Phase der Untersuchung - zu dieser Zeit gibt es noch keine allgemeine und übereinstimmende Definition der Nahtoderfahrungen. Es wird diskutiert, ob es sich um einen komplexen und vielseitigen Zustand oder viele verschiedene Erscheinungszustände handelt. Bis heute ist die Forschung nicht sehr viel weiter fortgeschritten in der Beschreibung der Ursprünge der Nahtoderfahrungen. In einigen neueren Forschungsergebnissen sind 5 Elemente der Nahtoderfahrungen gängig:

- **Der sogenannte Austritt des Körpers:** Die Betroffenen sehen sich von außerhalb und häufig auch von oben. Dabei können sie beispielsweise dabei zusehen, wie sie selbst von Ärzten oder Rettern behandelt werden. Im Nachhinein können sie dementsprechend recht gut beschreiben, was während der Zeit ihres klinischen Todes passiert ist. Sie nehmen diesen Ablauf nicht als Traum, sondern als realistischen Ablauf wahr.
- **Das Tunnelerlebnis:** Die betroffenen Personen beschrieben einen dunklen Raum, an dessen Ende sich ein helles Licht befindet.
- **Das helle Licht:** Sie bewegen in einem gleitendem Zustand darauf zu. Am Ende des Tunnels befindet sich ein Garten oder das Paradies.
- **Idealisierte und traumhafte Landschaften:** Am Ende des Tunnel wartet ein helles, angenehmes Licht. Dort findet dann bei einigen eine Zusammenkunft mit gottesähnlichen Wesen oder Verwandten statt. Worte fallen dabei meistens nicht. Ein Zustand von Ruhe und Frieden stellt sich ein.
- **Lebensrückblick:** Schon im Tunnel oder in der nachfolgenden Gartenlandschaft, kommt es zu einem Rückblick auf das eigene Leben. Dabei spielen die wichtigsten Ereignisse der eigenen Vergangenheit die größte Rolle, sowie die eigene Kultur. Im Grunde ist dies der individuellste Teil des Nahtoderlebnisses.

Betroffene berichten, dass sie all diese Phänomene sehr klar und real wahrgenommen haben, obwohl sehr viel in der oft nur kurzen Zeit passiert ist. Häufig wird von glücklichen, segensreichen oder göttlichen Momenten gesprochen. Sogar bei Unfallopfern oder Absturzopfern wurde der Tod nicht als quälend oder schrecklich wahrgenommen. Das Gefühl der Ruhe und des Friedens wird bei etwa 2/3 der Personen beschrieben, alle anderen Elemente kommen mal mehr, mal weniger vor. In den wenigen negativ wahrgenommenen Fallberichten, bei denen es sich nicht selten um Suizide handelt, sehen sich die Betroffenen ebenfalls von außen, können sehen und hören, aber auch kommunizieren. Diese Kommunikationsfähigkeit mit Worten besteht bei positiven Erlebnissen seltener.

Häufigkeit von Nahtoderfahrungen

Untersuchungen geben an, dass zwischen 5% und 20% der in medizinisch kritischen Situationen befindlichen Personen von

Nahtoderfahrungen berichten. Dazu zählen auch die bereits erwähnten Suizidversuche - bei diesen Patienten sind Nahtoderlebnisse sogar wahrscheinlicher. An den unterschiedlichen Zahlenangaben ist zu erkennen, dass das Phänomen des Nahtodes sehr umstritten ist. Erhebungen sind schwierig, da die Erinnerungen nur auf Befragungen von Personen beruhen und subjektive Aussagen durch viele Faktoren beeinflussbar sind. Demnach sind sie nur schwer überprüfbar. Zudem können viele Betroffene nur schwer beschreiben, was genau sie tatsächlich gesehen, gehört oder gefühlt haben, wenngleich Erinnerungen an diese Erlebnisse zeitlich stabil scheinen. Ebenso schwierig ist die Beurteilung des Erlebten - handelt es sich tatsächlich um ein Nahtoderlebnis oder ist viel eher etwas Ähnliches beschrieben wurden. Um Nahtoderfahrungen als solche zu verifizieren, wird ein dafür konzipierter Test benutzt.

Vorkommen einer Nahtoderfahrung

Die Erlebnisse treten nicht nur bei Unfällen oder Erkrankungen auf, sondern auch im Falle eines Suizids. Eine Ausnahme bilden Anästhesien sowie Hyperglykemie (erhöhter Blutzuckerspiegel). In diesen Fällen konnten bisher keine Nahtoderfahrungen dieser Art dokumentiert werden. Auch bei Kindern gibt es Nahtoderlebnisse: Diese entsprechen weitestgehend den Erfahrungen von Erwachsenen, bis auf den fehlenden Lebensrückblick. Dies sind äußerst interessante Erkenntnisse, da Kinder nicht oder nur wenig durch Medien vorbelastet sind und daher davon auszugehen ist, dass sie tatsächlich entsprechende Erlebnisse hatten. Es sollte Medizinern und Ersthelfern daher bewusst sein, dass auch Kinder sehr realitätsnah, aber von einer Außenperspektive mitbekommen können, wie die Reanimation vonstattengeht. Eine Kommunikation und Beruhigung der Kinder während solcher Vorgänge sollte daher unerlässlich sein.

Ansätze der Erklärung

Nahtoderlebnisse sind weder vollständig noch annähernd erklärt, viel eher existieren Vermutungen, worum es sich hierbei handeln könnte.

- **Pharmakologische Beeinflussung:** Bestimmte Medikamente können unter Umständen ähnliche Phänomene verursachen. Zum Beispiel wurde von LSD-Konsumenten berichtet, dass sie farbenfrohe Landschaften, Tunnel oder spirituelle und göttliche Wesen innerhalb einer Halluzination gesehen haben. Einige Medikamente können daher einen Überschuss oder eine Unterproduktion von Hormonen (Serotonin und andere) im Gehirn verursachen. Dies wiederum führt wahrscheinlich zu den beschriebenen Halluzinationen.
- **Damit im Zusammenhang sollten biologische Prozesse betrachtet werden:** Im Falle eines Kollaps des Herz-Kreislauf-Systems, kommt es nach kurzer Zeit zum Sauerstoffmangel im Gehirn. Die Patienten werden bewusstlos. Infolgedessen versagt die Atmung. Befindet sich ein Patient in dem Zustand des sogenannten klinischen Todes, gilt es schnell zu reagieren. Im Rahmen des klinischen Todes kommt es zu beschriebenen Nahtoderlebnissen. Vor allem Stimulationen des Temporallappens im Gehirn, also den im Schläfenbereich befindlichen Regionen, führen zu Körperaustritterscheinungen und Déjà-vu-Erlebnissen. Auch die Sehrinde wird als Ort der Nahtoderlebnisse bei Sauerstoffmangel diskutiert. Ebenfalls können ein Sauerstoffüberschuss oder eine vermehrte Ausschüttung von Endorphinen (euphorisierend und schmerzlindernd) oder Hormonen zu Phänomenen des Nahtodes führen. Neue Untersuchungen an Ratten ergaben zudem eine erhöhte neuronale Aktivität kurz vor dem Tod. Mit Hilfe von EEG-Aufzeichnungen konnte gezeigt werden, dass die Ratten Wellen auf dem EEG zeigen, die dem Wachzustand entsprechen oder über diesen hinausgehen.
- **Psychologische Ansätze** gehen vor allem davon aus, dass eine Nahtoderfahrung evolutionäre Vorteile mit sich bringt, da Panik durch das Gefühl des Friedens verringert wird und somit Energiereserven aufrechterhalten werden, sodass der Körper im Falle einer Reanimation entsprechend reagieren kann. Andere Theorien gehen davon aus, dass sich durch den fehlenden Input von außen das Gehirn durch diese Prozesse selbst stimuliert
- Ähnliche Erlebnisse sind aus dem Floating (Entspannungsübung um den Einfluss äußerer Reize auf die Wahrnehmung des Menschen zu minimieren) bekannt. Auch hier werden verschiedene Annahmen zu Halluzinationen diskutiert. Es bestehen ebenso Modelle aus der Psychodynamik.
- Der Nahtod wird von einigen Forschern auch immer wieder als Traum beschrieben und mit Klarträumen verglichen. Auch hier

empfinden sich die Personen selbst als wach, klar und in einem realen Zustand.

Neben den biologischen/psychologischen Erklärungsansätzen versuchen auch unterschiedliche Glaubensrichtungen eine Nahtoderfahrung zu entschlüsseln.

Was ändern Nahtoderlebnisse?

Viele Menschen, die ein solches Erlebnis durchlebt haben, berichten von starker Änderung ihrer persönlichen Werte, Vorstellungen und Glaubensinhalte. Beispielsweise haben sie kaum noch oder gar keine Angst vor dem Tod oder dem Sterben. Dies wiederum führt bei einigen Betroffenen dazu, dass sie sich bewusst gefährlichen Situationen aussetzen, da sie sich unverwundbar fühlen. Häufig gehen Nahtoderlebnisse aber auch mit gesteigerter Religiosität einher. Unmittelbar nach dem Erlebnis sind manche Betroffenen verärgert über den unverhofften Abbruch dieser schönen und friedvollen Erfahrung.

Resümee

Nahtoderlebnisse sind keine einfachen Phänomene, die nur bei bestimmten Personen vorkommen. Viel eher sind sie sowohl in ihrer Ausprägung, als auch in ihrem Auftreten, sehr vielschichtig. Ebenso verhält es sich mit den Erklärungsansätzen, die im vorliegenden Umfang nichts anderes sind, als Ansätze und Versuche, die umfangreichen und komplexen Erscheinungen zu erklären. Weitere Forschung kann dahingehend vielleicht Aufklärung bringen.

Autor: Sylvia Kraus (Impulsdialog)

Quellen: Fauth, U., & Rümelin, A. (2003). Nahtoderfahrungen. *Notfall & Rettungsmedizin*, 6(7), 509-519. doi:10.1007/s10049-003-0602-1

Parnia, S., Spearpoint, K., de Vos, G., Fenwick, P., Goldberg, D., Yang, J., ... & Schoenfeld, E. R. (2014). AWARE—AWAREness during RESuscitation—A prospective study. *Resuscitation*, 85(12), 1799-1805.

Roberts, G. & Owen, J. (1988). The near-death experience. *British Journal of Psychiatry*, 153, 607–617.

<http://www.n24.de/n24/Nachrichten/Wissenschaft/d/5518556/forschergruppe-untersucht-nahtoderfahrungen.html>