

Berichte aus dem Jenseits?

BÜCHER Viele Menschen sind überzeugt, dass uns Nahtoderfahrungen etwas über das Jenseits vermitteln können. Davon handeln mehrere spirituelle Bücher dieses Jahres.

are. «Für mich sind Berichte von Menschen, die Nahtoderfahrungen hatten, wie ein indirektes Guckloch, durch das wir Erkenntnisse über den Sinn der Schöpfung und unseres Lebens gewinnen können», meint Christophor Coppes. Er ist in Holland Präsident der Vereinigung für Studien zu Nahtoderfahrungen. In seinem Buch «Der Himmel ist ganz anders» lässt er Betroffene zu Wort kommen, die vom Eintritt in eine lichte Welt, von völlig veränderten Bewusstseinsstrukturen, von Erleuchtung und von totaler Liebe berichten. Für viele seien die Rückkehr und die Wiederanpassung an die diesseitigen Strukturen nicht einfach gewesen. Zumal sie auch verstorbenen Angehörigen oder Lichtgestalten begegnet seien.

Auch dunkle Seiten möglich

Coppes' spiritueller Hintergrund geht von der Überzeugung aus, dass alles mit allem energetisch verbunden ist. Deshalb würden sich unsere Gedanken und Handlungen, die positiven wie die negativen, stets auf das ganze Universum auswirken, weil nichts verloren gehe. So sei es auch möglich, dass Menschen, die im Leben Gier, Egoismus oder Hass verfallen seien, auch in der geistigen Welt auf dunkle Seiten stossen. Aber: «Bis jetzt wissen wir wenig über belastende Nahtoderfahrungen. Sicher kann man nicht behaupten, dass nur böse Menschen solche machen, wenn man böse überhaupt definieren kann. Ich bin überzeugt, dass kein Mensch jemals vollständig vom Licht abgetrennt ist, weil wir ein steter Teil davon sind.» Obwohl viele Nahtoderfahrungen positiv geschildert werden, findet es Coppes falsch, das Jenseits aktiv anzustreben, etwa durch Suizid: «Ich denke, jeder hat eine wichtige Aufgabe auf der Erde. Und mit einem Freitod könnte man sie nicht zu Ende führen.»

Von Mystik und Partnerseelen

Der deutsche Naturwissenschaftler und Parapsychologe Michael Nahm hat sich mit einem anderen Phänomen der Todesnähe befasst: Er beschreibt die Erfahrungen von Menschen, die mit irreparablen Gehirnschäden jahrelang im Koma lagen und kurz vor ihrem Tod plötzlich enorme geistige Präsenz und Klarheit zeigen. Dabei seien sie in der



Menschen, die fast tot waren und wieder zurückkamen, berichten oft von eindrücklichen Erlebnissen. Getty

Lage, ihren Angehörigen wichtige Botschaften mitzuteilen. Nahm sieht darin ein Indiz, dass es geistige Einflüsse gibt, die nicht 1:1 von der Gehirnmaterie abhängen. Und dass dies auch für das Bewusstsein und für die Seele gilt.

Selbst eine Nahtoderfahrung hat Harvard-Theologe Phillip Berman durchlebt. Diese führte ihn zu Forschungen und zur Erkenntnis: Die Erlebnisse der grossen Mystiker und die Nahtod-Schilderungen sind, unabhängig von der jeweiligen Religion, nahezu deckungsgleich. Wie Coppes ortet auch er den gemeinsamen Nenner in der Einsicht, dass alles Leben zusammengehört.

Mit einem anderen Ansatz thematisiert der deutsche Sterbebegleiter Bernard Jakob die Angst vor dem Tod und vor dem Jenseits. Er zeigt, wie man sich der geistigen Welt der Toten und dem kollektiven Bewusstsein öffnen kann. Nicht einfach zu akzeptieren ist dabei das Konzept einer individuellen Partnerseele (bei Jakob heisst sie Gregory), die die Erkenntnis vermittelt und die Präsenz des Göttlichen spüren lassen könne.

Und das sind weitere spirituelle Bücher, die dieses Jahr erschienen sind:

Immer wieder faszinierend ist die Auseinandersetzung zwischen Religion und Wissenschaft, zwischen **Spiritualität und Physik**. «Schöpfung oder Zufall?» fragen der indische Bestellerautor Deepak Chopra und der US-Quantenphysiker Leonard Modinow. Zu grundlegenden Themen wie Entstehung des Universums, kosmischem Bewusstsein, was Zeit, was Leben, was Gott ist, geben sie jeweils nacheinander ihre Antworten.

Todsünden als Geschichten

Der 29-jährige Ostschweizer Theologe **Stephan Sigg** schreibt sehr erfolgreich Bücher über Religion und Ethik vor allem für junge Menschen. In seinem neuen thematisiert er die klassischen sieben Todsünden aus heutiger Sicht, und dies in Form von Kurzgeschichten. Dabei geht es um schnellebigen Ruhm, Eifersucht oder Cybermobbing.

Ebenfalls spielerisch gehen zwei Medienleute mit ihren Themen um: Der Schweizer Radiomann und Kulturjournalist **Reto Baer** erzählt in seinem Erstlingsroman von der «Reise zur eigenen Göttlichkeit in dir». Und der bekannte TV-Talker **Jürgen Domian** führte ein Interview mit dem Tod über die existenziellen Fragen des Lebens, inklusive aktueller Themen wie Sterbehilfe.

Der **Jakobsweg** mit Ziel in Santiago de Compostela hat bis heute seine Ausstrahlung behalten. Das reich bebilderte Buch von Gioia und Nando Lanzi beschreibt kulturhistorische Hintergründe, Stationen und Routen sowie die Menschen, die sich zu verschiedensten Epochen auf den Weg gemacht haben.

BUCHHINWEISE

- Christophor Coppes: Der Himmel ist ganz anders. Aquamarin, 192 Seiten, Fr. 27.90.
- Michael Nahm: Wenn die Dunkelheit ein Ende findet. Croтана, 288 Seiten, Fr. 27.90.
- Phillip L. Berman: Wir sind nicht getrennt vom Himmel. Croтана, 192 Seiten, Fr. 27.90.
- Bernard Jakob: Das Erwachen der Liebe. Nymphenburger, 240 Seiten, Fr. 27.90.
- Deepak Chopra/Leonard Modinow: Schöpfung oder Zufall? Arkana, 411 Seiten, Fr. 34.90.
- Stephan Sigg: Die Todsünden. Gabriel Verlag, 139 Seiten, Fr. 18.90.
- Reto Baer: Noch zehn Gebote. Giger Verlag, 180 Seiten, Fr. 34.90.
- Jürgen Domian: Interview mit dem Tod. Gütersloher Verlagshaus, 176 Seiten, Fr. 24.50.
- Gioia und Nando Lanzi: Der Jakobsweg. Primus Verlag, 239 Seiten, Fr. 56.60!t. ◀

«Nur daran glauben»



Andreas Wüthrich über Gottvertrauen

Wir sassen beim Apéro, sprachen über Olympia, mutmassen über Medaillenwärter, als plötzlich einer sagte: «Mich irritieren die Siegerehrungen.»

«Warum denn das?» Eine Medaille sei das Grösste in der Laufbahn eines Sportlers, sagen doch alle. Und dann stehen sie also end-

MEIN THEMA

lich auf dem Podest, emotional total berührt, denn es ist der Höhepunkt ihrer Karriere – und kaum posieren sie für die Fotografen, beissen sie in die Medaille – dieses Ritual versteh' ich einfach nicht.»

Wir lachten. «Das soll doch nur zeigen, dass sie echt ist, weder aus Karton noch aus Schokolade», meinte einer.

Und ein anderer ergänzte: «Goldprüfer machen das auch.»

Wir einigten uns darauf, dass die Geste sagen will: «Schaut, meine Träume sind jetzt harte Realität. Ich habe so oft auf die Zähne gebissen – jetzt beisse ich auf Edelmetall.»

Damit war das Thema erschöpft. Doch meine Gedanken kreisten weiter. Denn mich faszinierten die Stegerinterviews. «Ich habe immer daran geglaubt», sagen die Sieger. «Das Mentale ist entscheidend, jeder Wettkampf entscheidet sich im Kopf!», sagen die Experten. Wunderbar!

Denn dass der Glaube «Berge versetzen kann», sagte schon Jesus. Und «Alles ist möglich, dem der glaubt», sagte er auch.

Nur dachte er dabei nicht an unsere Leistungsmanie, die den Sterblichen die totale Selbsthypnose aberlangt, sondern an ein Gottvertrauen, das stark macht für jede Lebenssituation.

Wir müssen nur etwas tiefer graben, schon finden selbst wir die Perle im Acker.

Andreas Wüthrich, zurzeit als Verweser Pfleger in Cham.

NACHRICHTEN

Erscheinung am Ginkgo-Baum

NEW YORK sda. Ein plötzlich aus dem Boden geschossener Baum und mehrere angebliche Marien-Erscheinungen an seinem Fuss halten derzeit eine Vorstadt von New York in Atem. Bereits pilgerten zahlreiche Gläubige nach West New York, das bisher vor allem mit einer hohen Kriminalitätsrate für Schlagzeilen sorgte. Die katholische Kirche äusserte sich bereits skeptisch zu den Berichten über die Erscheinungen.

Ramadan auch für Ausländer

RIAD sda. Saudi-Arabien will nicht-muslimische Ausländer ausweisen, die sich in der Öffentlichkeit nicht an die Regeln des Fastenmonats Ramadan halten. Ausländer müssten «die Gefühle der Muslime respektieren, indem sie an öffentlichen Orten, auf der Strasse und am Arbeitsplatz weder essen, trinken noch rauchen», ordnete das saudi-arabische Innenministerium zu Beginn des im Islam heiligen Fastenmonats an.

Manche sind zu feinfühlig für diese Welt

PSYCHOLOGIE Hochsensible Menschen erleben alles intensiver. Und leiden unter ständiger Reizüberflutung.

Unlängst konnte man den Medien entnehmen, es gebe eine neue Online-Partnerbörse für hochsensible Menschen. Und plötzlich stechen einem in der Buchhandlung Buchtitel ins Auge, die dieses ominöse Wort «Hochsensibilität» enthalten. Doch was ist das genau? Psychische Störung, rare Begabung oder bloss eine Ausrede für diverse Unpasslichkeiten? Pascale Tognola, Spezialärztin FMH für Innere und Psychosomatische Medizin, sagt: «Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine Normvariante.» Hochsensible Menschen (oder HSP, von engl. highly sensitive person) reagieren stärker auf alle möglichen Sinnesreize.

Das kann bedeuten, dass sie feine Farbnuancen erkennen, subtilste Stimmungen spüren, sich besonders leicht erschrecken oder ausgesprochen stark auf Alkohol reagieren. Sie erfassen Situationen im Allgemeinen detailreicher und erleben Gefühle intensiver.

Alle Menschen seien mit «Antennen» ausgerüstet, sagt Tognola, HSP einfach mit etwas grösseren. Oder wie es jemand in einem Online-Forum ausdrückte:

«Mein innerer Radarschirm ist ständig auf Empfang.»

Genauere Definition fehlt

Eine wissenschaftliche Definition des Phänomens existiert nicht, denn die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen. So stammt das meiste, was



«Beruflich habe ich mich mehr schlecht als recht durchgemogelt.»

BRIGITTE SCHNEIDER-JOST

man in Büchern oder im Internet zu Hochsensibilität findet, aus dem Erfahrungsschatz von Betroffenen.

Pascale Tognola, die sich selber als hochsensibel bezeichnet, hat in ihrer Zürcher Praxis immer wieder mit hochsensiblen Menschen zu tun, die aus anderen Gründen zu ihr gekommen sind: unerklärliche Müdigkeit, Burn-

outs, Beziehungsprobleme, Depressionen usw. «Dies können unter anderem auch die Folgen einer konstanten Reizüberflutung bei einer hochsensiblen Person sein», so Tognola.

So war es auch bei Brigitte Schneider-Jost. Die gelernte Medizinische Praxisassistentin ist seit fünf Jahren vollberuflich als Sängerin und Schauspielerin tätig und erlitt 2010 ein Burn-out. Ohne erklärbaren Grund hatte sie kaum mehr schlafen können, war ausgepowert, ertrug weder Besuche, Telefonate noch Fernsehen – durch ihre beruflichen Engagements habe sie sich mehr schlecht als recht durchgemogelt.

«Ich war richtiggehend zusammengekracht», erinnert sie sich: «Ich habe mich jahrelang einer dauernden Überstimulation ausgesetzt.»

Im Topf der Simulanten

Die Wende kam, als sie einen Psychologen fand, der mit dem Phänomen Hypersensibilität vertraut war und ihr das Buch «Zart besaitet» von Georg Parlow empfahl. Die Lektüre entpuppte sich für sie als Aha-Erlebnis. In dem Buch waren Dinge beschrieben, die Brigitte Schneider aus ihrem Leben nur allzu gut kannte. Sogar die Tatsache, dass sie sich früher immer sehr schnell und heftig verliebte oder dass sie brutale Filme nicht ertrag, sieht sie jetzt, wo sie über Hochsensibilität Bescheid weiss, in einem ganz anderen Licht.

Links zum Thema: www.hochsensibel.org, www.hochsensibilitaet.ch, www.ifhs.ch

ANNETTE WIRTHLIN