

SABINE MEHNE

Licht ohne Schatten

Leben mit
einer Nahtoderfahrung
Mit einem Vorwort von
Pim van Lommel

P PATMOS



Es gibt nichts Qualvolleres,
als eine nicht erzählte Geschichte
in sich herumzutragen.

Zora Neale Hurston



Leseprobe Teil 1

Ein Zahnarzttermin steht auf meinem Wochenplan. Eigentlich keine große Sache, es muss nur eine Füllung erneuert werden. Für mich ist das schwierig. Ich hasse es, wenn aus medizinischen Gründen an mir herumhantiert wird, auch wenn mein Verstand mir einzureden versucht, dass es sich hier um eine Lappalie handelt. Ich hasse Betäubungsspritzen und Schmerzen. Warum ich ausgerechnet heute die Heldin spielen will, verstehe ich selbst nicht, aber ich entscheide mich dafür, das Ganze ohne Betäubung zu versuchen. Der Stuhl wird nach hinten gefahren, mein Kopf hängt schräg, im Nacken drückt ein Polster, das eigentlich für Entspannung sorgen soll. Ich lege die Füße übereinander und die Hände auf meinen Bauch. Ich schließe die Augen und ergebe mich in die Situation. Rede mir ein, dass es nicht so schlimm werden wird, dass ich schon viel Schlimmeres ausgehalten habe. Ich rede mit mir, als müsste ich einen verängstigten Hund beruhigen. Ist ja alles gut, bleib schön ruhig, komm, sei kein Frosch, es ist nur ein Zahnarztbesuch und der Mann gibt sicher sein Bestes. Atme zu deinen Händen, los jetzt! Verkrampf dich nicht in den Schultern, das bringt auch nix. Du weißt doch, dass alles irgendwie gut wird. Der Bohrer surrt, es tuckert im Kopf, das

Absauggerät gurgelt und schmatzt in meinem offenen Mund. Eklig. Ich spüre, wie ich mich im tiefsten Inneren zusammenziehe, wie sich alles, was mich ausmacht, punktförmig versammelt, sehr vertraut.

Plötzlich überrumpelt mich dieser Nervenschmerz, als säße ich auf dem elektrischen Stuhl. Ich zucke, der Zahnarzt bietet mir erneut die Betäubungsspritze an. Nein, jetzt erst recht nicht, das stehe ich durch! Ich will nicht stundenlang mit einer Hängebacke herumlaufen! Er bohrt weiter, ich atme tief aus. Ich fühle, wie ich mit dieser Ausatmung leichter werde, wie der Bohrer leiser wird und wie ich mich plötzlich von oben aus anschau, von dieser grellen Lampe aus. Kein Schmerz, keine unangenehmen Geräusche mehr, ein kurzes Ausruhen, eine Zeitverschiebung.

Ich schaue dem Zahnarzt genau auf die Finger. Interessant – so ein offener Schlund. Wie genau und sicher er den Bohrer hält, um bloß nicht einen Millimeter zu verrutschen. Ich spüre seine Konzentration und seine Freude, dass er es bald geschafft hat. Ich bin so fasziniert und erleichtert, dass ich ihn machen lasse und innerlich weiter weggehe. Ein kurzes Eintauchen in die Ewigkeit, einfach weg, einfach so. Es fühlt sich leicht und schön an. Ich könnte noch Stunden so verbringen. „Würden Sie bitte mal ausspülen!“ Ich rege mich nicht. Die Assistentin klopft mir auf die Schulter. „Wir sind fast fertig, Frau Mehne, bitte spülen Sie mal kräftig aus!“ Ich zucke und bin wieder auf diesem Stuhl und ringe damit, die Augen zu öffnen. „Ist alles in Ordnung?“ Ich habe keine Lust zu antworten und spüle langsam und behäbig aus. Lege den Kopf zurück, öffne den Mund und gebe Zeichen fortzufahren. „Ist wirklich alles in Ordnung?“, höre ich den Zahnarzt besorgt fragen. „Ja, ja“, antworte ich verlegen. „Ich habe so eine Art Technik gelernt“, höre ich mich sagen, „mit der ich ganz tief entspannen kann.“

Auf dem Heimweg lächele ich in mich hinein. Was habe ich dem denn da aufgetischt? Eine Entspannungstechnik? Hä, geht's noch? Aber warum eigentlich nicht, dann nenne ich es eben so, klingt gut! Komisch fühle ich mich trotzdem, denn eigentlich kam ja alles wie von selbst. Ich habe das doch nicht selbst gemacht. Oder doch? In welchem Film bin ich unterwegs? Warum schiebe ich die Verunsicherung nicht einfach weg und sage mir: Wieder etwas gut überstanden, ist doch klasse!

Es nagt ein seltsames Gefühl in mir, eine undefinierbare innere Verwirrung, wie ein fernes Donnerrollen bei einem Sommergewitter. Ich fühle Frieden, Leichtigkeit, Dankbarkeit. Und dann könnte ich wieder nur heulen. Mir laufen die Tränen einfach so aus den Augen, es schüttelt mich innerlich, keine Chance, das zu unterdrücken. Wie gut, dass ich hier auf dem kleinen Waldweg niemandem begegne und mich erklären muss. Ich gehe langsam, ich weine, lasse mich schütteln davon, bleibe stehen, blicke nach oben in die Baumkronen mit dem Blau des Himmels dazwischen. Und da kommt ein Lächeln in mich hinein, ein tiefes, gutes Lächeln. Ich fühle mich wie neugeboren, aber auch müde und geschafft.

Interview

Die Lektorin Heike Hermann im Gespräch mit Sabine Mehne

Liebe Frau Mehne, wie hat sich Ihr Leben nach der Nahtoderfahrung verändert? Es hat sich alles auf den Kopf gestellt. Anfangs konnte ich das nur in meinem Inneren merken, weil ich nach außen ja krampfhaft versuchte, den Ansprüchen gerecht zu werden und zu funktionieren, wie man es von mir gewohnt war. Ich verstand mich selbst nicht mehr und hatte den Bezug zu mir verloren. Das war grausam. Meine Fähigkeiten, an mich zu glauben und mich akribisch zu beobachten, und das Glück, immer zum rechten Zeitpunkt die richtigen Menschen getroffen zu haben, haben mir geholfen. Am Schwierigsten ist es heute noch immer, mit meiner hohen Sensitivität klarzukommen. Es ist wie bei einem Tier, das eine artgerechte Haltung braucht, ohne die es eingehen würde. Meine artgerechte Haltung sieht Ruhezeiten, manchmal über Tage, vor. Artgerechte Haltung heißt aber auch, dass ich mich mit Menschen austauschen muss, die das Licht lieben und schätzen gelernt haben. Das nährt mich über viele Wochen.

Und Ihre Einstellung zum Tod? Keine Angst vor dem Tod zu haben, ja sogar den Tod als guten Freund an meiner Seite zu wissen, ist einfach wunderbar. Das Leben ist dann so leicht und eigentlich erst richtig Leben. Der Tod ist eine Hinbewegung zu diesem unsagbaren Licht. Für mich ist er nicht ein Ende, höchstens das Ende unseres irdischen Aspektes. Er ist ein Übergang in eine andere Dimension, die unser Gehirn leider so schwer denken kann. Unser Herz kann es fühlen, wenn es bereit ist. Der Tod ist und bleibt für mich trotzdem etwas Großes, etwas Unbegreifliches, ein Mysterium, das auch die Nahtoderfahrung letztlich nicht klären kann. Ganz persönlich

ist es tröstlich, eine Gewissheit entdeckt haben zu dürfen, dass es etwas gibt, was bleibt, was immer da ist, auch wenn viele Wissenschaftler immer noch behaupten, dass es sich um Hirn-
gespinste handelt.

Wie erklären Sie sich das Phänomen Nahtoderfahrung? Ich denke, es ist eine Art Programm, das in uns Menschen angelegt ist und unter bestimmten Umständen, womöglich auch im Sterben, freigeschaltet wird. Schilderungen über Nahtoderfahrungen gibt es, seit es Menschen gibt. Und es werden immer mehr Menschen, die diese Erfahrung machen, einfach deshalb, weil durch die moderne Wiederbelebungs- und Hochleistungsmedizin die Überlebensrate steigt. Es muss daher einen Sinn geben, dass sich dieses Phänomen immer wieder zeigt. Ich für mich sehe den Sinn darin, uns Menschen in die Transzendenz hineinzuführen. Das Nichtmaterielle ist für mich die eigentliche Basis für Leben.

Laut verschiedener Studien, die auch Pim van Lommel in seinem Buch *Endloses Bewusstsein* anführt, haben circa vier Prozent der deutschen Bevölkerung eine Nahtoderfahrung erlebt. Warum, denken Sie, ist es immer noch ein Tabu, darüber zu sprechen? Die meisten trauen sich immer noch nicht, darüber zu sprechen, weil sie befürchten, für verrückt erklärt zu werden. Diese Befürchtung hatte ich ja auch. Menschen ohne diese Erfahrung können diese Dimension schwer verstehen, sie können sich das einfach nicht vorstellen. Sie versuchen es aber leider auch viel zu wenig. Womöglich fürchten sie, dass auch ihr Weltbild ins Wanken geraten könnte, würden sie sich in einen Nahtoderfahrenen hineinversetzen. Unser materialistisches Weltbild lässt Transzendenz nicht zu. Was nicht mehrfach beweisbar ist, kann es nicht geben.

Was waren Ihre Beweggründe, das Netzwerk-Nahtoderfahrung e.V. mitzugründen? Faszination, mein Wissensdurst und die Erkenntnis, dass man in vernetzten Strukturen einfach mehr zu Wege bringt. In Amerika gibt es schon lange einen derartigen Verein, dort wird viel offener und empathischer über Nahtoderfahrungen gesprochen. Hier in Deutschland erlebe ich bei dem Thema oft eine Beklemmung. Die Verbindung von Wissenschaft und Erfahrung, wie wir es im Netzwerk leben, finde ich genial.

Sie hatten schon als Kind eine Nahtoderfahrung, dann als Erwachsene während einer Krebserkrankung und eines lebensbedrohlichen Zustands erneut. Glauben Sie, dass es Menschen gibt, die für eine solche Erfahrung offener sind als andere?

Ja, das kann ich mir sehr gut vorstellen. In den Studien zeigt sich, dass eine kleine Prozentzahl schon als Kind eine NTE hatte und es zu einer Wiederholung im Erwachsenenalter gekommen ist. Die Erfahrung als Erwachsener kann dann sehr intensiv sein, wie es bei mir ja auch der Fall war. Es ist so, als wäre der ganze Mensch schon vorbereitet, um diese Dimension überhaupt zulassen zu können. Leider erinnern sich die meisten Menschen nicht genau an eine Nahtoderfahrung in der Kindheit. Sie spüren nur, dass sie anders sind als die anderen. Betrachte ich heute mein Leben unter der Perspektive dieser Erfahrung, dann ergeben viele Stationen einen tiefen Sinn, der sich wie ein roter Faden durchzieht. Das endlich verstanden zu haben, ist ein wesentlicher Baustein meiner Heilung geworden.

Ganz lieben Dank für das Gespräch.

Leseprobe Teil 2

Gegen jede Vernunft beschließe ich, zur Beerdigung von Kirsten zu fahren. Die Kinder habe ich verteilt, obwohl es mich unendlich viel Kraft und ein schlechtes Gewissen gekostet hat. Vor mir liegen zwei Stunden Bahnfahrt. Die erste, die ich nach der Krankheit ohne Begleitung wage. Das Abteil gehört mir ganz alleine. Das schwarze Kostüm ist gewöhnungsbedürftig, der Rock zu weit, der Blazer fühlt sich steif und fest an, er drückt mich innerlich noch mehr zusammen und ich finde diese schwarze Maskerade auf einmal so blöde. Etwas Helles wäre doch viel passender!

Am Fensterplatz mache ich es mir bequem. Meine Augen springen in die Landschaft. Sie ziehen im Wackelmodus mit dem Zug mit. Erinnerungen kommen hoch. Kirsten war mein Engel in der Nacht. Sie teilte mit mir das Zimmer in der Uniklinik Mainz, nachdem ich mit meiner Krebsdiagnose dorthin verlegt worden war. Die erste Chemotherapie bekam ich neben ihr, sie hatte schon unzählige hinter sich. Sie passte auf mich auf, sie machte mir Mut und war in dieser Zeit der wichtigste Mensch für mich. Sie zeigte mir ihre Häkelmützchen, sie erzählte mir, wie es ist, wenn die Haare ausfallen, und ließ mich sogar ihre Perücke

aufsetzen. Wir lachten das Lachen Todgeweihter und redeten nächtelang, weil an Schlaf sowieso nicht zu denken war. Wir weinten zusammen, denn ihre Prognose stand weit schlechter als meine.

Sie war zehn Jahre jünger als ich und hatte vor einigen Jahren geheiratet. Kinder durfte sie keine haben, eine chronische Leukämie plagte sie seit ihrem neunzehnten Lebensjahr. Die Ärzte hatten ihr damals noch fünf Jahre gegeben, jetzt hatte sie schon das Doppelte an Lebenszeit herausgeschunden. Kirsten war müde und zart. Ihr Gesicht hatte diese typische gelb-bräunliche Hautfarbe, die viele Menschen nach der Chemotherapie haben. Ihren nackten Kopf verpackte sie meist unter ihrer hellblauen Mütze. Zur Toilette schlurfte sie gebeugt und sehr langsam. Den Infusionsständer zog sie wie einen Dackel neben sich her. Wir vertrauten uns sofort. Wir beide konnten alles, was die andere sagte, blitzartig und in einem rasanten Tempo verstehen. Gesunde schaffen das selten, auch wenn sie sich wirklich sehr bemühen. Ich verdanke ihr viel. Im Zugabteil spüre ich, wie kostbar diese Zeit mit ihr war.

Am Eingang zum Friedhof kaufe ich eine große rosafarbene Rose. Die Verkäuferin erklärt mir den Weg zur Kapelle. Dort angekommen, höre ich die Musik von *Time To Say Goodbye* und muss augenblicklich weinen. Boahh, das geht mir durch und durch. Die Kapelle platzt aus allen Nähten, lauter junge Leute, ich kenne niemanden hier. In der ersten Reihe erblicke ich ihren Mann. Er kam, so oft er konnte, ins Krankenhaus. Von meinem Stuhl aus, den mir freundlicherweise jemand abgetreten hat, starre ich auf das große Foto von ihr. Ich kenne es. Sie hatte es mir kurz vor ihrem Tod zugeschickt. Als ich es damals aus dem Briefumschlag fingerte und betrachtete, wusste ich: Dieser Brief ist ihr Abschiedsbrief an mich, obwohl sie mir darin alles von ihrem Leben erzählte.

Als eine der Letzten stehe ich an ihrem Grab, vor diesem Loch. Ich bin erschöpft. Meine Rose werfe ich zusammen mit allen guten Gedanken in die Erde und merke, wie mir die Beine schwach werden. Alle Lebenskraft fließt aus mir heraus, hinein in dieses Erdloch. Für einen kurzen Moment verspüre ich den Drang, einfach in das Loch zu fallen. Ich fühle so etwas wie Neid. Ich bin neidisch darauf, dass sie es geschafft hat, dass sie nun frei ist, dass sie in Frieden ist. Alles davor war doch nur noch Qual. Sage mir einer, die Hölle komme nach dem Tod, und ich schreie ihn an, dass dies gelogen ist. Die Hölle gibt es auf der Erde, vor dem Tod. Vierundzwanzig Stunden in einem kranken Körper eingesperrt zu sein, das ist ein Teil der Hölle! Was wisst ihr Moralapostel und unerbitterlichen Mutmacher schon vom Leid? Ihr könnt mich alle mal. Der Tod ist etwas Gutes! Ich weiß es, aber sagen darf ich es nicht.

Ich schwanke und knicke in den Knien ein, da packt mich eine große Hand am Arm und zieht mich hoch. Ich schwitze, zittere und möchte mich am liebsten hinlegen. Stattdessen blicke ich in die Augen von Kirstens Mann. Seine Freude, mich wiederzusehen, ist ihm ins Gesicht geschrieben. Er schnappt und drückt mich. Was sollen bloß die anderen denken? Doch das ist mir piepegal. Sein fester Halt tut mir unendlich gut. Es ist mir, als fließe von seiner Kraft wieder etwas in mich zurück, so, wie man mit dem Blasebalg eine Luftmatratze aufpumpt. Voller Freude bietet er mir seinen Arm an, ich hake mich unter und wir laufen zu der Gastwirtschaft, in der sich alle schon zum üblichen Leichenschmauskafee versammelt haben. Er stellt mich allen vor, und ich weiß gar nicht, wie mir geschieht. Alle freuen sich, dass ich es geschafft habe, dass ich eine derjenigen bin, die Kirsten in ihrer schweren Zeit begleiten durfte, obwohl sie eher mich gestützt hat. Ich erfahre, dass sie viel von mir erzählt hat und mich einige der Anwesenden schon kennen. Wie ein kleiner Star, eine

Überlebende, eine, die den Krebs besiegt hat, werde ich gefeiert. Ich tue allen den Gefallen und strahle wie ein Honigkuchenpferd, das Strahlen einer Geretteten. Offensichtlich verkörpere ich für alle die Hoffnung, den Tod überwinden zu können. Das ist unglaublich, als wäre Kirsten schon vergessen. In mir fühle ich sie ganz präsent. Ich fühle diesen freien Teil ihres Selbsts, der, der unzerstörbar sein muss. Es ist ein sehr schönes Gefühl, zart, fein, hell. Es ist ein heiliges Gefühl.

Auf dem Rückweg im Zug nistet sich eine seltsame Traurigkeit in mir ein. Ich kann nur daran denken, wie frei Kirsten jetzt ist und wie gefangen ich noch bin, obwohl ich die Gnade des Weiterlebens habe. Hier in der Einsamkeit eines Zugabteiles der Deutschen Bahn schäme ich mich nicht. Ich kenne den Tod, ich weiß, was sterben bedeutet, und ich fühle mit der ganzen Wachheit meines Seins, dass es nicht schlimm ist. Ich möchte auch frei, aber noch nicht tot sein. Warum geht nicht beides zusammen? [...]

Dieses wundervolle Buch ist der intimste, schutzloseste und offenherzigste Bericht über die Verarbeitung einer Nahtoderfahrung, den ich je gelesen habe. Sabine Mehne beschreibt darin ihren jahrelangen Kampf, die vielen tiefgreifenden, unvermeidbaren und komplexen Veränderungen, die eine Nahtoderfahrung für das alltägliche Leben bedeutet, zu verstehen und zu akzeptieren. Sehr empfehlenswert!

Pim van Lommel,
Kardiologe und Nahtodforscher,
Autor des Bestsellers
Endloses Bewusstsein

Sabine Mehne ist Physiotherapeutin und systemische Familienberaterin. 1995 erkrankte sie an Krebs und erlebte während eines lebensbedrohlichen Zustands eine Nahtoderfahrung. Sie ist Mitgründerin des Netzwerkes Nahtoderfahrung e.V. und hält zusammen mit dem Kardiologen und Nahtodforscher Pim van Lommel Vorträge im deutschsprachigen Raum. Sie lebt in der Nähe von Darmstadt.

Sabine Mehne
Licht ohne Schatten
Leben mit einer
Nahtoderfahrung

Mit einem Vorwort
von Pim van Lommel
Format 14 x 22 cm
ca. 224 Seiten
ca. € 19,99 [D] | € 20,60 [A] |
sfr 28,90
ISBN 978-3-8436-0162-7
WGS 1971

Erscheint im Februar 2013

AUCH ALS
e BOOK



Peng! Hinauskatapultiert in eine andere Dimension. Als die Schmerzen unerträglich werden, verlässt Sabine Mehne ihren Körper. Plötzlich sieht sie sich von oben im Krankenbett liegen, ist eingehüllt in ein heilsames Licht und fühlt sich grenzenlos frei. Doch niemand – und sie selbst am wenigsten – versteht, was mit ihr geschehen war. Nach ihrer Genesung führt sie eine Art Doppelleben, nach außen hin versucht sie zu funktionieren, ihre Rolle als Mutter von drei Kindern zu erfüllen. Doch insgeheim sehnt sie sich zurück in das allumfassende Licht – und lernt zwischen den Welten hin- und herzuwechseln.

Sabine Mehnes Bericht über ihre Nahtoderfahrungen ist eindringlich und leicht zugleich. Mit Poesie und frischem Humor nähert sie sich den existenziellen Fragen nach Leben und Tod.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

**Patmos Verlag
der Schwabenverlag AG**

Senefelderstraße 12
D-73760 Ostfildern
Postfach 4280
D-73745 Ostfildern

.....
www.patmos.de
.....