

ELISABETH KÜBLER-ROSS

**Über den Tod
und das Leben danach**

////////// SILBERSCHNUR //////////



Alle Rechte – auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen – vorbehalten.

© Copyright: Elisabeth Kübler-Ross 1984

Herausgegeben und aus dem Englischen übersetzt von Tom Hockemeyer

ISBN: 978-3-89845-365-3

44. Auflage 2021

Umschlagquarell: Gundala Lüttel-Koch, Berlin

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

EINLEITUNG

Die Schweizer Ärztin Dr. Elisabeth Kübler-Ross, die lange Jahre in den Vereinigten Staaten von Amerika an mehreren Krankenhäusern und Universitäten wirkte und lehrte, hat sich auf dem Gebiet der Sterbeforschung einen bedeutenden Namen erworben, so dass ihre Bücher in ihrer neuen Heimat schnell zu Standardwerken für Ärzte und Krankenschwestern wurden. Man bewundert und ehrt sie, und es dürfte sich auf der ganzen Welt keine zweite Wissenschaftlerin finden, die ebenso viele Ehrendoktorhüte verliehen bekommen hat. Viele hundert Stunden hat sie an den Betten von Sterbenden gesessen und deren Verhaltensweisen aufgezeichnet, die sie in fünf Phasen des Sterbens einordnete. Solange sie all das aufzeichnete und veröffentlichte, was ihre Patienten bis zum konstatierten Tod durchlebten beziehungsweise durchlitten, fand sie den Beifall ihrer Kollegen. Doch als sie in Vorträgen und

Interviews auch darüber zu berichten begann, dass Sterbende ihr oft von außerkörperlichen oder gar jenseitigen Erlebnissen erzählten, die sie selbst, durch eigene Erlebnisse bestätigt, nicht mehr als Halluzinationen abzutun bereit war, wandten sich viele Menschen wieder von ihr ab und erklärten die Schweizer Forscherin gar für "verrückt". Man konnte nicht glauben, dass sie sich auf einmal einem "unseriösen" Forschungsgebiet, nämlich der Frage eines Lebens nach dem Tod, zuwandte, da es ein Leben nach dem Tod nicht geben konnte, waren doch gemäß dem materialistischen Denken der Mensch und sein Körper als Atom- und Energiekompositum ein und dasselbe, so dass mit dem Tode des Körpers auch seine Psyche und damit sein ganzes Sein als beendet zu gelten hatte. Dass Dr. Elisabeth Kübler-Ross nicht dort ihre Forschungsarbeit abbrach, wo sie die Grenze des vermeintlich Erforschbaren überschritt, sondern trotz aller Anfeindungen mutig weiter über ihre Beobachtungen und die sich daraus ergebenden Schlüsse sprach, schien vielen ein Verrat an der Wissenschaft zu sein. Die Ärztin äußerte sich in einem Interview folgendermaßen: "Meiner Meinung nach ist derjenige wissenschaftlich ehrenhaft, der das niederschreibt, was er herausgefunden hat, und außerdem darlegt, wie er zu seiner Schlussfolgerung gelangt ist. Man müsste mir volles Misstrauen entgegen-

bringen und mich geradezu der Prostitution zeihen, wenn ich nur das veröffentlichen würde, was der allgemeinen Meinung gefällt. Ich denke nicht daran, Leute zu überzeugen oder gar zu bekehren. Meine Arbeit sehe ich hauptsächlich darin, das Erforschte weiterzugeben. Jene, die dafür bereit sind, werden mir Glauben schenken. Und jene, die es nicht sind, werden mit den unglaublichsten Vernünfteleien und Besserwissereien argumentieren wollen.”

Während diese Forscherin in Amerika bereits zu einer Berühmtheit geworden war, fanden auch im deutschsprachigen Raum ihre im Kreuz-Verlag/Stuttgart erschienenen Veröffentlichungen immer größere Beachtung. Doch erst zwei von Günter Rolling produzierte Fernsehsendungen stellten sie, ihr Wirken und Denken einem größeren Publikum vor. Den Schweizer Fernsehzuschauern war es zudem vergönnt, sie in einem Interview zusammen mit dem katholischen Theologen und Professor Hans Küng zu erleben.

In den beiden Sendungen des Südwestfunks sprach sie ihre aufgrund eigener wissenschaftlicher Forschungen gewonnene Überzeugung aus: “Der Tod ist nur ein Übergang in eine andere Form des Lebens auf einer anderen Frequenz.” Und: “Der Moment des Todes ist ein ganz einmaliges, schönes,

befreiendes Erlebnis, das man erlebt ohne Angst und Nöte.” Solch eine positive Aussage über den Tod hatte das Fernsehpublikum wohl noch von keinem Mediziner vernommen. Und als die Ärztin gefragt wurde, ob sie selbst Angst vor dem Tod hätte, bekannte sie spontan: “Nein, gar nicht; ich freue mich darauf.” Für sie war die Beschäftigung mit dem Tod keine Flucht vor dem Leben, im Gegenteil. Die Einbeziehung des Todes in seine Gedanken lässt den Menschen bewusster und konzentrierter leben und bewahrt ihn davor, “so viel Zeit für unwichtige Dinge” zu vergeuden.

Der Tod, der bisher der modernen Menschheit als Schreckgespenst galt, von dem man nach Möglichkeit nichts wissen wollte, den man bewusst als Lebensfeind verdrängte, wird nun seines Schreckens beraubt, er findet das Interesse einer vitalen, lebensbejahenden Ärztin, die bei ihren Forschungen herausgefunden hat, dass wir uns eigentlich vor dem Tod gar nicht zu fürchten haben, denn der Tod ist nicht das Ende, vielmehr ist er “ein strahlender Beginn”.

In dem vom Schweizer Fernsehen ausgestrahlten Interview hebt Professor Hans Küng die Bedeutung dieser mutigen Frau hervor, wenn er davon spricht, dass nicht nur die Theologen, sondern “ungezählte Menschen” ihr “unendlich dankbar” seien, da sie

sich diesen Fragen nach dem Tod gestellt und damit zugleich jene "Tabuisierung durchbrochen" habe, wodurch die Medizin "wieder offen für diese Fragen" geworden sei. Unser Leben im Erdenkörper, so bekennt Elisabeth Kübler-Ross in der gleichen Sendung, ist nur "ein ganz, ganz kleiner Teil unserer Existenz". Das persönliche Leben ist also nicht, wie es die materialistisch ausgerichtete Wissenschaft sieht, auf ein einziges Leben beschränkt, vielmehr ist dieses Erdenleben nur ein winziger Teil einer individuellen Gesamtexistenz, die über unser irdisches Leben hinausweist. Ist es nicht tröstlich zu wissen, dass es mit unserem irdischen Tod nicht einfach "aus" ist, sondern dass uns Wunderbares bevorsteht? Wie aber Elisabeth Kübler-Ross zur Erkenntnis und Überzeugung von einem Leben nach dem Tod gekommen ist und wie diese dem irdischen Tod unmittelbar folgenden Erlebnisse für uns Menschen im Allgemeinen aussehen, darüber soll dieses Buch berichten.

Unserem Verlag war es gestattet, zum Thema "Leben nach dem Tod" aus Elisabeth Kübler-Ross' Vorträgen ein Büchlein zusammenzustellen, wozu wir auf drei Quellen zurückgriffen. Es handelt sich erstens um einen im Dezember 1982 in der Schweiz gehaltenen Vortrag mit dem Titel "Leben und Sterben", den wir als Auszug wiedergeben, um den

beiden folgenden Beiträgen inhaltlich nicht vorzugreifen. Ihm folgt zweitens der 1977 in San Diego/Kalifornien gehaltene Vortrag mit dem Titel "There is no death" ("Es gibt keinen Tod"). Ihm schließt sich drittens und letztens die Übersetzung einer Lehrkassette an, welche die Autorin 1980 besprochen und der sie die Überschrift gegeben hat: "Life, death and life after death" ("Leben, Tod und das Leben nach dem Tod").

Elisabeth Kübler-Ross konnte Millionen Menschen Einsicht in den Tod und das Leben danach vermitteln, und durch ihre Initiative ist in vielen Teilen der Welt die Hospizbewegung ins Leben gerufen worden. 2004 ging sie, die die letzten Lebensjahre sehr mühevoll durchlebte und den Tod – den Übergang "in ein schöneres Haus" – mit Freuden erwartete, selbst "hinüber". In ihren Büchern lebt ihr Wissen über das Mysterium des Todes weiter, und wir sind stolz, Ihnen mit dem vorliegenden Buch die Kernaussagen von Elisabeth Kübler-Ross' Forschung weitergeben zu können.

Ihr Verlag "Die Silberschnur"

LEBEN UND STERBEN

Viele Leute sagen: "Ja, die Frau Dr. Ross hat zu viele Sterbende gesehen. Jetzt fängt sie an, ein bisschen komisch zu werden." Die Meinung, die andere Leute von Ihnen haben, ist das Problem dieser anderen Leute und nicht Ihr Problem. Das ist sehr wichtig zu wissen. Wenn Sie ein gutes Gewissen haben und Ihre Arbeit mit Liebe ausführen, wird man Sie anspucken, wird man Ihnen das Leben schwermachen. Und zehn Jahre später bekommen Sie achtzehn Ehrendokortitel für die gleiche Arbeit. Und so ist mein Leben jetzt.

Wenn man viele Jahre lang an den Sterbebetten von Kindern und alten Leuten sitzt, ihnen zuhört und sie auch wirklich anhört, wird man bemerken, dass sie wissen, ob der Tod nah ist. Da sagt Ihnen auf einmal jemand auf Wiedersehen, wenn Sie noch gar nicht daran denken, dass der Tod schon bald eintreten könnte. Wenn Sie aber dann diese

Aussage nicht von sich weisen, sondern sitzen bleiben, so sagt Ihnen der Sterbende noch alles, was er Ihnen mitteilen möchte. Wenn dieser Kranke dann stirbt, haben Sie doch ein gutes Gefühl, dass Sie vielleicht die einzige Person waren, die seine Worte ernst genommen hat.

Auf der ganzen Welt haben wir zwanzigtausend Fälle von Menschen studiert, die man klinisch bereits für tot erklärt hatte und die dann wieder zum Leben zurückgerufen wurden. Einige wachten ganz natürlich wieder auf, andere erst durch Wiederbelebungsmaßnahmen.

Ich möchte Ihnen nun ganz summarisch erläutern, was jeder Mensch im Moment des Todes erleben wird. Und dieses Erlebnis ist allgemein, also unabhängig davon, ob Sie ein Ureinwohner Australiens, ein Hindu, ein Moslem, ein Christ oder ein Ungläubiger sind; es ist ebenso unabhängig von Ihrem Alter oder von Ihrem ökonomischen Status. Denn es handelt sich hier um ein ganz menschliches Geschehen, wie ja auch der normale Geburtsvorgang ein allgemein menschliches Geschehen ist.

Das Sterbeerlebnis ist fast identisch mit der Geburt. Es ist eine Geburt in eine andere Existenz,

die ganz, ganz einfach bewiesen werden kann. Zweitausend Jahre lang hatte man Sie ersucht, an die jenseitigen Dinge zu "glauben". Für mich ist es nicht mehr eine Sache des Glaubens, sondern eine Sache des Wissens. Und ich sage Ihnen gern, wie man zu diesem Wissen gelangt, vorausgesetzt, Sie wollen wissen. Wenn Sie es nicht wissen wollen, spielt es ebenfalls absolut keine Rolle. Wenn Sie mal gestorben sind, wissen Sie es ja sowieso. Und ich sitze dann dort und freue mich speziell über all jene, die jetzt sagen: "Ja, die arme Frau Dr. Ross!"

Im Moment des Todes gibt es drei Stufen. Wenn Sie die Sprache akzeptieren, die ich für ganz kleine sterbende Kinder gebrauche und wie ich sie beispielsweise auch im "Dougy-Brief" anwende, so spreche ich davon, dass der körperliche Tod des Menschen mit dem Geschehen identisch ist, wie wir es bei dem Heraustreten des Schmetterlings aus dem Kokon sehen können. Der Kokon samt seiner Larve ist der vorübergehende menschliche Körper. Dieser ist aber nicht identisch mit Ihnen, er ist nur ein vorübergehendes Haus, wenn Sie sich das so vorstellen können. Sterben ist nur ein Umziehen in ein schöneres Haus, wenn ich das symbolisch so sagen darf.

Sobald der Kokon, sei es durch Selbstmord, Mord, Herzschlag oder durch eine chronische Krankheit, also ganz egal wie, irreparabel beschädigt ist, wird er den Schmetterling, also Ihre Seele, freigeben. Auf dieser zweiten Stufe, nachdem – symbolisch gesprochen – Ihr Schmetterling den irdischen Körper verlassen hat, werden Sie wichtige Dinge erleben, die Sie einfach wissen müssen, damit Sie überhaupt nie mehr Angst vor dem Tod haben.

Auf der zweiten Stufe werden Sie von psychischer Energie, auf der ersten Stufe hingegen von körperlicher Energie versorgt. Auf dieser ersten Stufe benötigen Sie noch ein funktionierendes Hirn, also ein Wachbewusstsein, um mit den Mitmenschen kommunizieren zu können. Sobald jedoch dieses Hirn oder dieser Kokon zu sehr beschädigt ist, haben Sie natürlich kein Wachbewusstsein mehr. In dem Moment, in dem Ihnen dieses fehlt, in dem also der Kokon derart geschädigt ist, dass weder Atmung festgestellt noch Puls oder Hirnwellen gemessen werden können, befindet sich eben der Schmetterling schon außerhalb seines Kokons, was nicht heißen muss, dass Sie schon tot sind, sondern das heißt, dass der Kokon nicht mehr funktioniert. Mit dem Verlassen des Kokons gelangen Sie auf die zweite Stufe, die von der psychischen Energie getragen wird. Psychische

und körperliche Energie sind die einzigen zwei Energien, die der Mensch manipulieren kann.

Das größte Geschenk, das Gott den Menschen gegeben hat, ist der freie Wille. Und diesen freien Willen hat von allen Lebewesen nur der Mensch. Somit haben Sie auch die Wahl, diese Energien negativ oder positiv zu gebrauchen. Das heißt, beide Leben in den jeweiligen Körpern können negativ oder positiv sein. Sobald Sie ein freier Schmetterling sind, das heißt, sobald Ihre Seele aus dem Körper ausgetreten ist, werden Sie zuallererst merken, dass Sie alles wahrnehmen, was an dem Ort Ihres Todes, im Krankenzimmer, an der Unfallstelle oder dort, wo Sie eben diesen Körper verlassen haben, passiert. Sie nehmen diese Vorgänge dann nicht mehr mit Ihrem irdischen Bewusstsein auf, sondern mit einer neuen Wahrnehmung. Sie registrieren alles, und zwar zu einer Zeit, in der Sie keinen Blutdruck, keinen Puls und keine Atmung mehr haben, in einigen Fällen sogar bei Abwesenheit messbarer Hirnwellen. Sie wissen genau, was jeder sagt und denkt und wie er sich benimmt. Und Sie werden nachher ganz klar sagen können, dass man zum Beispiel mit drei Schneidbrennern den Körper aus einem Autowrack befreite. Es gab sogar Leute, die uns das Kennzeichen jenes Wagens genannt haben, der sie angefahren hatte,

dann aber einfach weitergefahren war. Wissenschaftlich kann man eben nicht erklären, dass jemand, der keine Hirnwellen mehr hat, noch das Autonummernschild lesen kann. Von uns Wissenschaftlern wird Demut verlangt. Wir müssen demütig akzeptieren, dass es viele Millionen Dinge gibt, die wir noch nicht verstehen können. Das heißt aber nicht, dass diese Dinge, nur weil wir sie nicht verstehen, etwa nicht existieren und keine Realitäten sein dürfen.

Würde ich jetzt in eine Hundepfeife blasen, würden Sie es nicht hören können, während aber jeder Hund den Ton hören würde. Dies hat seinen Grund darin, dass das menschliche Gehör für die Wahrnehmung dieser hohen Frequenzen nicht geschaffen ist. Ebenso kann der durchschnittliche Mensch eben jene Seele, die aus dem Körper herausgetreten ist, nicht erkennen, während jene ausgetretene Seele jedoch noch die irdischen Wellenlängen registrieren kann, um alles zu verstehen, was auf der Unfallstation oder anderswo vor sich geht.

Sehr viele Menschen treten während einer Operation aus ihrem Körper raus und schauen tatsächlich der Operation zu. Diese Tatsache sollte allen Ärzten und Schwestern bewusst sein. Das heißt auch, dass sie, so der Patient bewusstlos ist, nur

über diejenigen Dinge sprechen sollten, von denen sie glauben, dass der Bewusstlose sie sowieso hören dürfe. Es ist traurig, was man in Gegenwart von bewusstlosen Menschen sagt, während jene alles mit anhören können.

Auch müssen Sie wissen, so Sie an das Bett Ihrer sterbenden Mutter oder Ihres sterbenden Vaters treten, die sich schon in einem sehr tiefen Koma befinden, dass diese Frau oder dieser Mann alles hört, was Sie sagen. Und dann ist es keinesfalls zu spät zu sagen: “Es tut mir leid”, “Ich liebe dich” oder was Sie auch immer sagen wollen. Für solche Worte ist es überhaupt nie zu spät, auch nach dem Tode nicht, da die Verstorbenen noch immer hören, was Sie sagen. Sie können also auch dann noch “unerledigte Geschäfte”, selbst wenn sie schon zehn und zwanzig Jahre zurückliegen sollten, erledigen und somit Ihre Schuld abtragen, damit Sie selbst wieder leben können.

In dieser zweiten Stufe wird der “Gestorbene”, wenn ich das so sagen darf, auch bemerken, dass er wieder ganz ist. Menschen, die blind waren, können sehen, und die, die nicht hören oder nicht sprechen konnten, hören und sprechen wieder. Meine Multiple-Sklerose-Patienten, die sich nur noch im Rollstuhl vorwärtsbewegen können und

mit dem Sprechen ihre Mühe haben, sagen mir nach ihrer Rückkehr von einem todesnahen Erlebnis als allererstes ganz beglückt: “Dr. Ross, ich konnte wieder tanzen.” Und es handelt sich um Tausende in Rollstühlen, die dann endlich wieder mal tanzen können. Wenn sie zurückkehren, befinden sie sich natürlich wieder in ihrem alten, kranken Körper.

Sie verstehen also, dass dieses außerkörperliche Erlebnis ein ganz beglückendes, seliges Ereignis ist. Die kleinen Mädchen, die aufgrund der Krebsbehandlung schon alle ihre Haare verloren haben, sagen mir nach einem solchen Erlebnis als Erstes: “Ich hatte meine schönen Locken wieder.” Frauen, denen ihre Brust amputiert wurde, haben nun ihre Brust wieder. Sie sind einfach wieder ganz. Sie sind perfekt.

Viele meiner skeptischen Kollegen sagen: “Es handelt sich hier um eine Projektion von einem Wunschtraum.” Doch einundfünfzig Prozent aller meiner Fälle waren plötzliche Todesfälle. Und ich glaube nicht, dass jemand zur Arbeit geht und dabei träumt, dass er auch weiterhin über beide Beine verfügt, wenn er zu Fuß die Straße überquert. Doch nach einem schweren Unfall sieht er plötzlich ein von seinem Körper abgetrenntes Bein auf der

Straße liegen, und trotzdem ist er im Vollbesitz beider Beine.

Für einen Skeptiker ist all das natürlich kein Beweis. Und um Skeptiker ein bisschen zu beruhigen, haben wir mit blinden Menschen ein Forschungsprojekt durchgeführt, bei dem wir uns die Bedingung auferlegten, nur Blinde zu berücksichtigen, die seit mindestens zehn Jahren keinerlei Lichtperzeption hatten. Und diese Blinden, die ein außerkörperliches Erlebnis gehabt haben und zurückgekommen sind, können Ihnen im Detail sagen, was für Farben und welchen Schmuck Sie zu jener Zeit, so Sie anwesend waren, trugen, was für ein Muster Ihr Pullover oder Ihre Krawatte hatte und so weiter. Sie verstehen, dass es sich hierbei nicht um etwas handelt, das man phantasieren kann. Sie können diese Sachverhalte ganz gut beweisen, wenn Ihnen die Antwort keine Angst macht. Wenn sie Ihnen jedoch Angst macht, dann mögen Sie zu mir kommen wie jene Skeptiker, die mir sagten, dass jene außerkörperlichen Erlebnisse das Resultat eines Sauerstoffmangels seien. Ja, wenn es sich hierbei nur um Sauerstoffmangel handelte, würde ich allen meinen Blinden Sauerstoffmangel verordnen. Verstehen Sie? Wenn jemand eine Tatsache nicht wissen will, dann kommt er mit tausend Gegenargumenten. Und das ist eben wieder sein

Problem. Sie müssen nicht versuchen, andere Leute zu bekehren. Wenn jene sterben, wissen sie es ja sowieso.

Auf dieser zweiten Stufe merken Sie auch, dass kein einziger Mensch allein sterben kann. Wenn man aus dem Körper tritt, befindet man sich in einem Sein, in dem es keine Zeit mehr gibt, wo also die Zeit einfach nicht existiert, ebenso wie man dort auch nicht mehr von Raum und Distanzen in unserem Sinne sprechen kann, da diese ja irdische Phänomene sind. Stirbt zum Beispiel ein junger Amerikaner in Vietnam und denkt daraufhin an seine Mutter in Washington, so überbrückt er mittels der Gedankenkraft jene Tausende von Kilometern und befindet sich im Nu bei seiner Mutter. Auf jener zweiten Stufe gibt es also keine Distanzen. Dieses Phänomen hat sich schon sehr vielen Irdischen präsentiert, als ihnen auf einmal bewusst geworden ist, dass jemand, der weit entfernt wohnte, plötzlich bei ihnen war. Und einen Tag später erreichte sie ein Telefonanruf oder es kam ein Telegramm, in dem ihnen mitgeteilt wurde, dass der Betreffende Hunderte oder Tausende von Kilometern weit weg gestorben war. Solche Menschen sind natürlich sehr intuitiv, denn normalerweise nimmt man solche Besuche nicht bewusst wahr.