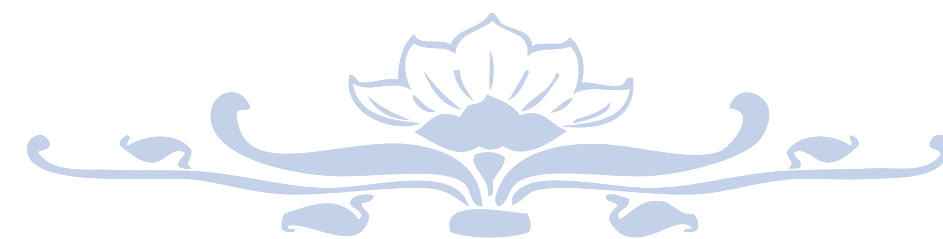


Jan Schneider

Wie ich die

# Angst vor dem Sterben verlor...



Fast wäre er in einem See ertrunken. Angst? Panik? Nein, Jan Schneider wurde ganz ruhig. In HAPPY WAY beschreibt der Life Coach und Autor auf seine ganz eigene, nachdrückliche Art, wie **ein Nahtoderlebnis** sein Leben für immer veränderte.

Den Atem angehalten, die Augen geschlossen, der regungslose Körper versinkt im kalten See. So jung war dies zwar nicht geplant, aber ok, dann sterben wir halt mal. Wir?! Wer ist denn wir? Pluralis Majestatis? Leiden Euer Majestät unter Größenwahn!? Ist wohl dem bayerischen Wasser und König Ludwig geschuldet nach einem Jahrzehnt in Bayern. Dieser unfreiwillige Abschied vom Leben und Friedensschluss mit dem Tod verbunden mit der ebenso unfreiwilligen Komik sollten mich viele Jahre beschäftigen und eine veränderte Einstellung zum Tod bringen. Vor allem jedoch zum Leben.

## Der Prolog

Als frisch gebackene Eltern besuchen wir mit unserem kleinen Sohn unseren Freund Vinzenz. Der Sohn will gestillt werden, Vinzenz und ich nehmen dies zum Anlass, seine neueste Teleskoperweiterung zu bewundern. Völlig unerwartet teilt mir Vinzenz in diesem Moment mit, er wäre auch gerne Vater, doch leider habe er noch keine Frau gefunden. Dieser Themenwechsel erstaunt mich, ein passender Kommentar fällt mir nicht sofort ein. Da höre ich von ihm, ich solle mir keine Sorgen um die beiden machen, denn wenn mit mir etwas wäre, so würde er sich um meine Frau und meinen Sohn kümmern. Völlig verblüfft unterdrücke ich lieber meine Überlegungen über den Grund dieser recht befremdlich wirkenden Anmerkung und lenke das Gespräch auf die harmlosere Astronomie zurück.

## Jung sterben war nicht geplant

Einige Wochen später. Ein wunderschönes Frühlingswochenende, die Sonne lädt zu einem Ausflug ein. Der Sohn ist inzwischen drei Monate alt, wir haben etwas Sicherheit in der Elternrolle gewonnen, also nichts wie

hinaus in die Natur. Der Frühling ist noch relativ jung, doch am See angekommen reitet mich der Teufel dazu, eine Runde im See zu schwimmen. Gedacht, getan, hineingegangen. Gott, ist das Wasser kalt! Raus aus dem Wasser? Nein, die Ehre eines noch jungen Mannes lässt es offenbar nicht zu, also auf zum fröhlichen Schwimmen. Zunächst wird es auch wärmer, da ich aus Kräften schwimme.

Doch plötzlich... Ist es Schüttelfrost oder Zähneklappern? Und was ist mit meinen Beinen los?! Zunächst versagt ein Bein, ich kann es nicht bewegen. Sekunden nur und das zweite Bein ist ebenfalls gefühllos. Ich kann noch mit den Armen wenden, damit ich das Ufer und meinen Sohn sehen kann, doch dann wird es ernst. Es versagen auch die Arme.

Wenn die Erinnerung nicht trügt, erlebte ich wenige Sekunden eines völligen Loslassens sämtlicher Gedanken. Eine Leere im Kopf, keine Worte, nur das Bild der beiden Menschen auf der Decke am Ufer. Als eine Art Lebensfilm abzulaufen beginnt, verbanne ich ihn aus dem Kopf, da dies vor dem Sterben geschehen soll. Sterben? Dieses Wort füllt nun das Gehirn.

Und dann ein regelrechter Gedankensturm. Mir ist bewusst, dass ich in einigen Sekunden untergehen werde, wenn ich kein Gefühl mehr bekomme. Um Hilfe rufen? Eine blitzschnelle Abwägung: Wenn meine Frau, kalteempfindlich wie sie ist, in den See springt, wird der Sohn zum Waisen. Also kein Ton! Seltsamerweise beruhigt diese Entscheidung. Es wird mir immer klarer, dass es auf das Sterben zugeht. Ich versinke immer tiefer, der Mund ist bereits im Wasser. Ein kurzer Anflug von Angst, denn das Ertrinken ist doch nicht angenehm. Und sofort der beruhigende Gedanke, dass mich die Kälte nicht allzu viel fühlen lassen würde.

„Ich erlebte wenige Sekunden eines völligen Loslassens sämtlicher Gedanken. Eine Leere im Kopf. Als eine Art Lebensfilm abzulaufen begann, verbannte ich ihn aus dem Kopf.“

Ein letzter Blick zum Ufer. Vollkommene Ruhe macht sich breit, denn ich erinnere mich an meinen Freund Vinzenz und sein Versprechen. Das beruhigt. Vinzenz wird die erste Zeit aufpassen, ja, das tut er. Es geht also mit den beiden weiter.

Nun bin ich voll bei mir. So jung zu sterben, das war nicht geplant, huscht es mir durch den Kopf. Warum ich keine Angst vor dem Sterben habe, will mein Verstand wissen. Interessant, in der Tat! Ist es der Glaube an die Inkarnationen der Seele? Ist es die Begrüßung in diesem Leben durch den Arzt bei meiner Geburt, der da zu meiner Mutter gewandt meinte, sie solle sich nicht über mich freuen, mit meiner Anämie hätte ich nur zwei Monate zu leben?

Das Wasser erreicht die Nasenlöcher. Ich stelle das Atmen ein und schließe die Augen.

### Ok, dann sterben wir halt mal

Ich nehme das Wasser in der Nase wahr. Alles ist ruhig, ich bin ruhig. Und dann ein Satz in mir, der, sofern das in diesem Zustand noch möglich ist, überraschend und scheinbar ohne meine bewusste Arbeit ertönt: „Ok, dann sterben wir halt mal.“

Kurzes Staunen. Das Wasser hat keine Bedeutung mehr. Das „mal“ in diesem Satz freut mich, da ich darin ein „wieder mal“ sehe, was auf Wiedergeburten hindeutet. Aber das „wir“! Diese drei Buchstaben bohren sich in meinen Verstand, als würde davon das Schicksal der Welt abhängen. „Pluralis Majestatis“ schießt mir durch den Kopf. Blitzartig taucht auf und verschwindet wieder die Verknüpfung des Münchener Wassers mit König Ludwig und seinem Schicksal. Größenwahn? Aber Bruchteile von Sekunden nur und es geschehen zwei Dinge gleichzeitig.

Eine Heiterkeit über das „wir“ und den Pluralis Majestatis macht sich in mir breit. Der Tod verschwindet aus meinem Bewusstsein, er ist irrelevant, nein, er existiert nicht! Gleichzeitig verspüre ich etwas in meinem Oberkörper, was ich erst Bruchteile von Sekunden, falls ich meinem Zeitgefühl trauen kann, als ein Schütteln des Oberkörpers wahrnehme, welches ich nochmals eine knappe Zeitspanne später endlich identifizieren kann: Ich lache innerlich! Ich lache über meinen letzten Satz.

Ich nehme wahr, wie sich das Lachen meines Körpers bemächtigt, wie es sich ausbreitet... Ich kann wieder meine Arme bewegen! Es gelingt mir, soweit aufzutauchen, dass

ich den Kopf über dem Wasser halten kann. Nach wenigen Sekunden kann ich meine Beine bewegen. Und ich lache – der Tod kann warten. Das Schwimmen fällt noch schwer, doch nach einigen Minuten erreiche ich das Ufer. Ich beschließe, dieses Erlebnis für mich zu behalten.

An den folgenden Tagen versuchte ich, das Ereignis zu analysieren, scheiterte jedoch an dem „Wir“, da es mich sofort zum Lachen brachte. Der Pluralis Majestatis war es jedenfalls nicht. So verbuchte ich das Geschehene als ein weiteres Erlebnis der Kategorie „Chance zum Sterben“ und widmete mich wieder der Fortsetzung des Lebens.

### Der Kopf wächst doch nach!

Das See-Erlebnis grub sich sehr tief ein, es war die bewusstste Begegnung mit dem Sterben. Nach einem Schlangenbiss, ich war 15 Jahre alt, fehlten noch immerhin Minuten zum Sterben, wie es die Ärzte meinten, kurz bevor ich das Bewusstsein verlor. Und meine Geburt inklusive der Zweimonatsprognose konnte natürlich nur in meinem Unbewussten verankert werden.

Viele Jahre und eine schicksalhafte Zäsur im Leben später schlug ich den Weg zum Life Coach ein, bei dem Rückführungstherapien zum Gesamtkonzept gehören. Mit dem Beginn der Ausbildung ließ ich mich einige Male rückführen. Gleich beim ersten Mal erinnerte ich mich an das See-Erlebnis.

Ich wurde in ein Leben rückgeführt, welches durch einen Dolchstoß endete, da ich mich weigerte, der Meinung der Herrschenden zuzustimmen. Der Therapeutin gelang es anschließend, meine Unnachgiebigkeit zu hinterfragen. Zum Abschluss sollte ich den Tod nochmals betrachten, da dies für mein gegenwärtiges Leben wichtig sei. Offenbar wurde mein Trancezustand geschwächt, denn es meldete sich der Verstand. Ich wandte ein, die Geburt und das Sterben seien die vertrauten Erfahrungen eines jeden Lebens. Wozu daher imaginär üben, was doch jedem so bekannt sei?

Ich erzählte der Therapeutin kurz von meinem See-Erlebnis in der Hoffnung, sie würde meine Einstellung zum Sterben erkennen. Sie blieb hartnäckig, die Diskussion wurde intensiver, mein Trancezustand schwächer. Schließlich reizte sie mich zu einem „Der Kopf wächst doch im nächsten Leben nach, lass uns endlich weitergehen!“ Nanu, wo ist die Therapeutin?! Fluchtartig hatte sie den Raum verlassen und erschien

erst Minuten später. Sie habe sich von der Rückführung erholen müssen, erklärte sie später. Ich wollte sie beruhigen und versuchte, die Folgen meines See-Erlebnisses zu erklären.

Leider ohne Erfolg. Ich sei immer noch so stur wie damals und einen weiteren Termin für eine Rückführung bekäme ich erst mit einer respektvollen Einstellung zum Sterben. Den „nachwachsenden Kopf“ fand offenbar nur ich erheiternd und es bedurfte etwas Zeit, um diese Heiterkeit mit dem Respekt vor dem Sterben zu verbinden. Nur am Rande erwähnt: Die Therapeutin kann heute darüber schmunzeln.

### Der Pluralis Majestatis

Das Geheimnis des „Wir“ zu lüften, gelang mir zunächst nicht. Erst vor wenigen Monaten zitierte ich in einem Artikel die spanische Heilige Teresa von Ávila: „Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Schlagartig löste sich das Geheimnis, denn es waren der Körper und die Seele mit dem „Wir“ gemeint. Auch wenn der Körper stirbt, die Seele beginnt dennoch einen anderen Abschnitt ihrer Existenz. Der „Hauptgewinn“ meines See-Erlebnisses, wenn dies so profan genannt werden kann, sind die gereiften Einstellungen zum Tod und zum Leben. Eine Angst vor dem Tod ist mir nicht mehr bewusst, umso bewusster dafür wurde im Laufe der Jahre die Lust am Leben. Authentisch ist sie erst geworden, als ich begann, den Körper als den Träger der Seele wertzuschätzen und darin eine Art persönliches Heiligtum zu sehen.

Die Freude an materiellen Dingen wurde ebenfalls bei dem See-Erlebnis initiiert, da ich nun weiß, dass nur die Seele über das Leben hinaus zählt. Die materiellen Dinge können nicht mitgenommen werden, sie gehören in das Leben und sind nur hier relevant. Und so wichtig der Körper im Leben ist, es wird sich wieder ein neuer finden. Am Ende steht das Loslassen, welches nun keine Lernaufgabe mehr darstellt.

### Dem Leben, was des Lebens ist

Ja, das Sterben ist wichtig. Doch ein jegliches hat seine Zeit, wie es die Bibel sagt. Bevor das Sterben seine Zeit hat, hat das Leben seine Zeit, die gelebt werden will.

Dem Kaiser, was des Kaisers ist. Dem Tod, was des Todes ist. Aber erst zu seiner Zeit. Dem Leben, was des Lebens ist. Und die Zeit des Lebens ist jetzt.

FOTO: 123 RTF, ZVG, MVH (2)

„Das See-Erlebnis grub sich sehr tief ein, es war meine bewusstste Begegnung mit dem Sterben.“



## Unser Autor Jan Schneider

Jan Schneider ist Life Coach und Autor mit dem Schwerpunkt „Dialog mit der Seele“. Er wurde 1957 in Schlesien geboren, wo er die ersten Jahre bei seinen Großeltern lebte, die ihn mit ihrer Naturverbundenheit und Kenntnis der alten Naturgesetze nachhaltig prägten. Der gelernte IT-Berater fand nach einer tiefen Lebenskrise zu seinem zweiten Leben, das er u.a. der Rückführungstherapie, dem Schamanismus und der Numerologie widmet. Für den Seelendialog und die Übersetzung der Symbolsprache der Seele in die Alltagssprache setzt er die Seelenantworten und die Traumarbeit ein. Sie bilden auch die Basis für seine „Erleuchtungs-Minütchen“, die er täglich im Internet veröffentlicht. ☺

Internet: [www.NachInnen.de](http://www.NachInnen.de)  
Kontakt: [schneider@nachinnen.de](mailto:schneider@nachinnen.de)

