

Bernard Jakoby

# Die Brücke zum Licht

Nahtod-Erfahrung als Hoffnung

Rowohlt Taschenbuch Verlag

# INHALT

<b>EINLEITUNG. . . . .</b>	<b>9</b>
----------------------------	----------

## **I.KAPITEL**

<b>Eine kurze Geschichte der Sterbeforschung. . . . .</b>	<b>13</b>
Die historischen Hintergründe der Nahtoderfahrung. . . . .	15
Die Entstehung der modernen Sterbeforschung. . . . .	18
Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse -	
Sam Parnias englische Studie. . . . .	23
Folgen der Berichterstattung. . . . .	24
Pim van Lommels holländische Studie. . . . .	25
Sterbeforschung in Deutschland. . . . .	28

## **2. KAPITEL**

<b>Der Kode der Nahtoderfahrung. . . . .</b>	<b>31</b>
Die Nahtoderfahrung und ihr Kode. . . . .	33
Das Gefühl, tot zu sein. . . . .	35
Frieden und Schmerzfreiheit . . . . .	36
Das Erlebnis der Außerkörperlichkeit . . . . .	38
Das Tunnelerlebnis. . . . .	43
Höllenerfahrungen. . . . .	45
Die Begegnung mit Verstorbenen oder Lichtwesen. . . . .	46
Die Lichterfahrung. . . . .	50
Die Lebensrückschau. . . . .	53
Die Vorausschau. . . . .	56
Gipfelerfahrung. . . . .	58
Die widerwillige Rückkehr. . . . .	58

### 3. KAPITEL

<b>Persönlichkeitsveränderung</b> . . . . .	61
Die Persönlichkeit verändert sich. . . . .	63
Die Tatsache der bleibenden Nachwirkung. . . . .	66
Sich selbst finden. . . . .	68
Veränderungen. . . . .	69
Nahtoderfahrungen und Wissenschaft . . . . .	71

### 4. KAPITEL

<b>Tod und Mystik</b> . . . . .	79
Mystische Erfahrungen. . . . .	81
Das Licht . . . . .	82
Tod und mystische Erfahrung. . . . .	83
Heilige und Nahtoderfahrung. . . . .	85
Die Erfahrungen von Carl Gustav Jung. . . . .	86
Gotteserfahrungen. . . . .	88

### 5. KAPITEL

<b>Der Tod in den monotheistischen Religionen</b> . . . . .	91
Die monotheistischen Religionen und der Tod. . . . .	93
Das Judentum. . . . .	94
Das Christentum. . . . .	98
Der Islam. . . . .	101
Der Tod des Attentäters von New York. . . . .	104

### 6. KAPITEL

<b>Kontakte mit Verstorbenen</b> . . . . .	109
Die Verstorbenen nehmen Kontakt auf. . . . .	111
Das Gefühl von Gegenwart. . . . .	115
Begegnungen im Traum. . . . .	116
Der Augenblick des Todes. . . . .	119
Das Einwirken Verstorbener auf Elektrizität . . . . .	121

Empathische Todeserlebnisse. . . . .	123
Die außerkörperliche Erfahrung. . . . .	126
Hilfe in schwierigen Situationen. . . . .	128
Verschiedene Nachtod-Phänome. . . . .	130
Erscheinungen in Spiegeln. . . . .	131

## 7. KAPITEL

<b>Der heutige Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. . . . .</b>	<b>135</b>
Tod und Sterben in der heutigen Gesellschaft. . . . .	137
Das Hirntodkonzept. . . . .	139
Die Diskussion um aktive Sterbehilfe. . . . .	141
Die aktive Sterbehilfe:	
Holland, Belgien und Deutschland. . . . .	144
Die historischen Einstellungen zum Tod. . . . .	147
Die Hospizbewegung als spezielle Form der Sterbebegleitung. . . . .	149
Der ganzheitliche Anspruch der Palliativstationen. . . . .	152
Der Sterbeprozess nach Elisabeth Kübler-Ross. . . . .	153
Die Sterbephasen. . . . .	153
Trauer. . . . .	162
Tod und Trauer. . . . .	163
Trauerphasen. . . . .	164
Über den Umgang mit Trauernden. . . . .	166

## 8. KAPITEL

<b>Die Erweiterung des »Fünf-Phasen-Modells«. . . . .</b>	<b>169</b>
Wandlung im Sterbeprozess. . . . .	171
Die Rolle der Angehörigen. . . . .	172
Der Prozess der Transformation. . . . .	175
Die Erweiterung des »Fünf-Phasen-Modells«. . . . .	177
Der Sterbende und der Schmerz. . . . .	186

## **9. KAPITEL**

<b>Der Sinn des Lebens</b> . . . . .	191
Grunderfahrungen des Menschseins. . . . .	193
Der freie Wille und seine Konsequenzen. . . . .	195
Das Hier und Jetzt . . . . .	196
Die natürlichen und unnatürlichen Gefühle. . . . .	197
Die Fähigkeit zu lieben. . . . .	201
Das Licht am Ende des Tunnels. . . . .	204
Die Lebensbilanz: Wer war froh, dass es Dich gab? . . . .	207

## **ANHANG**

Das Hörbuch: Auch Du lebst ewig -	
Eine spirituelle Reise in die Unsterblichkeit . . . . .	219
Begriffserläuterungen. . . . .	238
Anmerkungen. . . . .	241
Literatur. . . . .	246
Danksagung. . . . .	250
Kontakt . . . . .	251