



Bijna-doodervaringen veranderen het leven voorgoed

Nooit meer bang voor de dood

Wie na een hartstilstand, een ernstig ongeluk, of een andere traumatische ervaring een bijna-doodervaring heeft, is daarna niet meer bang om te sterven. Bovendien zorgt dit ‘uitstapje’ voor levensveranderende inzichten.

‘Ik voelde een enorme energie, de tijd viel weg en opeens kwam mijn leven in een oogwenk voorbij. Ik had in een Jappenkamp gezeten en besepte plotseling dat ik altijd maar alles deed om mijn vrijheid terug te winnen. En dat was helemaal niet nodig! Want je bént vrijheid en dat kan niemand je afnemen, ook een kamp niet. Dat gaf zo’n rust en blijheid. Ik vond het heel erg toen het voorbij was en ik weer terug kwam in mijn lichaam.’

Toen Tienke Klein (67) op haar vierenvijftigste een ongeluk kreeg, had ze – zoals ze pas later besepte – een bijna-doodervaring (BDE). Ze trad uit haar lichaam en maakte contact met de ‘andere kant’, zoals zij het noemt. Het heeft haar leven voorgoed veranderd. Zij heeft sindsdien veel meer vrede met het leven. Bovendien vormde dit voor haar de aanleiding tot het van een boek (De Kiem), waarin haar ervaringen en het verloop van haar verdere leven centraal staan. Van het ongeluk zelf herinnert Tienke zich niets meer. Ze had net een nieuwe fiets, waar ze apetrots de weg mee overstak toen een auto door rood schoot en haar in volle vaart aanreed. Ze knalde op de motorkap en vervolgens op de weg. Pas later toen ze in bed lag, trad ze uit haar lichaam en voelde ze een ‘stralende,

dynamische energie’. ‘Het is bijna niet te beschrijven. Ik kreeg op dat moment van alles aangereikt, een soort instructie over het leven zonder woorden. Liefde, weten en energie voelde als één. En ik kreeg twee zinnen mee: ‘mensen hebben lief voor zover ze kunnen’, en ‘you don’t need to go

‘Je moet het niet onderschatten: in Nederland alleen zijn er 600.000 mensen die dit hebben meegemaakt’

anywhere’. Op zich wel komisch want ik lag door alle verwondingen aan bed gekluisterd. Ik kon ook nergens heen!’ Na deze ervaring, besepte Tienke dat ze ook als kind in een Jappenkamp een bijna-doodervaring had gehad, toen zij door de cholera een hartstilstand kreeg. ‘Ik ervoer toen ook zo’n rust. Dat was ongelooflijk. Ik weet nu dat de dood niet het einde is. Het voelt als thuis komen. Ik heb veel meer vertrouwen.’

Bijgeloof?

Dit soort verhalen zijn cardioloog en BDE-kenner Pim van Lommel (63) wel bekend. Hij krijgt dagelijks tientallen e-mails uit de hele wereld van mensen die een BDE hebben gehad en niet goed weten hoe ze het moeten plaatsen. De cardioloog is voor hen

een aanspreekpunt, nadat hij in 2001 zijn uitgebreide onderzoek naar bijna-doodervaringen publiceerde in het vooraanstaande medische tijdschrift The Lancet. Zijn bevindingen verschenen wereldwijd op de voorpagina’s van kranten. En Van Lommel geeft bijna over de hele wereld lezingen. Hij is

destijds ook de stichting Merkawah (zie kader) gestart, die het fenomeen BDE via lezingen en informatie dichterbij de mensen hoopt te brengen. ‘Mensen durven er vaak niet over te praten. Ze worden voor gek verklaard. Bijgeloof, hallucinatie, ze krijgen van alles te horen. Door mijn onderzoek weet ik dat het anders ligt. Vandaar dat ik graag met ze mail. Zo’n ervaring zet je hele leven op z’n kop, het is prettig als je dat kunt delen. En je moet het niet onderschatten: in Nederland alleen zijn er 600.000 mensen die dit hebben meegemaakt. Dat is nogal wat.’ De cardioloog, die tot 2003 in het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem werkte, kwam tot zijn onderzoek nadat een patiënt over een bijna-doodervaring vertelde. Daarna vroeg hij andere

patiënten na een hartstilstand naar ervaringen. Er volgde veel verhalen. Zijn nieuwsgierigheid werd gewekt. ‘Achtien procent van de mensen blijkt in die paar minuten van dood-zijn van alles te ervaren. Ze weten niet alleen alles wat de verpleging deed of wat er werd gezegd. Ze maken vaak contact met overledenen, zien hun eigen leven terug, en ervaren momenten dat ze een ander pijn hebben aangedaan.’ ‘Dat moet betekenen dat ze niet alleen met hun eigen bewustzijnsveld in contact blijven, maar ook met dat van anderen. Met een groot, collectief

‘Vijftig procent van de mensen maken na een bijna-doodervaring een echtscheiding mee, veranderen van baan of voelen op andere wijze dat er iets moet veranderen’

bewustzijn dus. Hoe kan dat als je hart korte tijd stil staat en je ademhaling ook uitvalt, waardoor je hersenen niet functioneren? Waar komt die continuïteit vandaan? Dat betekent dat de hersenen een hele andere functie hebben dan we altijd hebben gedacht. En; dat de dood lang zo angstig niet is. Want dat bewustzijn gaat wel door. Heel veel mensen zeggen ook; ik dacht dood te gaan, maar ik was er nog steeds. Dat alles wilde ik met mijn studie uitzoeken. Ik wilde ook aantonen dat die

ervaringen niet met zaken als zuurstoftekort, het vrijkomen van endorfines, hallucinaties of religieuze verwachtpatronen te maken hadden. Maar dat lichaam en bewustzijn afzonderlijke dingen zijn.’

Klassieke transformatie

Voor zijn studie onderzocht Van Lommel 344 mensen in tien verschillende ziekenhuizen die een hartstilstand hadden overleefd. Achtien procent daarvan van bleek herinneringen te hebben aan het dood-zijn. Dertig procent van hen had de ervaring door een ‘tun-

nel’ te gaan, vijftiwintig procent had contact met ‘het licht’, dertien procent kreeg een levens-terugblik en dertig procent had contact met overleden dierbaren. Er was geen relatie tussen het hebben van een bijna-doodervaring en de medicijnen die waren toegediend, of de duur van de hartstilstand. Ook enige voorkennis van BDE, sekse, opleiding of religie speelde niet mee bij de kans op een BDE, zo bleek tijdens de intensieve studie waarbij mensen niet alleen werden geïnterviewd, maar

ook medische factoren zoals toegediende medicijnen, duur van de bewusteloosheid en eerdere hartstilstanden op een rij werden gezet. ‘Alle theoriën dat bijna-doodervaring een medische of psychologische oorzaak zouden hebben, konden op het eind worden uitgesloten.’ Over een periode van acht jaar daarna onderzocht Van Lommel nog via interviews of het verlies aan doodsangst, en het veranderingsproces dat vaak volgde, vooral kwam door die BDE of simpelweg door de hartstilstand. ‘Maar alleen mensen met een BDE bleken die klassieke transformatie te ondergaan die bij daarbij hoort: geen doodsangst meer, veranderd levensinzicht en; verhoogde intuïtieve gevoeligheid.’

Consequenties

Het onderzoek betekent in feite erkenning van bijna-doodervaringen, maar heeft wat Van Lommel betreft ook medische consequenties. ‘Wordt het bewustzijn wel in de hersenen geproduceerd? In mijn visie hebben de hersenen eerder een faciliterende functie. Hersenen maken alleen het ervaren van bewustzijn mogelijk en zijn geen opslagplaats van herinneringen.’ Waar het bewustzijn zich dan wel bevindt, kan Van Lommel niet met zekerheid zeggen. ‘Ik vermoed dat er een collectief bewustzijnsveld is in een hogere dimensie waar tijd en afstand geen rol meer kunnen spelen.’

Stichting Merkawah

De stichting Merkawah biedt informatie over bijna-doodervaringen, middels onderzoek, voorlichting en begeleiding. Op de eigen site (www.merkawah.nl) zijn verschillende artikelen en onderzoeken – ook uit

het buitenland - over het fenomeen te downloaden. Er wordt jaarlijks een symposium gehouden waar mensen met een bijna-doodervaring ervaringen kunnen uitwisselen en diverse workshops kunnen

bijwonen, met name over het integreren van de ervaringen in het eigen leven. Verder houden BDE’ers door het hele land lezingen over hun ervaringen en wordt het blad De Terugkeer uitgegeven.

Meer informatie online
www.bijnadoodervaring.nl
www.near-death.com
www.iands.org
www.nderf.org



Dit werk van de Middeleeuwse schilder Jeroen Bosch is waarschijnlijk de eerste kunstzinnige verbeelding van een bijna-doodervaring.

Daar kunnen wij op afstemmen om toegang te krijgen tot herinneringen en tot onze identiteit. Vandaar dat er tijdens zo'n BDE continuïteit van bewustzijn is. Maar wat zijn daarvan de consequenties? Kun je nog wel organen voor donatie verwijderen? En hoe zit dat bij mensen die in coma zijn? Dat zijn lastige vragen voor de medische wetenschap'

Hoeveel bewijs de studie ook voor BDE levert, er blijft volgens Van Lommel op basis van vooroordelen en onwetendheid veel scepsis bestaan. 'Daardoor voelen BDE'ers zich gauw geïsoleerd. Zo'n ervaring met dat verhoogde bewustzijn is ingrijpend. Mensen zijn gevoeliger, vaak helderziend of heldervoelend. Dat is niet altijd prettig. In die BDE krijg je al je herinneringen en gedachten terug. Je ziet je momenten van gebrek aan liefde. En je weet dus dat je alles met je meeneemt als je sterft! Een groot zakenman in de VS heeft ook na zijn BDE tientallen mensen gebeld om zijn excuses te maken en is daarna als vrijwilliger in achterstandswijken is gaan werken.' Dat is een extreem voorbeeld, erkent Van Lommel. Maar feit is wel dat vijftig procent van de mensen na een BDE een echtscheiding doormaakt, verandert van baan of op andere wijze voelt dat er iets moet veranderen. 'Omdat ze niet meer bang zijn voor de dood, staan ze anders in het leven. Het gaat niet meer om macht, een mooie baan of mooie kleren. Het gaat om liefde en acceptatie naar jezelf en de ander. Dat hebben ze ervaren. En dat moeten ze gaan integreren in hun leven. Nou, ga daar maar eens aanstaan in deze maatschappij. Dat is een enorme opgave.' •

Het boek van Tienke Klein, *De Kiem*, is uitgegeven bij Uitgeverij Petiet, € 16,50. ISBN 90-75636-62-8