

Phänomenologie und Auswirkungen von spontanen Nachtod-Kontakten (NTK) – Forschungsergebnisse und Fallstudien

EVELYN ELSAESSER, CHRIS A. ROE, CALLUM E. COOPER, DAVID LORIMER¹

Zusammenfassung – Ein Nachtod-Kontakt (NTK) tritt auf, wenn eine Person unerwartet und unbeabsichtigt einen bekannten oder unbekanntem Verstorbenen wahrnimmt. Diese Kontakte sind *direkt*, ohne Beteiligung eines Mediums, Verwendung von Hilfsmitteln (z. B. von Instrumentaler Transkommunikation, ITK) oder anderen Verfahren, und sie sind *spontan*, anscheinend von den Verstorbenen initiiert, ohne Absicht oder Aufforderung seitens der Person, die die Erfahrung macht (des Empfängers). Nachtod-Kontakte sind ein häufiges Phänomen. Aus der Literatur geht hervor, dass 50-60 % der Menschen, insbesondere Trauernde, im Laufe ihres Lebens einen oder mehrere spontane NTK erlebt haben.

1 **Evelyn Elsaesser** ist eine unabhängige Forscherin auf dem Gebiet der Erfahrungen rund um den Tod, insbesondere Nahtoderfahrungen (NTE) und Nachtod-Kontakte (NTK). Sie ist die Projektleiterin des Forschungsprojekts „Untersuchung der Phänomenologie und der Auswirkungen von direkten und spontanen Nachtod-Kontakten (NTK)“ und Gründungsmitglied des wissenschaftlichen Ausschusses von Swiss IANDS (International Association for Near-Death Studies). Sie lebt in der Schweiz.

Chris A. Roe hat einen Lehrstuhl für Psychologie an der Universität Northampton, UK, inne. Er ist Mitglied der Parapsychology Foundation und Vizepräsident der Society for Psychical Research. Chris war Perrott-Warrick Senior Researcher (2015–2021), Vorsitzender der British Psychological Society, Transpersonal Psychology Section (2015–2018), Präsident der Parapsychological Association (2015–2017) und Präsident der SPR (2018–2021). Er ist Mitherausgeber des *Journal of Parapsychology*.

Callum E. Cooper ist Dozent für Psychologie an der Universität von Northampton, UK. Er promoviert an der University of Northampton mit den Schwerpunkten Thanatologie, positive Psychologie und anomale Erfahrungen und an der Manchester Metropolitan University mit den Schwerpunkten Parapsychologie und Spontanfallmethodik. Er ist Mitglied der Society for Psychical Research, der Parapsychological Association und der British Psychological Society.

David Lorimer, MA, PGCE, FRSA ist Autor, Referent und Redakteur. Er ist Gründer von *Character Education Scotland*, Programmdirektor des *Scientific and Medical Network* und Vorsitzender der Galileo-Kommission. Er ist ehemaliger Präsident des Wrekin Trust und der Swedenborg Society. Seit 1986 ist er Redaktionsleiter von *Paradigm Explorer*. Er ist verantwortlich für die von dem Scientific and Medical Network organisierten jährlichen Konferenzen *Beyond the Brain*. Seit Ende der 1980er Jahre koordiniert er jedes Jahr die *Mystics and Scientists*-Konferenzen.

Ziel der Studie war es, die Phänomenologie von NTK zu beschreiben und ihre Auswirkungen auf die Empfänger zu analysieren. Wir haben online eine Mixed-Methods-Erhebung durchgeführt, bei der ein Fragebogen mit 194 Items zu allen Aspekten der NTK verwendet wurde, welcher von 1.004 Teilnehmern in den drei Projektsprachen (Englisch, Französisch und Spanisch) ausgefüllt wurde.

Durch eine Reihe von Fragen konnten die Arten der NTK, die Umstände ihres Auftretens, ihr Verlauf und ihre Charakteristika, die partielle Lähmung während der NTK, die von den Empfängern wahrgenommenen Botschaften und das Profil der wahrgenommenen Verstorbenen ermittelt werden. Wir untersuchten die Auswirkungen der NTK auf die Spiritualität, die Glaubenssysteme und Einstellungen zum Tod und zum Überleben des Bewusstseins sowie auf den Trauerprozess. Die ausgewerteten Daten zeigen, dass ein NTK als positive Lebenserfahrung angesehen wird, die sich tröstlich und heilsam auf den Trauerprozess auswirkt.

Schlüsselbegriffe: Nachtod-Kontakt (NTK) – Phänomenologie – Glaubenssystem – Trauerbewältigung

Phenomenology and Effects of After-Death-Communication (ADC) Research Findings and Case Studies

Abstract² – An After-Death Communication (ADC) occurs when a person unexpectedly and unintentionally perceives a known or unknown deceased person. These contacts are direct, without intervention of spirit mediums, use of devices (e.g. Instrumental TransCommunication, ITC), or an otherwise mediated contact, and they are *spontaneous*, allegedly initiated by the deceased, without intention or solicitation on the part of the person having the experience (the experient). ADCs are a common phenomenon. The literature indicates that 50-60% of people, in particular mourners, have experienced one or more spontaneous ADCs during their lifetime.

The aim of the investigation was to describe the phenomenology of ADCs and analyze their impact on experients. We conducted an online mixed-methods survey using a 194-item questionnaire on all aspects of ADCs, which was completed by 1,004 participants in the three project languages (English, French, and Spanish).

Through a series of questions, we were able to determine the types of ADC, the circumstances of its occurrence, its course and characteristics, the partial paralysis during ADC, the messages perceived by the recipients, and the profile of the perceived deceased. We examined the effects of ADC on spirituality, belief systems, and attitudes toward death and survival of consciousness, as well as on the grieving process. The data analyzed show that an ADC is viewed as a positive life experience that has a comforting and healing effect on the grieving process.

Keywords: after-death communication (ADC) – phenomenology – belief system – grieving process

2 An extended English abstract can be found on pages 70–71.

Der Plural der Anekdote sind Daten
Raymond Edwin Wolfinger:³ *Akademisches Jahr 1969–1970*

Das Phänomen der Nachtod-Kontakte (NTK)

Ein Nachtod-Kontakt (NTK) tritt auf, wenn eine Person unerwartet mit dem Seh-, Hör-, Tast- oder Geruchssinn einen Verstorbenen wahrnimmt. Häufig nehmen Menschen, die einen NTK erleben (die „Empfänger“), einfach nur die Gegenwart des Verstorbenen wahr oder erleben einen Kontakt im Schlaf, beim Einschlafen oder Aufwachen. NTK sind **spontan**, anscheinend von den Verstorbenen initiiert, ohne Absicht oder Aufforderung seitens der Empfänger, und sie sind **direkt**, ohne Beteiligung eines Mediums, die Verwendung von Hilfsmitteln (Instrumentelle Transkommunikation ITK,⁴ usw.) oder andere Verfahren.

Hier eine recht typische Beschreibung eines spontanen Nachtod-Kontaktes:⁵

Das bedeutendste Ereignis geschah am 12. Juni 2012, als ich gegen 6 Uhr morgens aufwachte. Ich sah durch mein Schlafzimmerfenster jemanden auf meiner Auffahrt gehen. Ich dachte, ‚wer könnte so früh hier sein?‘ Ich zog mich an und ging zur Haustür. Ich öffnete die Tür und sah eine Frau, die mit dem Rücken zu mir auf der linken Seite stand und weinte. Ich fragte sie, ob alles in Ordnung sei. Sie drehte sich um, und es war meine Großmutter väterlicherseits. Ich war schockiert, sie zu sehen. Sie bat mich um Verzeihung und entschuldigte sich dafür, dass sie nach dem Tod meines Vaters nicht mehr mit mir geredet hatte. Ich sagte, das sei nicht schlimm und dass ich ihr verzeihe. Sie kam auf mich zu und wir umarmten uns. Ich spürte, wie ihr zarter Körper mich umarmte, und ich erwiderte ihre Umarmung. Ich nahm ihre Kleider und ihren Geruch wahr, und sie dankte mir, während wir uns umarmten. Ein Gefühl tiefer Liebe breitete sich in mir aus. Ich fing an zu weinen. Da verwandelte sie sich in ein helles weißes Licht. Ich musste die Augen schließen, so blendend hell war es. Dann merkte ich durch die geschlossenen Augenlider, wie das Licht schwächer wurde. Das Gefühl ihrer Anwesenheit nahm ab. Ich machte die Augen auf und sie war fort. Ich stand da, immer noch mit ausgebreiteten Armen, als würde ich

-
- 3 Raymond Edwin Wolfinger (29. Juni 1931–6. Februar 2015) war ein amerikanischer Politikwissenschaftler und Professor an der Universität von Kalifornien in Berkeley.
 - 4 Die Instrumentelle Transkommunikation (ITK) wird eingesetzt, um durch Interferenzen an technischen Hilfsmitteln wie Radio- oder Fernsehgeräten einen Kontakt mit Verstorbenen herzustellen, wobei Bilder oder verschwommene Töne entstehen können; danach wird mehr oder weniger lange gewartet, ob Phänomene auftreten, die dann beobachtet werden.
 - 5 Sofern nicht anders angegeben, stammen die Erfahrungsberichte in diesem Beitrag aus den französisch-, englisch- und spanischsprachigen Fragebögen unserer Umfrage. Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, den Fragebogen anonym auszufüllen. Aus diesem Grund sind die dargestellten Erfahrungsberichte nicht namentlich aufgeführt.

jemand umarmen. Ich war im Schock. Ich ging ins Haus zurück, legte mich aufs Bett und meine Frau wachte auf. Ich erzählte ihr, was passiert war. [...] Meine Großmutter war seit ungefähr sieben Jahren verstorben, und die Erfahrung machte mich sprachlos. Ich hatte andere Erlebnisse, bei denen ich mit verstorbenen Familienangehörigen in Verbindung war, aber das war das intensivste und bemerkenswerteste von allen.

Nachtod-Kontakte sind sehr verbreitet. Aus der Literatur geht hervor, dass 50 bis 60 % der Menschen, insbesondere, aber nicht ausschließlich Trauernde, im Laufe ihres Lebens einen oder mehrere spontane NTK erlebt haben (Burton, 1982; Castelnovo et al., 2015; Rees, 1971; 1975). Die auf allen Kontinenten und seit Jahrhunderten aufgezeichneten Berichte legen nahe, dass es sich um ein *universelles* und *zeitloses* Phänomen handelt. NTK treten unabhängig von Alter, Geschlecht, Kultur, Ethnizität, Bildungsniveau, sozioökonomischem Status und religiösen Überzeugungen auf (Streit-Horn, 2013).

Trotz ihres weit verbreiteten Auftretens sind NTK paradoxerweise wenig erforscht und werden in den Medien und im öffentlichen Diskurs nicht thematisiert. Bis zum Jahr 2013 gab es nur 36 qualifizierte Studien zum Thema (Keen et al., 2013). Infolgedessen haben die Empfänger in der Regel keinen Bezugsrahmen, um diese Erfahrung, die nicht dem in den westlichen Gesellschaften vorherrschenden Verständnis von Realität entspricht, zu verstehen, zu integrieren und voll auszuschöpfen.

Die Studie – Erhebungsmethode

Die vier Autoren führten von Februar 2018 bis Januar 2020 den ersten Teil eines Forschungsprojekts mit dem Titel *Untersuchung der Phänomenologie und der Auswirkungen von direkten und spontanen Nachtod-Kontakten (NTK)* durch.⁶ Der zweite Teil des Projekts begann im Juli 2021 und wird im Juni 2024 abgeschlossen sein.

Die internationale Studie, die auf Französisch, Englisch und Spanisch durchgeführt wurde, hatte drei Ziele: i) Beschreibung der Umstände sowie der subjektiven Erfahrung (Phänomenologie) von NTK; ii) Analyse der Auswirkungen von NTK auf die Empfänger; und iii) Verbreitung der Umfrageergebnisse auf akademischer Ebene und in der breiten Öffentlichkeit.

Um die Ziele, die wir uns gesetzt hatten, zu erreichen, haben wir einen sehr detaillierten Fragebogen mit 194 Items (einschließlich Folgefragen nach bejahenden Antworten) entwickelt. Das Phänomen der NTK und unser Projekt wurden am Anfang des Fragebogens beschrieben und ethische Aspekte sowie die Verwendung der Daten dargelegt, gefolgt von einer Bitte um

6 Die Ergebnisse der Umfrage werden in diesem Beitrag von Evelyn Elsaesser vorgestellt.

Zustimmung. Die Teilnehmer⁷ hatten die Möglichkeit, den Online-Fragebogen anonym auszufüllen. Sämtliche Eigennamen und Ortsnamen wurden anonymisiert. Nach der Erfassung der Daten durch unser Team wurden die Ergebnisse der Untersuchung vollständig anonym dargestellt, so dass jede individuelle Zuordnung ausgeschlossen war.

Im nächsten Abschnitt des Fragebogens schlugen wir den Teilnehmern vor, ihren NTK mit ihren eigenen Worten in einem Freitextfeld zu beschreiben, um sicherzustellen, dass ihre Darstellung nicht durch die spezifischen Fragen, die wir anschließend stellten, beeinflusst wurde. In den Fällen, in denen die Teilnehmer mehrere NTK erlebt hatten (dies traf auf 80 % unserer Befragten zu), baten wir sie, nur einen NTK zu beschreiben, und zwar den für sie bedeutsamsten. Dann wurden die Fragen mit Multiple-Choice-Optionen gestellt. Viele Fragen wurden mit Folgefragen mit einem Freitextfeld kombiniert.

Zunächst wurden demografische Standarddaten wie Geschlecht, Alter, Zivilstand, Bildungsniveau, beruflicher Status, Religionszugehörigkeit usw. erhoben. Detaillierte Fragen zur Art (Typ) des erfahrenen Nachtod-Kontaktes stellen einen wichtigen Teil des Fragebogens dar, einschließlich der wahrgenommenen Mitteilungen. Die Umstände des Auftretens des spontanen Kontakts waren Gegenstand einer Reihe von Fragen. Der gesundheitliche und emotionale Zustand der Empfänger zum Zeitpunkt des Kontakts und das Ausmaß (oder Nichtvorhandensein) ihrer Trauer wurden untersucht sowie die Emotionen, die mit der Erfahrung verbunden waren. Eine Reihe von Fragen gab Aufschluss über die Identifikation des wahrgenommenen Verstorbenen, sein Profil und die relationalen und emotionalen Bindungen, die ihn mit dem Empfänger verbunden hatten. Zwei wichtige Abschnitte des Fragebogens betrafen die Auswirkungen von NTK auf das Glaubenssystem und auf den Trauerprozess der Empfänger.

Gemäß den von der *British Psychological Society* festgelegten berufsständischen Richtlinien wurde die Methodik der Studie einer strengen Überprüfung unterzogen, um die Vertraulichkeit und den Schutz der erhobenen Daten zu gewährleisten. Das Projekt erhielt im Juli 2018 die Genehmigung der Ethik-Kommission der *Faculty of Health and Social Sciences der britischen University of Northampton*.⁸ Das Forschungskonzept und die Analysestrategie wurden beim *Koestler Unit Study Registry* der Universität Edinburgh in Schottland vorregistriert.⁹

Der Fragebogen in den drei Projektsprachen war online über einen Zeitraum von jeweils sechs Monaten verfügbar (die englische Fassung vom 9. August 2018 bis zum 31. Januar 2019,

7 Um die Lektüre zu erleichtern, haben wir in unserem Beitrag die maskuline Form gewählt, mit der beide Geschlechter gemeint sind.

8 Ref.: FHSRECSS00084

9 <https://koestlerunit.wordpress.com/study-registry/registered-studies/> – ref.: KPU Registry 1046

die französische Fassung vom 15. September 2018 bis zum 31. März 2019 und die spanische Fassung vom 21. Oktober 2018 bis zum 30. April 2019). Der Fragebogen wurde über die JISC-Online-Umfrageplattform (JOS), ehemals Bristol Online Surveys (BOS), bereitgestellt, und der Link dazu wurde an interessierte Personen (zielgerichtete Auswahl) versandt. Mitglieder unseres Teams wiesen bei öffentlichen Vorträgen und auf den sozialen Netzwerken auf unsere Umfrage hin. Auf der Website einer der Autoren¹⁰ wurde über das Forschungsprojekt informiert und der Fragebogen verlinkt. Alles in allem haben wir nur wenig Werbung für die Untersuchung gemacht.

Die Zahl der ausgefüllten Fragebögen hat unsere Erwartungen weit übertroffen. **1.004 Personen** füllten den Fragebogen in den drei Projektsprachen aus: 440 auf Französisch, 416 auf Englisch und 148 auf Spanisch. Damit führten wir die weltweit umfangreichste mehrsprachige Umfrage zu spontanen Nachtod-Kontakten durch. Mit mehr als 2 Millionen Wörtern bei der Beantwortung des Fragebogens verfügen wir über eine große Menge an Daten, von denen wir in diesem Beitrag einen Teil vorstellen. Ein Großteil der quantitativen Ergebnisse wurde im Januar 2020 in zwei Broschüren (*Research findings*¹¹ und *Cases*¹²) präsentiert, die zu diesem Zeitpunkt auf der Website einer der Autoren¹³ zur Verfügung gestellt und ebenfalls an interessierte Personen verschickt wurden.¹⁴ Zudem wurde ein Teil der quantitativen Ergebnisse in wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlicht.¹⁵ Alle Veröffentlichungen, die aus dem Projekt hervorgehen, werden seit Januar 2022 auf einer eigenen Projektwebsite in englischer Sprache aufgeführt.¹⁶

10 www.evelyn-elsaesser.com

11 Elsaesser, E., Roe, C. A., Cooper, C. E., & Lorimer, D. (2020). *Investigation of the phenomenology and impact of spontaneous and direct After-Death Communications (ADCs) – Research findings*. https://www.evelyn-elsaesser.com/wp-content/uploads/2020/02/Booklet_Web_English_Research.pdf

12 Elsaesser, E., Roe, C. A., Cooper, C. E., & Lorimer, D. (2020). *Investigation of the phenomenology and impact of spontaneous and direct After-Death Communications (ADCs) – Cases*. https://www.evelyn-elsaesser.com/wp-content/uploads/2020/02/Booklet_Web_English_Cases.pdf

13 www.evelyn-elsaesser.com/de/

14 Diese Broschüren können auf www.adcrp.org in Englisch, Französisch, Spanisch und Niederländisch heruntergeladen werden.

15 Siehe „Veröffentlichungen im Rahmen des Forschungsprojekts.“

16 www.adcrp.org

Phänomenologische Forschungsergebnisse

Soziodemographische Daten

Ein weitaus größerer Anteil an Frauen als an Männern hat an unserer Umfrage teilgenommen, nämlich 85 % Frauen gegenüber nur 14 % Männern (1 % hatte „andere, z. B. „Transgender“ angekreuzt). Dies bedeutet jedoch nicht, dass Frauen verhältnismäßig häufiger NTK erleben als Männer. Der Literatur kann man entnehmen, dass Frauen und Männer Nachtod-Kontakte in etwa gleichem Ausmaß erleben, aber Frauen sprechen häufiger und offenbar leichter darüber als Männer (Castro, Burrows & Wooffitt, 2014: 1).

Das Alter unserer Teilnehmer lag zwischen 18 und 89 Jahren, das Durchschnittsalter betrug 51 Jahre. Die folgenden Tabellen 1 bis 3 veranschaulichen das relativ hohe Bildungsniveau, den beruflichen Status sowie den Familienstand der Befragten.¹⁷

Bildungsniveau der Befragten	
Universitätsabschluss	48%
Gymnasium	12%
Realschule oder gleichwertig	18%
Berufsabschluss	22%

Tab. 1: Bildungsniveau der Befragten

Beruflicher Status der Befragten	
Berufstätig	58%
Im (Vor-)Ruhestand	21%
Arbeitssuchend	4%
Hausfrau/Hausmann	4%
Schüler/in oder Student/in	2%
Vorübergehend beurlaubt	1%
In einer Weiterbildungsmaßnahme	1%
In der Armee/im Zivildienst	0%
Andere	9%

Tab. 2: Beruflicher Status der Befragten

¹⁷ Die in den Tabellen aufgeführten Prozentsätze wurden zur besseren Lesbarkeit gerundet und können sich daher auf 99 % oder 101 % summieren statt auf 100 %.

Familienstand der Befragten	
Verheiratet	37%
In einer Partnerschaft	14%
In einer eingetragenen Lebenspartnerschaft	0%
Ledig	17%
Getrennt lebend	5%
Geschieden	15%
Verwitwet	13%

Tab. 3: Familienstand der Befragten

Diese hier reproduzierten demografischen Daten zeigen, dass fast die Hälfte der Befragten (48 %) eine universitäre Ausbildung hat, über die Hälfte (58 %) berufstätig war und eine Minderheit (21 %) sich im (Vor-)Ruhestand befand. Der Familienstand der Teilnehmer weist keine Besonderheiten auf. Der Anteil der verwitweten Teilnehmer ist nicht übermäßig hoch (13 %). Diese demografischen Daten haben dementsprechend ergeben, dass sich die Befragten in mehrfacher Hinsicht nicht vom Durchschnitt der Bevölkerung unterscheiden. Allerdings kann man feststellen, dass Menschen mit einem hohen Ausbildungsniveau in unserer Studie überrepräsentiert sind.

Forschungsergebnisse

Die folgende Abbildung 1 zeigt, wie häufig bestimmte Arten von NTK bei unserer Umfrage vorkommen. Sie bezieht sich auf sämtliche erhobenen Daten, d.h. die Ergebnisse der 1.004 Fragebögen, die in den drei Projektsprachen ausgefüllt wurden.

Einleitend möchten wir darauf hinweisen, dass es für die Interpretation von spontanen Nachtod-Kontakten zwei unterschiedliche und inkompatible Deutungen gibt – eine geht davon aus, dass solche Kontakte prinzipiell möglich sind, die andere, dass sie unmöglich sind. Vor diesem zweiten Hintergrund ist es dann konsequenterweise auch nicht möglich, von „Nachtod-Kontakten“ zu sprechen, weil diese Formulierung ja schon eine anthropologische bzw. ontologisch/metaphysische Aussage in sich birgt, nämlich, dass es sich um den Kontakt mit einer Person nach deren Ableben, also nach dem „Tod“, handelt. Um den Begriff dennoch verwenden zu können, müsste dann der Zusatz „mutmaßlicher“ bzw. „vermeintlicher“ NTK hinzugefügt werden.

Wir lassen uns jedoch auf diese Diskussion in Bezug auf die beiden unterschiedlichen Deutungsansätze hier nicht ein und beschränken uns darauf, phänomenologisch die Perspektive

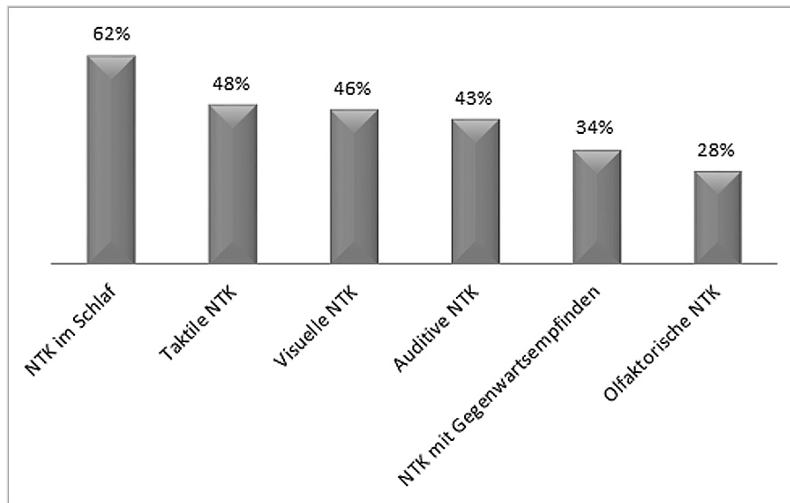


Abb. 1: Häufigkeit des Auftretens nach NTK-Typ

der Erlebenden zu erfassen und zu beschreiben, da wir uns im Rahmen unserer Befragung ausschließlich auf die *Erfahrungen* der Empfänger konzentriert haben. Die Frage nach der Authentizität – dem ontologischen Status – dieser Kontakte ist nicht Gegenstand dieses Forschungsprojekts, wenngleich eine Reihe von Fragen Aufschluss über den Realitätseindruck gibt, den die Empfänger von ihrem NTK haben. NTK können entweder im Wachzustand oder während des *Schlafs*, beim *Einschlafen* (hypnagogische Phase)¹⁸ oder beim *Aufwachen* (hypnopompe Phase)¹⁹ erlebt werden. Obwohl die meisten unserer Befragten ihr Erlebnis im Schlaf hatten (62%), muss diese Zahl relativiert werden, da 52% durch die Kontaktaufnahme geweckt wurden und danach eine visuelle, taktile, auditive oder olfaktorische Erfahrung machten oder einen NTK mit Gegenwartsempfinden erlebten. Kontakte während des Schlafes unterscheiden sich nach Aussage der Empfänger eindeutig von Träumen: „Wenn ich aufwache, weiß ich, dass ich nicht geträumt habe, denn ich erinnere mich an alle Einzelheiten unseres Austauschs. Ich kann den Unterschied zwischen einer echten Erinnerung wie unserem Austausch und der vagen Erinnerung an einen Traum, der sich mit der

18 Der hypnagogische Zustand ist ein spezieller Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen, der in der ersten Schlafphase, dem Einschlafen, eintritt.

19 Der hypnopompische (oder hypnopompe) Zustand ist ein Bewusstseinszustand, der im Moment des Erwachens vorkommt; der Begriff wurde von dem Gelehrten Frederic Myers eingeführt. Das Gegenteil ist der hypnagogische Zustand, der beim Einschlafen eintritt. Die beiden Zustände werden oft verwechselt, sind aber keineswegs identisch.

Zeit verflüchtigt, klar erkennen.“ Einige Teilnehmer berichteten, dass sie träumten, als der Verstorbene in ihren Traum ‚eintrat‘: „Ich hatte gerade einen Traum, und dann hörte dieser Traum mit einem Schlag auf, als käme ich ‚woanders‘ hin, und anschließend nahm ich die verstorbene Person wahr;“ „Weil es eindeutig kein Traum war. Ich hatte zum Beispiel das Gefühl, dass der Traum unterbrochen wurde, als meine Mutter erschien. Ich merkte, dass ich bereits wach war, aber mit geschlossenen Augen.“

Während eines *taktilen* NTK spüren die Empfänger einen Kontakt an einer beliebigen Körperstelle, zum Beispiel eine leichte Berührung, ein Streicheln, eine Hand, die die ihre ergreift, oder sogar eine Umarmung: „Als ich gerade allein etwas ausruhen wollte, spürte ich die Hand meines Vaters auf meiner Schulter. Dabei empfand ich die ganze Zärtlichkeit, die in dieser Geste lag.“ Wir fragten, ob die Teilnehmer versucht hatten, die verstorbene Person zu berühren. 26%²⁰ haben es tatsächlich versucht, insbesondere bei einer Erscheinung. Davon gaben 43 % an, dass sie den Verstorbenen anfassen konnten und einen körperlichen Widerstand spürten, manche sprechen von etwas Materiellem: „Ich konnte meine Mutter in die Arme nehmen, und wir drückten uns ganz fest. Es gab demnach so etwas wie Materie, denn ich hatte nicht den Eindruck, Luft zu umarmen. Aber das passierte nur sehr kurz;“ „Es war völlig körperlich, mit den gleichen Eigenschaften wie eine lebende Person, und ich habe auch seine Kleidung gespürt;“ „Ich habe ihn umarmt und geküsst, ich konnte ihn spüren.“ Einer unserer Befragten hatte jedoch den Eindruck, dass dieser Körperkontakt nicht stattfinden sollte: „Der Verstorbene löste sich in Luft auf, als ich versuchte, mich ihm zu nähern, so als wollte er mir zu verstehen geben, dass ich kein Recht habe, ihn zu berühren.“

Wir stellten eine Reihe von Fragen zu den *visuellen* NTK, den sogenannten Erscheinungen. Eine Mehrheit der Befragten (60 %) nahm den Verstorbenen als vollständige Gestalt wahr. 62 % nahmen ihn mit einem festen Körper wahr, wie eine lebende Person: „Er war mehr als festkörperlich ... er war real, strahlend, glücklich.“ Für 13 % war er halb transparent, und 11 % nahmen ihn mit verwischten Konturen wahr: „Halb transparent ..., nebelhaft, ... wie ein Hologramm ... oder wie eine Flüssigkeit, die sich zu materialisieren versucht.“ Eine Mehrheit unserer Befragten (60 %) hatten die Augen geöffnet, als sie die Erscheinung sahen. Die Erscheinungen können statisch oder in Bewegung sein: vollständig bewegungslos: 19 %; eher unbewegt: 29 %; bewegte sich in der Umgebung: 30 %; lebhaft (gestikulierend): 16 % (6 % waren sich unsicher). 52 % gaben an, dass der Verstorbene das gleiche Alter wie bei seinem Tod hatte, aber 32 % nahmen ihn als jünger wahr: „Er war gut erkennbar, aber jung und kerngesund (als er starb, war er alt).“ Nach wenigen Sekunden oder Minuten lösten sich die Erscheinungen

20 Die anderen Antwortmodalitäten werden hier nicht wiedergegeben, ebenso wenig wie für einen Teil der anderen in diesem Beitrag erwähnten Ergebnisse. Alle in Prozent ausgedrückten Ergebnisse sind jedoch im Buch von Evelyn Elsaesser *Spontane Kontakte mit Verstorbenen* (2021) veröffentlicht.

auf unterschiedliche Weise auf: Die Erscheinung verblasste allmählich: 14 %; die Erscheinung verschwand übergangslos: 28 %; die Erscheinung war nicht mehr da, nachdem ich geblinzelt hatte: 18 % (unsicher: 11 %; andere: 29 %). Hier ein Bericht von einem unserer Teilnehmer: „Mein Großvater löste sich nach und nach auf und verwandelte sich in einen weißen Dunst.“

Auditive NTK können in zwei Formen auftreten. Entweder hören die Empfänger eine Stimme, die aus einer externen Quelle zu stammen scheint, so wie man einen lebenden Sprecher hören würde (das war der Fall bei 49 % der Befragten), oder sie hören die Mitteilung ohne einen äußerlich wahrnehmbaren Ton, wie durch Telepathie (56 %). Im zweiten Fall sprechen sie von einer Mitteilung, die ins ‚Bewusstsein eingespeichert‘ wurde, wobei sie betonen, dass der Ursprung der Mitteilung sich außerhalb ihrer selbst befand und es sich nicht um einen Gedanken handelte: „Es ähnelte eher einer telepathischen Übermittlung – man hört etwas, aber an die Ohren dringt kein Ton, man weiß einfach nur mit Sicherheit, dass der Verstorbene mit einem spricht.“ Eine unserer Teilnehmerinnen hörte nicht Worte, sondern einen Gesang: „Mein Vater ist am 22. November 2018 verstorben. Ich wohne nicht in Frankreich und kam am 23. November nach Hause. Als ich das Haus meines Vaters betrat und die Tür hinter mir schloss, hörte ich ihn ein Lied summen, wie er es zu tun pflegte, als er gesund war. Ich stellte mir nicht vor, dass er singt, ich hörte ihn.“

Bei einem *NTK mit Gegenwartsempfinden* fühlen die Empfänger die vertraute Anwesenheit des Verstorbenen, jedoch ohne ihn sehen, hören, einen Körperkontakt spüren oder einen charakteristischen Geruch wahrnehmen zu können. Die Präsenz scheint eine fast physische, wenn auch unsichtbare, Dichte zu haben. 68 % unserer Befragten konnten den Verstorbenen im Raum lokalisieren: „An dem Tag, an dem mein Vater starb, saß ich abends auf meinem Stuhl. Es ging mir sehr schlecht, und auf einmal spürte ich eine Gegenwart, die mich allmählich beruhigte. Als ich später schlafen ging, spürte ich dieselbe Präsenz rechts neben meinem Bett, und sie betrachtete mich.“ Wie bei allen Arten von NTK handelt es sich um eine unerwartete, kurze Wahrnehmung (wenige Sekunden, höchstens ein paar Minuten) mit einem klar definierten Anfang und Ende. 64 % unserer Befragten wussten genau, in welchem Moment der Verstorbene kam und ging.

Bei einem *olfaktorischen NTK* nehmen die Empfänger einen für den Verstorbenen charakteristischen Geruch wahr, der oft mit dessen früheren Aktivitäten oder Vorlieben in Verbindung gebracht wird. Häufig werden Parfüms, Rasierwasser oder charakteristische Körpergerüche erwähnt, aber das Spektrum der Geruchsempfindungen ist breit. Es kann sich um Blumen handeln, aber auch um Nahrungsmittel, Getränke, Tabak oder anderes:

Mein Sohn starb sehr plötzlich während unseres Urlaubs an einem Lungenödem. Er war ein Raucher. Weder mein Mann noch ich rauchen. Da die Arbeit meines Mannes es mit sich brachte, Kunden in seinem Auto zu haben, war es eine strikte Nichtraucherzone,

in der es normalerweise nach Lufterfrischer roch. Am Tag vor der Beerdigung meines Sohnes gingen wir in den örtlichen [...] Laden, um Wein, Bier usw. für die Totenwache zu kaufen. Wir luden unsere Einkäufe hinten ins Auto und machten uns auf den Heimweg. Als wir uns unserem Haus näherten, nahm ich einen starken Geruch von Tabakrauch im Auto wahr. Mein Mann ist sehr pragmatisch, also habe ich nichts gesagt, falls er dachte, ich bilde mir das ein. Aber als wir auf unserer Auffahrt parkten, blieb mein Mann in seinem Sitz sitzen und starrte vor sich hin. Nach etwa 10 Sekunden wurde das Auto von dem Geruch völlig eingehüllt, und mein Mann fragte mich, ob ich es riechen könne. Er wollte meinen anderen Sohn und meine Tochter später an diesem Tag zum Beerdigungsinstitut fahren, damit sie Abschied nehmen konnten, aber er benutzte mein Auto, weil es ihn so sehr aufgewühlt hatte.

Unsere Forschung zeigt, dass die *Art* des NTK an sich nicht sehr wichtig ist. Ein Nachtod-Kontakt mit Gegenwartsempfinden hat genauso eine starke Auswirkung auf den Empfänger wie das Wahrnehmen einer Erscheinung. Es ist wichtig zu betonen, dass diese Kontakte viel mehr sind als eine bloße Wahrnehmung des Verstorbenen, was an sich schon eine unerwartete und einschneidende Erfahrung ist. Die Empfänger betonen, dass sie zusätzlich die Absicht der Verstorbenen verstanden haben, d. h. ihren Wunsch, ihnen mitzuteilen, dass sie weiter existieren und dass es ihnen gut geht, sowie ihren Willen, sie die Liebe, die sie für sie empfinden, und den Trost, den sie ihnen spenden möchten, spüren zu lassen. Die von den Empfängern empfundenen und wahrgenommenen *Emotionen* sind somit ein wesentliches Element dieser Erfahrungen. Das zweite wichtige, wenn nicht sogar das entscheidende, Element ist die Information, die während des Kontakts wahrgenommen wird. Die wesentliche *Information* ist dem Auftreten des NTK selbst inhärent. Die Empfänger erhalten die subjektive Überzeugung, dass ihr geliebter Mensch den Tod des Körpers überlebt hat, da er noch in der Lage ist, sich ihnen zu offenbaren.

Mitteilungen während der Nachtod-Kontakte

Aus Sicht der Empfänger ist die Tatsache, dass sich ein wie auch immer gearteter Nachtod-Kontakt ereignet hat, die wichtigste und für sie oft unerwartetste Mitteilung, und sie schließen daraus, dass ihre Bezugsperson den Tod ihres Körpers überlebt hat. Zusätzlich zu dieser Überzeugung, die sich aus der Wahrnehmung des Verstorbenen ergab, nahm eine signifikante Mehrheit unserer Befragten eine personalisierte Botschaft wahr, deren Vorkommen wir in der folgenden Tabelle nach NTK-Typen aufschlüsseln. Bei den auditiven Kontakten hatten wir unsere Teilnehmer gefragt, ob die wahrgenommene Botschaft mit einem Gedanken hätte verwechselt werden können.

<i>Erhielten Sie während des NTK eine Mitteilung des Verstorbenen?</i>	Ja	Unsicher	Nein
NTK mit Gegenwartsempfinden	74%	15%	11%
Taktile NTK	80%	10%	10%
Visuelle NTK	80%	9%	12%
Olfaktorische NTK	60%	21%	20%
<i>Unterschied sich die wahrgenommene Mitteilung von einem Gedanken?</i>	Ja	Unsicher	Nein
Auditiver NTK	87%	6%	7%

Tab. 4: Häufigkeit von Mitteilungen nach NTK-Typ

Die essentielle Mitteilung, dass die verstorbene Bezugsperson lebt und es ihr gut geht, wird durch folgende Auszüge aus Zeugenaussagen verdeutlicht: „Ich lebe, alles ist gut;“ „Ich bin in deiner Nähe. Es gibt keinen Tod, hab keine Angst und vermittele diese Botschaft;“ „Beruhige dich, mein Schatz, ich lebe und bin bei dir;“ „Ruf die Familie an und sag, dass ich noch da bin;“ „Er hat mir gesagt ‚Ich lebe‘, und ein anderes Mal hat er mir gesagt, dass er alles getan hat, um bei mir zu bleiben.“

Bei visuellen Nachtod-Kontakten können auch nonverbale Mitteilungen wahrgenommen werden: „Die Botschaft war durch die Gesten (Küsse) und seine Haltung (strahlend) klar: ‚Ich liebe dich, mir geht es gut, sei beruhigt;‘“ „‚Alles wird gut‘ (das sagten mir sein Lächeln und sein Blick).“

Einige Botschaften liefern zusätzliche Informationen: „Dass alles gut für ihn sei, dass er seine Mutter und seinen Sohn wiedergefunden habe.“

Andere Botschaften enthalten Empfehlungen. Unsere Teilnehmerin beschrieb nicht, wie sie die Kommunikation wahrgenommen hat, sondern sprach lediglich von einer Bewusstwerdung: „Ich erlebte eine sanfte Bewusstwerdung von Papa, der sagte: ‚Kümmere dich um Mama.‘“

Jede wahrgenommene Mitteilung ist natürlich individuell, da sie an eine bestimmte Person gerichtet ist und von der persönlichen und einzigartigen Geschichte geprägt wird, die den Empfänger und den Verstorbenen miteinander verbunden hatte. Dennoch sind die wahrgenommenen Botschaften ausreichend identisch, um sie summarisch durch die **4 Bs** zusammenfassen zu können:

- **Beruhigen:** Ich lebe, und es geht mir gut, mach dir keine Sorgen um mich, die Probleme, die ich am Ende meines Lebens hatte, liegen nun hinter mir;
- **Bereinigen:** Beziehungen bereinigen, Konflikte lösen, die beim Tod offen geblieben sind, Raum für Vergebung schaffen;

- **Bekräftigen:** Aufrechterhaltung der Verbindung, Ausdruck der Zuneigung, ich liebe dich, ich werde immer an deiner Seite sein, wir werden uns eines Tages wiedersehen;
- **Befreien:** Trockne deine Tränen, die nicht sein müssen, führe dein Leben weiter, halte mich nicht durch deinen Schmerz zurück.

Das letzte B – Befreien – ist ein heikler Begriff, der näher erläutert werden muss. Die gesammelten Erfahrungsberichte zeigen, dass dieses Konzept anscheinend für beide Seiten gilt, sowohl für Trauernde als auch für Verstorbene. Einige Aussagen unserer Teilnehmer legen nahe, dass die Verstorbenen über die Trauer ihrer Angehörigen betrübt zu sein scheinen: „Weil ich wusste, dass ich stark sein musste und seinen Tod überwinden sollte, weil er so traurig war, mich durch seinen Tod so am Boden zerstört zu sehen;“ „Um mich zu bitten, mit dem Weinen aufzuhören, er war es leid, mich ständig weinen zu sehen;“ „Sie hat mir gesagt, ich solle aufhören zu weinen. Sie ließ mich wissen, dass es ihr gut geht;“ „Er sagte mir, ich solle nicht mehr um ihn trauern, es gehe ihm sehr gut, wo er sei, und er sei sehr glücklich.“

Was, wenn unsere Trauer diejenigen, die von uns gegangen sind, genauso betrifft und sie genauso traurig macht wie uns? Durch die Nachtod-Kontakte haben die Empfänger erfahren, dass ihre verstorbenen Bezugspersonen sie in ihrer Trauer unterstützen und begleiten. Diese Kontakte lehren sie – und vielleicht auch uns – aber auch, dass sie ihnen ihrerseits helfen können, indem sie ihr Bestes tun, um sie nicht zu lange mit ihrem Schmerz und ihren Tränen zurückzuhalten. „Befreien“ heißt nicht „die Verbindung abbrechen.“ Die emotionale Bindung zwischen den Lebenden und den Verstorbenen scheint fortzubestehen, und sie ist offenbar beständig. „Befreien“ bedeutet „die richtige Distanz finden“, die Distanz, die beiden Seiten eine freie Entwicklung ermöglicht. Einige der von unseren Befragten wahrgenommenen Botschaften scheinen diese Hypothese zu belegen: „Ich liebe dich, und ich möchte, dass du mich gehen lässt;“ „Meine Mutter hat mir gesagt, dass sie glücklich ist und hat mich gebeten, sie gehen zu lassen;“ „Sagen Sie meiner Schwester und meiner Nichte, sie sollen aufhören, mich zu beschwören, das hindert mich daran, zu gehen.“

Während des Kontakts nahmen 24% unserer Befragten Informationen wahr, die ihnen zuvor unbekannt waren (7% waren unsicher, und bei 69% war dies nicht der Fall). Diese Berichterstattungen sind von besonderem Interesse für die Forschung, da sie beweiskräftig sind. Eine große Anzahl dieser Teilnehmer schrieb in das Freitextfeld, dass die wichtigste bisher unbekannt Information darin bestand, dass ihr Nahestehender den Tod seines Körpers überlebt hatte, dass er am Leben und wohlauf war. Diese Aussage ist jedoch nicht überprüfbar, daher ist sie nicht beweiskräftig.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Empfänger Informationen über die Umstände des Todes wahrnehmen, die ihnen vorher nicht bekannt waren: „Wie es dazu kam, dass sie überfahren

wurde [...] Sie war auf der Stelle von einem Lastwagen getötet worden.“ Praktische Details werden manchmal wahrgenommen: „Am Todesort gab es eine Verkehrskamera, deren Existenz die Polizei zunächst bestritt.“

Einige der wahrgenommenen Informationen sind wahrhaftig unerwartet: „Sie sagte, dass mein Sohn etwas zu feiern hätte. Später erfuhr ich, dass er heimlich geheiratet hatte.“

Manchmal werden Ereignisse wahrgenommen, die in der Zukunft eintreten werden und durch den Zeitablauf bestätigt werden. Dabei handelt es sich oft um den bevorstehenden Tod eines nahestehenden Menschen: „Eine Vorhersage für ein zukünftiges Ereignis, mit dem ich nicht gerechnet habe, da nichts darauf hindeutete, dass mein Vater in diesem Jahr sterben würde.“

Es kann sich jedoch auch um glückliche Ereignisse wie eine Schwangerschaft handeln: „Ich wusste nicht, dass meine Tochter schwanger war, und sie wusste es auch nicht, weil sie keine weiteren Kinder haben wollte.“

Die Botschaften können praktischer Natur sein und Informationen liefern, die die Hinterbliebenen benötigen. Diese Informationen können von den Empfängern leicht, manchmal sogar sofort, überprüft werden: „Der Ort, an dem ein Ring, der mir sehr wichtig war, verloren gegangen war. Meine Nichte und ihre kleinen Freundinnen hatten ihn versehentlich verloren, und meine [verstorbene] Großmutter hat mir im Traum den genauen Ort gezeigt, an dem er lag;“ „Uns wurde gesagt, wo sich die versteckten Dokumente, die für die Familie wichtig waren, befanden;“ „Aber warum sucht ihr im Safe? Die Papiere des Autos sind in der Laptotasche vor euch!“

Diese sofort überprüfte praktische Information war eine große Erleichterung für den Empfänger dieses Erfahrungsberichts aus zweiter Hand:

Mein Mann hatte mehrere Male Kontakt [mit meiner verstorbenen Mutter] bei vollem Bewusstsein; er hat die Stimme meiner Mutter bei mehreren Gelegenheiten gehört. Einmal war er sehr besorgt, als eine Schachtel von einem kontrollierten Medikament verschwand (wir besitzen eine Apotheke), und er verbrachte Tage damit, den Lagerraum und den Schrank für kontrollierte Medikamente zu durchsuchen. An einem Sonntag ging er in die Apotheke, um noch einmal nachzusehen, bevor er es melden musste. Er war im ersten Stock und starrte einfach nur auf den Medikamentenschrank, als er hörte, wie meine Mutter sagte: ‚Sieh mal hinter dem Heizkörper nach.‘ Er griff hinter den Heizkörper, und dort war die Schachtel mit dem Diamorphin eingeklemmt!

Vorübergehende Lähmungserscheinung

12 % der Teilnehmer an unserer Umfrage berichteten von einer vorübergehenden teilweisen Lähmung während der wenigen Sekunden oder Minuten, die der NTK dauerte. Von diesen 12 % gaben 55 % an, dass sie sich nicht bewegen konnten, 47 % konnten nicht sprechen, und 25 % bemerkten andere Formen vorübergehender körperlicher Einschränkungen. Hier einige Aussagen dazu: „Ich spürte sofort eine Art Lähmung und überprüfte das: Mein Gehirn befahl meiner Hand, sich zu bewegen, aber ich konnte den Befehl nicht ausführen;“ „Mein Körper war gelähmt, ebenso wie meine Augen, aber ich konnte sprechen;“ „Ich dachte sofort, dass mein Vater gekommen war, um mir ein Zeichen zu geben, denn dies war nicht mein erster NTK und somit meine erste Schlafähmung. Denn es ist jedes Mal dasselbe: Ich bin halb bei Bewusstsein, kann meine Arme und Beine nicht bewegen, und es ist, als wäre mein Körper bleiern und in meiner Matratze eingesunken.“

Man könnte sich vorstellen, dass diese vorübergehenden Lähmungserscheinungen trotz der kurzen Dauer des Kontakts ausgesprochen beängstigend gewesen sein müssen, aber 62 % empfanden keine Angst, 12 % waren sich unsicher, und nur 26 % hatten tatsächlich Angst. Obwohl mehrere potenzielle Gründe für diese Lähmung vermutet werden können, ist die Natur dieses Phänomens bis heute nicht geklärt. Einige Empfänger stellen die Hypothese auf, dass diese körperlichen Einschränkungen dazu dienen, den Kontakt zu erleichtern oder sie sogar in einen veränderten Bewusstseinszustand zu versetzen, der das Auftreten von NTK begünstigt.

Ein spanischer Korrespondent beschrieb seine Erfahrung eloquent:²¹

[...] Ich war befreit von meinen Sinnen (ich hatte meine Augen offen, als es begann, aber ich sah nichts, bis es vorbei war), und der Geist wurde still. Von da an nahm ich einfach nur wahr. Da war keine Angst, keine Überraschung, kein Unglaube. Das kam erst, als der NTK vorbei war. Die nachträgliche Angst lag darin begründet, dass der Lähmungsprozess ablief, ohne dass ich ihn verhindern konnte. Ich habe jahrelang Yoga praktiziert, und ich praktiziere es immer noch. Wenn der Yogalehrer uns sagt: „Beruhige deinen Geist ... passiver Geist ... schlafe nicht ein ... vermeide die Gedanken ...“, gelingt mir das nie gut. Während der etwa 7 Sekunden, die der NTK dauerte, konnte ich es jedoch tun. Verstand und Sinne waren ausgeschaltet. Es gab nur meine Essenz, die beobachtete. Es war ein neuer Bewusstseinszustand. Ich glaube, dass diese Muskelanspannung und diese Verdunkelung des Geistes von der Verstorbenen provoziert wurden, damit ich sie hören und sehen konnte.

21 Persönliche Korrespondenz an Evelyn Elsaesser, 22.12.2021.

Das Profil der wahrgenommenen Verstorbenen

Wer sind die wahrgenommenen Verstorbenen im Verhältnis zu den Empfängern? Wie war die Art ihrer verwandtschaftlichen, partnerschaftlichen oder freundschaftlichen Beziehung? Und wie steht es um ihre emotionale Bindung? Unsere Umfrage hat uns wertvolle Informationen dazu geliefert. Die folgende Abbildung 2 zeigt die Wahrnehmungen der Verstorbenen geordnet nach Geschlecht in den drei Projektsprachen. Es stellte sich heraus, dass bei der spanischen Datenerhebung – die mit 148 Teilnehmern die kleinste ist – keiner der männlichen Teilnehmer einen männlichen Verstorbenen wahrgenommen hat. Dies lässt sich auch durch die überdurchschnittlich hohe weibliche Beteiligung an unserer Umfrage erklären.

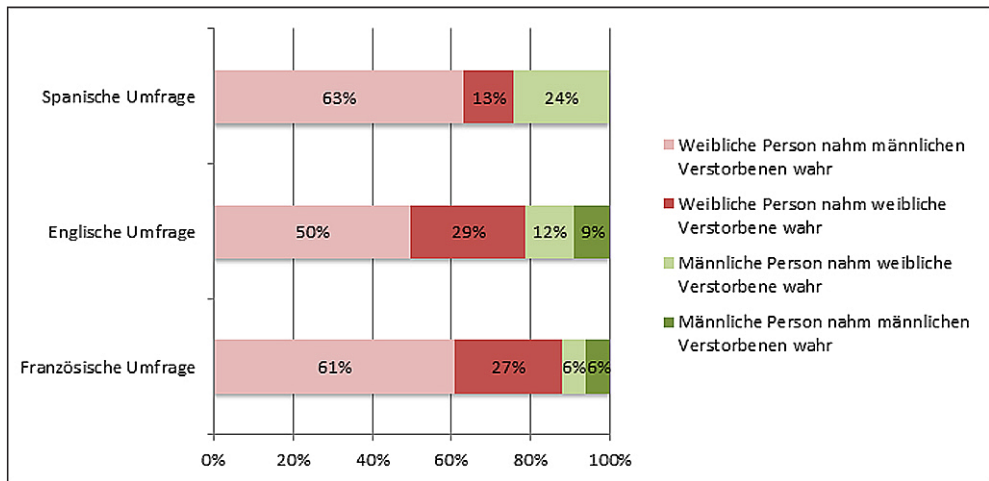


Abb. 2: Geschlecht des wahrgenommenen Verstorbenen

Die erhobenen Daten bestätigen die Annahme, dass NTK ganz überwiegend im Familien- und Beziehungsumfeld auftreten. Freunde, Bekannte und Kollegen spielen nur eine geringe Rolle (Abbildung 3).

Spezifische Fragen haben uns über das emotionale Band zwischen den Empfängern und den Verstorbenen informiert. Aus den erhobenen Daten geht klar hervor, dass eine starke emotionale Bindung – eine Beziehung, die auf Liebe gründet – ein wichtiger Faktor für das Zustandekommen eines NTK ist. Die emotionale Bindung wird für den gesamten Datensatz in den drei Projektsprachen wie folgt dekliniert (Tabelle 5):²²

²² Eine Unterteilung nach Projektsprache ist enthalten in *Spontane Kontakte mit Verstorbenen*, S. 208–209.

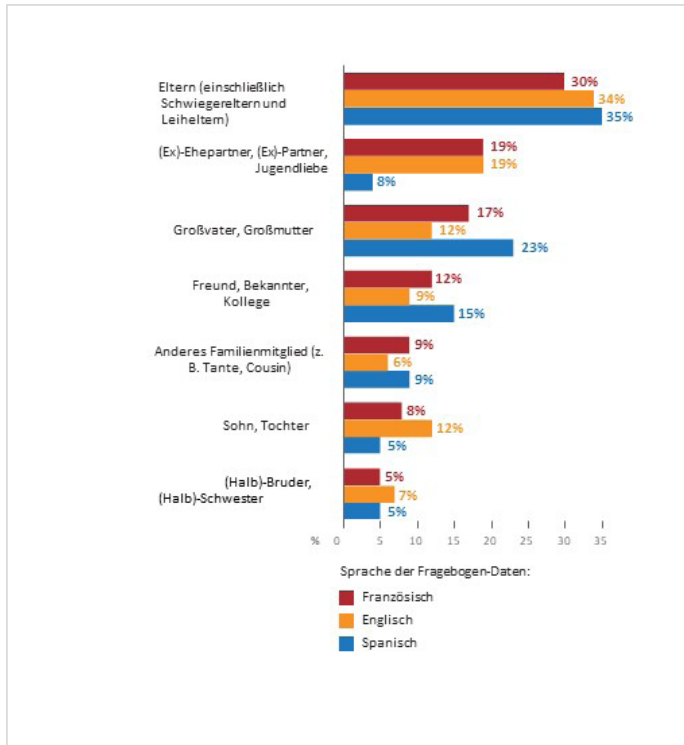


Abb. 3: Art der Beziehung zum wahrgenommenen Verstorbenen

Emotionale Bindung zum Verstorbenen	
Äußerst nahe/liebevoll	57.6 %
Sehr nahe	14.0 %
Recht nahe	10.0 %
Eher distanziert	2.6 %
Distanziert	2.6 %
Konfliktreich	1.6 %
Äußerst schwierig	1.6 %
Unbekannter Verstorbener	7.3 %
Unsicher	2.3 %

Tab. 5: Emotionale Beziehung zum Verstorbenen zu dessen Lebzeiten

Gemütszustand der wahrgenommenen Verstorbenen

Für Trauernde, die sich der Hypothese anschließen, dass das Bewusstsein nach dem physischen Tod weiterlebt, ist das Wohlergehen ihres geliebten verstorbenen Menschen eine zentrale Frage. Unsere Frage nach der Stimmung bzw. dem Gemütszustand der wahrgenommenen verstorbenen Bezugsperson gibt dazu einige Hinweise (Tabelle 6):

Gemütszustand der wahrgenommenen Verstorbenen	
Abgeklärt	28 %
Glückstrahlend	14 %
Bemüht, mich zu trösten	25 %
Voller Mitgefühl	14 %
Traurig	6 %
Aufgeregt	3 %
Verängstigt	2 %
Bedrohlich	1 %
In einem anderen Gemütszustand	8 %

Tab. 6: Gemütszustand der wahrgenommenen Verstorbenen

Die große Mehrheit (81 %) der wahrgenommenen Stimmungen war positiver Natur, nämlich *Abgeklärtheit*: „Es war sehr angenehm, als ob er unendlichen Frieden ausstrahlen würde;“ „Sohn, tot zu sein braucht ein wenig Zeit, um sich daran zu gewöhnen, aber es wird dir gefallen,“ *Glücksgefühl*: „Ich bin im totalen Glück!“, *Bemühung zu trösten*: „Alles wird gut, ich passe auf dich auf und werde dir eine liebevolle Person schicken;“ „Ich bin in deiner Nähe und werde es bleiben, solange du in Trauer bist,“ und *Mitgefühl*: „Er war sowohl mitfühlend als auch wütend und gab mir zu verstehen, dass ich auf mich selbst aufpassen müsse, indem ich nicht einfach irgendwie über die Straße gehe“

6 % der Verstorbenen wurden als *traurig* wahrgenommen. Laut mehreren gesammelten Aussagen scheint es jedoch, dass zumindest ein Teil von ihnen traurig über den Kummer ihrer Angehörigen war und nicht unbedingt traurig in ihrer vermeintlichen neuen Existenzform: „Er war für sich selbst friedlich und traurig für seine Eltern [er starb plötzlich bei einem Unfall];“ „Ich spürte vor allem, dass er sich um seine Partnerin sorgte, die es sehr schwer hatte, seinen Tod zu akzeptieren. Ich fühlte ihn ‚fordernd‘ ... nicht bedrohlich, zu keinem Zeitpunkt fühlte ich mich bedroht, aber ich erkannte sehr gut seine Art und Weise ... und seine Art, die Dinge zu sagen. Er war jemand, der sehr überzeugend und anspruchsvoll war. Er hat so lange nachgehakt, bis ich das Richtige für seine Lebensgefährtin getan habe.“

3 % wurden als *aufgeregt* und 2 % als *verängstigt* empfunden. Es scheint, dass diese Gemütszustände (oft) mit dem Wechsel des Zustands zusammenhängen, in anderen Worten, mit der Tatsache, dass die Verstorbenen nicht sofort erkennen, dass sie tot sind: „Am Abend, als mein Lebensgefährte starb, war ich in ‚Kontakt‘ mit ihm, indem ich seine Angst spürte, als er zu begreifen begann, dass er gestorben war. Das geschah durch ‚Druck‘ -Punkte auf meinem Kopf;“ „Er brauchte Hilfe;“ „Er wusste nicht, wo er war.“ Einige Botschaften lassen darauf schließen, dass ihre Angst oder Aufgeregtheit vielleicht nur ein vorübergehender Zustand war: „Im ersten Traum war er sehr verängstigt (er hatte nicht begriffen, dass er tot war – plötzlicher Tod), dann sehr gelassen;“ „Er gab mir zu verstehen, dass es ihm nicht gut ging, dann beim zweiten Mal, dass es ihm besser ging;“ „Unmittelbar nach dem Tod war meine geliebte Bezugsperson unruhig, dann traurig. Ich glaube, zu diesem Zeitpunkt wusste er noch nicht, dass er gestorben war. Dann war alles, was ich wahrnahm, voller Freude, Liebe und Mitgefühl, mit dem Willen, mich zu unterstützen.“

1 % der Verstorbenen wurde als *bedrohlich* empfunden. Eine genauere Analyse wird erforderlich sein, um festzustellen, ob es sich in diesen Fällen überwiegend um Verstorbene handelt, die den Empfängern unbekannt waren. NTK mit unbekanntem Personen sind von ganz anderer Art, da die liebevolle und innige Verbindung zwischen den Verstorbenen und den Empfängern fehlt, die diese Erfahrungen so bewegend und schön macht. Die Anzahl unserer Teilnehmer, die einen unbekanntem Verstorbenen wahrgenommen haben, variiert je nach Fragestellung; die Angaben in Spanisch zeigen die höchste Zahl mit 12 % wahrgenommenen unbekanntem Verstorbenen. Hier einer der seltenen Fälle, in denen ein Kontakt als bedrohlich empfunden wurde:

Ich war sieben Jahre alt, wir wohnten in einem Haus, ich hatte mein eigenes Zimmer. Eines Nachts wurde ich von einem älteren Mann mit glatten, grauen Haaren geweckt, der mich anstarrte und nicht mit mir sprach. Ich fühlte mich beobachtet ... Ich lasse Sie sich meinen Schrecken vorstellen. Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen, dabei ist es schon 34 Jahre her, dass es passiert ist! Ich schrie, mein Vater, der sehr früh aufstehen musste, um zur Arbeit zu gehen, sagte mir, ich solle still sein. Ich war hellwach! Also steckte ich meinen Kopf unter die Bettdecke und drehte mich auf die andere Seite des Bettes. Ich hörte ein Geräusch und dachte, es wäre meine Schwester, die mich trösten wollte, also hob ich das Laken hoch, und wieder starrte er mich an. Ich schrie erneut... Es war beängstigend. Nein, ich habe nicht geträumt, ich war hellwach. Ich erinnere Sie daran, dass mein Vater mit mir geschimpft und mir gesagt hat, ich solle einschlafen. Bis heute erinnere ich mich genau an diesen weiß gekleideten Mann, der mich anstarrte ...

Einige der oben genannten Aussagen zeigen eine Veränderung der Stimmungslage des wahrgenommenen Verstorbenen. Es ist möglich, dass der Gemütszustand der Verstorbenen nicht konstant ist, sondern sich entwickelt, und die dargestellten Zahlen wären somit nur eine Momentaufnahme ihrer Stimmung zu einem bestimmten Zeitpunkt.

Die Auswirkungen von NTK auf das Glaubenssystem

Die Begriffe „Religiosität“ und „Spiritualität“ werden immer schwieriger zu erfassen und zu unterscheiden. Um die Selbst-Zuschreibung der Befragten zu erleichtern, haben wir versucht, die Fragestellung explizit zu formulieren: „Hielten Sie sich für einen religiösen Menschen, bevor Sie den NTK erlebten?“ – „Würden Sie sich *heute* als religiösen Menschen bezeichnen?“ – „Hielten Sie sich vor Ihrem NTK für einen spirituellen Menschen (außerhalb einer bestimmten religiösen Institution)?“ – „Würden Sie sich *heute* als spirituellen Menschen bezeichnen?“

Nachtod-Kontakte sind keine religiösen Erfahrungen. So ist es nicht überraschend, dass ihr Einfluss auf die Religiosität gering ist. 9 % unserer Teilnehmer betrachteten sich vor dem NTK als religiös, verglichen mit 12 % nach dem NTK. 40 % hatten vor dem NTK eine neutrale Einstellung zur Religiosität, nach dem Kontakt waren es 37 %.²³

Die Auswirkung auf die Spiritualität hingegen ist sehr signifikant, da 36 % sich vor dem NTK als spirituell betrachteten, dagegen 64 % nach dem NTK. 20 % hatten vor dem NTK eine neutrale Einstellung zur Spiritualität, dagegen nur noch 8 % nach dem Kontakt.²⁴ Streit-Horn fand äquivalente Ergebnisse in ihrer Untersuchung (Streit-Horn, 2013).

Das Erleben eines NTK ist eine eingreifende Erfahrung im Leben der Menschen. Nach der in unseren westlichen Gesellschaften vorherrschenden naturalistischen Auffassung vom Wesen der Realität ist es unmöglich, Kontakt zu einem Verstorbenen zu haben. Daher ist es nicht einfach für die Empfänger, einem Ereignis, das eigentlich unmöglich sein sollte, einen Sinn zu geben. Ein NTK kann deshalb bei den Empfängern den Wunsch oder sogar das Bedürfnis auslösen, sich zu informieren und zu dokumentieren, um die Erfahrung in das eigene Glaubenssystem integrieren zu können, was ihre Einstellung zur Spiritualität verändern kann.

Ob man gläubig, agnostisch oder atheistisch ist, scheint keinen Einfluss auf die Art der Erfahrung zu haben oder auf die Wahrscheinlichkeit, eine solche zu erleben. Auch der Glaube an ein Leben nach dem Tod oder die entschiedene Verneinung dieser Hypothese scheint keine Auswirkung auf die Wahrscheinlichkeit zu haben, einen spontanen Kontakt mit einem Verstorbenen zu erleben. Somit ist ein bereits vorhandener Glaube an das Fortleben des Bewusstseins nach dem physischen Tod keineswegs eine Voraussetzung für das Erleben eines NTK. Unsere Daten zeigen jedoch, dass die Überzeugung vom Überleben des Bewusstseins nach einem NTK signifikant ansteigt. Vor ihrem NTK glaubten 69 % unserer Teilnehmer an ein Leben nach dem Tod (20 % waren sich unsicher, und 11 % glaubten nicht daran). Nach dem NTK, zum Zeitpunkt des Ausfüllens unseres Fragebogens, waren 93 % davon überzeugt, dass es ein Leben

23 Andere Antwortmodalitäten sind hier nicht wiedergegeben.

24 Andere Antwortmodalitäten sind hier nicht wiedergegeben.

nach dem Tod gibt (6 % waren sich unsicher, und nur 1 % glaubte nicht daran). Hier einige Aussagen zu diesem Thema: „Das Leben nach dem Tod ist keine Sache des Glaubens mehr, es ist zu einer Gewissheit geworden;“ „Vorher hatte ich gehofft, dass der Tod kein Schlusspunkt ist ... Heute weiß ich das sicher;“ „Ich habe immer an ein Leben nach dem Tod geglaubt, aber nicht an eines, in dem wir uns an unser früheres Leben oder an die Verbindungen, die wir mit geliebten Menschen aufgebaut haben, erinnern. Ich dachte nur, dass gute Menschen in den Himmel kommen, aber ich hätte nie gedacht, dass die Erinnerungen an Menschen in diesem Leben bei uns bleiben würden.“

Die Überzeugung, dass Verstorbene mit den Lebenden kommunizieren können, nimmt infolge eines Nachtod-Kontaktes signifikant zu. Vor ihrem NTK glaubten 63 % daran, dass Verstorbene Kontakt zu Lebenden aufnehmen können (23 % waren sich unsicher, und 14 % glaubten nicht daran). Zum Zeitpunkt der Teilnahme an unserer Umfrage glaubten jedoch 95 % daran, 5 % waren sich unsicher, und nur 1 % glaubte nicht daran. Dazu einige Aussagen unserer Befragten: „Ich wusste, dass die Verstorbenen Kontakt mit Lebenden aufnehmen können, aber ich konnte mir nicht vorstellen, mit welcher Kraft und Energie sie diesen Wunsch umsetzten. Ich spürte bei meinem verstorbenen Freund einen sehr starken Willen, mich zu sehen und bei mir zu bleiben;“ „Ich habe durch den Schmerz viel gelernt, und all das Wissen, das ich erlangt habe, kann ich an diejenigen weitergeben, die ihre verstorbenen Angehörigen vermissen, und ich kann mit ihnen den Frieden und die Abklärtheit teilen, die in unsere Herzen einziehen, nachdem wir erfahren haben, dass der Tod nicht wirklich existiert und dass die Bande der Liebe nicht durchtrennt sind. Darüber hinaus kann ich ihnen sagen, dass ihre Lieben in einer anderen Dimension weiterleben und dass sie – und wir – auf natürliche Weise Kontakt aufnehmen können.“

Die Angst vor dem Tod ist untrennbar mit unserem Menschsein verbunden und beeinflusst unseren Alltag mehr, als wir uns eingestehen wollen. Unsere Untersuchung zeigt, dass die Wirkung spontaner Kontakte mit Verstorbenen so stark ist, dass die Empfänger teilweise von dieser menschlichen Urangst befreit werden. Wir fragten unsere Teilnehmer, ob die Angst vor dem Tod bei ihnen infolge ihres NTK (Tabelle 7):

Auswirkung von NTK auf die Angst vor dem Tod	
Abgenommen hat	31 %
Verschwunden ist	30 %
Gleich geblieben ist	33 %
Zugenommen hat	1 %
Unsicher	5 %

Tab. 7: Auswirkung von NTK auf die Angst vor dem Tod

Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit der vorhandenen Literatur, die postuliert, dass NTK dazu dienen können, eine Verbindung zum Verstorbenen zu schaffen und den Lebenden zu vermitteln, dass der Tod nicht endgültig ist, wodurch vermutlich die Angst vor dem Tod verringert wird (Keen et al., 2013; Kwilecki, 2011; Steffen & Coyle, 2011).

Dazu einige Bemerkungen unserer Befragten: „Ich habe keine Angst mehr vor dem Tod und sehe ihn als Fortsetzung des Lebens, wenn auch in einer anderen Form;“ „Ich habe weniger Angst vor dem ‚Tod‘; ich bin überzeugt, dass uns eine andere Welt erwartet und ich die Menschen wiedersehen werde, dich ich liebe, wenn ich an der Reihe bin. Der Tod ist kein Ende, sondern ein Anfang;“ „Früher hatte ich Angst vor dem Tod. Jetzt bin ich froh zu wissen, dass ich eines Tages, nachdem ich gestorben bin, wieder mit meinem Mann zusammen sein werde;“ „Es hat mir die Gewissheit gegeben, dass es ein Leben nach dem Tod gibt und dass meine Liebsten überleben werden ... obwohl es mir nicht die wohl natürliche Angst vor dem Tod und dem Sterbeprozess genommen hat.“

Realitätsempfinden bei einem NTK

Die Frage nach der Authentizität der NTK ist selbstverständlich zentral. Obwohl es nicht das Ziel unseres Forschungsprojekts war, den ontologischen Status dieser Erfahrungen zu untersuchen, war der *subjektive Eindruck* der Empfänger von der Realität ihrer Erfahrung natürlich von entscheidender Bedeutung.

Wir haben bei unseren Befragten eine *Entwicklung* in der Überzeugung von der Echtheit der NTK festgestellt. Drei Fragen gaben uns Aufschluss zu diesem Punkt:

Falls Sie vor Ihrer eigenen Erfahrung schon etwas über NTK erfahren haben, dachten Sie (Tabelle 8):

Bewertung der Authentizität des NTK vor dem Kontakt	
Sie waren ganz sicher authentisch	41 %
Ich konnte es mir vorstellen, wollte aber Beweise	41 %
Sie waren wahrscheinlich eher nicht authentisch	2 %
Sie waren sicher nicht authentisch, sondern eher eine Halluzination/trauerbedingte Illusion	4 %
Ich habe mir die Frage nicht gestellt	9 %
Unsicher	3 %

Tab. 8: Bewertung der Authentizität des NTK vor dem Kontakt

Man kann annehmen, dass die eigene Erfahrung eines NTK die Überzeugung, dass solche Kontakte authentisch sind, verstärkt hat. Das war tatsächlich der Fall, wie die Antworten auf die folgende Frage belegen:

*Dachten Sie **kurz nach** Ihrem NTK (einige Stunden/Tage danach), dass Ihr Kontakt (Tabelle 9):*

Bewertung der Authentizität des NTK kurz nach dem Kontakt	
Zweifellos authentisch war	77%
Möglicherweise tatsächlich echt war	14%
Wahrscheinlich eher nicht authentisch war	1%
Sicher nicht authentisch war, sondern eher eine Halluzination/trauerbedingte Illusion	2%
Ich habe mir die Frage nicht gestellt	5%
Unsicher	1%

Tab. 9: Bewertung der Authentizität des NTK kurz nach dem Kontakt

Die Antworten auf die nächste Frage zeigen, dass die Überzeugung von der Echtheit der Erfahrung mit der Zeit deutlich zugenommen hat. Dies kann auf das Interesse zurückzuführen sein, das der NTK bei den Empfängern hervorgerufen hat, die über ihre Erfahrungen nachgedacht haben, sich informiert und dokumentiert haben und sich vielleicht mit Personen ausgetauscht haben, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Im Laufe der Zeit ermöglicht dies den Empfängern, dem NTK eine noch tiefere Bedeutung zuzuweisen, und sie sind umso mehr von der Authentizität ihrer Erfahrung überzeugt. Es gilt zu beachten, dass unsere Teilnehmer in ihrer Gesamtheit ausschließen, dass es sich bei dem Kontakt um eine Halluzination oder trauerbedingte Illusion gehandelt haben könnte.

*Glauben Sie heute, **rückblickend**, dass Ihr NTK (Tabelle 10):*

Rückblickende Bewertung der Authentizität des NTK	
Zweifellos authentisch war	90%
Möglicherweise tatsächlich echt war	8%
Wahrscheinlich eher nicht authentisch war	0%
Sicher nicht authentisch war, sondern eher eine Halluzination/trauerbedingte Illusion	0%
Ich habe mir die Frage nicht gestellt	0%
Unsicher	1%

Tab. 10: Rückblickende Bewertung der Authentizität des NTK

Für jemanden, der Kontakte mit Verstorbenen grundsätzlich für unmöglich ansieht, ergibt sich unweigerlich die Frage, ob es sich bei Nachtod-Kontakten um ein selbsterzeugtes Phänomen einer Person handelt, die vom Tod eines geliebten Menschen so tief betroffen ist, dass sie sich einbildet, diese spontanen Kontakte erlebt zu haben. Der Ursprung der Erfahrung wäre somit eine Erwartungshaltung oder ein Bedürfnis.

Die erhobenen Daten zeigen jedoch deutlich, dass Nachtod-Kontakte nicht notwendigerweise an Trauer gebunden sind, denn 27 % unserer Teilnehmer waren nicht mehr in Trauer oder haben ohnehin nie um den wahrgenommenen Verstorbenen getrauert. Diese Zahl ist interessant, da sie zeigt, dass Trauer keine Voraussetzung für das Erleben eines NTK ist. Im Übrigen dachten 23 % unserer Teilnehmer nur *manchmal*, *selten*, *sehr selten* oder *nie* an den wahrgenommenen Verstorbenen, oder sie kannten ihn nicht einmal.

Unsere Datensätze belegen auch, dass der Kontakt nicht (unbedingt) zustande kommt, wenn der Empfänger gerade an den Verstorbenen denkt, vielleicht in einem Moment der tiefen Verzweiflung, und sich von ganzem Herzen ein Zeichen von ihm wünscht, sondern im Gegenteil oft gerade dann, wenn er gedanklich mit alltäglichen Verrichtungen beschäftigt ist. Wir stellten die Frage, ob unsere Teilnehmer in den Minuten vor ihrem NTK an die verstorbene Bezugsperson gedacht hatten: 55 % dachten nicht an den Verstorbenen, 15 % waren sich unsicher, und 30 % dachten an den Verstorbenen.

Die Auswirkungen von NTK auf die Trauerbewältigung

In den letzten Jahren haben sich einige Arbeiten auf die potenzielle therapeutische Wirksamkeit von NTK für den Trauerprozess konzentriert (Beischel et al., 2017; Cooper et al., 2015; Kamp et al., 2021; Steffen & Coyle, 2011; Steffen et al., 2017; Steffen, 2021). Mehrere Studien kamen zu dem Schluss, dass Pflegepersonal, Trauerbegleiter und Seelsorger über Nachtod-Kontakte geschult werden sollten, damit die Trauernden ihre Erfahrungen in einer unterstützenden und verständnisvollen Atmosphäre austauschen können (Beischel, 2019; Evrard, 2021; Nowatzki & Kalischuk, 2009).

Spontane Nachtod-Kontakte haben unmittelbare Auswirkungen auf den Umgang mit Trauerarbeit und haben tatsächlich schon konkrete Auswirkungen gehabt, etwa durch Versuche, bei Trauernden spontane NTK zu induzieren (Peters, 2022; Botkin, 2005). Es scheint sinnvoll, darauf hinzuweisen, dass die jeweilige Position in Bezug auf die Möglichkeit eines Überlebens des Todes (und damit die *mind-brain-relation* betreffend) bestimmte Konsequenzen hat.

Damit Nachtod-Kontakte eine Wirkung auf die Trauer haben können, müssen die Empfänger ihren Wahrnehmungen vertrauen. Unsere Untersuchung zeigt, dass dies tatsächlich der Fall ist, da nur 1 % unserer Befragten nicht glaubt, dass der Kontakt echt war.

Abgesehen von dem Erstaunen und der Freude, eine verstorbene Bezugsperson bei diesen unerwarteten und unverhofften Erfahrungen wahrgenommen zu haben, welche Auswirkungen haben sie auf die Trauer? Wir fragten unsere Teilnehmer, ob der NTK ihnen Trost und emotionale Heilung gebracht habe, und tatsächlich war dies bei einer Mehrheit der Fall (Tabelle 11):

Emotionale Heilung durch NTK	
Eine emotionale Heilung war spürbar	73%
Es ließ sich keine emotionale Heilung feststellen	10%
Unsicher	8%
Ich habe nicht um die verstorbene Person getrauert	8%

Tab. 11: Emotionale Heilung durch NTK

Diese emotionale Heilung drückt sich auf mannigfache Weise aus, die auf der einzigartigen Beziehung zwischen dem Empfänger und dem Verstorbenen beruht. Hier einige Beispiele: „Es ist ein großer Trost für mich zu wissen, dass mein Mann im Geiste weiterlebt und auf mich wartet, wenn ich an der Reihe sein werde, hinüberzugehen. Ich bin am Boden zerstört über den Verlust meines wunderbaren Ehemanns, aber sein Kontakt hilft mir bei meiner Heilung;“ „Wie glücklich ich mich schätzen kann ... In dem Schmerz, ein Kind zu verlieren, mit dem damit verbundenen Leid und der Trauer, die mein Herz gebrochen haben ... dieser Tod brach die Herzen meiner ganzen Familie ... da kam das Licht. Das Licht und die Güte kamen von unserer Liebe, die über den Tod hinausgeht. Ich fand vollkommenen Frieden und Heilung“ ; „Zu wissen, dass mein Sohn zu mir kam ... in einer ruhigen und liebevollen Art und Weise, um mich zu trösten ... hat mich dazu gebracht, weiterzumachen und anderen zu helfen, die ihre Kinder verloren haben ... den tiefsten Verlust zu verstehen, den man sich vorstellen kann, und wirklich zu glauben, dass wir sie wiedersehen werden und dass sie uns einfach nur vorausgegangen sind.“

Manchmal bestimmen die Umstände des Todes die Auswirkung des Kontaktes, z. B. im Falle eines Suizids: „Ich bin nicht mehr traurig, dass dieser Mensch von uns gegangen ist, denn er hat mich seinen Zustand ‚davor‘ fühlen lassen, und ich habe seine Gründe verstanden, und er hat mich auch seinen Frieden ‚danach‘ fühlen lassen.“ Eine andere Teilnehmerin zog eine sehr ähnliche Schlussfolgerung aus ihrem NTK: „Da er in einem Zustand tiefster Verzweiflung Suizid beging, wäre ich seinetwegen sehr traurig gewesen und hätte nicht gewusst, wie ich über diese schreckliche Tat hinwegkommen soll. Dank meiner ‚Vision‘ wusste ich, dass er aus gutem Grund gegangen ist und jetzt glücklich war. Deshalb war ich überhaupt nicht mehr traurig.“

Traurigkeit ist ein zentrales Element des Trauerprozesses. Unsere Umfrage zeigt, dass NTK die Traurigkeit nicht immer/vollständig beseitigen. Trotz ihrer starken Botschaft der Hoffnung

bleibt die Traurigkeit über die physische Abwesenheit des verstorbenen geliebten Menschen natürlich für lange Zeit bestehen, manchmal sogar ein Leben lang. Wir fragten unsere Teilnehmer, ob der NTK die Traurigkeit, die durch den Verlust des geliebten Menschen ausgelöst wurde, verändert hat oder ob sie gleich geblieben ist (Tabelle 12):

Auswirkung von NTK auf die Traurigkeit	
Traurigkeit ist reduziert	44 %
Traurigkeit ist beseitigt	10 %
Traurigkeit bleibt gleich	31 %
Traurigkeit ist erhöht	2 %
Unsicher	5 %
Anderes	8 %

Tab. 12: Auswirkung von NTK auf die Traurigkeit

Diese Antworten sind nicht eindeutig. Bei etwas mehr als der Hälfte unserer Befragten wurde die Traurigkeit durch den NTK verringert oder sogar beseitigt, bei 31 % blieb sie jedoch gleich, und bei 2 % nahm sie sogar zu. Bei der Analyse dieser Zahlen müssen wir uns vor Augen halten, dass natürlich nicht alle Trauersituationen gleich sind und dass jeder Mensch dieser Prüfung mit seinem persönlichen Toolkit, seinen Lebenserfahrungen und seiner eigenen Resilienzfähigkeit begegnet. Es ist klar, dass es sich bei diesen Erfahrungen nicht um ein Wundermittel handelt. Die Traurigkeit wird nicht mit einem Zauberstab weggezaubert. Es ist etwas anderes im Spiel. Wir würden die Hypothese aufstellen, dass Nachtod-Kontakte ein Bewusstsein auslösen, das es den Empfängern ermöglicht, die *wahre Natur des Todes* zu verstehen. Sie initiieren eine neue Art, den Verlust eines geliebten Menschen zu betrachten, und ermöglichen es den Trauernden, die physische Abwesenheit in einem neuen Licht zu sehen. Diese Kontakte eröffnen die Aussicht auf ein Leben nach dem Tod und die Möglichkeit einer zukünftigen Wiedervereinigung. Es liegt auf der Hand, dass sich diese Erfahrungen, aus dieser Perspektive betrachtet, auf die Traurigkeit der Empfänger auswirken können. Warum haben diese Kontakte nicht alle unsere Befragten von der Traurigkeit befreit? Wir wissen es nicht, aber wir wissen, dass Trauer ein äußerst komplexer, vielschichtiger Prozess ist, der von vielen Faktoren bestimmt wird und bei jedem Menschen anders verläuft.

Hier einige kontrastierte Bemerkungen unserer Befragten zum Thema: „Eine andersartige und viel geringere Traurigkeit;“ „Die Trauer über den Verlust meines Sohnes war danach für eine kurze Zeit besser, aber sie ist immer noch groß;“ „Die Traurigkeit ist gewissermaßen überwunden. Die Erinnerung an das gemeinsam Erlebte wird gestärkt und ebenso die innere Präsenz;“ „Es heilt die Trauer nicht, aber es macht es sinnvoll, unser Leben hier fortzusetzen, ohne

die physische Präsenz des Verstorbenen. Aber in den Tagen nach den Kontakten habe ich nicht mehr oder viel weniger gelitten, weil ich mich wie er gefühlt habe, als ich ihn wahrgenommen habe;“ „Die Traurigkeit bleibt, tief und fest verwurzelt, aber es ist Hoffnung aufgekommen.“

Man könnte sich vorstellen, dass die Tatsache, dass man den geliebten Menschen während des Nachtod-Kontaktes wahrgenommen hat, seine körperliche Abwesenheit noch schmerzhafter hervorheben würde. Wenn der Kontakt abbricht, sollte das Gefühl der Einsamkeit verheerend sein. Die große Mehrheit der Teilnehmer empfand dies jedoch nicht so, denn für 80 % unserer Befragten machte der NTK die körperliche Abwesenheit nicht schmerzhafter (8 % waren sich unsicher, und für 12 % machte der Kontakt die Abwesenheit schmerzhafter). Auf den ersten Blick mag das überraschen. Der Grund liegt vermutlich in dem Eindruck der Kontinuität der inneren Verbindung, die über die kurze Wahrnehmung des Verstorbenen hinaus fortbesteht. Offenbar muss sich die Überzeugung von der Existenz und dem Fortbestand dieser Verbindung nicht mehr auf eine kurze Wahrnehmung des Verstorbenen stützen, wie sie während des NTK stattfand, um fortzubestehen.

Mehrere Studien, die in den letzten Jahrzehnten zu NTK durchgeführt wurden, haben sich auf die Art und Weise konzentriert, wie spontane Kontakte mit Verstorbenen für den Trauerprozess hilfreich sein können, einschließlich des Nutzens, der sich aus der mutmaßlichen fort-dauernden Anwesenheit der Verstorbenen ergibt, und der Sinnfindung, die sich daraus ergibt (LaGrand, 2005; Steffen & Coyle, 2010, 2011). Auch in einer 2009 von Nowatzki & Kalischuk veröffentlichten Studie, in der die Ergebnisse halbstrukturierter ausführlicher Interviews mit 23 Personen vorgestellt wurden, stellen die Autorinnen eine heilende Wirkung von NTK auf die Teilnehmer fest, indem sie zu einem Gefühl der fortbestehenden Verbundenheit mit dem Verstorbenen beitrugen (Nowatzki & Kalischuk, 2009).

Tatsächlich sind NTK ein Hinweis auf das Vorhandensein einer starken und dauerhaften inneren Verbindung zwischen den Lebenden und den Verstorbenen. Wie passt dieses Konzept in die Praxis der Trauerbegleitung? Früher wurden trauernde Klienten von Trauerberatern ermutigt, sich von ihrer Beziehung zum Verstorbenen zu lösen, um Platz für neue Bindungsobjekte zu schaffen. Dieses Modell des Bruchs, das durch den Beitrag Freuds unterstützt wurde, befürwortete die Akzeptanz des Verlustes, während die moderne Klinik die Aufrechterhaltung kontinuierlicher Bindungen fördert. Spontane Kontakte mit einem Verstorbenen fügen sich nahtlos in dieses neue Konzept der Trauerbewältigung ein.

In einer gemeinsamen Veröffentlichung haben wir eine Untergruppe von 108 Aussagen aus den englischen und französischen Fragebögen zu als beängstigend empfundenen NTK untersucht. Die erhobenen Daten deuten darauf hin, dass Nachtod-Kontakte Katalysatoren für nicht-pathologische Trauer sein können. Im Widerspruch zum freudianischen Bruchmodell stärken diese Ergebnisse das Modell der fortbestehenden Bindungen, indem sie auf eine para-

doxe Trauer hinweisen: Die Bewältigung der Trauer erfolgt um den Preis, dass die Beziehung zum Verstorbenen immer offen und lebendig bleibt (Evrard et al., 2021).

Wir haben unsere Teilnehmer gefragt, wie sie ihre Beziehung zu ihrer verstorbenen Bezugsperson einschätzen (Tabelle 13):

Beziehung zum Verstorbenen nach dessen Ableben	
Meine Beziehung war mit seinem/ihrem Tod zu Ende	4 %
Ich glaubte, dass die Beziehung mit dem Tod beendet wäre, aber mein NTK hat mir gezeigt, dass die Verbindung weiter existiert	34 %
Ich glaubte, dass sich meine Verbindung mit der/dem Verstorbenen nach dem Tod fortsetzen würde, und der NTK hat die Verbindung gefestigt	49 %
Unsicher	6 %
Andere	7 %

Tab. 13: Beziehung zum Verstorbenen nach dessen Ableben

Ich übergebe das Wort an einige unserer Teilnehmer: „Meine Beziehung existiert heute in anderer Form zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt, aber sie ist weder aufdringlich noch allgegenwärtig. Sie wird einfach ausgedrückt, wenn sie erforderlich ist;“ „Ich zweifle weniger daran, dass die innere Beziehung weitergeht. Ich denke, dass sie keine Einbahnstraße ist, von mir zu ihm, sondern dass er mich hört und mir zuhört und mir Zeichen schickt, um mir zu sagen: ‚Ich bin da.‘“

Für 68 % unserer Befragten war der NTK für den Trauerprozess von Bedeutung, 11 % waren sich unsicher, und für 20 % war er nicht von Bedeutung. Diese Einschätzung hängt vielleicht davon ab, wie wichtig die Verbindung mit dem wahrgenommenen Verstorbenen im Leben des Empfängers war. Unsere Befragten haben sich zu diesem Thema geäußert: „Er stellt das Konzept, man müsse ‚Trauerarbeit leisten‘, infrage ... Es gibt keine Trauer zu leisten, allenfalls Trauer über die körperliche Abwesenheit. Doch dass die Menschen, die uns nahestehen, bei uns sind, ist aus meiner Sicht absolut gewiss;“ „Es ist, als würde man eine ganz neue Sprache und eine neue Art des Seins lernen, eine Akzeptanz und Wertschätzung für das, was weitergeht, nachdem das Schlimmste passiert ist.“

Diese Teilnehmerin beschreibt anschaulich den teilweisen Trost, den sie aus dem NTK, den sie mit ihrem verstorbenen Ehemann erlebt hat, gewonnen hat:

Wenn ein Ehepartner stirbt, haben wir den Eindruck, alles zu verlieren: unseren Lebensgefährten, unser Gleichgewicht, einen Teil von uns selbst, unseren Schutz, unsere gemeinsamen Projekte, manchmal unsere gemeinsamen Besitztümer ... alles bricht zusammen, wir versinken in einem endlosen Abgrund. Wenn diese Bindung hergestellt ist, haben wir das Gefühl, dass wir etwas wiedergefunden haben, dass wir einen Rettungsanker haben, an dem wir uns festhalten können, dass nicht alles verloren ist, und die Hoffnung, die daraus erwächst, lässt uns ein wenig vorwärts kommen.

Manchmal musste die Trauerarbeit unter besonders schwierigen Bedingungen stattfinden: „Aufgrund der Umstände seines Todes (Überdosis) sprachen die Leute nicht in aller Offenheit darüber, und das machte es noch schwieriger, mit dem Geschehenen fertig zu werden. Ich habe versucht, privat zu trauern, aber sein Tod fühlte sich wie ein Loch an, das nie gefüllt werden konnte. Nach seinen ‚Besuchen‘ war das alles wie weggewischt.“

Und gelegentlich war das Auftreten des Nachtod-Kontaktes im wahrsten Sinne des Wortes lebensrettend: „Die Trauer war so heftig, dass der NTK lebensrettend war, denn selbst der Gedanke an unsere Kinder hielt mich nicht davon ab, mir einen Weg zu ihm auszudenken. Der NTK war eine Art Elektroschock, der mir half, den Kopf zu heben und zu akzeptieren, dass mein Leben ohne ihn auf der Erde weitergeht.“

Die Bedeutung von NTK für die Empfänger

Welchen Stellenwert unter den prägenden Lebenserfahrungen messen die Empfänger den Nachtod-Kontakten bei? Die Daten zeigen, dass NTK als sehr bedeutsam eingestuft werden. So äußerten sich unsere Teilnehmer zu der Frage: *Würden Sie sagen, der NTK* (Tabelle 14):

Stellenwert von NTK für die Empfänger	
Hat ihr Leben verändert	36%
Ist wichtig	49%
Ist mäßig wichtig	9%
Ist nicht sehr wichtig	2%
Ist überhaupt nicht wichtig	2%
Unsicher	2%

Tab. 14: Stellenwert von NTK für die Empfänger

Abschließend fragten wir die Teilnehmer, was sie davon halten, den Nachtod-Kontakt erlebt zu haben. Die Ergebnisse zeigen, dass ein NTK eine hoch geschätzte Erfahrung ist (Tabelle 15):

Bedeutung von NTK für die Empfänger	
Er ist mir kostbar	71 %
Sehr froh	20 %
Er spielt keine Rolle	3 %
Sehr unglücklich	0 %
Ich wünschte, er wäre nie geschehen	1 %
Unsicher	4 %

Tab. 15: Bedeutung von NTK für die Empfänger

Vorläufige Schlussfolgerungen

Die erhobenen Daten haben es uns erlaubt, die verschiedenen Arten von Nachtod-Kontakten, ihre Charakteristika sowie die Umstände ihres Auftretens genauer zu beschreiben. In einer gemeinsamen Veröffentlichung haben wir uns zudem eingehender mit den Wahrnehmungsphänomenen im Zusammenhang mit NTK befasst, insbesondere mit visuellen, taktilen, auditiven und olfaktorischen Empfindungen (Woollacott et al., 2021).

Es zeigte sich auch, dass die meisten Kontakte im verwandtschaftlichen und partnerschaftlichen Umfeld auftreten und seltener in einem freundschaftlichen oder beruflichen Rahmen. Die Daten zeigen, dass eine zu Lebzeiten sehr nahe und liebevolle Beziehung zwischen Empfängern und Verstorbenen eindeutig ein wichtiges Element beim Auftreten von NTK ist.

Die Verfechter einer naturalistischen Sichtweise gehen davon aus, dass es sich bei Nachtod-Kontakten um Halluzinationen handelt (d.h. eine vermeintliche, eingebildete Wahrnehmung oder Sinnestäuschung) und dass diese Halluzinationen vom Gehirn produziert werden (Kamp et al., 2019, 2020; Kersting, 2004). Ein anderer naturalistischer Ansatz besagt, dass es sich bei diesen Erfahrungen um trauerbedingte Täuschungen oder Wunschpsychosen handle. Unsere Daten zeigen jedoch, dass Trauer keine Vorbedingung für das Erleben eines spontanen Nachtod-Kontaktes ist. 27 % unserer Befragten haben nicht mehr – oder überhaupt nie – um den wahrgenommenen Verstorbenen getrauert, und die Antworten auf eine unserer Fragen ergaben, dass 12 % der Teilnehmer eine verstorbene Person wahrnahmen, die sie nicht kannten und um die sie natürlich nicht trauerten.²⁵

In diesem Zusammenhang scheint es sinnvoll zu sein, erneut darauf hinzuweisen, dass es zwei unterschiedliche Deutungsweisen des NTK-Phänomens gibt. Beide beruhen auf metaphysischen Hintergrundannahmen und entziehen sich somit einer empirischen Verifikation bzw. Falsifikation.

²⁵ Siehe *Spontane Kontakte mit Verstorbenen*, S. 209.

tion. Sie können nur anhand ihrer explanatorischen Qualität eingeschätzt werden, und die ist bei einer nicht-naturalistischen, transzendenzoffenen Haltung sicherlich deutlich höher als bei einer naturalistischen, reduktionistischen („Produktionstheorie des Gehirns“), die große Mühe hat, die tiefe sinnstiftende Bedeutung dieser Erfahrung für die Erlebenden angemessen zu würdigen.

Der Anteil der Personen, die sich als religiös einstufen, nahm nach dem Nachtod-Kontakt nur geringfügig zu, während sich die Zahl derjenigen, die sich als spirituell bezeichnen, nach der Erfahrung verdoppelt hat. In einer gemeinsamen Veröffentlichung haben wir die Faktoren analysiert, die den Einfluss von NTK auf Glauben und Spiritualität moderieren (Penberthy et al., 2021). Unsere Daten zeigen, dass das Erleben eines NTK mit einer Verringerung der Angst vor dem Tod, mit dem verstärkten Glauben an ein Leben nach dem Tod und der Überzeugung, dass die Verstorbenen mit den Lebenden kommunizieren können, verbunden ist.

Unsere Untersuchung zielte nicht darauf ab, den ontologischen Status von NTK zu untersuchen, aber wir analysierten den Realitätseindruck, den die Empfänger von ihrer Erfahrung hatten. Es stellte sich heraus, dass nur 1 % unserer Befragten nicht von der Echtheit ihres NTK überzeugt war. Diese Zahl ist wichtig, denn damit sich diese Kontakte auf die Trauer auswirken können, müssen die Empfänger ihnen einen – subjektiven – Wahrheitsstatus zuerkennen. Die erhobenen Daten zeigen eine signifikante Wirkung von NTK auf den Trauerprozess. So gaben 73 % der Befragten an, dass ihr Erlebnis ihnen zu Trost und emotionaler Heilung verholfen hat. Über die bloße Wahrnehmung des Verstorbenen hinaus sind es die gefühlten und wahrgenommenen Emotionen sowie die übermittelten Botschaften, die das Wesen der NTK ausmachen und den Empfängern die subjektive Gewissheit verschaffen, dass ihre Bezugsperson den Tod ihres physischen Körpers tatsächlich überlebt hat. NTK deuten auf eine fortdauernde und dynamische Verbindung zwischen den Lebenden und den Verstorbenen hin. 34 % der Befragten glaubten, dass die Beziehung mit dem Tod beendet wäre, aber ihr NTK hat ihnen die subjektive Überzeugung gegeben, dass die Verbindung weiter existiert, und 49 % glaubten, dass sich ihre Verbindung mit dem Verstorbenen nach dem Tod fortsetzen würde, und der NTK hat die Verbindung gefestigt.

Ein spontaner Nachtod-Kontakte wird als eine bedeutungsvolle und positive Lebenserfahrung empfunden: 36 % der Teilnehmer gaben an, dass er ihr „Leben verändert hat“, und für 49 % war er „wichtig.“

Obwohl wir in der ersten Phase unseres Forschungsprojekts eine Fülle von Erkenntnissen gewonnen haben, ist dies nicht das Ende der Arbeit, sondern erst der Anfang, um noch mehr Einblicke in dieses potenziell transformative und oft zutiefst tröstliche Phänomen zu gewinnen. Wir sind zuversichtlich, dass die Bewusstseinsforschung im Allgemeinen und die Fortsetzung unseres Forschungsprojektes bzw. die Durchführung ähnlicher Projekte durch andere im Besonderen weitere Erkenntnisse und ein noch tieferes Verständnis der spontanen Nachtod-Kontakte bringen werden.

Literatur

- Beischel J. (2019). Spontaneous, facilitated, assisted, and requested after-death communication experiences and their impact on grief. *Journal of Interdisciplinary Consciousness Studies*, 3(1): 1–32.
- Beischel, J., Mosher, C., & Boccuzzi, M. (2017). The potential therapeutic efficacy of assisted after-death communication. In D. Klass & E. M. Steffen (Hrsg.), *Continuing Bonds in Bereavement* (pp. 176–187). Routledge.
- Botkin, A., & Hogan, R. C. (2005). *Induced After-Death Communication: A new therapy for healing grief and trauma*. Hampton Roads Publishing.
- Burton, J. (1982). Contact with the dead: A common experience? *Fate*, 35(4), 65–73.
- Castelnovo, A., Cavallotti, S., Gambini, O., & D'Agostino, A. (2015). Post-bereavement hallucinatory experiences: A critical overview of population and clinical studies. *Journal of Affective Disorders*, 186, 266–274. doi:10.1016/j.jad.2015.07.032. Epub 2015 Jul 31
- Castro, M., Burrows, R., & Wooffitt, R. (2014). The paranormal is (still) normal: The sociological implications of a survey of paranormal experiences in Great Britain. *Sociological Research Online*, 19(3), 1–15. <https://doi.org/10.5153/sro.3355>
- Cooper, C. E., Roe, C. A., & Mitchell, G. (2015). Anomalous Experiences and the Bereavement Process. In T. Cattoi, C. Moreman & G. C. Harcourt (Hrsg.), *The Ecstasy of the End* (Interdisciplinary Approaches to the Study of Mysticism) (S. 117–131) DOI:10.1057/9781137472083_8
- Kamp, K. S., O'Connor, M., Spindler, H., & Moskowitz, A. (2019). Bereavement hallucinations after the loss of a spouse: Associations with psychopathological measures, personality and coping style. *Death Studies*, 43(4), 260–269. doi:10.1080/07481187.2018.1458759. Epub 2018 Sep 28.
- Kamp, K. S., Steffen, E. M., Moskowitz, A., & Spindler, H. (2021). Prevalence and Phenomenology of Sensory Experiences of a Deceased Spouse: A Survey of Bereaved Older Adults. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 003022282111016224.
- Kamp, K. S., Steffen, E. M., Alderson-Day, B., Allen, P., Austad, A., et al. (2020). Sensory and Quasi-Sensory Experiences of the Deceased in Bereavement: An Interdisciplinary and Integrative Review. *Schizophrenia Bulletin*, 46(6), 1367–1381. doi:10.1093/schbul/sbaa113
- Keen, C., Murray, C. D., & Payne, S. (2013). A qualitative exploration of sensing the presence of the deceased following bereavement. *Mortality*, 18(4), 339–357. <https://doi.org/10.1080/13576275.2013.819320>
- Keen, C., Murray, C., & Payne, S. (2013). Sensing the presence of the deceased: A narrative review. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(4), 384–402. DOI : 10.1080/13674676.2012.678987
- Kersting A. (2004). The psychodynamics of grief hallucinations – a psychopathological phenomenon of normal and pathological grief. *Psychopathology*, 37(1), 50–51.
- Kwilecki, S. (2011). Ghosts, meaning, and faith: After-death communications in bereavement narratives. *Death Studies*, 35(3), 219–243. <https://doi.org/10.1080/07481187.2010.511424>

- LaGrand, L. E. (2005). The nature and therapeutic implications of the extraordinary experiences of the bereaved. *Journal of Near-Death Studies*, 24(1), 3–19.
- Nowatzki N. R., & Kalischuk R. G. (2009). Post-death encounters: grieving, mourning and healing. *Omega*, 59, 91–111.
- Peters, W., & Kinsella, M. (2022). *At heaven's door: What shared journeys to the afterlife teach about dying well and living better*. Simon & Schuster.
- Rees, W. D. (1971). The hallucinations of widowhood. *British Medical Journal*, 4, 37–41.
- Rees, D. (1975). The bereaved and their hallucinations. In I. Schoenberg, A. Gerber, A. H. Wiener, D. Kutscher & A. C. Carr (Eds.), *Bereavement: Its psychosocial aspects*. New York : Columbia University. 66–71.
- Steffen, E. M., Wilde, D. J., & Cooper, C. E. (2017). Affirming the positive in anomalous experiences: A challenge to dominant accounts of reality, life, and death. In N. J. L. Brown & F. J. Eiroa-Orosa (Hrsg.), *The Routledge international handbook of critical positive psychology* (pp. 227–244). Routledge.
- Steffen, E. M. (2021). Interacting with the afterlife: Continuing bonds with deceased loved ones. In T. R. Byerly (Hrsg.), *Death, Immortality and Eternal Life* (pp. 11–7). Routledge.
- Steffen, E., & Coyle, A. (2010). Can „sense of presence“ experiences in bereavement be conceptualised as spiritual phenomena? *Mental Health, Religion & Culture*, 13(3), 273–291. doi: 10.1080/13674670903357844
- Steffen, E., & Coyle, A. (2011). Sense of presence experiences and meaning-making in bereavement: A qualitative analysis. *Death Studies*, 35(7), 579–609. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.584758>
- Streit-Horn, J. (2013). *A systematic review of research on after-death communication (ADC)*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, University of North Texas, USA.

Veröffentlichungen im Rahmen des Forschungsprojekts

- Elsaesser, E. (im Druck). *Contactos espontáneos con un fallecido*. Ediciones Urano/Kepler. Originaltitel: *Contacts spontanés avec un défunt*.
- Elsaesser, E. (2021). *Contacts spontanés avec un défunt – Une enquête scientifique atteste la réalité des VSCD*. Editions Exergue.
- Elsaesser, E. (2021). *Spontane Kontakte mit Verstorbenen: Eine wissenschaftliche Untersuchung bestätigt die Realität von Nachtod-Kontakten*. Crotona Verlag. Originaltitel: *Contacts spontanés avec un défunt*.
- Elsaesser, E. (im Druck). *Spontaneous Contacts with the Deceased*. John Hunt Publishing – IFF Books (Academic and Specialist Imprint). Originaltitel: *Contacts spontanés avec un défunt*.
- Elsaesser, E., Roe, C. A., Cooper, C. E., & Lorimer, D. (2021). The phenomenology and impact of hallucinations concerning the deceased. *BJPsychOpen*, Volume 7 , Issue 5 , September 2021 , e148 DOI: <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.960>

- Evrard, R., Dollander, M., Elsaesser, E., Roe, C. A., Cooper, C. E., Lorimer, D. (2021). Exceptional necrophanic experiences and paradoxical mourning: studies of the phenomenology and the repercussions of frightening experiences of contact with the deceased. *Evolution Psychiatrique*, 86(4), Pages e1-e24 <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2021.09.001>
- Evrard, R., Dollander, M., Elsaesser, E., Roe, C. A., Cooper, C. E., & Lorimer, D. (2021). Expériences exceptionnelles nécrophaniques et deuil paradoxal : études de la phénoménologie et des répercussions des vécus effrayants de contact avec les défunts. *Evolution Psychiatrique* 86(4), pp. 799–824. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2021.05.002>
- Penberthy, J. K., Pehlivanova, M., Kalelioglu, T., Roe, C. A., Cooper, C. E., Lorimer, D., & Elsaesser, E. (2021). Factors Moderating the Impact of After Death Communications on Beliefs and Spirituality, *OMEGA: Journal of Death & Dying*. E-pub ahead of print – 9 Jul 2021, DOI: 10.1177/00302228211029160
- Woolcott, M., Roe, C. A., Cooper, C. E., Lorimer, D., & Elsaesser, E. (2021). Perceptual Phenomena Associated with Spontaneous After-Death Communications: Analysis of visual, tactile, auditory and olfactory sensations. *Explore: the Journal of Science and Healing*, 17(3). E-pub ahead of print – 23 Feb 2021, DOI: 10.1016/j.explore.2021.02.006

Alle Veröffentlichungen des Forschungsprojekts sind auf der Projektwebsite zugänglich: www.adcrp.org/

Extended Abstract

An After-Death Communication (ADC) occurs when a person unexpectedly and unintentionally perceives a known or unknown deceased person. These contacts are *direct*, without intervention of spirit mediums, use of devices (e.g. Instrumental TransCommunication, ITC), or an otherwise mediated contact, and they are *spontaneous*, allegedly initiated by the deceased, without intention or solicitation on the part of the person having the experience (the experient). ADCs are a common phenomenon. The literature indicates that 50–60 % of people, in particular mourners, have experienced one or more spontaneous ADCs during their lifetime.

The aim of the investigation was to describe the phenomenology of ADCs and analyze their impact on experients. We conducted an online mixed-methods survey using a 194-item questionnaire on all aspects of ADCs, which was completed by 1,004 participants in the three project languages (English, French, and Spanish).

A series of questions was used to analyze the circumstances of occurrence and the phenomenology of ADCs: who has an ADC?; under what circumstances?; in what form (type of ADC)?; how do these experiences unfold?; what are the messages of ADCs?; who are the deceased persons that are allegedly initiating the contact?; what was/is their relation with the experients?

Spontaneous contacts with a deceased person are perceived by 4 of the 5 senses. They involve sensory modalities of touch, sight, hearing, or smell, as well as a sense of presence. 62 % of the respondents had an ADC during sleep, but 52 % were awakened by the contact and subsequently had a visual, auditory, tactile or olfactory experience or sensed the presence of the deceased.

48 % had a tactile ADC; 46 % a visual ADC (apparition); 43 % an auditory ADC; 34 % an ADC of sensing a presence; and 28 % an olfactory ADC. The perceived messages seem relatively homogeneous, with the essential information being that the deceased have survived the death of their body, that they are well and watching over their significant others. Depending on the type of ADC, 60 to 80 % of respondents perceived a personalized message. 24 % perceived previously unknown information during the contact. These cases are of particular interest for research because of their evidential nature.

12 % of participants reported partial temporary paralysis during the contact. 55 % could not move, 47 % could not speak and 25 % noticed some other form of partial temporary paralysis during the few seconds or minutes that the contacts last. These temporary restrictions were not felt to be anxiety-provoking by 62 % of respondents, 12 % were unsure, and 26 % were frightened by the partial temporary paralysis.

We examined the profile of the perceived deceased. The vast majority of contacts occur with deceased family members and spouses/partners. A close emotional relationship is clearly an important factor in the occurrence of ADCs. A set of questions concerned the perceived emotional state of the deceased. Although a large majority (81 %) of the perceived moods were of a positive nature (serenity, bliss, eagerness to comfort, compassion), 6 % of the deceased were perceived as sad, 3 % as agitated, 2 % as frightened, and 1 % as threatening. However, the mood of the deceased as captured by our survey may not be permanent, but instead may be evolving, and therefore the figures presented above might be only a momentary snapshot of their state of mind.

ADCs have a significant impact on the belief system. The data collected demonstrate that having an ADC was associated with a reduction in the fear of death, belief in life after death and the conviction that the deceased can communicate with the living. Respondents reported significant increases in their sense of spirituality, but not of religiosity.

The aim of the research was not to examine the ontological status of ADCs, but we have investigated the *impression of reality* that respondents had of their experience. They are unambiguously convinced of the authenticity of their ADC, with only 1 % not being persuaded that the experience was real.

Spontaneous contacts with the deceased were typically regarded by the participants as deeply meaningful and comforting. Their impact on bereavement is significant, with 73 % of respondents reporting emotional healing as a result of the ADC and most of them claimed a beneficial effect on their grieving process. The sadness triggered by the loss of the significant other was reduced for 44 % of our respondents as a consequence of the ADC and even entirely removed for 10 %. ADCs greatly facilitate the awareness of the existence of a continued inner bond with the deceased, which seems to be beneficial for the grieving process. An ADC is a highly valued experience, with 71 % of respondents who 'treasure' it and 20 % who are 'very glad' they had it.

Keywords: after-death communication (ADC) – phenomenology – belief system – grieving process