

EEN KIJKJE IN *het hiernamaals*

Zijn er echt mensen in de hemel geweest?

Verhalen van mensen die zeggen in de hemel te zijn geweest, zijn van alle tijden. Plato schreef vier eeuwen voor Christus al over een soldaat die tien dagen lang voor dood op het slagveld was achtergelaten. De man bracht een bezoek aan het hiernamaals en maakte mee hoe mensen werden geoordeeld. Vandaag de dag is dat niet anders: de laatste jaren zijn er stapels boeken en films over bijna-doodervaringen verschenen die dat onderwerp in het collectieve geheugen hebben geplant. Wat moet je hiervan denken? Zijn er echt mensen in de hemel geweest en weer teruggekomen?



Dat bijna-doodervaringen (BDE's) vandaag de dag zo bekend zijn, komt vooral door de Amerikaanse psychiater Raymond Moody, die in 1975 een boek over het onderwerp uitbracht. Hij had 150 mensen onderzocht die op het randje van de dood waren geweest, en die op dat moment opmerkelijke dingen hadden ervaren. Zijn boek werd een wereldwijde bestseller, en zorgde voor een stortvloed aan wetenschappelijke studies, populaire boeken en films over het onderwerp.

WAT IS ER AL BEKEND?

Wetenschappelijk onderzoek van de afgelopen vier decennia heeft veel kennis opgeleverd over BDE's. Om te beginnen klopt die naam niet helemaal, want niet alleen mensen die op het randje van de dood zijn geweest, hebben zulke ervaringen. Ook mensen die denken te zullen overlijden melden BDE's. Denk aan bergbeklimmers die een val maken en vrezen te zullen sterven, maar die het onverwachts toch nog overleven (zogenaamde doodsangst-ervaringen). Daarnaast kunnen BDE's veroorzaakt worden door meditatie, depressie, drugsgebruik, en heel soms ook zonder duidelijke oorzaak.

vaak afscheid neemt van de kerk. Dat geldt echter niet voor iedereen: er zijn ook voorbeelden van mensen die juist tot bekering kwamen na een BDE.

DE BDE-CHECKLIST

Wetenschappers hebben een 'checklist' opgesteld van elementen die vaak voorkomen in een BDE. Sommige zijn zo bekend dat ze bijna spreekwoordelijk zijn geworden, zoals het reizen door een tunnel, het zien van een helder licht, en uit het lichaam treden. Andere elementen zijn wat minder bekend, maar komen ook regelmatig voor, zoals:

- het verblijven in een donkere ruimte;
- het zien van geesten of overleden bekenden;
- het gevoel hebben een te zijn met het universum;
- het betreden van een hemels landschap met prachtige kleuren;
- het zien van een 'levensfilm';
- verruimde kennis en inzicht;
- een gevoel hebben dat de ervaring superecht is;
- het ervaren van een grens of barrière die ervoor zorgt dat mensen teruggaan naar hun lichaam;
- en – misschien wel het meest opmerkelijk – een ontmoeting met een bijzonder wezen dat vaak als een helder, liefde uitstralend licht wordt omschreven: het 'lichtwezen'.

BDE's bevatten zelden alle elementen: de meeste mensen melden er maar een paar. Hierbij geldt: hoe dichter iemand bij de dood is geweest, hoe meer elementen iemand meldt en hoe 'dieper' de BDE is.

HOE VERKLAAR JE HET?

De vraag is natuurlijk wat bijna-doodervaringen nu precies zijn. De spannendste verklaring is dat deze mensen écht een blik in het hiernamaals hebben gekregen. Argumenten die hiervoor door zowel christelijke als andersgelovige auteurs worden aangehaald, zijn dat BDE's wereldwijd sterk op elkaar lijken, en dat veel BDE's plaatsvinden op het moment dat de patiënt geen hersenactiviteit meer vertoont. Dat zou erop wijzen dat BDE's geen product van de hersenen kunnen zijn. Christelijke schrijvers wijzen er daarnaast op dat beschrijvingen van BDE's vaak sterk doen denken aan het Bijbelse plaatje van de hemel, en dat het idee van uittredingen past bij het Bijbelse beeld dat mensen een lichaam en ziel hebben die na de dood worden gescheiden.



PROBLEMATISCHE UITLEG

Er zijn echter ook allerlei problemen met deze 'hemel-interpretatie'. Ten eerste komen BDE's maar weinig voor: bij mensen die een hartstilstand overleven, meldt maar zo'n 11 tot 18% er eentje. Dat is best weinig, als je weet dat deze mensen onder vergelijkbare omstandigheden hebben verkeerd. Je zou dan eerder verwachten dat meer mensen vergelijkbare ervaringen zouden melden. Ten tweede zijn BDE'ers er zelf ook niet allemaal van overtuigd dat ze in het hiernamaals zijn geweest.
Verder blijken er wel degelijk behoorlijke culturele verschillen tussen BDE's te zijn. Uit een onderzoek uit 2014 onder 22 Japanners met een BDE bleek dat zij veel overeenkomstige elementen meldden, maar amper berichtten over tunnels of heldere lichten, en dat een panoramische levensterugblik geheel ontbrak. Indiërs melden ook zelden een tunnel, levensoverzicht, of uittredingservaring, maar melden wel weer elementen die juist in westerse BDE's ontbreken, zoals een poortwachter in de onderwereld die ze terugstuurt naar hun lichaam.

FABELACHTIGE VERHALEN

Opvallend is dat er veel afwijkende of tegenstrijdige bijna-doodervaringen zijn. Zo is er een verslag van een vrouw die haar lichaam achterliet in een blauwe luchtbel, een vrouw die op een lichtstraal gezeten door het heelal zweefde, en een man die zichzelf door een reusachtige hand zag worden vastgehouden. Er is ook een verslag bekend van een man die eerst een hemelse BDE meemaakte en daar jarenlang publiekelijk over sprak, en die later een tweede ervaring had waarin hij werd aangevallen door grote, bedreigende geometrische patronen.
De wezens die bepaalde BDE'ers ontmoeten, worden soms beschreven als menselijk, soms als engelachtig, maar soms als abstracte figuren. Ook het 'lichtwezen' dat sommigen zien en waar ze tijdens de BDE naartoe worden getrokken, legt de een anders uit dan de ander. Moslims denken dat het Allah was, christenen beschouwen het als God of Jezus, en anderen zien het als 'de ultieme realiteit'. Verder is er een enkeling die in de hemel plotseling menselijke constructen tegenkomt, zoals het huisje van een grootmoeder.



Naar schatting heeft zo'n 4 tot 5 procent van de mensen in westerse landen een vorm van een BDE gehad. Dat aantal is behoorlijk hoog, wat onder andere te danken is aan de ontwikkelingen in de medische wetenschap: mensen overleven nu aandoeningen die vroeger vrijwel altijd fataal waren, en het aantal 'bijna-doden' is daardoor dus hoger dan vroeger.

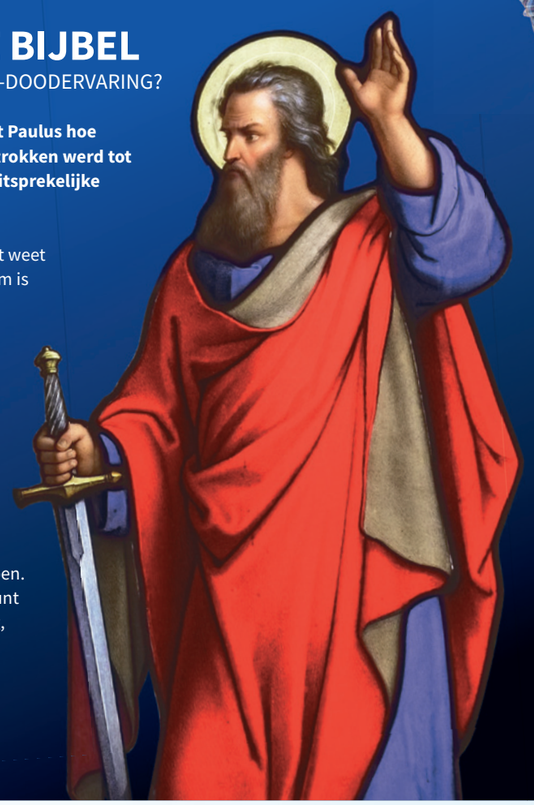
BDE's blijken onder allerlei omstandigheden voor te komen, bij alle bevolkingsgroepen, in alle religies en culturen, en zijn van alle tijden. Ook hebben BDE's vaak een enorme impact op iemands leven. Mensen verliezen hun interesse in geld en bezit, en hebben meer oog voor medemensen en de natuur, maar hebben tegelijk vaak moeite om de ervaring een plek te geven. Dat zorgt voor spanningen in de relatie met anderen, waardoor bijvoorbeeld een huwelijk bovengemiddeld vaak op een echtscheiding uitloopt, of BDE'ers sociaal geïsoleerd raken. Opvallend is ook dat mensen vaak meer interesse hebben voor spiritualiteit na hun BDE, maar dat de interesse in georganiseerde godsdiensten afneemt en men

BDE'S IN DE BIJBEL

HAD PAULUS EEN BIJNA-DOODERVARING?

In 2 Korinthe 12:1-4 schrijft Paulus hoe iemand die hij kende opgetrokken werd tot in het paradijs en daar onuitsprekelijke dingen heeft gehoord.

Maar hij zegt erbij dat hij niet weet of het in of buiten het lichaam is gebeurd; alleen God weet dat. Paulus wist dus niet of het een visioen was of een daadwerkelijk scheiden van lichaam en geest. Beide zouden kunnen. Geven andere Bijbelpassages dan meer duidelijkheid? Soms wordt Stefanus genoemd, die vlak voordat hij stierf een blik in de hemel mocht werpen. Maar of je dat als een BDE kunt beschouwen, is twijfelachtig, omdat het gebeurde vóórdat hij werd gestenigd (Handelingen 7:54-57). w







BETROUWBAAR ONDERZOEK?

Critici wijzen erop dat boeken over BDE's vaak heel sterk leunen op (slecht controleerbare) anekdotes, en dat BDE-onderzoek lang niet altijd goed is uitgevoerd. Verreweg het meeste onderzoek wordt achteraf opgezet (retrospectief), en bestaat uit het interviewen van mensen die zichzelf melden na een oproep. Dit levert natuurlijk geen representatieve groep deelnemers op; mensen met een afwijkende ervaring zullen niet snel op zo'n oproep afkomen. De interviews zijn soms ook vrij sturend, en vaak gaat het om BDE's van tientallen jaren geleden, waardoor medische details niet meer te controleren zijn en de nauwkeurigheid van de herinneringen twijfelachtig is. Ook putten veel BDE-boekenschrijvers en -onderzoekers uit dezelfde groep verslagen, waarbij ze maar al te vaak met elkaar in praatgroepen zitten en hetzelfde (vaak niet-christelijke) gedachtegoed hebben. Pas sinds kort worden er vooraf opgezette (prospectieve) onderzoeken gedaan, en die leveren vaak minder spannende resultaten op.

Zwitserse wetenschappers wisten een uittreding op te wekken bij een vrouw door een gebied in haar rechter hersenhelft te stimuleren. De vrouw zegt dat ze zichzelf toen van bovenaf kon zien liggen.

BIJBELSE PROBLEMEN

Ook Bijbels gezien zijn er problemen met de hemelinterpretatie. Zo lijkt God Zich in BDE-verhalen weinig om de zonden van mensen te bekommeren. Iedereen wordt onvoorwaardelijk geaccepteerd zonder dat ze zich veroordeeld voelen, en zelden tot nooit wordt hen gevraagd of ze geloofd hebben in Jezus als hun Zaligmaker.
Vaak krijgen mensen tijdens hun BDE de mogelijkheid om alsnog voor het goede te kiezen, terwijl de Bijbel leert dat dít leven het moment is om je te bekeren. Bovendien valt het op dat de meeste mensen een positieve BDE hebben. Het aantal negatieve ervaringen is laag, en zogenaamde 'helle-ervaringen' (zie kader rechts) zijn zeldzaam. Dat komt niet overeen met wat je in de Bijbel leest (Mat. 7:13-14, Luk. 13:23-24).
Tenslotte kun je een BDE opwekken door middel van drugsgebruik of oosterse meditatie. Bijbels gezien zijn er echter geen aanwijzingen dat je je via zulke middelen toegang tot de hemel kunt verschaffen.
Betekent dit alles misschien dat BDE's een occulte oorsprong hebben? Dat zal in sommige gevallen ongetwijfeld een rol spelen, vooral wanneer BDE's bewust worden opgezocht. In 2018 hebben onderzoekers twaalf ervaren boeddhisten gevraagd een BDE op te wekken door middel van meditatie. Alle twaalf meldden, naast positieve elementen, dat ze in onaangename omgevingen waren geweest, die ze beschreven met termen als 'hel', 'marteling' en 'een realiteit met hongerige geesten'. Alle deelnemers, op eentje na, meldden dat ze demonen hadden gezien die de realiteit wilden binnendringen.

NATUURLIJKE VERKLARINGEN

Naast de hemel-interpretatie zijn er ook allerlei natuurlijke verklaringen voor bijna-doodervaringen aangedragen. Zo wijzen veel wetenschappers op hersenonderzoek waarmee bepaalde BDE-elementen kunstmatig kunnen worden aangewakkerd. Onderzoekers wekten in 2002 bijvoorbeeld een uittredingservaring op bij een vrouw door bepaalde hersengebieden te stimuleren.
Sommige onderzoekers beweren dat een BDE een afweermechanisme van de hersenen is, om met de stress van het overlijden te kunnen omgaan. Dat verklaart waarom mensen die dénken te overlijden, maar onverwachts blijven leven, soms BDE's ervaren. Het verklaart echter niet waarom maar zo weinig mensen een BDE hebben, en waarom de BDE's eruitzien zoals ze eruitzien. Waarom reizen mensen door een tunnel? Waarom ontmoeten ze een lichtwezen? Een ingebouwd afweermechanisme van de hersenen zou niet per se zulke beelden hoeven te genereren.
Een andere mogelijke BDE-oorzaak is ernstig zuurstoftekort. Tijdens een hartaanval worden er door een gebrek aan zuurstof bepaalde receptoren in de hersenen geblokkeerd, waardoor er endorfine (een gelukshormoon) vrijkomt. Dat leidt tot hallucinaties en een gevoel van geluk en vrede. Maar dat verklaart niet waarom er soms ook BDE's optreden in situaties waarin er geen zuurstoftekort is, tijdens bepaalde vormen van oosterse meditatie bijvoorbeeld, of bij de genoemde doods-angst-ervaringen van bergbeklimmers.
Een derde veelbelovende verklaring is te vinden in drugs. Hallucinogene drugs als LSD en DMT wekken allerlei vreemde beelden op bij de gebruiker. Men meldt ervaringen die sterk op BDE's lijken, van het in razend tempo door de ruimte bewegen tot het ontmoeten van een goddelijk wezen.





De pad **Incilius alvarius** *produceert 5-MeO-DMT, een stofje dat sterk verwant is aan DMT, en dat al duizenden jaren gebruikt wordt door Zuid-Amerikaanse sjamanen om religieuze ervaringen op te wekken.*

DMT, wat staat voor dimethyltryptamine, is een stofje dat van nature in het menselijk lichaam voorkomt, en dat mogelijk bij hoge psychische of lichamelijke stress in grote hoeveelheden vrijkomt. Dat zou dan een factor kunnen zijn in het veroorzaken van BDE's. Maar hier is nog te weinig onderzoek naar gedaan om als een dekkende verklaring voor alle gemelde BDE's te kunnen gelden.

WAT NU?

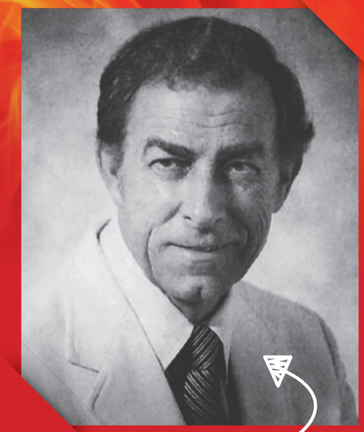
De argumenten die je in dit artikel kunt lezen, wijzen niet zomaar naar een glashelder antwoord op de vraag wat bijna-doodervaringen nu precies zijn. Natuurlijke verklaringen zijn vooralsnog ontoereikend om alles rond BDE's te verklaren, maar bovennatuurlijke verklaringen hebben ook grote bezwaren. Je kunt daarom beter terughoudend zijn, zoals Paulus ook doet, en het bestaan van BDE's niet zomaar als een bewijs voor de hemel zien. Als christen mag je op basis van de Bijbel geloven dat er een eeuwige heerlijkheid op je wacht; dat hoeft niet 'bewezen' te worden door buiten-Bijbelse data. **w**

- **WEET MEER:**
  www.weet-magazine.nl/weet-meer

HELLE-ERVARINGEN

CARDIOLOOG KOMT TOT VERANDERING DOOR PATIËNT DIE DE HEL BEZOEKT

Cardioloog Maurice Rawlings (1922-2010) geloofde niet in God of een leven na de dood. Dat veranderde radicaal toen een van zijn patiënten een afschrikwekkende bijna-doodervaring meemaakte…



Op een avond in 1977 liet Rawlings een patiënt een lichamelijke test uitvoeren. Plotseling kreeg de man een hartaanval en viel op de grond. Direct begonnen Rawlings en drie zusters hem te reanimeren. De man kwam verschillende keren bij, maar viel steeds weer weg. Elke keer als hij bijkwam, schreeuwde hij in doodsangst: 'Ik ben in de hel!' Hij smeekte Rawlings om vooral niet te stoppen met reanimeren, en voor hem te bidden. Rawlings, die zich nog wat herinnerde van de zondagsschool, sprak een kort gebed uit, waarna de patiënt stabiliseerde. Enkele dagen later bezocht Rawlings de patiënt en vroeg hem wat hij precies gezien had. De man bleek alles te zijn vergeten. Deze gebeurtenis gebruikte God en Rawlings werd christen. Hij schreef een boek over helle-ervaringen en hoe je daar vanuit Bijbels oogpunt naar kunt kijken.

Naast helle-ervaringen zijn er ook andere vormen van negatieve BDE's. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld een BDE die lijkt op een positieve BDE, maar die in hun geval heel beangstigend overkomt. Weer anderen hebben een 'leegte'-BDE: het gevoel van een enorme leegte, eenzaamheid of isolatie. Zulke reallife nachtmerries hebben vaak een traumatische uitwerking op mensen. Velen houden hun negatieve BDE geheim – je zult maar aan familie en vrienden moeten vertellen dat je in de hel bent geweest – en het geval van Rawlings' patiënt laat zien dat er blijkbaar ook negatieve BDE's verdrongen of vergeten worden. Dat maakt het lastig te bepalen hoe vaak zulke ervaringen voorkomen. Schattingen lopen uiteen van 1% tot 20% van alle BDE's, maar mogelijk ligt het echte percentage hoger. **w**