



Wat is er na de DOOD?

De dood is een onderwerp waar we liever niet te veel over nadenken. Toch spookt de vraag wat er na ons leven komt, in veel hoofden rond. Wat gebeurt er als we sterven? Is er werkelijk 'niets' na dit leven, of schuilt er iets meer achter de mysterieuze grens van ons bestaan?

TEKST Lisette Gerbrands

at gebeurt er met ons als we sterven? Het is een vraag die even universeel als mysterieus is en door de eeuwen heen tot talloze overtuigingen, verhalen en theorieën heeft geleid. Voor de een is het een overgang naar een nieuwe dimensie, voor de ander een hereniging met geliefden of simpelweg een vredige leegte. Hoe verschillend de antwoorden ook zijn, ze onthullen een diepmenselijke behoefte: de wens om te begrijpen wat het betekent om te leven en te blijven bestaan, zelfs nadat het hart stopt met kloppen.

Miranda (29) had zich deze vragen nooit gesteld, tot ze een hartaanval kreeg en enkele minuten klinisch dood was. 'Het voelde alsof ik niet alleen fysiek gereanimeerd was, maar dat iets diepers in mij was veranderd.' Haar ervaring is geen uitzondering. Over de hele wereld rapporteren mensen bijzondere visioenen en ervaringen aan de grens tussen leven en dood. Ze schetsen een intrigerend beeld van wat ons misschien te wachten staat na dit leven. Dat niet alleen: het kan ook zorgen voor een persoonlijke transformatie.

Verbondenheid

Bijna-doodervaringen (BDE's) komen vaak voor bij mensen in levensgevaar. Hoewel de details variëren, beschrijven veel mensen elementen zoals gevoelens van vrede, het zien van licht, het ontmoeten van overleden dierbaren en het waarnemen van hun eigen lichaam vanuit een ander perspectief.

Voor sommigen markeert zo'n ervaring een keerpunt dat hun kijk op leven en dood volledig verandert. **Desirée (52)** ontwikkelde het levensbedreigende HELLP-syndroom tijdens haar zwangerschappen. Beide zoons, Tom en Tim, verloor ze door stilgeboorte. 'Toen ik zwanger was van Tom had ik een bijna-doodervaring die mijn hele leven op zijn kop zette. Ik keek naar mezelf en hoorde gesprekken die ik later letterlijk kon herhalen. Het was alsof ik alles vanuit een rustige afstand observeerde. Die ervaring was zo diep dat ik na de gebeurtenis, toen mijn kindje toch overleed, geen angst meer voelde. Het was alsof ik een stilzwijgende afspraak met mezelf had gemaakt: elke dag die je leeft, haal je alles eruit.' Sindsdien draait Desirée's leven niet langer om spullen of prestaties, maar om liefde, verbondenheid en het moment. 'Ik ben geen slachtoffer. Wat is gebeurd, is gebeurd. Ik weet nu dat het lichaam verdwijnt, maar dat de ziel altijd blijft en dat mijn kinderen met me meelopen. Ik durf zelfs te zeggen dat mijn leven compleet is omdat ik dit heb meegemaakt. Het was een wake-upcall en heeft me geholpen te kiezen voor wat mij gelukkig maakt. Ik verliet mijn partner en mijn baan. Dat was spannend, pijnlijk en bevrijdend tegelijk. Ik geniet van wat er is en dat elke dag me brengt bij wat ik belangrijk vind: leven met liefde, in verbinding met mezelf en de wereld om me heen.'

Overgang

De verhalen van Desirée en Miranda zijn maar een greep uit de BDE's die mensen meemaken. Cardioloog Pim van Lommel, een autoriteit op het gebied van bijna-doodervaringen, verzamelde talloze verhalen van mensen. Ook zij beschrijven tunnels, licht en een gevoel van onvoorwaardelijke liefde. Een aantal spreekt over ontmoetingen met overleden geliefden. Het intrigerende is dat alle ervaringen plaatsvonden terwijl hun hart stilstond en er geen hersenactiviteit was. Dat roept de vraag op: hoe kan bewustzijn bestaan zonder een werkend brein? Van Lommel was een van de eersten die deze ervaringen serieus bestudeerde. Hij begon zijn carrière als nuchtere wetenschapper, overtuigd van de heersende theorie dat bewustzijn een product is van het brein. Stoppen de hersenen, dan stopt ook het bewustzijn. Tot in de jaren tachtig één patiënt alles veranderde. Van Lommel reanimeerde een man die klinisch dood was verklaard. Toen hij weer bij bewustzijn kwam, leek hij niet dankbaar, eerder teleurgesteld. 'Hij vertelde over licht, kleuren, muziek, een gevoel van

allesomvattende eenheid. Hij zei dat hij niet terug wilde naar zijn zieke lichaam, en toch hadden wij hem teruggebracht.'

Grootschalig onderzoek

In de jaren negentig zette Van Lommel een grootschalig onderzoek op naar bijna-doodervaringen bij patiënten die een hartstilstand overleefden. Hij volgde 344 patiënten en publiceerde zijn resultaten in 2001 in het gerenommeerde medische tijdschrift *The Lancet*. Achttien procent van de overlevenden had een levendige herinnering aan wat er tijdens hun klinische dood gebeurde. Sommigen beschreven intense emoties, anderen fysieke sensaties of visioenen. De meesten herinnerden zich niets. 'Waarom de ene groep wel en de andere niet, dat blijft een mysterie,' zegt Van Lommel. Toch zijn de overeenkomsten tussen de ervaringen die wél gerapporteerd worden opvallend. Het gevoel van verbondenheid en een allesoverheersende liefde lijkt een terugkerend thema te zijn. Dit zette Van Lommel aan het denken over de aard van bewustzijn. Dankzij waarnemingen van mensen die tijdens een hartstilstand een uittreding uit hun lichaam

Vredig en troostend

Naast bijna-doodervaringen bestaan er sterfbedvisioenen – intense dromen of visioenen die vaak plaatsvinden vlak voor de dood. Dr. Christopher Kerr, een Amerikaanse hospice-arts, interviewde honderden patiënten hierover. 'Bijna negentig procent rapporteert visioenen waarin overleden dierbaren hen opwachten,' zo vertelt hij in een interview met *The New York Times*. Kerr zag dit voor het eerst bij zijn eigen vader, die in zijn laatste dagen herinneringen ophaalde aan hun tijd samen in de natuur. 'Alsof het leven, in zijn laatste momenten, een kans biedt om troost en betekenis te vinden,' aldus Kerr. De overeenkomsten tussen BDE's en sterfbedvisioenen zijn

'Tijdens mijn BDE keek ik naar mezelf en hoorde ik gesprekken die ik later letterlijk kon herhalen'

beschrijven, kwam hij tot de conclusie: 'De aanname dat de hersenen bewustzijn creëren, is niet langer houdbaar. Geen enkele wetenschapper heeft ooit kunnen aantonen hoe dit proces zou werken. Het is mijn overtuiging dat er een continuïteit is van het bewustzijn, zelfs na de dood van het lichaam.' Hij vergelijkt de hersenen met een ontvanger die toegang geeft tot een veel groter bewustzijn. 'Als de ontvanger niet meer functioneert, bestaan de signalen nog steeds.' Veel mensen vinden de visie van Van Lommel inspirerend, maar er klinkt ook kritiek vanuit de wetenschap omdat zijn beweringen niet zijn onderbouwd met empirisch bewijs. Bijna-doodervaringen roepen dus uiteenlopende reacties op, van fascinatie tot scepticisme, maar wat ze vooral doen, is ons uitdagen om met openheid en empathie naar het leven en het onbekende te kijken. Ze bieden ruimte voor een ander perspectief op het leven en het onbekende. Het leidt tot de vraag: wat doet er echt toe in het leven als de dood geen einde, maar een overgang is?

opvallend: visioenen van dierbaren, gevoelens van warmte en een allesomvattend licht. Beide fenomenen worden vaak beschreven als vredig en troostend. Ze lijken iets universeels te raken, iets wat de angst voor de dood kan verminderen. Kerr zag die troost ook bij Mary, een zeventigjarige vrouw die hij verzorgde tijdens een van zijn diensten. Haar volwassen kinderen waren bij haar toen ze ineens rechtop ging zitten, haar armen om een onzichtbare baby sloeg en 'Danny' fluisterde. Haar kinderen kenden de naam niet, maar zagen dat het haar rust bracht. Later ontdekte Kerr dat Mary decennia eerder een baby had verloren. Tijdens het observeren van Mary's laatste dagen in het hospice vond Kerr zijn roeping. ▶

Veel mensen met een bijna-doodervaring zeggen dat hun leven daarna fundamenteel is veranderd

‘Bijna 90% van de mensen met een sterfbedvisioen rapporteert dat **overleden dierbaren hen opwachten**’

Hij ruilde cardiologie in voor een werkveld dat hem menselijker en waardiger leek: stervensbegeleiding. Kerrs onderzoek richt zich nu op de emotionele transformatie bij patiënten met sterfbedvisioenen. Hij ontdekte dat veel patiënten die zulke visioenen ervaren, een innerlijke verandering doormaken. ‘Het benadrukt de paradox van sterven: fysiek sterven betekent achteruitgang, maar emotioneel ontstaat er vaak groei en betekenis,’ zegt hij.

Deze gedachte raakt aan iets fundamenteels: dat zelfs in onze laatste momenten ons vermogen om te verbinden, te leren en te groeien intact blijft. Het werpt een ander licht op de dood. Niet als het absolute einde, maar als een overgang die, hoe mysterieus ook, ons wezenlijk kan veranderen.

Nieuwe betekenis

Kerr wordt al jarenlang geconfronteerd met de beperkingen van de wetenschap en de taal om de mysteries van de geest volledig te begrijpen. Dit benadrukt de diepgang van sterfbedvisioenen als iets wat niet volledig meetbaar of verklaarbaar is. Volgens Kerr denken we vaak dat sterven alleen over verlies gaat, maar hij ziet het anders: ‘Veel patiënten ervaren een hernieuwde betekenis in hun leven, zelfs als het einde nabij is.’

Volgens Van Lommel geven veel mensen met een bijna-dood-ervaring aan dat hun leven daarna fundamenteel is veranderd. ‘Ze ontwikkelen een diep besef van waar het écht om draait: liefde, acceptatie en compassie. Niet alleen voor de mensen om hen heen en de natuur, maar ook voor zichzelf en hun schaduwkanten. Hoe we de dood zien, bepaalt uiteindelijk hoe we leven.’

Dat ervaart ook Miranda. Het gevoel van verbondenheid tijdens haar bijna-doodervaring zorgt lang daarna nog voor innerlijke rust. ‘Ik heb mijn prioriteiten drastisch verschoven en ben erg minimalistisch gaan leven. Sinds kort woon ik in een tiny house. En voor mijn verhuizing heb ik negentig procent van mijn spullen weggegeven. Aan familie en vrienden, de kringloop en goede doelen. Mijn leven is ingericht op wat telt: liefde en zingeving.’ •

fotografie Tom ten Seldam @ Superstom, styling Cheri van Rijn

Uit talloze BDE's komen deze heldere levenslessen naar voren.

1

Cultiveer zelfliefde: accepteer jezelf zoals je bent en wees mild voor je imperfecties. Zorg voor jezelf door voldoende slaap, gezonde voeding, ontspanning en mindfulness of journaling.

2

Sta emoties toe en omarm positiviteit: geef ruimte aan je gevoelens, zonder ze weg te duwen of te oordelen. Richt je tegelijkertijd op wat goed gaat en toon dankbaarheid.

3

Verbind je oprecht met anderen: laat afleidingen los, deel tijd en aandacht met de mensen om je heen.

4

Oefen vergeving en mededogen: laat wrok los en vergeef jezelf (en anderen) voor fouten. Toon begrip en vriendelijkheid, ook in uitdagende situaties.

5

Draag bij aan een groter geheel: help anderen zonder verwachting. Dit versterkt het gevoel van verbinding met de wereld om je heen en geeft betekenis aan je leven.