

# Hoe echt zijn bijna-doodervaringen?

Geschreven door [Angelique Lagarde](#) op 6 juni 2015 om 09:00 uur



**Snellen we tijdens het moment van overlijden door een donkere tunnel met een wit licht aan het einde, waar onze gestorven dierbaren ons verwelkomen in het hiernamaals? Als we enkele gerenommeerde artsen, geestelijken en spiritualisten mogen geloven is het heel aannemelijk dat er sprake is van een vorm van leven, of bewustzijn, na de dood. Toch hangen veel wetenschappers een tegenovergestelde theorie aan. Het zou namelijk ook het geval kunnen zijn dat de prettige sensaties het gevolg zijn van ons brein dat tijdens het stervensproces abnormaal functioneert. Zijn de ervaringen dan wel realistisch?**

Sterven, het onvermijdelijke einde aan elk leven. Het is een van de weinige zekerheden die ieder van ons heeft, maar het is omgeven met een zweem van mysterie. Want wat gebeurt er als je op het punt van overlijden staat? Het lichaam is slechts een stoffelijk omhulsel, maar sterft onze geest samen met ons lijf? Of is onze ziel onderdeel van een groter geheel en het bewustzijn alom aanwezig? Komen we in een andere dimensie terecht, zoals diverse religieuze organisaties prediken, in een vorm van hemel of hel? Er is nog niemand die een einde kan maken aan deze onzekerheid. Toch zijn sommigen zó dichtbij geweest, dat zij menen een glimp van de daadwerkelijke overgang te hebben ervaren.

## **Bovennatuurlijke en wetenschappelijke hypotheses**

Neerkijken op het eigen lichaam, een helder wit licht aan het einde van een tunnel, een ontmoeting met een liefdevol wezen en overleden dierbaren, herinneringen aan het voorbije leven, een gevoel van warmte, en de wil om op die heerlijke plek te blijven: ervaringen als deze blijken door een groot aantal mensen na een hartstilstand te zijn beleefd. Verrassend is dat de ervaringen wereldwijd [vergelijkbaar](#) zijn, ongeacht nationaliteit, cultuur of religie. Wel herkennen sommigen er de boegbeelden van hun godsdienst in, zoals Jezus of Mohammed, maar anderen, en ook atheïsten, zeggen het liefhebbende wezen ontmoet te hebben zonder hier een specifieke naam aan te geven. Deze entiteit communiceert op een spirituele manier met ze, zonder te spreken, zonder taal te gebruiken.

Dat sommige mensen die op het randje van de dood balanceerden een bijna-doodervaring hebben beleefd werd jarenlang afgedaan als nonsens, maar wordt inmiddels ook door sommige wetenschappers onderkend. Over de oorzaak hiervan zijn de meningen echter zeer verdeeld. Er bestaan vele theorieën, waarvan de eerder beschreven overgang naar een vorm van leven na de dood een van de meest bekende (en troostgevende) is. Veel wetenschappers daarentegen zijn ervan overtuigd dat de verklaring te vinden is in de hersenen, bijvoorbeeld door een zuurstoftekort, een bijwerking van bepaalde medicijnen die hallucinaties veroorzaken of hersenfuncties waarmee iets mis is. Zij vermoeden dat de ervaring weliswaar heel realistisch is voor patiënten die een bijna-doodervaring ondergaan, maar dat deze in werkelijkheid niet plaatsvindt.

## **brein wordt superactief als Magere Hein op de deur klopt**

Ratten die op het punt staan om dood te gaan, vertonen hersenactiviteit die overeenkomt met de hersenactiviteit die we zien bij bewuste waarneming. Het suggereert dat de bijna-doodervaring [echt bestaat](#) en veroorzaakt wordt door een plotseling toename van de hersenactiviteit.

Voor mensen met een religieuze achtergrond, zoals theoloog en dichter Hans Bouma, zijn bijna-doodervaringen niet zo moeilijk te verklaren. Hij vertelt dat datgene wat wij ‘werkelijkheid’ noemen onderdeel zou zijn van een veel grotere werkelijkheid. Sterven is volgens Bouma de werkelijkheid van het hier en nu verlaten om, met behoud van je identiteit, op een hoger niveau, de weg naar je bestemming te vervolgen. Een bijna-doodervaring is vanuit dat oogpunt slechts een overgang, een transitie, die wordt afgebroken. “Doodgaan is doorgaan, in een werkelijkheid waar je onbewust steeds al deel van uitmaakte. Christelijk gezien is deze alles en allen omvattende werkelijkheid een creatie van de Eeuwige.”

De Nederlandse autoriteit op gebied van bijna-doodervaringen is [dr Pim van Lommel](#), van 1977 tot 2003 werkzaam als cardioloog in het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem. In 1986 startte hij een onderzoek naar bijna-doodervaringen bij patiënten die een hartstilstand hadden overleefd. De bevindingen hiervan werden gepubliceerd in het baanbrekende artikel ‘[Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands](#)’ in het medische tijdschrift The Lancet. In deze prospectieve studie werden gedurende bijna vier jaar (van 1988 tot 1992) 344 hartpatiënten onderzocht, die na een hartstilstand succesvol werden gereanimeerd in Nederlandse ziekenhuizen. 62 patiënten, 18%, bleken een bijna-doodervaring te hebben gehad. Zowel na twee als na acht jaar werd het onderzoek hervat om de ervaringen, herinneringen en gevolgen te kunnen vergelijken.

Vastgesteld werd dat alle patiënten die onderdeel uitmaakten van dit onderzoek, klinisch dood waren. “Iemand is klinisch dood na een hartstilstand, waarbij de ademhaling wegvalt, de

bloedcirculatie stopt en diegene bewusteloos raakt”, vertelt dr. Van Lommel. “Het is omkeerbaar wanneer binnen 5-10 minuten gestart wordt met adequate reanimatie. In een reversibele situatie blijven de hersenen en het lichaam korte tijd levensvatbaar. Als je te lang wacht zijn er te veel hersencellen onherstelbaar beschadigd en zal de persoon overlijden.”



Wat is er na de dood? Christenen geloven dat er een nieuwe aarde komt, waar plek is voor mensen die in Jezus geloven.

“De definitie ‘hersendood’ is door een team chirurgen en ethici uitgevonden in 1968, nadat de eerste harttransplantatie succesvol werd verricht in Zuid-Afrika door dr. Christiaan Barnard. Het is een construct om patiënten te vinden voor orgaantransplantatie. De criteria hiervoor zijn verschillend in verschillende landen. Als de diagnose juist is gesteld, is 3% van het lichaam dood: dan zijn de hersenen onherstelbaar beschadigd. De rest, 97% van het lichaam, leeft nog en wordt door beademing in leven gehouden om de organen te kunnen transplanteren.”

Hoewel de wetenschappers in de publicatie in *The Lancet* (Van Lommel et al., 2001) erkennen dat er bij bijna-doodervaringen weliswaar enige sprake moet zijn van een rol die neurofysiologische processen spelen, stelde het jarenlange onderzoek vast dat we open moeten staan voor de mogelijkheid dat er sprake is van bewustzijn buiten ons lichaam. Hierover schreef dr. Van Lommel het boek ‘[Eindeloos bewustzijn. Een wetenschappelijke visie op de bijna-doodervaring](#)’ dat een bestseller werd.

Onder meer dankzij de onderzoeken en lezingen van Van Lommel wordt het onderwerp uit de taboesfeer gehaald. Hierdoor voelen mensen die een bijna-doodervaring (of ‘nabij-de-doodervaring’, wat Van Lommel eigenlijk een geschiktere term vindt) hebben beleefd, zich beter begrepen. “De meeste mensen die een bijna-doodervaring hebben weten niet dat die ervaring bestaat, weten niet dat er een naam voor is”, vervolgt Van Lommel. “Ze denken dat ze de enigen zijn en dat ze gek zijn. Ze hebben een ervaring die niet past in hun wereldbeeld. De meeste artsen en andere werkers rondom het zorgproces staan nog steeds volstrekt niet open voor bijna-doodervaringen, terwijl dat voor diegene zijn hele wereld op zijn kop heeft gezet. Ze kunnen hun verhaal niet kwijt, ook niet bij familie en vrienden, over een ervaring die het meest indrukwekkend is van hun hele leven.”

“Het is een langzaam proces, maar het verandert wel. Het taboe wordt steeds meer doorbroken en meer wetenschappers beginnen open te staan bijna-doodervaringen. Met name academici zijn opgevoed in materialistische wetenschap en daar past überhaupt het woord

bewustzijn niet in. Wetenschap is datgene wat je kunt meten, objectiveren en reproduceren en dat kun je niet met bewustzijn en dus bestaat het voor veel wetenschappers niet: het is een illusie. Dan vinden ze een onderzoek naar bijna-doodervaringen ook onzin.”

Zelf ziet Van Lommel wetenschap juist als ‘vragen stellen met een open geest’. In zijn academische opleiding leerde hij dat de enige werkelijkheid de materialistische werkelijkheid is en dat alles op basis van de materialistische wetenschap te verklaren moet zijn. ‘Mijn openheid en nieuwsgierigheid hebben me verder gebracht.’

### **Levensrecht**

Een van de wetenschappers die gelooft dat bijna-doodervaringen bestaan, maar dat de oorzaak hiervan in het brein te vinden is, is de Belgische professor dr. Steven Laureys, verbonden aan de Universiteit van Luik. De resultaten van het onderzoek van zijn team naar de bijna-doodervaringen van voormalige comapatiënten, werden in 2013 gepubliceerd [in het wetenschappelijke tijdschrift PLOS ONE](#) (Laureys et al., 2013).

Bijna-doodervaringen worden volgens Laureys juist als zeer levensrecht ervaren en zijn naar zijn mening wel een fysiologische realiteit. Zo vertelde hij aan [Radio 1](#): “Ik vind het echt fascinerend hoe een brein na zo’n hartstilstand, dat toch geen normale werking kent, zulke rijke ervaringen kan genereren en hoe we dat eigenlijk nog onvoldoende begrijpen.”

De bijna-doodervaring is plezierig. Het gevoel van warmte en liefde, hereniging met dierbaren, de afwezigheid van pijn en ziekte zorgen voor een gevoel van diepe opluchting.

### **Prettige ervaring**

Niet alleen blijkt de bijna-doodervaring heel echt en realistisch, het overgrote deel van degenen die een bijna-doodervaring hadden, vond dit plezierig. Het gevoel van warmte en liefde, hereniging met dierbaren, de afwezigheid van pijn en ziekte zorgen voor een gevoel van diepe opluchting. Ook maakt het mensen onwillig om, zoals sommigen vertelden, ‘terug te keren naar hun lichaam’. Slechts twee personen die dr. Laureys sprak hadden een negatieve ervaring.

Als er inderdaad sprake zou zijn van een transitie naar het hiernamaals, in hoeverre worden we op dat moment dan verantwoordelijk gehouden voor onze daden tijdens ons leven, nu blijkt dat voor de overgrote meerderheid van mensen met een bijna-doodervaring deze prettig was? Hans Bouma is ervan overtuigd dat dit wel degelijk het geval is. “Voor zover het daden van liefde betreft, betekent dat goddelijke bevestiging, zegen, verheugende continuïteit. En waar geen liefde aan te pas kwam, wat strijdig was met alle humaniteit, verdwijnt in het niet.”

### **Bijzondere bewustzijnstoestand**

In veruit de meeste gevallen vinden bijna-doodervaringen plaats bij mensen die bij een ongeluk betrokken waren, ernstig ziek waren of zijn gereanimeerd. Wonderbaarlijk genoeg zijn er ook vergelijkbare getuigenissen van mensen die niet in levensgevaar verkeerden, maar mediteerden of aan een ernstige depressie leden. De perceptie blijkt dus soms voldoende om een bijna-doodervaring te ondergaan.

Volgens Pim van Lommel zijn het een ander soort ervaringen, die te maken hebben met een verhoogd verruimd bewustzijn, wat veel verder gaat dan ons normale bewustzijn.



Ziet de tunnel van licht er zo uit?

Hoe indrukwekkend een dergelijke ervaring kan zijn, blijkt onder meer uit onderstaande beschrijving van een volwassen man die zich een droom die hij als kind had, nog heel goed kan herinneren: “Als kind van een jaar of tien was ik tijdens mijn slaap ook eventjes, tijdens een droom wellicht, in een goudgele tunnel. De wand van de tunnel had wat structuur want ik kon daaraan zien dat ik met grote snelheid naar het einde van de tunnel bewoog. Het uiteinde van de tunnel was oogverblindend helder. Even vond ik het prettig, maar al heel snel kwam er een enorme weerstand in mij op. Ik wil dit niet, ik wil niet. En toen schrok ik wakker. Later heb ik begrepen dat andere mensen die zulke ervaringen hadden daaraan een bijna-doodervaring koppelden. Het zou best kunnen dat dit plaatsvond tijdens een slaapapneu (tijdelijke ademstilstand), waarna ik dankzij de adrenaline (ik was angstig) weer ging ademen, waarop ik wakker schoot. Het voorval is me mijn hele leven bijgebleven.”

### **Bewustzijn na overlijden?**

Kan er daadwerkelijk sprake zijn van een vorm van bewustzijn na overlijden? Dat is nu net de kern van de verdeeldheid tussen aanhangers van een niet-materiele benadering en die van een rechtlijnige wetenschappelijke verklaring. Volgens artsen zoals Laureys is bewustzijn buiten het lichaam niet mogelijk. Zodra de hersenen sterven eindigt het bewustzijn. Andere academici, zoals Pim van Lommel en de Amerikaanse neuroloog Eben Alexander, menen dat ons bewustzijn, onze geest, niet zozeer gevestigd is in de hersenen, maar dat er sprake is van een complexere dimensie en onze hersenen ‘slechts’ het medium zijn waarmee we [signalen](#) opvangen. Dit zou betekenen dat ons bewustzijn het sterven van ons lichaam kan overleven.

Volgens Van Lommel is het non-lokale bewustzijn altijd alom aanwezig: “Er zijn zo’n miljard websites in de cloud en als je je computer aanzet en een website opzoekt dan ontvang je ‘m, maar als je hem niet aanzet dan ontvang je hem niet. Maar de cloud is er altijd. Zo is het non-lokale bewustzijn altijd aanwezig, maar je kunt een moment hebben dat het tot je bewustzijn doordringt en dat kan bij bijzondere omstandigheden zijn.”

Hij noemt de dood, net als geboorte, een veranderde staat van bewustzijn en slechts het einde van je fysieke aspect. “Je hébt een lichaam en je bént bewustzijn. En dat bewustzijn blijft altijd bestaan.”

Ook voor Hans Bouma is een bewustzijn buiten het lichaam een volstrekt natuurlijke mogelijkheid, holistisch en integraal gezien. “De meeste wetenschappers houden alleen voor reëel wat tel- meet- en weegbaar is. Van de volle werkelijkheid blijft zo maar weinig over. Enkel vanuit een reductionistische visie op de werkelijkheid kan men zeggen dat er ‘buiten het lichaam geen bewustzijn is.”

“Bewustzijn buiten het lichaam is een volstrekt natuurlijke mogelijkheid”

### **Op het moment van sterven**

Volgens Van Lommel moet de hypothese dat bewustzijn een product is van de hersenen ter discussie worden gesteld. Met die aanname zou het onmogelijk zijn dat mensen een bewustzijn kunnen ervaren als de hersenen niet meer functioneren.

“Het interessante aan het onderzoek dat wij hebben gedaan, is dat we hebben aangetoond dat de ervaringen ontstaan op het moment dat de hersenen volstrekt niet functioneren”, vertelt Van Lommel. “Het is dus een rechte lijn van je EEG, het klinische beeld is dat je bewusteloos bent, je ademhaling, hersenstamreflex en lichaamsreflexen zijn uitgevallen, en op het moment dat functioneel alles is uitgevallen, en alles wat je kunt meten is uitgevallen, dan hebben die mensen de meest heldere bewustzijnservaring die ze ooit hebben gehad. Met de mogelijkheid van waarnemen buiten en boven hun lichaam. Helder nadenken, emoties, herinneringen, toekomstbeelden, ontmoeten van overleden dierbaren, al dit soort dingen gebeuren op het moment dat de hersenen niet functioneren.”

### **Reanimatie**

Het is niet verbazingwekkend dat er de laatste tientallen jaren zeer veel bijna-doodervaringen worden beleefd en gedeeld, in een tijd waarin internationale communicatie in een stroomversnelling is geraakt en veel meer mensen dankzij reanimatie worden teruggebracht van het randje van de dood dan voorheen. Sinds 1967 wordt reanimatie toegepast op mensen die klinisch dood zijn: door hartmassage en defibrillatie kunnen meer mensen navertellen waarvan zij zich bewust waren tijdens hun hartstilstand. Sindsdien stijgt het aantal BDE's significant.

### **Radicale levensveranderingen**

Opvallend vaak verandert de levenshouding na een bijna-doodervaringen. De angst voor de dood is voorbij, aangezien de ervaring juist prettig was. Ook leven mensen hierna intenser: datgene wat ze belangrijk vinden in het leven verandert en op basis daarvan nemen ze andere beslissingen. Zo besluiten sommigen van baan te veranderen, of juist een einde te maken aan hun huwelijk. Liefde speelt een veel grotere rol dan voorheen, liefde voor anderen, liefde voor de aarde.

“Tijdens ons onderzoek hebben we ook een langetermijnstudie gedaan middels interviews na twee en acht jaar, bij alle mensen met een bijna-doodervaring en een gematchte controlegroep van mensen die ook een hartstilstand hadden gehad maar zonder een bijna-doodervaring, om te kijken of de veranderingen die je hoort het gevolg zijn van de ervaring of van de hartstilstand”, vervolgt Pim van Lommel. “Dat was nooit onderzocht en wat bleek, alleen de mensen met een bijna-doodervaring hebben die klassieke verandering. Dat betekent geen angst meer voor de dood, ander inzicht in wat belangrijk is in het leven, verhoogd intuïtieve gevoeligheid. Dat is het objectieve aspect van subjectieve ervaringen. Mensen die zeggen een ervaring te hebben gehad bleken ook echt veranderd te zijn.”

Verbazingwekkend genoeg bleek een relatief groot aantal onderzoekspersonen die een diepe bijna-doodervaring hadden, binnen korte termijn alsnog overleden te zijn. Dit zou het gevolg kunnen zijn van een veranderde levenshouding: het verdwijnen van de angst voor de dood.

“Na zo’n ervaring dringt het besef door dat ook dood niet dood is, maar een andere vorm van leven. Waarschijnlijk hebben die mensen zichzelf toegestaan om te kunnen sterven. Medisch gezien waren ze hetzelfde als de andere patiënten.”

Van Lommel benadrukt dat dit weliswaar een mogelijke verklaring kan zijn, maar dat het een voorlopige aanname is.

Dat de levenshouding van mensen verandert na zo’n ingrijpende ervaring, beaamt Hans Bouma. Hij houdt elke zondag poëzie- en verhaaldiensten in het land en vertelt dan onder meer het verhaal van Lazarus, getiteld ‘Op het leven!’, een verhaal over leven, sterven en weer leven. Regelmatig ontmoet hij mensen die hem vertellen over hun bijna-doodervaring.

“Wat zij hebben doorgemaakt heeft hun wereldbeeld, hun mensbeeld, hun godsbeeld, sterk veranderd. Ze zijn er wijzer van geworden, humaner en hebben een sterk roepingsbesef. Kennelijk wordt er in de actuele realiteit van het hier en nu nog iets van hen verwacht.”



Ook dieren hebben bijna-doodervaringen.

### **Bijna-doodervaring bij dieren**

Volgens Bouma is het vanzelfsprekend dat ook dieren bijna-doodervaringen hebben, aangezien ze net als mensen een ziel hebben en doodgaan ook voor hen een kwestie van doorgang is, een transitie die kan worden afgebroken. “In ‘animal’ zit het Latijnse woord ‘anima’: adem, ziel, geest.”

### **Door de eeuwen heen**

Hoewel de term bijna-doodervaring (near death experience) vrij kortgeleden [is bedacht door dr. Raymond Moody](#), in 1975, houden culturen en religies al duizenden jaren rekening met het hiernamaals en de transitie van een leven na de dood. Op oude grottekeningen in Spanje en Frankrijk zijn scènes afgebeeld die verband lijken te houden met beschrijvingen van bijna-doodervaringen. In het oude Egypte symboliseerde de piramide waarin farao’s werden begraven waarschijnlijk de reis van de ziel naar boven, door een tunnel.

Een van de oudste legendes over een bijna-doodervaring is geschreven door de Griekse filosoof Plato, over krijger ‘Er’, zoals uitgebreid beschreven in de publicatie van [Marinus van](#)

[der Sluijs](#). Deze soldaat werd gedood op het slagveld: toen men 10 dagen later terugkwam voor zijn lichaam was er geen sprake van ontbinding. 12 dagen na zijn vermeende dood kwam hij tot leven op de brandstapel en vertelde over zijn reis naar het hiernamaals.

Ook Plato's leermeester [Socrates](#) was overtuigd van een onsterfelijke ziel, daarom was hij niet bang te sterven: 'Niemand weet of de dood de grootste zegen van de mensheid blijkt te zijn. En toch vrezen mensen de dood alsof ze er zeker van zijn dat het het grootste kwaad is.'

### **Beïnvloeding door populaire materie**

Bijna-doodervaringen zijn big business, veel boeken over dit verschijnsel zijn bestsellers geworden. De interesse hierin spreekt voor zich: we willen gerustgesteld worden en laten ons graag overtuigen. Religieus georiënteerd of niet, het idee dat er meer is dan dit leven, een heerlijke plek waar we gelukkig zullen zijn en vrij van pijn: dat is voor velen van ons het idee van het hiernamaals, of de hemel. Je kunt je afvragen waarom, als er geen hiernamaals is en het leven wel degelijk eindig is, we zo 'geprogrammeerd' zijn dat we het moment van sterven als plezierig ervaren, terwijl dit ogenschijnlijk geen functie heeft.

De wens dat dit paradijs bestaat maakt ons ook kwetsbaar. Het is daardoor mogelijk dat mensen met een grote fantasie bewust of onbewust inspelen op onze angst voor de dood en onze emoties. We willen tenslotte niets liever horen dan dat we na ons overlijden worden herenigd met mensen en dieren van wie we in dit leven zo veel hebben gehouden of dat ons geloof in een godheid terecht blijkt te zijn. Een voorbeeld hiervan is het boek 'De jongen die uit de hemel terugkwam'. Het is het bijzondere verhaal van Alex Malarkey, een Amerikaanse jongen die betrokken is bij een ernstig auto-ongeluk in 2004 en een verhaal verzint over de periode toen hij in coma lag, waarin hij engelen en Jezus ontmoet zou hebben. Het boek wordt een bestseller, vooral in Christelijke boekwinkels. Het blijkt uiteindelijk echter te gaan om een [verzinsel](#) van een jong kind dat aandacht wilde krijgen.

### **Fascinatie**

Hoe meer onderzoek naar bijna-doodervaringen plaatsvindt, hoe groter de kans is dat we tot een realistische verklaring komen voor deze ervaringen die zo'n grote invloed hebben op het leven van mensen die ze hebben ondergaan en die vrij bepalend zijn voor onze houding tegenover het stervensproces. Toch is dit fenomeen wellicht juist zo fascinerend, doordat het nog met mystiek omgeven is. Uiteindelijk zullen we allen op een later moment de waarheid weten.