

SABINE MEHNE

# Licht ohne Schatten

Leben mit  
einer Nahtoderfahrung  
Mit einem Nachwort von  
Pim van Lommel

**P** PATMOS



ich so besser ertragen, ich kann freundlicher zu mir und den anderen sein, wenn ich den Geist freigeben darf.

## Alltag

Ein Zahnarzttermin steht auf meinem Wochenplan. Eigentlich keine große Sache, es muss nur eine Füllung erneuert werden. Für mich ist das schwierig. Ich hasse es, wenn aus medizinischen Gründen an mir herumhantiert wird, auch wenn mein Verstand mir einzureden versucht, dass es sich hier um eine Lappalie handelt. Ich hasse Betäubungsspritzen und Schmerzen. Warum ich ausgerechnet heute die Heldin spielen will, verstehe ich selbst nicht, aber ich

entscheide mich tatsächlich dafür, das Ganze ohne Betäubung zu versuchen. Der Stuhl wird nach hinten gefahren, mein Kopf hängt schräg, im Nacken drückt ein Polster, das eigentlich für Entspannung sorgen soll. Ich lege die Füße übereinander und die Hände auf meinen Bauch. Ich schließe die Augen und ergebe mich in die Situation. Rede mir ein, dass es nicht so schlimm werden wird, dass ich schon viel Schlimmeres ausgehalten habe. Ich rede mit mir, als müsste ich einen verängstigten Hund beruhigen. Ist ja alles gut, bleib schön ruhig, komm, sei kein Frosch, es ist nur ein Zahnarztbesuch und der Mann gibt sicher sein Bestes. Atme zu deinen Händen, los jetzt! Verkrampf dich nicht in den Schultern, das bringt auch nix. Du weißt doch, dass alles irgendwie gut wird. Der Bohrer surrt, es tuckert im Kopf, das Absauggerät

gurgelt und schmatzt in meinem offenen Mund. Eklig. Ich spüre, wie ich mich im tiefsten Inneren zusammenziehe, wie sich alles, was mich ausmacht, punktförmig versammelt, sehr vertraut.

Plötzlich überrumpelt mich dieser Nervenschmerz, als säße ich auf dem elektrischen Stuhl. Ich zucke, der Zahnarzt bietet mir erneut die Betäubungsspritze an. Nein, jetzt erst recht nicht, das stehe ich durch! Ich will nicht stundenlang mit einer tauben Backe herumlaufen! Er bohrt weiter, ich atme tief aus. Ich fühle, wie ich mit dieser Ausatmung leichter werde, wie der Bohrer leiser und leiser wird und wie ich mich plötzlich von oben aus anschauere, von dieser grellen Lampe aus. Kein Schmerz, keine unangenehmen Geräusche mehr, ein kurzes

Ausruhen, eine Zeitverschiebung.

Ich schaue dem Zahnarzt genau auf die Finger. Interessant – so ein offener Schlund! Wie genau und sicher er den Bohrer hält, um bloß nicht einen Millimeter zu verrutschen. Ich spüre seine Konzentration und seine Freude, dass er es bald geschafft hat. Ich bin so fasziniert und erleichtert, dass ich ihn machen lasse und innerlich weiter weggehe. Ein kurzes Eintauchen in die Ewigkeit, einfach weg, einfach so. Es fühlt sich leicht und schön an. Ich könnte noch Stunden so verbringen. »Würden Sie bitte mal ausspülen!« Ich rege mich nicht. Die Assistentin klopft mir auf die Schulter. »Wir sind fast fertig, Frau Mehne, bitte spülen Sie mal kräftig aus!« Ich zucke und bin wieder auf diesem Stuhl und ringe damit, die Augen zu öffnen. »Ist alles in Ordnung?« Ich habe keine

Lust zu antworten und spüle langsam und behäbig aus. Lege den Kopf zurück, öffne den Mund und gebe Zeichen, fortzufahren. »Ist wirklich alles in Ordnung?«, höre ich den Zahnarzt besorgt fragen. »Ja, ja«, antworte ich verlegen. »Ich habe so eine Art Technik gelernt«, höre ich mich sagen, »mit der ich ganz tief entspannen kann.«

Auf dem Heimweg lächele ich in mich hinein. Was habe ich ihm denn da aufgetischt? Eine Entspannungstechnik? Hä, geht's noch? Aber warum eigentlich nicht, dann nenne ich es eben so, klingt gut! Komisch fühle ich mich trotzdem, denn eigentlich kam ja alles wie von selbst. Ich habe das doch nicht selbst gemacht. Oder doch? In welchem Film bin ich unterwegs? Warum schiebe ich die Verunsicherung nicht