

## Wenn der Tod schon angeklopft hat

Claire Stiefel hatte eine Nahtoderfahrung. Ein Erlebnis, das sie bis heute prägt. In Teufen berichtet sie darüber.

Astrid Zysset

Über den Tod zu sprechen, ist für viele nicht einfach. Für Claire Stiefel ist es das «Alltäglichs-te der Welt», wie sie selbst sagt. Sie schildert gerne ihre Erfahrungen und beantwortet Fragen zu dem, was sie erlebte – sofern sie nicht in eine Ecke mit den Fantasten und Esoterikern gestellt werde, macht die 69-jährige deutlich. «Diese Szene ist wie ein Container, in den man alles reinwirft, was sich nicht zuordnen lässt.» Und dazu will sie nicht gehören. Sie hatte eine Nahtoderfahrung. Lange hatte sie damit gehadert. Doch heute empfindet sie das Erlebte als Geschenk. Nahtoderfahrungen werden seit den 70er-Jahren erforscht. Deren Existenz ist umstritten. Dennoch gehen nationale Schätzungen davon aus, dass rund vier Prozent der Bevölkerung ein solches Erlebnis hatten.

Claire Stiefel betreibt in Zürich eine Praxis für Coaching im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Krisenbewältigung. Zu Hause ist sie im Herzen von Schlieren. Es ist später Samstagnachmittag, als sie sich dort in den Sessel setzt und unsere Fragen beantwortet. Es ist eine Thematik, für welche sie sich die Zeit nehmen will. Sie möchte aufklären. Lange Zeit hatte sie ihr Erlebnis nicht einordnen können, dachte, sie wäre «gestört». Davor will sie andere bewahren. «Die Nahtoderfahrung ist so etwas tiefgreifendes, traumatisierendes. Sie kann jeden aus der Bahn werfen.»

### Beinahe im See ertrunken

Es geschah vor fast 64 Jahren. Claire Stiefel war damals sechs Jahre alt und bat eine Gruppe Teenager um deren Luftmatratze. «Ich hatte sie so grauenhaft genervt, bis sie schliesslich nachgaben», erinnert sich Stiefel. Die Gruppe entfernte sich daraufhin in ein kleines Waldstück. Das kleine Mädchen padelte alleine mit der Luftmatratze auf den Greifensee hinaus. Schwimmen konnte es nicht. Und dass man sich auf einer Luftmatratze nicht einfach umdrehen konnte, wusste Claire Stiefel ebenfalls nicht. Als sie es schliesslich versuchte, kam, was



Claire Stiefel geht es heute gut. Lange hatte sie aber gebraucht, um das Erlebte einordnen zu können.

Bild: Astrid Zysset

kommen musste: Sie fiel ins Wasser. Zwar strampelte sie und versuchte, sich an der Wasseroberfläche zu halten, doch ihr sei schnell klar gewesen, dass sie ertrinken werde, so Stiefel. «Das hat enorme Ängste in mir ausgelöst.» Sie ging unter. Bis auf den Grund. Der Ekel, den sie übermannte, als das Seegras nach ihren Beinen griff, überkommt sie noch heute.

Plötzlich: ein Meer aus Licht, Farbe und Klang. Claire Stiefel fühlte sich geborgen, getragen in einem Gefühl unendlicher Liebe und als Teil eines grossen Ganzen. «Ich wusste, dass ich nicht alleine bin, obwohl ich

niemanden sah.» Es fällt ihr schwer, die richtigen Worte für das Erlebte zu finden. Auch als sie später mit Aquarellfarben versuchte, die Farbe, die sie sah, nachzumischen, sei ihr das nie gelungen. Sie weiss nur, dass sie mitten in diesem Klang- und Farbenspiel war und «dass es in Ordnung war», jetzt von der Welt Abschied zu nehmen. So weit sollte es jedoch nicht kommen. Ein Fischer rettete das kleine Mädchen, zog es an Land und belebte es wieder. «Ich erinnere mich an sein Gesicht, als er über mir kniete und wie glücklich er war, dass ich noch lebte.» Sie selbst war hingegen

wütend, traurig, verzweifelt. Das Gefühl der Geborgenheit war weg. Was blieb, war die Sehnsucht. Eine Todessehnsucht, an diesen Ort, von dem sie kam, schnellstmöglich zurückzukehren. Einen suizidalen Versuch unternahm Stiefel jedoch nie.

### Erlebnis war für sie ein Geschenk

Heute wirkt die 69-Jährige entspannt und im Frieden mit sich selbst. «Ich weiss, dass ich eines Tages in meine Heimat zurückkehren werde. Und wenn es so weit ist, ist das gut so.» Romantisieren will sie das Erlebte nicht.

Sie wisse nicht, wie es nach dem Tod weitergeht. Ihr habe das Erlebnis aber die Sicherheit gegeben, dass es mehr gibt, etwas, das ausserhalb unserer Vorstellungskraft liegt und sich gut anfühlt. Angst vor dem Ende hat sie darum keine. Sie habe sowieso vor gar nichts mehr Angst, gibt Stiefel an. Ein Umstand, den sie zu nutzen wusste: Während 40 Jahren, bis 2020, bot sie Sterbebegleitungen an. Zuerst auf privater Basis, dann im Rahmen des Vereins WaBe Limmattal. «Vor dem Übergang haben viele Menschen Angst. Ich versuchte, ihnen diese zu nehmen.» Acht Jahre lang hat

sie zudem eine Trauergruppe geleitet.

Bei Nahtoderfahrungen wird oftmals von einem Tunnel berichtet, von einem Licht, auf das man zuschreitet. Viele erblicken auch verstorbene Angehörige. Claire Stiefel sah all das nicht. Sie ist überzeugt, dass Nahtoderfahrungen sehr unterschiedlich ausfallen können. Sicher ist in ihren Augen auch, dass sie tiefgreifend und traumatisierend sein können, und das Leben erschüttern. «Meine Nahtoderfahrung war realer als alles, was ich im Alltag erlebte», so Stiefel. «Es war wie eine zweite Wirklichkeit.» Heute empfindet sie das Erlebte als Geschenk. Aus einem zerrütteten Elternhaus stammend wusste sie fortan, dass es einen Ort gibt, an dem sie sich zu Hause fühlte.

### Erlebnis konnte sie lange nicht einordnen

Trotzdem: Was mit ihr passierte, konnte Stiefel lange nicht einordnen. Zu Hause hatte sie nichts über das Erlebnis am See erzählt. Sie fürchtete Schläge ihrer Eltern, da sie nicht besser aufgepasst hatte. Später sah sie oftmals noch Farben rund um Pflanzen, Tiere und Menschen. Als sie davon ihren Kolleginnen in der Schule erzählte, reagierten diese ungläubig. Also schwieg Claire Stiefel auch dort. Das Erlebte musste sie alleine verarbeiten. Und war damit lange Zeit überfordert. Eines Nachts, als sie im Bett lag und eine ruckartige Bewegung machte, fühlte sie, wie ihr Geist den Körper verliess und die Umgebung erkundete. Claire Stiefel war überzeugt, dass mit ihr etwas nicht stimmte. Sie hatte den Verdacht, sie leide an Schizophrenie. Erst ein Psychiater, den sie als junge Erwachsene aufsuchte, überzeugte sie vom Gegenteil und machte sie auf parapsychologische Phänomene aufmerksam. Den Bezug der Phänomene zu ihrem Nahtoderlebnis sollte sie erst später infolge zahlreicher Bücher, die sie gelesen hatte, herstellen.

Am 19. Januar berichtet Claire Stiefel von 19 bis 22 Uhr in der Hechtreimise Teufen über ihre Erfahrungen. Der Anlass wird vom Forum Palliative Care Rotbachtal organisiert. Der Eintritt ist frei.

### Verletzter bei Kollision

**Speicher** Ein 24-jähriger Lenker fuhr am Sonntag um 17.15 Uhr mit seinem Auto von Trogen kommend auf der Hauptstrasse in Richtung St. Gallen. Dabei verlor er in einer Rechtskurve die Herrschaft über sein Fahrzeug, kam auf die Gegenfahrbahn und kollidierte dort mit einem entgegenkommenden Auto. Der Lenker des entgegenkommenden Fahrzeuges zog sich bei der Kollision unbestimmte Verletzungen zu, wie es in einer Mitteilung heisst. (kpar)

## Regula Delvai tritt nicht mehr an

In Grub wird im Hinblick auf die Gesamterneuerungswahlen am 16. April ein drittes Gemeinderatsmitglied gesucht. Die bisherige Vizegemeindepräsidentin hört auf.

Im Gemeinderat Grub kommt es zu einer personellen Veränderung. Vizegemeindepräsidentin Regula Delvai wird bei den Gesamterneuerungswahlen am 16. April nicht mehr antreten. Der Gemeinderat Grub habe an seiner letzten Sitzung davon Kenntnis genommen, heisst es in einer Medienmitteilung. Delvai wurde im Jahr 2014 in den



Regula Delvai

Bild: PD

Gemeinderat gewählt. Vorgänger war sie bereits als Mitglied der Geschäftsprüfungskommission für die Gemeinde tätig. Im Juni 2021 wurde sie vom Rat zur Vizegemeindepräsidentin gewählt. Zudem hatte sie nach dem Rücktritt von alt Gemeindepräsident Andreas Pargäzti im März 2022 bis zur Wahl von Mathias Züst die Leitung der

Geschäfte als interimistische Gemeindepräsidentin übernommen. Delvai kandidierte ebenfalls für das Gemeindepräsidium, unterlag aber Amtsinhaber Züst. Nebst Delvai wird auch Gemeinderat Tobias Brülisauer nicht mehr kandidieren. Zudem gibt es bereits heute eine Vakanz im siebenköpfigen Gremium. (gk/cal)

### Grosser Rat soll bleiben wie heute

**Innerrhoden** Die Umbauplanung des Grossratssaals wird auf der Basis von 50 Sitzen fortgesetzt. Dies teilt die Ständekommission in einer Medienmitteilung mit. Grund dafür ist das Ergebnis einer Umfrage, welche die Meinungen von Verbänden, Parteien und Bezirken eingeholt hat. Drei Teilnehmende haben sich für eine Verkleinerung der Sitzzahl im Grossen Rat auf 40 Mitglieder ausgesprochen. Die übrigen 13 Teilnehmenden haben dies abgelehnt. (rk)