



## 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

(Original: The Top 5 Regrets of the Dying People)

Vor einer ganzen Weile habe ich das wunderbare Buch von Bronnie Ware gelesen, die ihre Erfahrungen mit sterbenden Menschen aufgeschrieben hat. Sie kam über Umwege zu ihrem Job als Betreuerin schwer kranker Menschen und machte damit etwas, was Hospize oder ambulante Sterbebegleiter auch leisten: Sie kümmerte sich um Menschen am Ende ihres Lebens, pflegte sie, redete mit ihnen, hielt ihre Hand, tröstete und leistete Beistand.

So unterschiedlich diese Fälle auch alle gewesen sind, so verschieden die Persönlichkeiten und deren Lebensläufe, Wünsche und Hoffnungen, so sehr verbanden all diese Menschen am Ende fünf Dinge, über die sie immer wieder Bedauern äußerten. Die TOP 5 der Dinge, die sie am liebsten rückgängig gemacht hätten.

### **1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben, statt das Leben, das andere von mir erwartet haben.**

Ja, da kommt man ins Nachdenken, oder? Was bedeutet es denn, sein eigenes Leben zu leben? Welche Erwartungen haben wir erfüllt, weil wir keine Ahnung von Alternativen hatten oder glaubten, dass diese zu hoch gegriffen, unmöglich zu erreichen, vermessen oder unrealistisch seien? Wir sehr haben wir uns im Leben von Konventionen leiten lassen, von dem, was gesellschaftlich akzeptiert oder „normal“ ist, was von der Kirche abgesegnet oder von der Familie erwartet wurde? Viele von uns wollten nicht anecken, wollten ihre Gruppenzugehörigkeit nicht verlieren und hatten einfach nicht den Mut, gegen den Strom zu schwimmen und ihrer inneren Stimme zu folgen. Die war vielleicht laut genug, wurde aber zugunsten des „das tut man nicht“ oder „das kann ich nicht“ zur Seite geschoben. So kamen unglückliche Ehen und Elternschaften zustande, es wurden die falschen Berufe ergriffen, die falschen Ziele verfolgt, das falsche Leben gelebt. Alles aus Angst vor Gegenwind.

## 2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.

Überwiegend ein Männerthema, aber nicht nur. Wie oft ertappen wir uns dabei, zu denken „eigentlich wollte ich heute ein Buch lesen/joggen gehen/mit meinem Kind ins Kino“... aber dann kam da dieser späte Anruf des Kunden, dieses spontane Meeting oder dieses unvorhergesehene Problem und schon haben wir alles zur Seite geschoben und durchgearbeitet. Dann drehen wir uns dreimal um, die Kinder sind aus dem Haus, wir „nullen“ zum fünften oder sechsten Mal und wissen plötzlich, dass wir richtig viel Leben versäumt haben. Und wenn wir Pech haben, merken wir das erst, wenn es nicht mehr zu ändern ist. Sind der aufgeräumte Schreibtisch, die Firma, die geputzte Wohnung und das unermüdliche Arbeiten wirklich wichtiger als Beziehungen, Gemeinschaft, Familie, gute Gespräche, schöne Unternehmungen, Ausflüge in die Natur oder anregende Reisen? Werden wir am letzten Tag unseres Lebens wirklich bedauern, dass wir die Ablage nicht geschafft oder dieses Geschäft nicht mehr abgeschlossen haben? Oder eher, dass wir diese eine Reise nicht gemacht, diese besondere Einladung nicht angenommen oder etwas anderes nicht gemacht haben, weil die Arbeit so viel unserer Zeit beansprucht hat? Wirst du das auch denken?

## 3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle zu zeigen

Erstaunlich und erschreckend zugleich, wie viele Menschen ihre Gefühle nicht äußern. Viele haben Schwierigkeiten, sie überhaupt zu benennen, und noch mehr Schwierigkeiten, darüber zu sprechen. Gründe können sein, dass sie sich nicht trauen, dass sie Angst haben, der andere könne sich über sie lustig oder sie niedermachen, oder – sehr häufig – dass sie es einfach nie gelernt haben. Jemand, der seine Gefühle zeigt, öffnet sich und wird nahbar. Mit dieser Nähe wird eine Verbundenheit geschaffen, ein absolutes Geschenk in der Beziehung zwischen Menschen. Gefühle unter Verschluss zu halten schafft Distanz, ein Gefühl der Fremdheit bleibt immer anwesend, selbst unter nahen Verwandten oder Ehepaaren. Wenn dann Kinder ihre Eltern oder Ehepaare sich „eigentlich“ gar nicht kennen, weil Gefühle immer ausgeblendet wurden, nimmt auch schnell die Einsamkeit am Tisch Platz. Wenn wir mit uns nahestehenden Menschen nicht über das sprechen können, was uns bewegt, ängstigt, freut oder einfach nur beschäftigt, dann schöpfen wir ein ganz großes Potenzial in uns nicht aus: Die Liebe...

## 4. Ich wünschte, ich hätte meine Freundschaften gepflegt

Eine neue Liebe, ein neuer Job, Familiengründung, Umzug oder sonstige tausend Ereignisse: Es gibt viele Gründe, warum Menschen den Kontakt zu ihren Freunden einschlafen lassen. Sie alle lassen sich irgendwie erklären, aber irgendwann nicht mehr begründen. Manche Menschen begleiten uns eine Weile, andere aber ein Leben lang, wenn man es denn zulässt. Natürlich verschwinden manche Kurz- oder Langzeitfreunde auch aus gutem Grund aus unserem Leben, aber wenn man sich immer wieder um gute Freundschaften kümmert und diese Menschen genauso wichtig nimmt wie den Partner, die Kinder oder den Job, dann hat man vielleicht das Glück, irgendwann auf langjährige Weggefährten zählen zu können, mit denen man unzählige Erlebnisse geteilt hat und die Teil des eigenen Lebenswegs geworden sind. Oft gehören diese Freunde zur Familie, sind Wahlverwandte geworden und sind auch an unserer Seite, wenn wir alt und grau geworden sind. Die Zeit, die man in gute Freundschaften investiert, ist sinnvoll und vor allem schön verbracht.

## 5. Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklich zu sein

Es gibt ja seit einer Weile diese Happiness-Welle, auf der so viele mitschwimmen. Was soll uns nicht alles glücklich machen! Der Beruf, der Partner, die Kinder oder keine Kinder, die Kreuzfahrt, das tolle Auto oder die schicke Wohnung. Mit dem Glück ist das aber so eine Sache. Es ist überhaupt nicht abhängig von Äußerlichkeiten, Besitz oder Status. Glück ist eine Frage der Einstellung. Leider wissen das immer noch die wenigsten. Selbst der wohlhabendste, erfolgreichste oder schönste Mensch kann kreuzunglücklich sein. Einfach nur deshalb, weil die Dankbarkeit fehlt, das Bewusstsein für das eigene Glück. Manchmal liegt das fehlende Glück aber auch an den ersten vier Punkten der Top 5 des Bedauerns. Wenn man sich sein Leben lang an Erwartungen, Regeln oder Pflichten angepasst hat, den ganzen Tag gearbeitet hat oder sonstwie beschäftigt war, seine Gefühle für sich behielt und keine Freunde an seiner Seite hat, dann ist man mit Volldampf an einem erfüllten Leben vorbeigesegelt und hat wahrlich wenig Grund, sich glücklich zu fühlen. Um glücklich zu sein, muss man also auf sich hören, auf die innere Stimme, auf die eigenen Wünsche, Sehnsüchte, Werte und Ziele. Nur so können wir die richtigen Entscheidungen treffen, die dann letztendlich zu einem glücklich erlebten Leben führen.

Wenn du jetzt die Augen schließt und vor deinem geistigen Auge dein Leben in zehn, zwanzig oder dreißig Jahren aufziehen siehst: Wirst du lieben, was du siehst? Wirst du etwas bedauern? Fällt dir auf, was du versäumst, wenn du so weitermachst wie bisher? Gibt es Dinge, die du bisher aufgeschoben hast, weil einer der fünf Gründe zutreffen?

Nur deine Ängste, Zweifel, Unsicherheiten und falschen Prioritäten halten dich davon ab, ein gelungenes Leben zu führen. Im Angesicht des Todes sind sie aber völlig unwichtig, geradezu banal. Dann zählt nur noch, was wir nicht gewagt, nicht gemacht und uns nicht gegönnt haben. Egal, wie klein oder groß unsere Wünsche sein mögen, sie sind es wert, in Erfüllung zu gehen. Und wir selbst müssen das möglich machen.

Wenn du Glück hast, ist heute nicht der letzte Tag deines Lebens. Du kannst die Weichen noch neu justieren, denn jetzt weißt du ja, worauf es ankommt. Warte damit aber nicht zu lange, denn du weißt nie, wann der „*Follow Me*“ vor dir auftaucht.