

5 Dinge die Sterbende am meisten bereuen

Bronnie Ware ist eine australische Krankenschwester, die mehrere Jahre in der Palliativpflege in Surrey im Südosten Englands gearbeitet hat. Dabei umsorgte sie die Patienten während den letzten Wochen ihres Lebens. Sie dokumentierte ihre Epiphanien während des Sterbens und veröffentlichte diese in einem Blog. "Wenn Menschen mit ihrer eigenen Sterblichkeit konfrontiert werden, wachsen sie innerlich", schreibt Bronnie. Sie erlebte eine breite Emotionspalette bei den Sterbenden so z.B. Wut, Reue, Ärger hinsichtlich dessen, was sie im Rückblick auf ihr Leben doch besser anders gemacht hätten. Schliesslich fasste sie ihre Beobachtungen zusammen in ihrem Buch "**5 Dinge, die Sterbende am häufigsten bereuen**". Bronnie schreibt über die bemerkenswerte Klarheit, die Menschen am Ende ihres Lebens erlangen, und was wir von ihrer Weisheit lernen können. Wenn sie gefragt wurden, was sie am meisten bedauern oder was sie gerne anders gemacht hätten, tauchten einige Themen immer wieder auf. “

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu leben, und nicht nach den Vorstellungen der anderen.

"Mit diesem Gedanken sterben leider viele Menschen. Wenn sich das Leben dem Ende neigt, blickt man zurück und zieht Bilanz. Habe ich alles erreicht, was ich wollte? Habe ich etwas ausgelassen? Das ist im Nachhinein natürlich immer etwas leichter zu beantworten. Aber trotzdem ist es hart zu erkennen, dass man seine Träume nicht verwirklicht hat. Dass man sich hätte anders entscheiden können. Und müssen. Jeder sollte seinem Herzen folgen. Und mit großen Schritten auf seine Träume zugehen. Irgendwann ist es zu spät und man hat nur dieses eine Leben.“

2. Ich wünschte, ich hätte nicht so hart gearbeitet.

"Wer viel arbeitet, mag vielleicht besser für die Zukunft vorsorgen und meint es vor allem nur gut mit der Familie. Aber tragischerweise sieht man dadurch die Familie dann im Endeffekt seltener. Viele sehen ihre Kinder kaum noch aufwachsen und versuchen dann abends so gut es geht am Leben der Kleinen teilzuhaben. Am Ende des Lebens, wenn einem klar wird, was und vor allem wer einem wichtig im Leben ist, denkt man voller Schmerz daran zurück, dass man viel mehr Zeit mit seinen Liebsten hätte verbringen können.“

3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.

"Oft hat man Scham, seine Gefühle auszudrücken und etwas zu riskieren. Manchmal will man Problemen aus dem Weg gehen und beißt sich auf die Zunge. Oft ist es am einfachsten, den Mund zu halten und sich durchzuschummeln. Aber im Endeffekt hat man dann nie gelebt und immer nur reagiert. Man ist nie für die Dinge eingestanden, die einem wichtig sind. Dann hat man ein Leben voller Kompromisse geführt und ist nie dort angekommen, wo man hinwollte. Alleine dadurch werden viele unglücklich und überhaupt erst krank im Alter.“



4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gepflegt.

"Viele entwickeln in der Zeit ihres Lebens irgendwann einen Tunnelblick und konzentrieren sich nur noch auf den Beruf und ihre Pflichten. An zweiter Stelle kam die Familie. Und danach? Kam irgendwann gar nichts mehr. Freundschaften kommen und gehen, sagt man so schön, aber gar keine Freunde mehr zu haben ist eine Erkenntnis, die einen in den letzten Atemzügen unheimlich schmerzt.“

5. Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.

"Es ist nicht so, dass das Glück einem zufliegen würde. Es ist nicht das Schicksal eines Menschen oder etwa Zufall. Man kann sich dazu entscheiden, ein glückliches Leben zu führen. Wenn man die Dinge positiv sieht. Wenn man davon ausgeht, dass überraschend tolle Dinge passieren werden. Wenn man optimistisch ans Leben geht. Dann beginnt man alles Positive zu sehen. Und davon gibt es reichlich im Leben. Und so wird man tiefstes Glück empfinden.

Viel zu oft lässt man sich im Leben von den Sorgen über die Zukunft leiten. Man hat Angst, was alles passieren könnte und bleibt in seinem Einheitsbrei. Man verlernt, im Moment zu leben und schaut aus Angst vor der Zukunft nur vor sich auf den Boden und lebt in Watte. Mach die Augen auf und gehe mit gestreckter Hand deinen Wünschen entgegen. Nimm dir, was du willst. Und wenn du mal scheiterst, spürst du wenigstens immer noch das Leben. Und ansonsten nur pures Glück.“

von Bronnie Ware



5 Dinge die Sterbende am meisten bereuen:

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu leben, und nicht nach den Vorstellungen der anderen.
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so hart gearbeitet.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.
4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gepflegt.
5. Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.

botschaftenmitherz.de Bronnie Ware

