

Was Sterbende am meisten bereuen

1. «Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben»
2. «Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet»
3. «Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken»
4. «Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben»
5. «Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein»

Den dazugehörigen Artikel findest du hier.

Die Australierin Bronnie Ware hat während acht Jahren als Palliativpflegerin in Surrey im Südosten Englands gearbeitet. Hier hat sie Sterbende in den letzten Wochen ihres Lebens begleitet. Während der zahlreichen und ausführlichen Gespräche wurde Bronnie Ware Zeugin, was Menschen im allerletzten Lebensabschnitt bewegt. «Wenn Menschen mit ihrer eigenen Sterblichkeit konfrontiert werden, wachsen sie innerlich», schreibt Ware auf ihrem Blog [«Inspiraton and Chai»](#), mit dem sie «Menschen inspirieren will».

Doch als Sterbehelferin hat Ware nicht nur gelernt, das Wachstum «eines Menschen nie zu unterschätzen», sondern sie hat auch die breite Emotionspalette kennen gelernt, die in den letzten Momenten eines Menschen in ihm hochkommt, so Ware. Ärger, Wut, Reue – und meistens ein Rückblick auf das eigene Leben verbunden mit den Gedanken, was man lieber anders gemacht hätte. Diese Erkenntnisse und Erfahrungen mit Sterbenden hat Bronnie Ware nun in ihrem Buch «The Top Five Regrets of the Dying» (Die fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen) zusammengefasst.

1. «Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben»

«Wenn Menschen realisieren, dass sich ihr Leben dem Ende neigt, ist es einfach zu sehen, wie viele Träume unerfüllt verpufft sind. Die meisten der Sterbenden, die ich begleitet habe, hatten nicht einmal die Hälfte ihrer Träume verwirklicht und mussten mit der Gewissheit sterben, dass sie selber dafür verantwortlich waren: Weil sie gewisse Entscheidungen gefällt oder eben nicht gefällt hatten. Statt auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören, hatten sie das Leben gelebt, das andere von ihnen erwartet hatten.»

2. «Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet»

«Jeder männliche Patient, den ich in den Tod begleitet habe, hat diesen Satz gesagt. Sie bedauerten, die Kindheit ihres Nachwuchses und die Gesellschaft ihrer Partner verpasst zu haben. Zwar äusserten auch Frauen dieses Bedauern, aber weil die meisten von ihnen einer älteren Generation angehörten, waren nur wenige vollberuflich engagiert gewesen. Aber die Männer bereuten ausnahmslos so viel Zeit ihres Lebens in den Tretmühlen der Arbeitswelt verbracht zu haben.»

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

«Viele Menschen mit denen ich zu tun hatte, haben ein Leben lang ihre Gefühle «der Harmonie willen» unterdrückt. Was dazu führte, dass sie sich mit einem mittelmässigen Dasein zufrieden gaben und sie sich nie zu jenem Menschen entwickeln konnten, der sie wirklich sein wollten. Ich denke, viele Krankheiten sind auf diese Verbitterung und Unzufriedenheit zurückzuführen.»

4. «Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben»

«Viele meiner Patienten erkannten erst in ihren letzten Wochen, wie wertvoll ihre Freundschaften waren. Aber sie waren dermassen von ihrem Leben eingespannt gewesen, dass sie ihre Freunde während Jahren vernachlässigt oder ganz aus den Augen verloren hatten. Und jetzt, als sich ihr Leben dem Ende neigte, war es teilweise leider unmöglich diese alten Freunde ausfindig zu machen, um sie noch einmal zu sehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass jeder Sterbende seine Freunde von früher vermisst.»

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

«So viele Menschen realisieren erst am Ende, dass das Glückliche eine persönliche Wahl ist. Statt sich für das Glück zu entscheiden, bleiben viele in alten Mustern und Gewohnheiten gefangen. Die Angst vor Veränderung brachte sie so weit, während Jahren ihrem Umfeld und auch sich selber vorzugaukeln, dass sie zufrieden mit ihrem Leben seien. Obwohl sie sich tief in ihrem Innern danach sehnten, von Herzen zu lachen und wieder echten Spass in ihr Leben zu lassen.»

(Quelle: Aus dem Blog von Bronnie Ware: Inspiration and Chai)