Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

Die Palliativpflegerin Bronnie Ware hat viele Menschen am Sterbebett bis zum Tod begleitet. Sie hat ein Buch darüber geschrieben, was Sterbende am meisten bereuen. Hier die Hauptaussagen:

1. **"Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben."**

Das Leben gelebt haben, das andere von mir erwartet hatten, statt auf die eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume zu hören.

2. **"Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet."**

Zu wenig Zeit mit den Kindern und dem Partner verbracht haben.

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

Der Harmonie willen, die eigenen Gefühle unterdrückt haben und sich so mit einem mittelmässigen Dasein zufrieden gegeben haben, statt sich zu jenem Menschen zu entwickeln, der ich wirklich sein wollte.

4. **"Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben."**

Freunde und wertvolle Freundschaften vernächlässigt oder ganz aus den Augen verloren haben, weil man zu sehr vom Leben eingespannt war.

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

In alten Mustern und Gewohnheiten gefangen bleiben, statt sich für das Glück zu entscheiden. Aus Angst vor Veränderungen nicht auf das Herz gehört haben und sich Zufriedenheit vorgegaukelt haben.

Reflexion:

- Wie sehen diese Punkte bei mir aus?
- Wo – vor allem – möchte ich investieren?

Quelle: Bronni Ware: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen, 2015

Stefan Marti