

Buch des Monats Oktober

Bronnie Ware: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

Wer meint, dies sei ein Buch für alte Menschen, denen der Tod bevorsteht, der unterliegt einem großen Irrtum. Vielmehr werden Grundstrukturen aufgezeigt, die zu einem glücklichen Leben führen. Deshalb ist es ratsam, diesen Leitfaden schon in möglichst jungem Alter zu lesen. So schreibt Bronnie Ware: „Vieles von dem, was ich von meinen Patienten gelernt hatte, konnte ich inzwischen auf mein eigenes Leben anwenden. Ich musste nicht warten, bis ich auf dem Sterbebett lag, um dann dieselben Dinge zu bereuen wie sie.“

Bronnie Ware arbeitete in unterschiedlichen Jobs, u. a. in einem Callcenter, wo sie Abos für einen Pornokanal an den Mann bringen sollte. Da sie jedoch ihrem Leben einen Sinn geben wollte, nahm sie eine Tätigkeit als 24-Stunden-Pflegerin für eine ältere Dame an. Obwohl sie keinerlei Kenntnisse in der Pflege aufweisen konnte, wurde sie dennoch von einer Agentur dafür eingestellt. Weil sie gute Arbeit leistete, kam es zu immer neuen Aufträgen. Dieser Pflege von Sterbenden verdankt sie ihre Einsichten, die sie in diesem Buch zusammengefasst hat.

Versäumnis Nummer 1: Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.
Es geht darum, ein selbst bestimmtes Leben zu führen und sich nicht einfach seiner Umwelt anzupassen. Doch viele Menschen können sich nicht aus den Zwängen befreien, die ihnen ihre Familien auferlegt haben. Aufgrund dieser Erwartungen gerät man leicht in eine Zwickmühle: Wer nicht so lebt, wie es von ihm erwartet wird, entwickelt leicht Schuldgefühle und glaubt, dass er deswegen kein Glück verdient hat.

Versäumnis Nummer 2: Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
Gleichzeitig wird aber auch betont, dass es kein Fehler sei, wenn man seine Arbeit liebt und sich richtig engagieren will. Das gilt vor allem für eine Arbeit, die dem Leben Sinn verleiht. Weniger arbeiten, bedeutet aber auch, dass man einfacher lebt und auf großen materiellen Besitz verzichtet, weil man nicht mehr so viel verdient.

Versäumnis Nummer 3: Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
Wenn man jemanden liebt, dann sollte man ihm das auch sagen. Dafür hat man jedoch nicht ewig Zeit: Wenn der Adressat tot ist, dann ist es zu spät. Nach ihrer Tätigkeit als Pflegerin von im Endstadium befindlichen Kranken lehrte Bronnie Ware Gefangene in einem Frauengefängnis im Songwriting. Eine ihrer Schülerinnen äußerte dabei den Wunsch, dass sie „im Himmel vorbeischaue“ und ihrer Mutter sagen wolle, dass sie sie liebe.

Versäumnis Nummer 4: Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
Am Ende des Lebens geht es um Liebe und Beziehungen. Manche Menschen möchte man noch um Verzeihung bitten, bevor man stirbt. Hat man jedoch den Kontakt abreißen lassen, dann kann es sein, dass es sich gar nicht mehr ermitteln lässt, wo diese jetzt wohnen, weshalb auch keine Verbindung mehr hergestellt werden kann.

Versäumnis Nummer 5: Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.
Dieser Punkt wendet sich an die Menschen, die nur ergebnisorientiert leben. Erst dann, wenn sie das gewünschte Ergebnis erreicht haben, sind sie froh. Dabei vernachlässigen sie, wenn sie auf ihr Ziel hinarbeiten, die Gegenwart und freuen sich nicht an einer erfüllenden Arbeit. Freude kann man jedoch nur im Hier und Jetzt erlangen.

Als Resümee ihres Buches fordert Bronnie Ware uns auf: „Seien Sie der Mensch, der Sie wirklich sind, finden Sie zu einem ausgeglichenen Leben, seien sie aufrichtig, bringen Sie den Leuten, die Sie lieben, Ihre echte Wertschätzung entgegen und gestatten Sie sich selbst, glücklich zu sein.“ (ks)