

Zeilen, die unter die Haut gehen ...
[Indigourlaub copyright Marion Liebhard]

Eine Krankenschwester, die viele Jahre auf der Palliativstation gearbeitet und dort die Sterbenden begleitet hat, erzählte von fünf Themen, die die Sterbenden am meisten bedauern.

Jeder Sterbende erfährt naturgemäß eine Reihe von starken Emotionen: Ablehnung, Angst, Wut, Reue, noch mehr Ablehnung und schließlich Akzeptanz. Auf die Fragen, ob sie etwas bedauern oder ob sie etwas anders machen hätten wollen, kamen immer wieder die gleichen Antworten.

Hier die fünf am häufigsten genannten Themen:

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, MEIN Leben zu leben und nicht das Leben, das andere von mir erwarteten.

Das war das meist genannte Bedauern von allen. Wenn Leute realisieren, dass es zu Ende geht und sie auf ihr Leben zurückschauen, erkennen sie, wie viele Träume sie sich nicht erfüllt haben. Die meisten Menschen haben nicht einmal die Hälfte ihrer Träume verwirklicht und müssen sterben, wissend, dass das alles auf Grund ihrer Entscheidungen passierte, die sie getroffen hatten. Oder eben nicht getroffen hatten.

Tipp: Es ist so wichtig, zumindest einige deiner Träume zu verwirklichen. Von dem Moment an, wenn du an Gesundheit verlierst, ist es zu spät. Gesundheit bringt eine Freiheit mit sich, die die wenigsten realisieren - bis sie sie nicht mehr haben.

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

Dieses Bedauern kam besonders von männlichen Patienten. Sie verpassten das Aufwachsen ihrer Kinder und die Gesellschaft ihrer Partner.

Tipp: Durch ein Vereinfachen deines Lebensstils und das bewusste Treffen von Entscheidungen ist vielleicht nicht so ein hohes Einkommen notwendig. Und durch mehr Zeit in deinem Leben wirst du glücklicher und offen für neue Möglichkeiten.

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

Viele Menschen unterdrückten ihre Gefühle, um "in Frieden" mit Anderen zu leben. Als Ergebnis gaben sie sich mit einem mittelmäßigen Sein zufrieden und wurden nie jene, die sie fähig gewesen wären, zu werden. Viele wurden dadurch krank, verbittert und haben resigniert.

Tipp: Wir können die Reaktionen der Anderen nicht vorhersehen und beeinflussen. Auch wenn die Menschen anfänglich irritiert reagieren, wenn du die Art änderst, wie du bist und ehrlich aussprichst, was du denkst...am Ende bringt es die Beziehung auf ein völlig neues und gesundes Niveau. Entweder das, oder eine ungesunde Beziehung endet. Ob so

oder so: Du gewinnst.

4. Ich wünschte, ich wäre mehr in Kontakt mit meinen Freunden gewesen.

Viele Menschen waren so verhaftet in ihrem eigenen Leben, dass sie Freundschaften über die Jahre vernachlässigten. Sie bedauern, dass sie den Beziehungen zu Freunden nicht die Zeit und das Bemühen gegeben haben, die sie verdient hätten. Jeder vermisst seine Freunde, wenn sie sterben.

Tipp: Im hektischen Lifestyle kommt es sehr häufig vor, dass man Freundschaften schleifen lässt. Aber wenn du mit deinem nahenden Tod konfrontiert wirst, verlieren die materiellen Dinge ihre Bedeutung. Die Leute wollen zwar ihre finanziellen Angelegenheiten regeln, wenn möglich. Aber am Ende kommt es nur mehr auf Liebe und Beziehungen an. Das ist das Einzige, was in den letzten Wochen zählt: Liebe und Beziehungen.

5. Ich wünschte, ich hätte mich für ein glückliches Leben entschieden

Viele haben erst am Ende realisiert, dass Glück eine Wahl ist, die man trifft. Sie steckten fest in alten Mustern und Gewohnheiten. Die Angst vor Veränderung ließ sie eine gewisse äußere Zufriedenheit vortäuschen. Eine Fassade anderen und sich selbst gegenüber. Tief drinnen aber hatten sie die Sehnsucht nach herzhaftem Lachen und Verrücktheiten im Leben. Am Sterbebett ist es dir egal, was andere von dir denken. Wie wundervoll, wenn man in der Lage ist, es lockerer zu nehmen und zu lächeln, lange bevor man stirbt.

Das Leben ist eine Wahl.

Es ist DEIN Leben.

Wähle bewusst, wähle weise, wähle ehrlich.

Wähle Glück & Frohsinn!