

Die 5 Hemmnisse das Leben zu geniessen

© Tatjana Strobel

Lebst Du schon, oder funktionierst Du nur?

Die 5 Hemmnisse das Leben zu genießen und end-lich zu leben.

"Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, im nächsten Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht mehr so perfekt sein wollen, ich würde mich mehr entspannen.

Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin, ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.

Ich würde nicht so gesund leben.

Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen, Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen, die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten; freilich hatte ich auch Momente der Freude, aber wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich versuchen, nur noch gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben; nur aus Augenblicken; vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen. Und ich würde mehr mit Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und ich weiß, dass ich bald sterben werde."

Jorge Luis Borges (kurz vor seinem Tod)

Vielleicht kannst Du dieses Gedicht schon? Mich berührt es tief im Herzen, da es mit grosser Wahrscheinlichkeit so vielen Menschen ergeht.

Vor lauter Pflichtgefühl und Vorstellungen, wie das Leben sein soll, haben sie einfach verpasst oder vergessen wirklich zu leben, im Hier und jetzt zu sein, mit den neugierigen Augen eines Kindes die Welt zu sehen.

Bronnie Ware, eine australische Krankenschwester der Palliativpflege, begleitete viele Menschen auf ihrem letzten Weg. Sie erlebte eine Vielzahl von Emotionen im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Tod, wie Angst, Wut, Reue und Ablehnung.

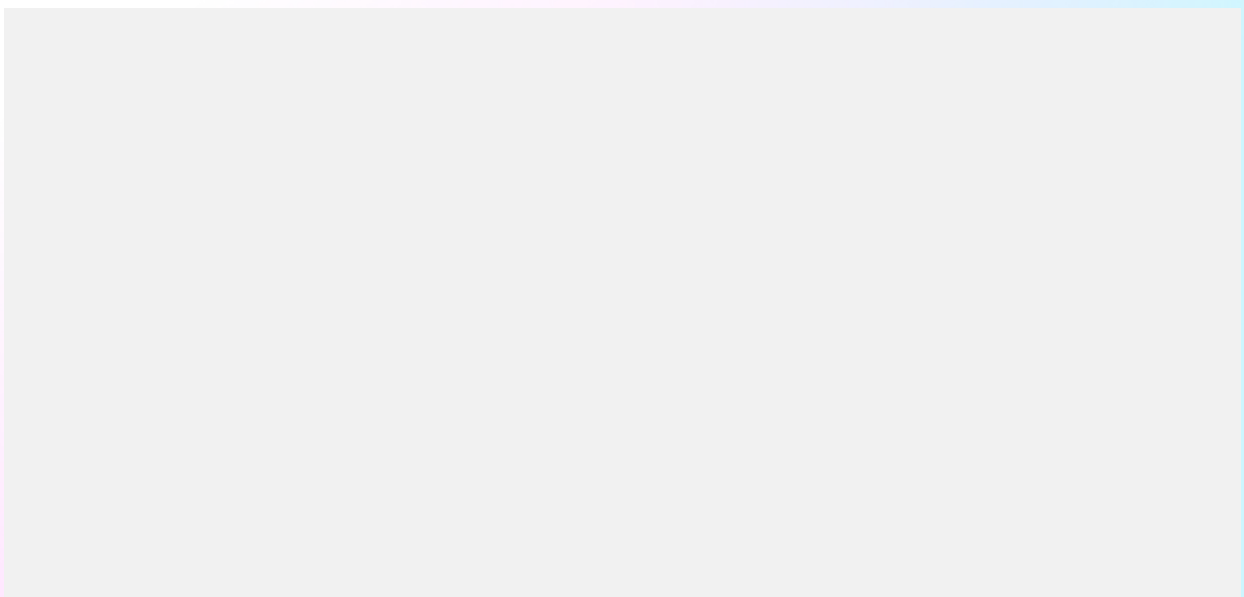
Sie schreibt in ihrem Buch, «5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen», dass am Ende jeder, wirklich jeder in die Akzeptanz und den inneren Frieden fand. Wie tröstlich!

Sie fragte in diesem Zusammenhang immer nach Dingen, die ihre Patienten bereuten, oder was sie, anders machen würden, wenn sie nochmals eine Chance bekämen.

Spannenderweise deckten sich die Aussagen der Sterbenden.

Bronnie hat 5 gemeinsame Hemmnisse, die ihre Schützlinge am Leben gehindert haben, herausgefunden.

Bevor ich auf diese eingehe. Wie steht es in diesen Themen bei Dir?
Was bereust Du im Nachgang? Was würdest Du gerne anders machen?



Du häufigste Ursache, die bei den Sterbenden Reue auslöste, war, dass sie nicht den Mut hatten ihr eigenes Leben zu leben.

Dass sie sich den Erwartungen anderer gebeugt hatten, oder das Leben führten, was man von ihnen erwartete.

Lebst Du das Leben, dass Du Leben möchtest?!

Jeder einzelne ihrer männlichen Patienten, und auch viele weibliche, verspürten grosses Bedauern darüber, dass sie zu viel gearbeitet haben, und dabei ganz vergessen haben am Leben Teil zu nehmen. Sie verpassten das Grosswerden ihrer Kinder, die Gemeinschaft mit dem Partner, Raum und Zeit für sich.

Arbeitest Du auch zu viel? Nimmst Du Dir Raum für das Leben?

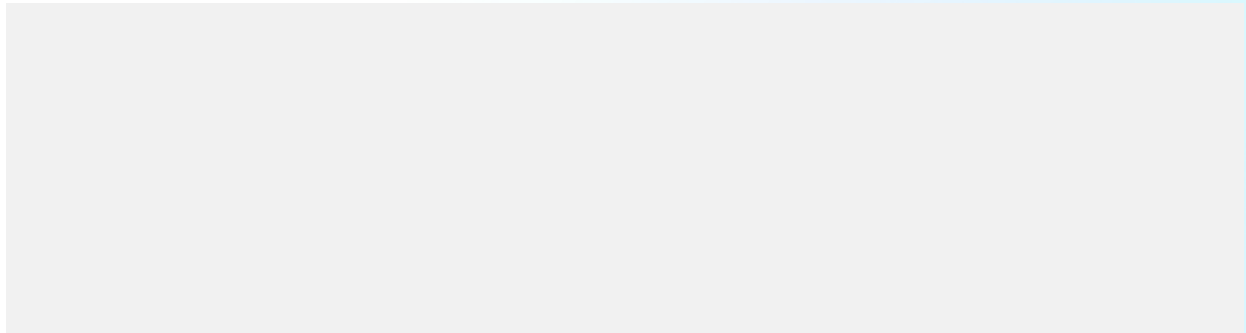
Viele der Befragten hielten ihre wahren Gefühle zurück, versuchten die scheinbare Harmonie, und den Frieden zu wahren. Dabei schluckten sie viele Gefühle herunter und verrieten sich häufig selbst, da sie nicht zu sich und ihren Bedürfnissen standen.

Stehst Du zu Deinen Gefühlen? Bist Du in der Lage diese auszusprechen, zu Dir zu stehen?

Viele bereuten am Lebensende zutiefst, dass sie zu wenig Zeit, Mühe und Engagement in ihre Freundschaften gesteckt haben, dass sie Menschen, die ihnen etwas bedeuteten aus den Augen verloren hatten.

Alles was bleibt: die Liebe und die Beziehungen.

Pflegst Du Deine Beziehungen? Wissen Deine Lieblingsmenschen, welche Bedeutung sie in Deinem Leben haben? Engagierst Du Dich und hältst Kontakt?



Last but not least, erkannten die meisten Patienten von Bronnie, dass sie sich nicht erlaubt haben glücklicher zu sein. Ihnen war es scheinbar nicht bewusst, dass Glücklich sein eine Wahl ist.

Wählst Du glücklich zu sein? Oder bist Du gerne im Drama?

