

Was viele am Ende ihres Weges bedauern und was jeder daraus fürs Leben lernen kann

# Das Geheimnis eines erfüllten Lebens



Ein glückliches Leben führen wollen alle Menschen. Manchmal vergisst man aber, worauf es dabei ankommt ...

**D**as Rad des Lebens dreht sich. Immer schneller und schneller. Bis man eines Tages innehält. Stopp! Ist das wirklich mein Leben? Finde ich es gut, wie es verläuft? Wer rechtzeitig erkennt, dass er in die falsche Richtung läuft, hat die Chance, noch einmal einen Schritt zurückzugehen, einen anderen Weg einzuschlagen. Um am Ende sagen zu können: Ja, ich hatte ein erfülltes Leben!

Doch manchmal Menschen wird erst spät bewusst, was schiefgelaufen ist. Zu spät. „Ich habe viele getroffen, die gesagt haben: ‚Hätte ich doch nur ...!‘“, erzählt die Sterbebegleiterin und Buchautorin Christiane zu Salm (47, „Dieser Mensch war ich“, Goldmann Verlag) aus Berlin. „Das hat mich sehr berührt und vor allem nachdenklich gemacht.“ Seit vier Jahren begleitet die 47-Jährige Todkranke, hört ihnen am Sterbebett zu, wenn sie auf ihr Leben zurückblicken. Manche voller Dankbarkeit. Die meisten aber mit Reue.



Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel ist Glücksforscher und Dozent an der Technischen Hochschule in Nürnberg

So wie Johanna Thalmann (†53, Lungenkrebs). Auch sie vertraute sich Christiane an. Ihr erschreckendes Resümee: „Ich glaube nicht, dass mein Leben, so wie es verlief, viel mit mir zu tun hatte. Es hat mich bis zuletzt einfach so gelebt. Vielleicht war meine größte Schwäche, dass ich immer alles habe laufen lassen, mir zu wenig Gedanken gemacht habe über alles.“ **Sich Gedanken machen. Sein Leben selbst in die Hand nehmen und es nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten.** „Das ist extrem wichtig!“, sagt Glücksforscher Karlheinz Ruckriegel (56). „Denn was bringt es jemandem,

z. B. in einem Beruf zu arbeiten, in dem er viel Geld verdient, der ihn jedoch überhaupt nicht befriedigt?“

**Zu einem erfüllten Leben gehören auch Träume. Träume,**

## Sterbebegleiterin Christiane zu Salm



„Lieber etwas ausprobieren als am Ende bereuen, es nie versucht zu haben!“

die nicht nur geträumt, sondern gelebt werden. Nicht morgen. Nicht übermorgen. Sondern heute! „Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, habe ich das Gefühl, nur auf diese Träume zurückzublicken. Und nun macht es mich wahnsinnig traurig, dass sie unverwirklicht bleiben müssen. Nur weil immer irgendwas dazwischenkam oder weil ich es nicht angepackt habe“, beklagt Ulrike Pötzsch (†53, Brustkrebs). „Lieber etwas

Getanes bereuen als einem Versäumnis hinterhertrauern“, meint auch Dan Milton (†58).

Tausende Kilometer entfernt, im fernen Australien, plagen Todkranke ganz ähnliche Gedanken. Sie schütten ihr Herz bei Palliativpflegerin Bronnie Ware (46) aus. „Wenn Menschen sterben, kommt eine Menge Furcht und Ärger aus ihnen heraus. Und dieses ‚Ich wünschte, ich hätte ...‘, das kommt auch immer wieder.“ „Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten“, klagte zum Beispiel ihre Patientin Doris. Die alte Dame hatte sich jahrelang nur um sich selbst und ihre Probleme gekümmert, all ihre Kontakte irgendwann völlig aus den Augen verloren. „Freundschaften sind ein wichtiger Glücksfaktor“, bestätigt Karlheinz Ruckriegel. „Studien haben gezeigt, dass jeder Mensch ungefähr drei bis vier enge Bezugspersonen braucht, um glücklich zu sein.“

Träume leben. Freundschaften pflegen. Spaß haben. Alles schön und gut. „Aber man muss doch auch noch Geld verdienen, arbeiten gehen!“, sagen viele. „Das stimmt“, meint Karl-

heinz Ruckriegel. „Aber nur so viel, dass man ein gewisses Einkommen, eine Sicherheit hat. Wer zu viel arbeitet und zu wenig lebt, wird am Ende nur unglücklich. Das ist wissenschaftlich bewiesen.“

„Ich habe zu viel gearbeitet.“ Das hört auch Bronnie immer wieder – vor allem von Männern. Einer von ihnen war John. „Natürlich habe ich meine Arbeit geliebt“, gesteht er seiner Pflegerin eines Tages. „Aber wofür? Das wirklich Wichtige –

## Palliativpflegerin Bronnie Ware



„Man sollte Freundschaften pflegen und nur das tun, was man wirklich will“

meine Frau – habe ich aus den Augen verloren ...“ – „Das sagen fast alle Männer“, berichtet Bronnie. „Die meisten hatten ihr Leben lang Angst, nicht ge-

nug Geld zu verdienen oder wollten Karriere machen. Erst am Ende ihres Lebens ist ihnen klar geworden, dass es darauf allein nicht ankommt.“

Zu viel gearbeitet. Chancen nicht genutzt. Plagt alle Menschen am Ende ihres Lebens das schlechte Gewissen? „Nein! Es gab natürlich auch Menschen ohne Reue, die mit einem Lächeln im Gesicht starben“, sagt Bronnie. Auch Christiane hat sie getroffen. Diejenigen, die es geschafft haben, die ein erfülltes Leben hatten. Einer von ihnen war Kurt Löbel (†60, Darmkrebs): „Ich muss sagen, mein ganzes Leben war so etwas von reich, auch wenn man die negativen Aspekte mit einbezieht. Reich an Erlebnissen, an Geschichten, also ich werde da oben was zu erzählen haben, nehme ich an“, erzählt er ihr. Und auch Christianes Patientin Marianne Weber (†50, Hautkrebs) ging in Frieden mit sich und der Welt: „Bitte trauert nicht zu sehr um mich. Denkt an alle guten Momente, die wir zusammen hatten. Ich bin rund mit mir, das ist doch die Hauptsache. Alles ist okay so, wie es ist.“ Oder Giacomo Luigi (†67): „Ich habe ein gutes Leben gehabt. Mit gut meine ich, dass ich das Gefühl habe, richtig gelebt zu haben. Mit allen Hochs und Tiefs. Wie eine Achterbahn, die immer rauf- und runtergeht. Und manchmal auch einen Überschlag macht. Das ist für mich Leben.“

**Jeder ist seines Glückes Schmied.** Das alte römische Sprichwort gilt also immer noch. Man sollte es sich vielleicht nur viel öfter ins Gedächtnis rufen... ■