

Marion Jettenberger

Einmal noch Margeriten pflücken ...

44 **LEBEN**sweisheiten
STERBENder

Manuela Kinzel Verlag



Wichtige Hinweise:

Die Berichte geben einen Einblick in den persönlichen Umgang mit Leben, schwerer Erkrankung, Sterben und Tod. Die niedergeschriebenen Lebensweisheiten resultieren daraus, stellen jedoch keine Lebensempfehlung der Autorin und/oder des Verlages dar.

Aus Respekt vor den Toten und auf Wunsch der Überlebenden wurden Namen, Orte und teilweise Diagnosen geändert. Etwaige Ähnlichkeiten oder Namensgleichheit sind daher rein zufällig.

Im Buch hat sich die Autorin durchgängig für das DU entschieden, aus mehreren Gründen:

Um Dich als Leser*in ganz nahe und persönlich abzuholen, gerade die Fragen betreffend, welche die Reflexion Deines Lebens und Deiner Lebenshaltung anregen sollen.

Weiter wird in der Hospiz- und Palliativszene, gerade auch unter „Ehrenamtlern“ und „Hospizlern“, gerne geduzt. Dies hat sicherlich auch mit der Nähe und Verbundenheit sowie einer ganz besonderen Grundhaltung aus der Hospizbewegung heraus zu tun, Menschen bis zuletzt im Leben und Sterben zu begleiten.

Auch meine Zu-Begleitenden wünschen sich und schätzen das ungezwungene DU, weshalb ich mich beispielsweise auch immer direkt als *Marion* vorstelle. Ich dringe ja häufig auch in sehr intime Bereiche dieser

Menschen ein. Ob räumlich gesehen in deren Zuhause, in deren Schlafzimmer, an deren Sterbebett. Aber auch innerlich-seelisch teilen wir oft intime Momente, welche diese Menschen so oft mit keinem anderen Menschen teilen können.



Inhalt

Vorwort	8
Weisheiten Sterbender –	
Die Weisheit am Ende des Lebens	11
Was wirst du auf dem Sterbebett über dein Leben denken?	13
Übung 1: „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte“	14
Übung 2: „Stell dir vor, du hättest ...“	17
LEBENSWEISHEITEN	19
1. Söhne dich aus & löse Konflikte!	20
2. Gehe im Frieden auseinander!	27
3. Akzeptiere!	30
4. Erwarte nicht(s)!	35
5. Begnüge dich!	43
6. Schieb dein Leben nicht auf!	48
7. Lass dich nicht verbiegen!	52
8. Denke positiv!	57
9. Entwickle Dankbarkeit!	64
10. Lerne & übe loszulassen!	69
11. Sei ehrlich & aufrichtig!	75
12. Sorge vor!	80
13. Wisse, wer DU SELBST bist!	85
14. Hege & pflege Freundschaften!	89
15. Lebe hier & jetzt!	96
16. Schätze die kleinen Dinge & Momente!	103
17. Wisse, wofür es sich zu leben lohnt!	109
18. Sei mit dir im Reinen!	113
19. Nimm dich selbst nicht zu wichtig!	118

20. Lebe deine Talente & Potenziale!	123
21. Ändere dein Leben & deinen Kurs!	127
22. Kämpfe! Gib nicht auf!	133
23. Sieh alle Menschen als gleich an!	139
24. Liebe dich selbst!	144
25. Übe dich in Gelassenheit!	148
26. Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter Tag!	154
27. Übe dich in Achtsamkeit!	160
28. Quäle dich nicht mit Sorgen!	166
29. Erlaube dir Fehler!	170
30. Lebe Mitmenschlichkeit – Engagiere dich!	174
31. Umgib dich mit Menschen, die dir gut tun!	178
32. Begib dich auf Sinnsuche!	182
33. Sage & zeige, wen du liebst!	187
34. Sage auch mal NEIN!	191
35. (Be)Werte nicht!	195
36. Erinnerung & lebe alte Werte!	203
37. Setze Prioritäten!	208
38. Tue was „Verrücktes“!	211
39. Trau dich zu trauern & zu weinen!	215
40. Schätze deine Gesundheit!	220
41. Schönheit ist nicht alles	226
42. Lächle!	231
43. Hoffe! Vertraue & sei zuversichtlich!	235
44. Nimm Hilfe an!	239
Nachwort	244

Vorwort

*Liebe Leser*innen,*

meine wahre Lehre, obgleich ich beruflich mehrere Ausbildungen durchlaufen und etliche Zusatzqualifikationen erworben habe, ist für mich immer wieder die Begegnung mit dem Tod. Der Tod ist mein wahrer, wenn nicht sogar DER Lehrmeister. Die vielen Begegnungen und Begleitungen Sterbender und deren An- und Zugehörigen führten mich zu der wohl größten innerlichen Veränderung und seither zu weiter andauernder Persönlichkeitsentwicklung und Reifung. Denn die Sterbebegleitung und der Tod bringen uns nicht nur die eigene Endlichkeit näher, sondern vor allem auch die Kostbarkeit des Lebens. Eine Lebendigkeit, die ich so vorher nie verspürte und vor allem nur wenig zu schätzen wusste.

Immer wieder werde ich gefragt: „Wie kann man sich jeden Tag mit dem Tod befassen, ohne dabei seine Lebensfreude einzubüßen?“ Ich kann nur sagen, es ist ganz im Gegenteil, wie die meisten Menschen vermuten. Es ist nämlich viel mehr so, dass die Arbeit mit Schwerstkranken und Sterbenden für mich, wie auch für viele meiner Kollegen, die in der Palliativ- und Hospizarbeit tätig sind, ein wahres Geschenk ist. Wir werden tagtäglich mit der Nasenspitze auf die Endlichkeit hingestoßen und bekommen dadurch die kostbare Chance, unsere Haltung und Lebens-Prioritäten zu überdenken oder gar zu verändern und können so von den uns anver-

trauten Sterbenden für unser eigenes Leben so viel lernen.

Ich wurde Zeugin vieler Sterbender bei ihrem letzten Gang, vor allem aber Zeugin von dieser der Situation innewohnenden Weisheit, welche die Sterbenden uns Lebenden und Zurückgebliebenen hinterlassen. Vielleicht sind es nicht die ganz großen oder neuen Weisheiten, die ich hier niederschreibe, doch sind es die Weisheiten, die mir Menschen am und aus dem Sterbebett, manchmal in einem eindringlichen Appell, manchmal auch wie eine Art nonverbale Botschaft, mitgegeben haben. Es ist ein wahrer Schatz an Weisheiten, wie ich finde, wie eine Art Essenz des Lebens für meinen eigenen weiteren Lebensweg. Diese Erfahrungen beseelen mich täglich neu, sie erfüllen mich mit Frieden und sind für mich zu kostbaren Lektionen oder gar Lebensregeln geworden. Längst haben sich auch schon andere Kollegen damit befasst, was wir von Sterbenden für unser Leben lernen können. Die australische Autorin Bronnie Ware beschreibt in ihrem Buch *„5 Dinge, die Sterbende bereuen“*, dass Sterbende am Lebensende feststellen, ihre eigenen Wünsche hinten angestellt zu haben. Auch berichteten sie, dass sie zu viel gearbeitet und sich zu wenig Zeit für Familie und Freunde genommen hatten. Außerdem haben sie sich nicht erlaubt, glücklich zu sein.

Diese Aussagen kenne ich so oder so ähnlich aus meinen Begleitungen, jedoch nicht nur. Das Ende des Lebens besteht nicht nur aus Bereuen oder einem „Ach-hätte-

ich-doch“, sondern auch aus ganz vielen mutigen positiven Erkenntnissen, jeder Menge Aha-Erlebnisse, Klarheit und innerem Frieden.

Prüfe selbst, welche dieser Kernaussagen vielleicht auch dich anspricht, wenn du diese etwas auf dich wirken lässt. Vielleicht findest du dich selbst in solch Lebensfallen oder einem sogenannten „Hamsterrad des Lebens“ wieder und hast jetzt durch den Impuls hier die Chance, etwas zu ändern. Oder aber du fühlst dich in deinem Lebensweg bestätigt und gehst ihn genau so weiter wie bisher.

Viel Freude beim Lesen,
herzlichst

Deine *Marion Jettenberger*



Weisheiten Sterbender – Die Weisheit am Ende des Lebens

Woher kommt diese Weisheit am Lebensende? Nicht selten sind es Sterbende, die uns mit ihren Gedanken und ihrer Weisheit tief beeindruckten. Im Angesicht des Todes ändern sich Prioritäten, der Sterbende sieht vieles klarer, kümmert sich weniger um Äußerlichkeiten, sondern konzentriert sich auf das Wesentliche. Vieles ist mit dem Blick auf die eigene begrenzte Lebenszeit einfach nicht mehr so wichtig. Daher nehmen schwerst- kranke Sterbende einen anderen Blickwinkel und eine andere Betrachtungsperspektive ein. Es schieben sich plötzlich ganz andere wesentlichere Werte in den Vordergrund.

Uns selbst geht es auch oft so: Um klar zu sehen, reicht häufig die Änderung des Blickwinkels; statt nach hinten in die Vergangenheit sollten wir ins Hier und Jetzt oder bewusst nach vorne schauen. Doch bei Sterbenden gibt es oft kein oder kaum noch ein Vorwärtsblicken, sondern nur noch den Blick zurück. Daher kommt sicherlich die Weisheit, die Aufgeräumtheit, der Blick fürs Wesentliche.

**Der Blick des Verstandes fängt an scharf zu werden,
wenn der Blick der Augen an Schärfe verliert.**

Platon

(antiker griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates)

Auch alte, hochbetagte Menschen erleben diesen Lebensrückblick, eine Form der Bilanzierung, häufig intensiv. Eine Bilanz im Sinne von: „Was ist mir gelungen und was würde ich anders machen?“ Fragen, die nicht immer nur Zufriedenheit und Glück auslösen. Bei vielen Menschen stellt sich ein „Ach-hätte-ich-doch“-Gefühl ein, im Idealfall ein „Mein-Leben-war-so,-wie-es-war,-gut!“ Damit wir irgendwann den „Idealfall“ empfinden, zufrieden sind und mit uns im Reinen einschlafen und aus dieser Welt scheiden können, schauen wir uns diese 44 Lebensweisheiten und Botschaften Sterbender an. Vielleicht ändern wir dann das ein oder andere in unserem Leben, solange wir es noch können.

**Im Alter bereut man vor allem die Sünden,
die man nicht begangen hat.**

William Somerset Maugham
englischer Erzähler und Dramatiker



Was wirst du auf dem Sterbebett über dein Leben denken?

Eine Frage, die mich in meinem Leben immer wieder beschäftigt, gerade wenn ich in besonders berührenden Begleitungen und deren Weisheit und Klarheit im Sterbebett beeindruckt bin, ist:

Was werde ich selbst einmal auf dem Sterbebett über mein Leben denken?

Frage dich am besten gleich heute:

- **Habe ich genug gelebt?**
- **Werde ich etwas bereuen?**
- **Habe ich genug geliebt?**
- **Habe ich genug gefeiert?**
- **Habe ich mein Leben genutzt?**
- **Habe ich meine Potentiale und Talente voll ausgelebt?**
- **Habe ich meine Wünsche, Träume und Sehnsüchte verwirklicht?**

Doch warum denken wir erst dann darüber nach? Lohnt es sich nicht, gleich heute, hier und jetzt darüber nachzudenken? Wie eine Art Reflexion, weil wir ja noch Zeit haben und unser Leben neu ausrichten und eben ganz nach unseren Sehnsüchten und Wünschen leben könnten.

Dies verstehe ich inzwischen als meinen Auftrag, die Frage im Rahmen meiner Vorträge oder Schulungen Teilnehmer*Innen im Rahmen der nachfolgenden Übungen reflektieren zu lassen.

Übung 1

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
würde ich nicht so viele Diäten machen,
weniger darauf geben, was andere meinen
und stattdessen mehr auf mein Herz hören.
Ich würde viel mehr am meinem Lieblingsbach sitzen
und dem Plätschern lauschen.

Ich würde mich mehr entspannen und
viel weniger abhetzen.

Ich würde mich viel weniger aufregen und
vieles gelassener und entspannter sehen.

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
würde ich nicht so viel arbeiten, sondern viel mehr
meine Freizeit genießen.

Ich würde den Augenblick mehr leben und auskosten.
Ich würde den Beruf wählen, den ich will, und nicht
erst Jahre mit meinem ungeliebten Brötchenjob ver-
tun.

Ich würde mein Leben, meine Träume und Visionen
leben und nicht immer nur aufschieben.

Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich mehr Bäume pflanzen.

Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich mir mehr gönnen, mir mehr Gutes tun,
mehr auf mich selbst acht geben.

Ich würde mehr Spaß haben, spontaner sein,

mehr Tabus brechen, die Rebellin in mir rauslassen ...
Wenn ich das Leben noch vor mir hätte,
doch ich habe es nicht mehr vor mir,
ich bin 99 Jahre alt und mir ist klar,
dass ich bald sterben werde.

Der Blick zurück, das Erinnern und Nachdenken und Nachspüren vergangener Erlebnisse, Begegnungen und Erfahrungen kann klärend sein. Es enthält immer auch Elemente dankbarer Erkenntnis oder Zustimmung. Eine sensible Begleitung kann dazu beitragen, diesen Schatz der Erinnerung zu heben, positiv einzuordnen und damit einen versöhnten, ja dankbar(er)en(!) Abschied aus diesem Leben ermöglichen.

Doch jetzt bist du dran! Mach die Übung doch gleich hier und jetzt!

Schreib dir folgende Halbsätze auf ein Blatt Papier, mit jeweils genügend Platz, um die Sätze später zu vervollständigen oder noch den einen oder anderen Satz hinzuzufügen.

Schreibe dir auf dein Blatt:

- 5 Mal: Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, ...
- 5 Mal: Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich viel mehr ...
- 5 Mal: Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich viel weniger ...

15. Lebe hier & jetzt!

Ich lebe seither viel mehr im Hier und Jetzt

Larissa gilt als geheilt. Ob die Krankheit wiederkommt, das kann niemand wissen. Aber es geht ihr heute besser denn je, berichtet sie, auch wenn der Krebs noch täglich präsent ist und seit der Diagnose alles anders wurde. „Ich lebe viel mehr im Hier und Jetzt, statt im Gestern und Morgen. Früher habe ich viel über die Vergangenheit oder Zukunft gegrübelt, obgleich ich weder das eine noch das andere beeinflussen kann. Denn das Leben findet nur hier und jetzt statt, nachher ist es schon wieder vorüber. Das weiß ich jetzt, seit ich den Tod so nahe vor Augen hatte.“

Denkst du oft an Tage oder Ereignisse zurück, bei denen es dir so richtig gut ging?

Oder träumst du von einer Zukunft, in der alles besser wird?

Dann hör auf damit, denn Vergangenheit und Zukunft sind Illusionen. Sie existieren nicht. Das eine ist vergangen, und das andere kommt erst noch. Und beides lenkt von dem ab, was hier und jetzt wirklich wichtig ist.

**Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.**

Lucius Annaeus Seneca

Dieses Zitat von Seneca trägt so viel Wahrheit in sich, denn oft wird gesagt, dass wir so wenig Zeit haben, unser Leben zu kurz sei. Doch was ist schon „wenig Zeit“? Egal, wie lange wir leben würden, wäre die Zeit nicht begrenzt, wäre sie nur halb so kostbar. Das Zitat drückt aus, dass das Leben gelebt werden will und dass nicht die Quantität, also die Menge unserer Lebenszeit, zählt, sondern die Qualität, also WIE wir unser Leben leben. Ob wir also nur vor uns hinleben, nur existieren, oder wirklich leben. Cicely Saunders, die Pionierin unserer heutigen modernen Hospizbewegung, sagte einmal: **„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“** Das trifft es ganz genau, wie ich finde.

Erst jetzt und hier bin ich zufrieden und glücklich

„Lebe jetzt!“, sagte Sieglinde zu mir, eine trotz ihren 74 Jahren und langjähriger schwerer Krebserkrankung noch voll orientierte Frau. Eigentlich war ich gerade am Gehen, wollte mich verabschieden, da begann sie zu erzählen: „Das alles war nichts. Wahnsinn, mein Leben lang habe ich gearbeitet, gelebt und gefeiert, immer auf der Suche nach dem wahren Glück. Doch was ich wirklich gesucht habe, war eigentlich dieses hier: FRIEDEN, inneren Frieden, Ruhe, Stille ... Unfassbar, dass ich so alt werden musste, um das zu erkennen.“ Ich war überrascht über diese weisen Worte, diese Lebensreflexion. Ich setzte mich wieder an ihr Bett und stieg in die Unterhaltung ein. Ich war erstaunt, diese 74jährige Frau

war ganz klar und erzählte weiter: „Hätte ich gewusst, dass es nur so viel braucht, oder eben so wenig, nämlich nichts, kein schickes Kleid, kein teures Parfüm, kein Mega-Auto, kein tolles Haus ... Wahres Glück empfand ich dort „im Außen“ nie wirklich, wenn dann nur kurzfristig, wahres Glück empfinde ich viel mehr im Hier und Jetzt. Ja“, sagte sie, offensichtlich schaute ich etwas verdutzt, „ja, so empfinde ich es nun hier in diesem Pflegebett, wohlwissentlich, dass ich bald sterbe werde. Erst jetzt und hier bin ich glücklich, empfinde sowas wie Erfüllung, Ruhe und Frieden. Es ist unglaublich, aber wahr ... Hätte mir das mal jemand vor 20 Jahren gesagt, ich hätte es nicht geglaubt.“

Ich war tief beeindruckt von dieser Begegnung, dieser ihr innewohnenden Weisheit, von dieser weisen Frau, sie strahlte so eine Zufriedenheit, so viel Zuversicht, Ruhe, Frieden und Harmonie aus. Am nächsten Morgen rief mich die Pflegekraft an, die Frau sei in der Nacht verstorben.

Im Anblick des Todes wird das Hier und Jetzt viel bedeutender, einfach weil die Zukunft, die verbleibende Zeit ungewiss ist und man deshalb die Zeit nutzen, füllen und noch leben will.

Stell dir vor, du erhältst die Diagnose Krebs oder die Diagnose für eine andere lebenslimitierende Erkrankung. Was machst du dann? Was macht man, wenn man erfährt, eine tödliche Krankheit zu haben? Unge-

lebte Sehnsüchte und Wünsche hervorkramen und das Leben noch leben, so lange und erfüllt wie möglich? Die Löffelliste ist inzwischen ein Lebenskonzept. Weltbekannt wurde der Begriff durch den wunderbaren Film „Das Beste kommt zum Schluss“ mit Morgan Freeman und Jack Nicholson. Die beiden spielen zwei Krebserkrankte, der eine reich, der andere nicht. Beide Männer liegen im selben Zimmer in einem Krankenhaus, lassen Krebsbehandlungen über sich ergehen und freunden sich aufgrund ihres Schicksals und trotz ihrer Gegensätze an. Als sie erfahren, dass sie nur noch sechs bis zwölf Monate zu leben haben, beginnen sie, eine Liste der Dinge zu erstellen, die sie noch tun wollen, bevor Sie den Löffel abgeben, die sogenannte „Löffelliste“, unter anderem springen sie mit einem Fallschirm ab. Es ist ein berührender Film, nicht ganz unrealistisch, denn zum Schluss kommen – wie auch im wahren Leben – die Wünsche und Sehnsüchte von dem, was man „verpasst“ haben könnte. Nicht umsonst gibt es solche Einrichtungen wie den „Letzte-Wünschewagen“¹² oder

¹² Der Wünschewagen (*Letzte Wünsche wagen*) ist ein Projekt des Arbeiter-Samariter-Bundes in Deutschland. Ein umgebauter Krankenwagen wird genutzt, um letzte, meist langgehegte Wünsche von Sterbenskranken zu erfüllen. Die unheilbar kranken, sterbenden Menschen leben meist in Hospizen oder Palliativeinrichtungen. Ihnen soll noch einmal ein schöner, oft letzter Wunsch erfüllt werden. So werden Fahrten, Ausflüge und Besuche von Veranstaltungen für die Kranken, meist zusammen mit deren nächsten Verwandten, organisiert.

Stiftungen, welche sich dafür einsetzen, letzte Wünsche zu erfüllen.

Also krame heute hier und jetzt deine „Löffelliste“ hervor, denn das Beste kommt eben nicht erst zum Schluss. Schließlich wissen wir ja nicht, wann wirklich Schluss ist. Warte nicht, bis dein Leben durch irgendetwas begrenzt ist, oder du zu alt bist, um deine Vorhaben umzusetzen, die du bisher auf die lange Bank geschoben hast. Sortiere heute noch, was wichtig und wesentlich für dich ist und was nicht. Lebe dein Leben in vollen Zügen, sieh nicht nur zu, während es an dir vorüberzieht.

Im Hier und Jetzt zu leben, das kann jeder lernen!

In vier Schritten zurück zum Moment, zum Augenblick, zum Jetzt! Mit diesen vier Schritten kannst du üben, in der Gegenwart zu sein:

1. Sei aufmerksam!

Sei aufmerksam, ob Supermarkt, im Stau, im Wartezimmer vom Zahnarzt oder während du auf den Zug wartest.

Und was machen wir in solchen Wartezeiten? Meist sind wir in Gedanken schon bei der übernächsten Aufgabe, denken an zu bezahlende Rechnungen, ärgern uns über den Streit von gestern und so weiter. Wir sind in dem Moment also nicht gegenwärtig, nicht im JETZT.

Die nächste Wartezeit bleibe bitte mit deiner vollen Aufmerksamkeit in dem Moment. Während du bei-

spielsweise auf den Zug wartest, bleibe dort mit deiner Aufmerksamkeit, lausche den Bahngeräuschen, den Stimmen am Bahnsteig, dem Geruch, der Atmosphäre, spüre den Wind, der dein Gesicht streift, höre die Vögel zwitschern.

Sei jeden Tag für einen oder zwei Augenblicke ganz bewusst aufmerksam.

2. Beobachte

Der nächste Schritt ist, das Beobachten zu lernen. Dies ist schon etwas mehr, als nur für einen Augenblick aufmerksam zu sein. Beobachten ist so, als wenn du dir einen Film anguckst. Du siehst die Darsteller in Aktion. Wenn die Leute vor dir an der Kasse zahlen, dann beobachte mal. Nicht sprechen, nur beobachten. Du hörst die Stimmen, den Tonfall, beobachte auch die Bewegung, die Nähe oder Distanz und nimm einfach alles wahr, was da vor sich geht.

Du wirst erstaunt sein, was du alles siehst und wahrnimmst. Übe das Beobachten so oft wie nur möglich.

3. Atme

Wenn du eine Zeit lang die ersten beiden Schritte „Aufmerksamkeit“ und „Beobachten“ geübt hast, versuche dich zusätzlich jeden Abend auf deinen Atem zu konzentrieren, bevor du einschläfst. Nimm dabei etwa 15 Minuten aufmerksam das Heben und Senken deines Brustkorbes wahr. Wenn du müde wirst und schon fast einschläfst, lenke deine Gedanken und deine Wahrneh-

mung wieder zurück auf deinen Atem und deinen Brustkorb.

4. Meditiere

Erst wenn du gelernt hast, dich 15 Minuten auf deinen Atem zu konzentrieren, kannst du mit dem Meditieren beginnen. Fang mit nur 10 Minuten an, später wenn du geübter bist, kannst du dich nach und nach bis zu 30 Minuten steigern. Beobachte dabei immer deinen Atem und lass dabei alle Gedanken los. Gehen deine Gedanken dennoch spazieren, lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. Lass alles los. Nur sein und atmen im Hier und Jetzt.

Übe, so oft du kannst, am besten täglich, damit Meditation zu deiner festen Gewohnheit werden kann. Gerade eine Meditation bringt dich schnell und effizient ins Hier und Jetzt zurück.

Ich genieße jetzt jeden Augenblick

Eberhard berichtet von seiner schlechten Krebsprognose, als ich ihn besuche. „Wenn man den eigenen Tod vor Augen hat, fühlst du Trauer, Verzweiflung, Wut. Mir ist nun bewusst, wie sehr ich dieses Leben liebe, mit all seinen Höhen und Tiefen. Ich genieße dieses Leben jetzt jeden Moment, jeden Augenblick, die wenigen Wochen, die mir nun noch bleiben. Jetzt macht nur noch eines Sinn für mich: Leben – leben hier und jetzt!“

16. Schätze die kleinen Dinge & Momente!

**Das Bewusstsein der Vergänglichkeit macht uns klar,
dass wir jeden kostbaren Moment nutzen müssen.**

Dalai Lama

Oft sind es gar nicht die großen filmreifen Momente, die uns mit Glück und Freude erfüllen, sondern viel mehr die kleinen Momente und alltäglichen Dinge. In unserem vollen Alltag oder gar im Hamsterrad des Lebens übersehen wir das leider nur allzu häufig. Zwei Sterbende sind da wieder einmal mehr unsere Lehrmeister. Ihre Haltung im Anblick des Todes hat sich einfach verändert, sie richten ihren Blick viel mehr auf Wesentliches, anstatt auf die ganzen großartigen Äußerlichkeiten.

Öffne deine Augen

Andrew sagt: „Geh raus in die Natur, so oft du kannst! Suche nicht nach dem Glück, es ist doch längst da, überall dort draußen in der Natur, übersieh es nicht. In jeder Blume, in jedem Sonnenstrahl, in jedem singenden Vogel findest du ein Wunder, in jedem Moment. Mach die Augen auf!“

Albert Einstein sagte einmal:

**Wer sich nicht mehr wundern
und in Ehrfurcht verlieren kann,
ist seelisch bereits tot.**

Genauso ist es wohl auch. Im Alltagsgetümmel sehen wir diese kleinen großartigen Wunder oft nicht mehr. Wir sollten viel öfter innehalten und dem Leben lauschen, um dann beispielweise den singenden Vogel zu hören oder den wärmenden Sonnenstrahl auf der Haut zu spüren. Das sind die wahren Glücksmomente und eine gute Seelennahrung für uns alle.

Interessant finde ich auch, was sich Menschen am Lebensende noch einmal wünschen, was sie als Glück empfinden. So wunderte es mich nicht, als mich Anna-Maria bat, noch einmal mit ihr in den Hirschgarten zu gehen. Bisher hat sich keiner meiner Begleiteten am Ende des Lebens mehr Geld, Besitz, Schmuck oder ein größeres Auto gewünscht. Oft sind es wirklich diese ganz winzig kleinen Glücksmomente wie der Steckerlfisch im Hirschgarten mit Anna-Maria.

Einmal noch

Anna-Maria wollte unbedingt noch einmal in den Hirschgarten, einen traditionellen Münchner Biergarten. Dort hat sie von ihrer Kindheit bis ins Erwachsenenalter viele Sonntagnachmittage mit ihrer Familie und Freunden verbracht.

Mit ihr dort hinzukommen, das war gar nicht so einfach. Doch es war ihr so ein sehnlichster Wunsch, sodass wir es trotz erschwelter Immobilität, aber mit vereinten Kräften im Team planten. Da saß sie dann in einem Pflegerollstuhl, durch den Transport geschwächt, aber

strahlend. Sie blickte sich um, lutschte an der Haut des Steckerlfisches, denn essen konnte sie kaum noch. Doch sie roch und roch an dem ihr seit ihrer Kindheit bekannten Duft und nippte an der Weißweinschorle. Sie war glücklich und alle, die daran beteiligt waren, dieses Glück zu ermöglichen, ebenfalls. Wieder zurück in ihrem Pflegebett bedankte sie sich und sagte erschöpft: „Jetzt kann ich meine Augen für immer schließen.“ Danach erlangte sie ihr Bewusstsein nicht mehr und verstarb einige Tage nach diesem wunderbaren letzten Ausflug, den ich nie vergessen werde. Vor allem diese Augen von Anna-Maria, dieses Glück, diese Freude an dem Duft und Geschmack des Fisches, bleiben in mir haften.

Ich hoffe, lieber Leser, du spürst dieses Glück zwischen den Zeilen.

Noch eine Begegnung lehrte mich, die Kleinigkeiten mehr zu schätzen, nämlich die Begegnung mit Sieglinde. Sie erzählte mir bei einem Besuch:

Nie mehr

„Als ich die Diagnose bekam, ist meine Welt zusammengebrochen. Das Erste, was mir in den Sinn kam, waren mein Mann und meine Kinder. Das Zweite dann, was ich alles nicht mehr mit ihnen erleben werde. Erstaunlicherweise waren das ganz einfache, kleine, alltägliche Dinge, wie

*nie mehr gemeinsam die Sonne sehen,
nie mehr gemeinsam Geburtstag feiern,
nie mehr den Geruch meiner Kinder riechen,
nie mehr neben meinem Mann aufwachen,
nie mehr ...“*

Ich danke Sieglinde von Herzen, denn seit unserer Begegnung haben sich mein Blick und meine Wertschätzung noch einmal stark verändert. Ich schätze seither auch den Duft meiner Lieben viel mehr, das Aufwachen neben meinem Nikolai oder auch, wenn sein Kissen, obwohl er längst im Dienst ist, noch nach ihm und seinem Duft riecht. Diese vielen klitzekleinen kostbaren alltäglichen Dinge wahrzunehmen und wertzuschätzen, macht mich unheimlich dankbar.

Wie geht es dir damit?

Bist du dir deiner eigenen, kleinen wertvollen Dinge und Momente bewusst?

Schreibe dir doch auch diese ganz kleinen, wertvollen und kostbaren Momente auf, seien sie noch so alltäglich und scheinbar belanglos. Werde dir dieser dadurch bewusst(er).

Studien zufolge kommt die größte Freude von den kleinen Dingen im Leben. Schätze die einfachen Momente, um glücklicher zu sein!

Als Kinder war uns diese Freude ganz selbstverständlich inne. Weißt du noch, wie sehr du dich als Kind über bestimmte Dinge freuen konntest? Über die wunder-

schönen bunten Blümchen, die auf der Wiese wachsen, über eine Kugel Eis oder den Welpen des Nachbarn ... Vielen Erwachsenen geht die natürlich Freude verloren, weil irgendwann andere Dinge im Leben wichtiger geworden sind, sei es Studium, Beruf, Geld und allerlei andere „wichtiger gewordene Themen“, sodass die kleinen Dinge im Leben ihre Bedeutung verloren haben.

Versuche mal wieder, auf diese kleinen großartigen Dinge zu achten, darin wieder diese (kindliche, reine) Freude zu entdecken! Genieße diese Momente und erhalte dieses Glücksempfinden wieder zurück.

**Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit
in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung
kleiner Dinge.**

Wilhelm Busch

Als Kinder konnten wir uns noch grundlos an kleinen Momenten und Dingen erfreuen. Üben wir es doch wieder und holen uns so ein Stück Glück zurück!

Alleine aufs Klo können

Im letzten Jahr bekam Samira die schockierende Diagnose Leukämie. Sie nahm den Kampf gegen den Blutkrebs auf. „Und schon lief Chemo 7 Tage 24 Stunden in mich rein, das war wirklich schlimm. Da lernte ich die ganz kleinen Dinge und Momente erst richtig zu

schätzen. Mein Kreislauf und mein Immunsystem waren komplett runtergefahren, ich bin tagelang nicht in der Lage gewesen, selbstständig auf Toilette zu gehen, weil ich nicht laufen konnte. Mir wurde eine fahrbare Toilette neben mein Bett gestellt, mir war kotzübel, ich musste mich ständig in eine Schale übergeben, mir war schwindelig ... Als es mir dann mal für einen klitzekleinen Moment nicht schlecht war, freute ich mich unheimlich. Ich freute mich über jeden Augenblick, in dem ich mich nicht übergeben musste. Ich schätze es wieder, alleine zur Toilette, vor allem auf eine richtige Toilette gehen zu können, denn dieser Toilettenstuhl neben dem Bett, frei im Raum, ist nicht wirklich angenehm. Nie dachte ich, ich wäre mal dankbar für solche Kleinigkeiten und Banalitäten wie einen Toilettengang oder einen Moment, in dem mir nicht übel ist. Generell schätze ich seither den Augenblick und die kleinen Dinge im Leben viel mehr.“



17. Wisse, wofür es sich zu leben lohnt!

Jeder hat etwas, was ihn antreibt, bei dem er weiß, das ist es, das ist voll meins, das ist es, wofür es sich zu leben lohnt.

Wofür lohnt es sich für dich zu leben?

Was ist dein Lebensinhalt?

Für den einen sind es die Kinder, für den nächsten ist es der Hund, für einen anderen der Verein und wieder anderen ihr Glaube, ihre Religion oder Kirchengemeinschaft.

Mir sind keine Untersuchungen im Sinne von wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema bekannt. Die Erfahrung, die ich jedoch gemacht habe, ist, dass es durchaus Menschen gibt, die extrem fest in ihrem Glauben verankert oder fest von einer Sache, einem Thema überzeugt sind, was sie antreibt, wonach sie ihr Leben ausrichten. Manche sagen sogar: „Mir fällt so das Leben leichter, weil ich weiß, wofür ich lebe und das hier alles tue.“

Letztlich ist es ein Ziel, Sinn und dadurch auch Hoffnung.

Mir fehlt etwas

Isolde erzählt mir: „Ich bin eigentlich weder religiös noch spirituell, ich glaub einfach an nichts. Ich habe sogar jede mögliche Gelegenheit genutzt, um über religiöse, spirituelle oder auch andere Menschen, die sich in

einem Verein engagieren oder deren Leben gar aus diesem Vereinsleben besteht, herzuziehen, zu belächeln oder diese negativ darzustellen. Alles erschien mir so einfach, so offensichtlich. Ich habe gelacht über die Menschen, die glauben. Ich habe mir geschworen, egal, was passiert, mich nie an so einen Quatsch zu hängen. Doch nun, wo es soweit ist, merke ich, dass mir irgend so etwas fehlt. Meine Gegenwehr gegen all dieses schwindet mit jeder Sekunde. Vielleicht ist es auch einfach nur die verzweifelte Hoffnung, die letzte Möglichkeit der Rettung für mich ... Ein Strohalm sozusagen, ich weiß nicht recht ...“

Für was im Leben stehst du jeden Morgen auf?

Die Antwort auf die Frage nach dem eigenen Warum, dem Sinn und Zweck von dem, was du tust, ist unglaublich wertvoll.

Was hält dich selbst am Leben? Diese Antwort kannst nur du alleine deinem Leben geben, niemand anderes kann diese Aufgabe übernehmen. Ist der Sinn des Lebens, sich auf den Tod vorzubereiten? Dies kann auch möglich sein. Oder es ist der Augenblick, genau dieser jetzige Moment, für den es sich zu leben lohnt?

Gott war immer bei mir

Piedro erzählt mir: „Was ich seit der Diagnose und in den letzten Monaten meiner Krankheit gelernt habe, ist, dass Gott immer bei mir war. Ich bin nicht allein. Ich hatte nie gedacht, dass mir mein kindlicher Glaube