Gedanken (nicht erst) **am Ende unseres** (physischen) **Lebens**

Ich gehe davon aus, daß wir unsterbliche Wesen sind, die für eine gewisse Zeit einen physischen Körper beseelen. Für mich gibt es das Konzept „Tod“ somit nicht.
Dennoch kann es sehr schmerzlich sein am Ende einer Inkarnation, wenn der Körper zurückgelassen werden muß, zu erkennen, daß man Vieles, was man sich eigentlich vorgenommen hatte, nun nicht mehr tun kann...

Je eher wir uns dieser körperlichen Endlichkeit bewußt werden und herausfinden, was wir wirklich wollen, je weniger gibt es zu bedauern und je friedvoller können wir gehen – dermaleinst, wenn die Zeit gekommen ist. ☺

Diese 3 Bücher kann ich sehr empfehlen, um den „Tod“ ins Leben einzulassen.

Weitere Bücher, Filme etc. findest du auf meiner Internetseite unter: Material - Literatur zur Selbst-Heilungs-Aktivierung

---

Für eine individuelle Beratung zu diesem Thema kannst du gern einen Termin bei mir buchen. (auch gern online über Zoom oder Whatsapp etc.)
www.contudo.info

Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern

Was bereuen wir, wenn unser Leben zu Ende geht? Eine Palliativpflegerin, die viele Menschen am Sterbebett bis zum Tod begleitete, hat darüber ein Buch geschrieben.

Falsche Entscheidungen und Versäumnisse bewegen die Menschen in ihren letzten Stunden. Das, was all die anderen wollten - einen sicheren Job zum Beispiel, ein geregeltes Einkommen -, das wollte Bronnie Ware nie. Nach Jahren in einer Bank kündigt die damals Ende Zwanzigjährige ihre Stelle und zieht durch die Welt, macht erst Station auf einer Südseeinsel, wo sie in einer Bar arbeitet, dann in Surrey im Südosten Englands.
Dort arbeitet die Australierin zum ersten Mal in dem Job, den sie für mehr als acht Jahre ausüben wird: **Bronnie Ware wird Palliativpflegerin - für Todkranke, für Sterbende**, für die, die ihren Tod kommen sehen, und die, die nichts davon wissen wollen.

Bronnie Ware begleitet ihre Patienten zu Hause in den Tod - und hört in den Wochen, Tagen und Stunden in den Gesprächen mit den Sterbenden stets dasselbe Bedauern und dieselben Vorwürfe: das Bedauern darüber, nicht das Leben gelebt zu haben, das sie sich gewünscht hatten. Reue angesichts der Entscheidungen, die man getroffen oder nicht getroffen hat. Vorwürfe gegenüber sich selbst, weil diese Erkenntnis erst kam, als es bereits zu spät war.
Sie sagt: "Wenn sie sterben, kommt eine Menge Furcht und Ärger aus den Menschen heraus und immer wieder sagen die Menschen: „Ich wünschte, ich hätte ...“
Darüber hat Bronnie Ware nun ein Buch geschrieben, "The Top Five Regrets of the Dying", übersetzt etwa "Die fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen".
Für sich selbst hat **Bronnie Ware entschieden, dass sie nur noch das macht, was sie wirklich will.** "Ich weiß ja, was ich sonst auf meinem Sterbebett bereue", sagt sie.

1. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben"

Grace tut jahrzehntelang das, was von ihr erwartet wird: Sie heiratet, kriegt Kinder, opfert sich auf für ihren Mann und den Haushalt. Sie arrangiert sich mit ihrer Ehe und begehrt nicht auf, als ihr Ehemann sie tyrannisiert. Grace atmet auf, als ihr Mann in ein Pflegeheim eingewiesen wird: "Sie dachte, sie könnte danach ein neues Leben beginnen", schreibt Bronnie Ware in ihrem Buch. Doch innerhalb weniger Monate wird Grace todkrank. Sie hadert mit sich und ringt Bronnie, ihrer Pflegerin, das Versprechen ab: "Lass dich niemals von jemandem von dem abringen, was du machen willst". Ware gibt ihr das Versprechen. Die alte Frau stirbt.

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

Über 15 Jahre wartet Margaret darauf, dass ihr gut verdienender Mann endlich in Rente geht. Als er nach vielen Streitereien einwilligt, blüht Margaret förmlich auf und beginnt hastig mit den Planungen. All die Reisen, die sie all die Jahre zusammen machen wollten! Doch dazu kommt es nicht mehr, Margaret wird krank und stirbt. "Natürlich habe ich meine Arbeit geliebt", sagt John, als Bronnie Ware seine Pflegerin wird, "aber wofür? Das wirklich Wichtige - meine geliebte Margaret - habe ich aus den Augen verloren."
Auch John bereut, dass er zu viel darauf gab, was sein Umfeld von ihm dachte, dass er zu viel auf seine Karriere gab. "Alle Männer, die ich gepflegt habe, haben das gesagt", sagt Bronnie Ware. "Fast alle haben zu viel gearbeitet und zu wenig gelebt - weil sie Angst hatten, nicht genug Geld zu verdienen, oder ihrer Karriere wegen."

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

Jozsef, ein Überlebender des Holocaust, der nach dem Krieg mit seiner Frau nach Australien zieht, realisiert kurz vor seinem Tod, dass er seiner Familie nie all seine Gefühle gezeigt hat. "Ich hätte mir gewünscht, dass meine Familie mich wirklich gekannt hätte", sagt er zu Bronnie Ware. "Viele Menschen unterdrücken ihre Gefühle um des lieben Friedens willen", sagt die Pflegerin. "Das führt dazu, dass sich viele in einer mittelmäßigen Existenz einrichten und nie zu dem werden, was sie hätten sein können."
Viele Krankheiten, die ihre Patienten über die Jahre entwickelten, rührten daher, glaubt sie.

4. "Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten"

Doris hat eine Tochter, zu der sie früher ein enges Verhältnis hatte, so eng, dass die alte Frau kurz vor ihrem Tod zu Bronnie Ware sagt: "Ich dachte, diese Nähe würde immer bleiben." "Aber das Leben und unsere Geschäftigkeit kamen dazwischen." Ähnlich ist es mit den Freundschaften der alten Dame, sie sind längst eingeschlafen, die Freunde von früher sind nicht mehr auffindbar. "Viele meiner Patienten bedauerten, dass sie nicht genügend Zeit in ihre Freundschaften investiert hatten", sagt Ware. "Jeder vermisst

seine Freunde, wenn er stirbt."

5. "Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein"

Rosemary hat es zu einer der ersten weiblichen Managerinnen in ihrem Unternehmen gebracht, doch das Scheitern ihrer Ehe verwindet sie nicht. Bronnie Ware trifft eine verbitterte Frau, die erst wenige Tage vor ihrem Tod realisiert, dass Ware recht hat, wenn sie sagt: "Wir haben die Freiheit zu wählen." Diese Erkenntnis überrascht Bronnie zuerst. "Viele Patienten erkennen das erst zum Schluss. Sie stecken in alten Mustern und Gewohnheiten und dem Komfort der Gewohnheit."

Ware gibt die oft tragischen Begebenheiten mit den Sterbenden anrührend wieder. Zugegeben, nicht alle von ihnen hatten etwas, was sie bedauerten: "Es gab Menschen ohne Reue", sagt Ware, "die mit einem Lächeln im Gesicht starben." Sie ändert ihr Leben, als sie erkennt, dass es vor allem die späte Erkenntnis ist, die ihre Patienten unglücklich macht. "Rückblickend kann ich sagen, dass auch ich mich zu lange so verhalten habe, wie es von mir erwartet wurde", sagt sie und meint damit ihre frustrierenden Jahre in der Bank.

Die Australierin arbeitet heute wieder als Sängerin und Songschreiberin, sie gibt im Internet Kurse für Persönlichkeitstraining und schreibt einen Blog, "Inspiration und Chai". Sie hat vor wenigen Tagen ein Kind bekommen, ein Mädchen, Elena. Ware sitzt heute viel auf ihrer Veranda und hört den Vögeln zu: **"Ich weiß, dass ich das machen muss, was ich will - denn wenn ich das nicht tue, weiß ich, was ich auf meinem Sterbebett bereuen werde."**

Auf dem Arbeitsblatt im Anhang kannst du planen, was einst auf deinem Grabstein stehen soll – real, oder als Metapher für das, was du hinterlassen möchtest.

Bei einem Spaziergang fand ich diesen Grabstein und es hat mich sehr traurig gestimmt. Da liegt ein Mann, dessen gesamtes Leben ausschließlich Müh und Arbeit war...

Wenn wir „Schaffen und Streben“, dann sind wir NIE im JETZT – also verpassen wir das Leben und können all die Geschenke nicht empfangen, die es vielleicht ganz leicht, freudvoll und ohne Anstrengung gegeben hätte...

Ich will das für mich nicht!

und du???.....

Was soll auf DEINEM Grabstein stehen?

Welches Vermächtnis möchtest DU hinterlassen?

Welche Botschaft soll mit der Erinnerung an DICH verbunden bleiben?