


Hätte ich doch ...

*Von den Sterbenden lernen,
was im Leben wirklich zählt*



mvgverlag 

Doris Tropper

LIEBEN HEISST ABER AUCH, LOSLASSEN ZU KÖNNEN.

*»Warum bin ich nicht schon früher
von ihm weggegangen?«*

Die Bilanz am Ende eines Lebens kann bitter ausfallen, weil die Liebe längst verflogen ist oder vielleicht gar nie vorhanden war, alles nur vernunftbestimmt war und unter Zwang erfolgte. Angehörige werden auf eine harte Probe gestellt, wenn Sterbende plötzlich sehr klar und direkt das aussprechen, was sie ein ganzes Leben lang gedacht, aber nie gesagt haben, und sie sich plötzlich aus den Fesseln einer Ehe oder Beziehung befreien.

»Ich hätte sie um Verzeihung bitten müssen!«

Schuldgefühle sind bedrückend und nagen an unserem Innersten. Das, was kränkt, macht krank. Unausgesprochene Vorwürfe, erlittene Kränkungen, Hassgefühle und Abneigung kennen wir alle. Viele dieser negativen Gedanken und Gefühle schleppen wir unser ganzes Leben mit uns herum, weil wir uns nicht davon befreien konnten oder weil es einfach zu spät ist, einen Neuanfang zu machen, Schuld hinter sich zu lassen oder einfach nur jemanden um Verzeihung zu bitten.

UMGEKEHRT GILT DASSELBE FÜR DAS DANKEN.

- Danke, dass heute die Sonne scheint und ich lebe!
- Danke für die Zeit mit dir!
- Danke, dass du immer ein offenes Ohr für mich hast!
- Danke für deine Hilfe!

- Danke, dass ich mich gesund und unternehmungslustig fühle!
- Danke, dass du da bist, ganz ohne große Worte!
- Danke, dass du Verständnis für meine Ideen zeigst!
- Danke für den schönen Sonnenuntergang!
- Danke für den Schlaf und die Träume!

Wofür und wem möchten Sie heute danken?

Wichtig ist dabei, den Dank laut auszusprechen und nicht nur leise in Gedanken zu formulieren.

LACHEN

*»So herzlich und unbeschwert habe ich früher
nie lachen können!«*

Wer bis ans Ende seiner Tage nur auf Sparflamme lebt, wird wenig bis gar nichts zu lachen haben. Dabei ist herzhaftes Lachen eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Wir sollten es den Kindern nachmachen und öfter ganz spontan und situationsbezogen lachen. Wem das nicht gelingt, der sollte wenigstens lächeln.

Wer glaubt, dass sterbende Menschen angesichts des bevorstehenden Todes nichts zu lachen hätten, irrt. Wenn sie von komischen Situationen oder Ereignissen ihres Lebens erzählen, dann oft in großer Heiterkeit und bei gelöster Stimmung. So mutiert ein vermeintlicher Fauxpas zu einer Anekdote, über die man herzlich lacht, die nur noch Fröhlichkeit auslöst.

Deshalb sollten wir öfter über uns selbst lachen und nicht alles so ernst nehmen!

Wer sein Tun und Handeln hin und wieder von der humorvollen Seite aus betrachtet, der läuft auch nicht Gefahr, in übertriebenen Ehrgeiz zu verfallen und überzogene Anforderungen an sich selbst zu richten.

Mehr Geduld mit sich selbst zu haben und die Gelassenheit, Dinge so zu nehmen, wie sie kommen, zumal wir vieles ohnehin nicht (ver)ändern können, auch das kann man von den Sterbenden lernen.

Wenn wir bereit sind zu erkennen, dass Sterbende noch etwas erledigen oder rückblickend etwas anders machen würden, wenn sie genügend Zeit beziehungsweise die Möglichkeit dazu hätten, lernen wir viel für unser eigenes Leben. Das gilt für Menschen in Krisen oder in ausweglosen Situationen ebenso wie für jene, die auf der Suche nach einem Sinn im Leben sind oder sich neu orientieren wollen.

In diesem Buch geht es um sieben facettenreiche Lebensgeschichten und intensive Begegnungen mit Menschen, die schon lange nicht mehr leben. Alle haben in den Gesprächen mit ihnen, mit ihren Gedanken, unerfüllten Wünschen und Hoffnungen, Träumen und Ideen einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen. Dies mit ihnen teilen zu dürfen, ist ein großartiges Geschenk, einzigartig und kostbar, das man sich für kein Geld der Welt kaufen kann. Dafür bin ich ihnen unendlich dankbar.

Diese Begegnungen liegen nun schon viele Jahre zurück. Es sind in sich geschlossene Erfahrungen, es gibt nichts, was mich belastet oder bedrückt. Rückblickend, in der sehr persönlichen Erinnerung, verschiebt sich die Wahrnehmung, Emotionen und Gefühle wirken heute anders als damals. Es war ein Reife- und Gärungsprozess, der auch in meinem Leben zu Wandel und Veränderung geführt hat. Ich bin heute beruflich viel selbstständiger und habe mir neue Arbeitsbereiche erschlossen. Ich kann sehr gut Nein sagen und achte mehr auf die Grenzen persönlicher Belastbarkeit. In der Zwischenzeit habe ich mich von einigen Weggefährten getrennt, von denen ich mich ausgenutzt oder hintergangen fühlte, dafür aber genauso viele neue Freundinnen und Freunde gefunden. Ich versuche, Dinge in Ruhe und Gelassenheit in Angriff zu nehmen, wobei ich immer sehr klar und direkt anspreche, wenn mir was am Herzen liegt. Ja, ich bin kompromissloser seither,

lasse mir nicht alles gefallen und schon gar nicht diktieren. Der resignative Satz »Das ist halt so, das kann man nicht ändern« ist ganz aus meinem Denken verschwunden.

Seit ich die 50 überschritten habe, ist der Lebensrhythmus ruhiger und langsamer geworden, die Zeiteinteilung ist eine andere. Ich versuche, im Einklang mit den Jahreszeiten und der Natur zu leben. Ich liebe meinen Garten, genieße jeden Augenblick der Entspannung und kann mich wie ein Kind freuen, wenn ich die ersten Triebe der Schachbrettblume entdecke oder das Rotkehlchen bei den notwendigen Laubarbeiten immer in meiner Nähe bleibt. Ich versuche, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen und möglichst viele Kleinigkeiten wahrzunehmen. Mit meinem Mann nehme ich mir immer öfter eine kurze Auszeit, wir reisen ans Meer, das ich so sehr liebe. Unsere Beziehung ist tiefer und inniger geworden, wir verstehen uns heute ohne Worte. Die Kinder haben sich abgenabelt und sind längst aus dem Haus. Ich bin stolz und glücklich, wenn ich an sie denke und die eine in Berlin und die andere in London besuche.

Ich versuche, meinen Körper wie meinen Geist in Bewegung zu halten. So oft wie möglich stehen Theater- und Opernbesuche auf dem Programm; ich beschäftige mich gern mit etwas ganz Neuem und Unbekanntem. Die Angst vor Krankheit, Schmerz und Leid ist fast gänzlich aus meinem Leben verschwunden, dadurch fühle ich mich freier. Ich bin geduldiger und verständnisvoller geworden, auch meiner an Alzheimer erkrankten Mutter gegenüber. Kleinigkeiten nerven nicht mehr so wie früher, vieles erscheint mir heute in einem ganz »anderen Licht«.

Und ich weiß vor allem: Es ist noch nicht zu spät!

Wir leben noch und wir haben die Chance, in unserem Leben rechtzeitig etwas zu verändern, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren und unnötigen Ballast abzuwerfen. Dann sind Kati, Melanie, Stefan, Ingeborg, Friedrich, Anna und Alois nicht umsonst gestorben,

sondern leben in und mit uns weiter, weil wir aus ihren Erfahrungen und dem, was für sie nicht mehr möglich war, lernen, unser eigenes Leben lebendig, lustvoll und vielleicht auch neu zu gestalten.

Dieses Buch ist allen lebensmutigen, lebensfrohen Frauen und Männern gewidmet, die bereit sind, aus dem Vermächtnis der Sterbenden für sich selbst zu lernen.