

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 84 (2013)
Heft: 12: Palliative Care : gut leben bis zum Ende

Artikel: Im Leben soll man Beziehungen pflegen, sie zählen am Ende mehr als das Materielle : beim Sterben ist es für Reue zu spät
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-804360>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Im Leben soll man Beziehungen pflegen, sie zählen am Ende mehr als das Materielle

Beim Sterben ist es für Reue zu spät

Jahrelang pflegte die Australierin Bronnie Ware sterbende Menschen. Sie stellte fest: Am Ende des Lebens bereuen alle mehr oder weniger dieselben fünf Dinge. Diese trug sie in einem Buch zusammen – damit die Menschen ihr Leben ändern.

Die alte Grace war schwer krank, als ihre Verwandten die Australierin Bronnie Ware anstellten, um sie in den letzten Monaten zu pflegen. Die sterbende Frau veränderte Wares Leben: Eines Tages gestand ihr die alte Grace, dass sie jahrzehntelang nicht das eigene Leben geführt hatte, sondern eines, das andere von ihr erwarteten, ihr despotischer Ehemann beispielsweise. Die Pflegerin versprach, es anders zu machen, mutig genug zu sein und so zu leben, wie sie es sich wünsche – egal, was andere dazu sagen. Bronnie Ware erfüllte ihr Versprechen: Den ungeliebten Bank-Job hatte sie ohnehin längst aufgegeben. Aber nun tat sie, wovon sie schon längst geträumt hatte: Sie machte Musik und taufte schon bald ihre erste Musik-CD.

Jahre später fasste Bronnie Ware in einem Buch zusammen, was sie an den Sterbenden all jener erfahren hatte, die sie am Ende begleitet hatte. Beim Schreiben stellte sie fest: Es sind dieselben fünf Dinge, welche die Sterbenden rückblickend gerne anders gemacht hätten. Das Buch heisst denn auch «5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden» (Arkana Verlag). In den «Top Fünf», die Ware zusammengestellt hat, wird nicht ein einziges Mal der Wunsch nach mehr Materiellem laut: Reue waren sich die Sterbenden einzig über verpasste Beziehungen und vergeudete Zeit.

Reue waren sich die Sterbenden über verpasste Beziehungen und vergeudete Zeit.

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

Das war laut Bronnie Ware der allerhäufigste Wunsch, den sterbende Menschen auf dem Totenbett äusserten, so auch ihre erste Patientin, die alte Grace. «Viele Menschen haben nicht die Hälfte ihrer Träume gelebt und mussten im Wissen sterben, dass dies aufgrund von Entscheidungen geschah, die sie getroffen oder eben nicht getroffen hatten», schreibt Ware. Sie ermutigt alle, sich rechtzeitig auf ihre Träume zu besinnen: «Sind Sie einmal krank, ist es dafür zu spät.»

2. «Ich wünschte, ich hätte nicht so hart gearbeitet»

Diesen Wunsch äusserten sämtliche männlichen Patienten, die Bronnie Ware begleitet hatte, aber auch die ausser Haus berufstätigen Frauen: Vor lauter Arbeit hatten sie die Jugend-

zeit ihrer Kinder verpasst und die Partnerschaft vernachlässigt. «Indem Sie Ihren Lebensstil vereinfachen und bewusste Entscheidungen treffen, benötigen Sie vielleicht weniger Einkommen, als Sie denken», schreibt Bronnie Ware. «Und indem Sie mehr Freiraum in Ihrem Leben schaffen, werden Sie glücklicher und offen für Neues.»

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

Manche Menschen, so vermutet Bronnie Ware, unterdrückten ihre Gefühle um des Friedens Willen. «Deshalb begnügten sie sich mit einer mittelmässigen Existenz und wurden nie zu der Person, die sie hätten werden können.» Sie ist überzeugt, dass viele Beziehungen verbessert werden könnten, wenn alle zu ihren Gefühlen stehen würden. «Entweder das – oder dann löst dies eine ungesunde Beziehung aus Ihrem Leben. So oder so können Sie nur gewinnen.»

4. «Ich wünschte, ich hätte den Kontakt mit meinen Freunden aufrechterhalten»

Viele Menschen gaben zu, erst in den Wochen vor ihrem Tod gemerkt zu haben, wie wichtig ihnen Freunde eigentlich sind. «Viele waren so in ihrem eigenen Leben gefangen, dass sie ›goldene Freundschaften‹ im Lauf der Jahre wegschlüpfen liessen», schreibt Bronnie Ware. Dabei seien es letztlich weder Geld noch Status, die wirklich wichtig seien im Leben: «In den letzten Lebenswochen läuft alles auf Liebe und Beziehungen hinaus.»

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

Auch diese Reue sei erstaunlich oft erwähnt worden, schreibt Bronnie Ware. «Viele realisierten bis zum Ende nicht, dass Glück eine Wahl ist.» Lachen und Leichtigkeit seien oft wichtiger als viele komfortable Gewohnheiten, und auf dem Sterbebett spiele es eh keine Rolle mehr, was andere von einem dächten. «Wie wunderbar ist es da, loszulassen und zu lächeln – lange bevor Sie sterben.»

Bronnie Ware, 46, versucht, ihr eigenes Leben so zu führen, dass sie später auf dem Sterbebett nichts bereuen muss. Sie arbeitet als Sängerin und Songwriterin, betreibt einen Blog namens «Inspiration and Chai» und liebt es, den Vögeln im Garten zuzuhören. «Leben ist eine Wahl», sagt sie. «Wählen Sie weise – wählen Sie das Glück.» (cw) ●

