

5 DINGE, DIE STERBENDE AM MEISTEN BEREUEN

TOP 5 REGRETS OF THE DYING

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu leben, und nicht nach den Vorstellungen der anderen. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so hart gearbeitet. I wish I had not worked so hard.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gepflegt. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein. I wish that I had let myself be happier.

... Was würdest du bereuen? What would you regret?

Bronnie Ware, eine australische Krankenschwester, arbeitete mehrere Jahre lang in der Palliativmedizin und hat Patienten in den letzten zwölf Wochen ihres Lebens begleitet. Ihre Beobachtungen aus dieser Zeit fasste sie in dem Buch »5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen« zusammen. Ware schreibt von einer »phänomenalen Klarheit«, welche die Menschen am Ende ihres Lebens erlangen. »Wenn sie nach Bedauern gefragt wurden oder etwas, was sie anders machen würden«, sagt sie, »tauchten immer wieder ähnliche Themen auf.« Bronnie Ware, an Australian nurse, spent several years working in palliative care, caring for patients in the last twelve weeks of their lives. She put her observations into a book called "The Top Five Regrets of the Dying". Ware writes of the "phenomenal clarity" that people gain at the end of their lives. "When questioned about any regrets they had or anything they would do differently," she says, "common themes surfaced again and again." (source: bronnieware.com)