



# Leseprobe

Bronnie Ware

## Leben ohne Reue

52 Impulse, die uns daran erinnern, was wirklich wichtig ist

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 15. August 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Der Himmel steht jedem von uns jederzeit offen. Nicht nur den Sterbenden. Jeder Tag schenkt uns unzählige Möglichkeiten, das Leben voll auszukosten. Sei es, indem wir uns und anderen unser aufrichtiges Mitgefühl schenken. Sei es, indem wir das Lächeln einer unbekannten Person erwidern. Oder indem wir die große Schönheit in den kleinen Dingen erkennen, etwa im Prasseln des Regens auf dem Dach. In ihrem neuen Buch gibt uns Bestseller-Autorin Bronnie Ware 52 Impulse, die uns inspirieren, ein einzigartiges Leben zu leben. Um am Ende friedlich zurückblicken zu können – ohne Reue und in dem Wissen, die vielen kostbaren Momente erkannt und genutzt zu haben.



### Autor

## Bronnie Ware

---

Bronnie Ware stammt aus Australien und ist Autorin, Songwriterin und Sängerin. Nach einigen Jahren als Bankangestellte zog es sie in die weite Welt, sie lebte in England und auf einer Südseeinsel. Anschließend arbeitete sie acht Jahre als Palliativkrankenschwester und schrieb darüber in ihrem Blog »Inspiration and Chai«, der zur Grundlage ihres Bestsellers »5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen« wurde. Heute lebt Bronnie Ware wieder in Australien.

BRONNIE WARE  
Leben ohne Reue



GOLDMANN

## *Buch*

Der Erfolg von Bronnie Wares Bestseller »5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen« zeigt, wie groß unsere Sehnsucht nach den wirklich wichtigen Dingen im Leben ist. Ihre Botschaft lautet: Folge deinem Herzen, sodass du am Ende friedlich und ohne Reue auf dein Leben zurückblicken kannst. In ihrem zweiten Buch zeigt die ehemalige Palliativkrankenschwester, wie das konkret gelingen kann. Denn Glückliche sein ist eine Entscheidung. Glück kann zum Beispiel darin bestehen, Sorgen hinter sich zu lassen, die eigene Kraft und Lebendigkeit zu spüren, das Lächeln einer unbekannt Person zu erwidern oder einfach nur die Schönheit der Natur zu genießen.

In 52 Inspirationstexten bringt uns Bronnie Ware das tägliche Wunder unseres Lebens nah.

## *Autorin*

Bronnie Ware stammt aus Australien und ist Autorin, Songwriterin und Sängerin. Nach einigen Jahren als Bankangestellte zog es sie in die weite Welt, sie lebte in England und auf einer Südseeinsel. Anschließend arbeitete sie acht Jahre als Palliativkrankenschwester und schrieb darüber in ihrem Blog »Inspiration and Chai«. Heute lebt Bronnie Ware wieder in Australien.

Bronnie Ware

---

Leben  
ohne Reue

52 Impulse,  
die uns daran erinnern,  
was wirklich wichtig ist

Aus dem Englischen  
von Antje Korsmeier

GOLDMANN

Die englischsprachige Originalausgabe  
erschien 2014 unter dem Titel »Your Year for Change«  
im Verlag Hay House Australia Pty. Ltd.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage

Taschenbuchausgabe September 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2014 der deutschsprachigen Erstveröffentlichung

by Arkana, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Copyright © 2014 der Originalausgabe by Bronnie Ware

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,

in Anlehnung an die Gestaltung der HC-Ausgabe

und unter Verwendung von Motiven von FinePic®, München

sowie Tohoku Color Agency, Japan images / getty images

Lektorat: Gisela Fichtl

DF · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15903-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für meine Tochter Elena,  
die das Licht bringt*

# Inhalt

Einleitung	11
1 Perspektivwechsel	21
2 Eine sanfte Lehrerin	24
3 Veränderungen annehmen	28
4 Den Tod anerkennen	31
5 Überraschen Sie sich selbst	36
6 Jeder neue Tag ist schön	39
7 Flexibel sein	41
8 Über das Missverstandenwerden	45
9 Vogel und Stier	50
10 Die Entscheidung zum Glücklichsein	55
11 Was ein einziger Tag bewirken kann	58
12 Vom Ego lösen	60
13 Ruhen – handeln	66



14	Glaube	69
15	Zäune	73
16	Vorwärtsfließen	76
17	Freiheit	79
18	Dankbarkeit	82
19	Mitgefühl entwickeln	86
20	Hoffnung	93
21	Mut zur Aufrichtigkeit	95
22	Internetverbindung	98
23	Der Unsichtbare	101
24	Seien Sie einfach Sie selbst	104
25	Sich selbst lieben	109
26	Lektion auf einem Parkplatz	114
27	Türen öffnen	120
28	Großartigkeit	125
29	Meditation	128
30	Auf der Welt	132
31	Schritt für Schritt	135
32	Es ist erlaubt	138
33	Die Macht der Entscheidung	142
34	Regen, Regen und nochmals Regen	145
35	Auf die Plätze, fertig, los!	149

36	Denkanstöße der Natur	153
37	Respekt beginnt bei uns selbst	157
38	In eine neue Haut schlüpfen	161
39	Wegweiser	164
40	Ein neuer Anfang	169
41	Tipps zur Aufmunterung	173
42	Dreißig Sekunden	179
43	Gedanken und Verkehr	182
44	Die drei Soprane	186
45	Vom richtigen Zeitpunkt	189
46	Vielfalt und Farbe	194
47	»Was«, nicht »wie«	198
48	Wünsche im Wind	201
49	Das Wunder des Körpers	204
50	Auf die Worte achten	207
51	Zusammenarbeiten	210
52	Schluss mit den Sorgen!	213
	Nachwort: Leben ohne Reue	217
	Dank	221

Ich verließ die Farm und machte mich auf in die Stadt, um in einer Bank zu arbeiten – das war eine vernünftige Tätigkeit, ein Leben, wie man es von mir erwartete. Doch meine Unruhe nagte weiter an mir, und ich wechselte im Lauf der Zeit mehrfach den Job und zog wiederholt um. Irgendwann führte mich der Schmerz dann auf den Weg der Künstlerin, zunächst war ich als Fotografin und Autorin tätig, später als Singer/Songwriterin.

Während jener Jahre, in denen ich durch die Musik und mit meiner Musik wuchs, entschloss ich mich, bei einer älteren Dame einzuziehen, um sie zu pflegen. Damals hatte ich keine Ahnung, wie sehr diese Tätigkeit mich selbst heilen würde und was für ein bedeutsamer Teil meines Lebenswerks sie sein würde. Ich werde immer große Dankbarkeit für jeden vollendeten Schritt meines Lebens empfinden, und dazu gehört auch der Schmerz, der mich zu dieser Arbeit führte und zu der Freude, die dahinter lag.

Aus jener ersten Anstellung wurden acht Jahre, in denen ich Menschen betreute, die im Sterben lagen. Viele, unendlich kostbare Stunden saß ich am Bett von Sterbenden.

Ich habe sie gepflegt und mich darum bemüht, ihnen ihre letzten Tage so angenehm und friedlich wie möglich zu gestalten.

Diese Menschen waren zu krank, um noch etwas zu unternehmen. Deshalb wollten sie, wenn sie wach waren, die meiste Zeit reden. Und wie sie geredet haben!

Ganz natürlich ergaben sich sehr persönliche, offene Gespräche zwischen uns. Sterbende verschwenden ihre Zeit nicht mit Banalitäten. Ihnen ist bewusst, wie kostbar Zeit ist, und die meisten von ihnen nutzen sie so sinnvoll wie möglich. Das heißt, sie sprachen frei aus ihrem Herzen heraus, ein Glücksfall für mich.

Im Laufe vieler Jahre wiederholten sich manche Themen

mit einer solchen Regelmäßigkeit, dass ich die Botschaften, die das Leben mir sandte, nicht mehr ignorieren konnte. Reue und Bedauern verfolgten die Sterbenden, und vielen von ihnen bereitete das an ihrem Lebensende enormes Leid und Enttäuschung.

Wenn ich auf jene besonderen Jahre zurückblicke, dann ist Reue das Thema, welches mich persönlich am meisten beeindruckt und beeinflusst hat. Es kehrte so oft wieder, dass es gar nicht anders ging, als mich nachhaltig damit zu beschäftigen. Natürlich gab es auch Menschen, die nichts bereuten. Manche waren mit sich im Frieden und im Einklang mit den Entscheidungen, die sie in ihrem Leben getroffen hatten. Aber es gab wesentlich mehr, die etwas bereuten, als Menschen, bei denen das nicht der Fall war.

Obwohl die Versäumnisse die unterschiedlichsten Dinge betrafen, traten einige Themen immer wieder auf. Die Dinge, die die Sterbenden, welche ich betreute, am meisten bereuten, waren:

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
5. Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.

Diese Erfahrung mit Menschen, die mir im Laufe der Zeit ans Herz wuchsen, gibt mir bis heute die Kraft, Entscheidungen zu treffen, die ansonsten schwierig sein könnten. Denn den Schmerz der Reue, der einsetzt, wenn es zu spät ist, kenne

ich nur zu gut. Ich habe von Sterbenden unendlich viel über das Leben gelernt.

Als ich Ruth, meine erste Patientin, pflegte, lernte ich, wie wichtig es ist, mich vor voreiligen Annahmen zu hüten. Ihre Familie ging mit dem anstehenden Verlust ganz anders um, als ich es getan hätte. Aber im Laufe der Zeit begann ich, sie zu verstehen und ihre Entscheidungen zu respektieren.

Stella und ich waren Gleichgesinnte. Zudem war sie für mich eine wunderbare Lehrerin. Gemeinsam wurden wir daran erinnert, wie wichtig es ist loszulassen, und dass wir alle auf der Reise anderer Menschen eine große Rolle spielen.

Die liebe Grace zählt zu den Menschen, die mir am vertrautesten wurden. Sie lehrte mich durch ihren Schmerz und ihr Bedauern, wie entscheidend es ist, dass wir den Mut finden, unser eigenes Leben zu leben. Ich ehre ihr Andenken, indem ich genau das tue, Tag für Tag.

Anthony wurde zu einem Produkt seiner Umgebung – ein trauriges Beispiel. So können wir werden, wenn wir darauf verzichten, eigene Entscheidungen zu fällen, obwohl uns die Natur die Kraft dazu mitgegeben hat.

Florence war sich dessen gar nicht bewusst, dass sie mich etwas lehrte, doch sie erinnerte mich daran, dass emotionale Qualen zu einer Falle eigener Art werden können. Mitgefühl und geistige Disziplin halfen mir, derartige Hindernisse zu überwinden; ich erlaube mir selbst, so freudig zu leben, wie es mein gutes Recht ist.

John war ein wundervoller Mann, doch litt er in seinen letzten Monaten schwer unter den Dingen, die er versäumt hatte. Ihm wurde klar, dass er seine Arbeit viel zu wichtig genommen hatte, wodurch sein Leben aus dem Gleichgewicht geraten war. Nie werde ich sein trauriges Seufzen vergessen, als er den Sonnenuntergang betrachtete und sein Leben mit schwerem Herzen Revue passieren ließ.

