

Diane Button

WAS AM MEISTEN ZÄHLT

Die Geheimnisse
eines guten
Lebens

Diane Button

WAS AM MEISTEN ZÄHLT

Die Geheimnisse
eines guten
Lebens

Einsichten von Sterbenden, die uns
die Augen für das Wesentliche öffnen

*Übersetzung aus dem Englischen
von Sabine Zürn*

INTEGRAL

Die englische Ausgabe erschien 2025
unter dem Titel *What matters most* bei The Open Field,
einem Verlag der Penguin Publishing Group.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2026
Copyright © 2025 by Diane Button
Original English version published by arrangement with
The Open Field, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.
THE OPEN FIELD is a registered trademark of MOS Enterprises, Inc.
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2026
by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)
Alle Rechte sind vorbehalten.
Printed in Germany
Redaktion: Beate Schlachter
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung von Motiven von © Elina Li/Shutterstock und
© Dmytro Synelnychenko/iStock/Getty Images Plus
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-7787-9341-1

www.ansata-integral-lotos.de

*Für Grandpa Charlie, der mir auf seine stille,
zurückhaltende Art so viel Liebe geschenkt hat.*

*Für die Menschen, die mir in ihrer letzten Lebensphase
ihre berührenden Lebensgeschichten und
letzten Momente anvertraut haben.*

*Während wir noch hier sind,
mit all unseren Fragen und Zweifeln ...
kennen sie bereits die Antwort.*

Inhalt

Vorwort von Maria Shriver	9
Anmerkung der Autorin	11
Anmerkung des Verlags	13
Einleitung	15
Was am meisten zählt	27
Mein Name ist Floyd Barker	29
Das letzte Mal	36
Du bist schön!	44
An der Schwelle zu Ellies Tür	51
Wie geht es dir wirklich?	58
Die Zentnergewichte auf unserem Gewissen	68
Heb das Glitzerpink nicht für später auf	76
Oger sind wie Zwiebeln	82
Die Reue der Eleanor Brown	87
Trauer ist Liebe	94
Sei freundlich	101
Ich liebe dich auch	108
Die ganz schweren Zeiten im Leben	117

Jesus backt Auflauf	124
Die Zeit vergeht unwiederbringlich	131
Sei einfach da und Sorge für ein gutes Ende	140
Du lieber Himmel!	147
Was uns Kraft verleiht	154
Die beständige Kraft der Zufriedenheit	162
John, Paul, George, Ringo ... und Ed	170
Die kleinen Freuden des Alltags	177
Ein natürliches Heilmittel	185
Spuren, die bleiben	191
Zeige deine Dankbarkeit	199
Loslassen lernen	207
Fass deine Liebe in Worte	214
Die letzte Checkliste	219
Der Glückszähler	226
Nachwort	233
Dank	236
Was du für ein gutes Leben brauchst	240

Vorwort von Maria Shriver

Liebe Leserin, lieber Leser,
vor Jahren fanden die folgenden, dem Dichter Rumi zugeschriebenen Worte ihren Platz in meinem Herzen:

Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Feld. Dort werden wir uns treffen.

Seitdem trage ich das Bild eines Ortes in mir, den ich das Offene Feld nenne – ein Ort jenseits von Angst und Scham, jenseits von Urteil, Einsamkeit und Erwartung. Ein Ort, an dem sich alles Leben wieder vereint. Meine Seele sehnt sich danach, dorthin zu gelangen. Immer wenn ich etwas entdecke oder eine Methode kennenlernen, die mich diesem Ziel näherbringt, verspüre ich den Wunsch, sie mit anderen zu teilen.

Aus diesem Impuls heraus habe ich *The Open Field* gegründet. Mein Anliegen ist es, Bücher zu veröffentlichen, die eine der grundlegendsten Wahrheiten unseres Menschseins in den Mittelpunkt stellen: Im Grunde sehnen wir uns alle nach denselben Dingen. Nach Würde. Nach Freude. Nach Liebe und Anerkennung. Wir möchten gesehen werden und uns geborgen fühlen. Wir müssen nicht darum kämpfen, denn das, wonach wir suchen, sind keine materiellen Güter, sondern Geschenke der Seele.

Indem wir miteinander teilen, was uns gestärkt, getragen und weitergebracht hat, beschenken wir uns gegenseitig. Darin liegt unsere Aufgabe – einander auf dem Weg zu Annahme, Frieden

und Glück zu unterstützen. Ich verspreche dir: Die Bücher, die unter diesem Verlagsnamen erscheinen, zeigen uns wie Landkarten Wege, die zum Offenen Feld führen. Sie stammen von Menschen, die einen solchen Weg kennen und ihn mit anderen teilen möchten.

Jedes Buch ist Anregung, Inspiration und Wegweiser hin zu einem Leben jenseits der Angst, der Urteile und der Masken, die wir uns selbst auferlegt haben.

Was erkennen wir, wenn wir diese Masken ablegen? Dass wir nicht voneinander getrennt sind – sondern *eins*.

Wir sind alle unterwegs zum Offenen Feld. Und wir helfen einander auf diesem Weg.

Dort werde ich dich treffen.

Maria Shriver

Anmerkung der Autorin

In diesem Sachbuch werden die Lebensgeschichten, Erfahrungen, Weisheiten und persönlichen Sichtweisen von Menschen am Ende ihres Lebens erzählt. Ich durfte jede der hier vorgestellten Personen liebevoll begleiten, halten und umsorgen. Aus Rücksicht auf die sensible Thematik habe ich einige Namen und persönliche Angaben zum Schutz der Privatsphäre geändert. In anderen Fällen liegt mir die Erlaubnis vor, Namen und Details zu nennen.

Das Buch berührt existenzielle Themen wie Tod, Sterben, Verlust und Trauer, die tief berühren, vielleicht sogar belastend wirken können – besonders, wenn du selbst um einen geliebten Menschen trauerst. Dann kann es hilfreich sein, mit der Lektüre zu warten, bis du dich bereit fühlst, anderen Trauergeschichten Raum zu geben.

Die Begegnungen mit den mutigen Menschen, von denen dieses Buch erzählt, haben mich grundlegend verändert. Ich wünsche mir von Herzen, dass ihre Geschichten und Lebenswege dich ermutigen, dich dem zuzuwenden, was im Leben wirklich zählt, Ballast loszulassen und jeden einzelnen Tag als das zu erkennen, was er ist: ein kostbares Geschenk.

Anmerkung des Verlags

Der Begriff Doula, hergeleitet vom altgriechischen δούλη (*doúlē*), bezeichnet eine nicht-medizinische Helferin, ursprünglich vor allem im Sinne von Geburtsbegleiterin. Hiervon abgeleitet hat sich der Begriff Death-Doula oder kurz Doula inzwischen als Synonym der deutschen Bezeichnung Sterbeamme etabliert. Anders als in der klassischen Sterbebegleitung im Rahmen der palliativen Pflege oder Hospizarbeit liegt der Schwerpunkt hier weniger auf medizinischer oder pflegerischer Versorgung, sondern auf der seelisch-spirituellen Begleitung und der Gestaltung eines würdevollen Sterbeprozesses.

Einleitung

Ich bin eine *Death-Doula* – eine Begleiterin sterbender Menschen. Das Traurige an meiner Arbeit ist, dass alle meine Klientinnen und Klienten sterben. Das Schöne ist, dass sie Spuren hinterlassen, aus denen wir lernen und an denen wir innerlich wachsen können.

Schon in jungen Jahren kam ich mit dem Tod in Berührung. Im Rahmen eines schulischen Sozialprojekts begann ich, im *Nazareth House* – einem Pflegeheim nur wenige Schritte von meiner Highschool entfernt – ehrenamtlich zu arbeiten, und führte diese Tätigkeit später fort. Ich kannte nicht nur die Namen und Geburtstage aller Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch ihre Diätpläne und Lieblingsspeisen. Wenn es meine Zeit zuließ, brachte ich den Bettlägerigen die Mahlzeiten aufs Zimmer und half ihnen beim Essen. Das gehörte zwar nicht zu meinen Aufgaben, aber ich liebte es, bei ihnen zu sitzen und zuzuhören, wenn sie aus ihrem Leben erzählten.

Ich war noch ein Kind, gerade fünfzehn Jahre alt. Während mein ganzes Leben noch vor mir lag, standen die Menschen, die ich betreute, am Ende ihres Lebenswegs. Sie wollten ihre Geschichten von Liebe und Verlusten erzählen und mit jemandem, der bereit war, zuzuhören, in Erinnerungen an vergangene Zeiten schwelgen. Oft blätterten wir gemeinsam durch Fotoalben voller Erinnerungen an ein langes Leben und an frühere Generationen.

Manche Bewohner waren zufrieden und mit ihrem Leben im Reinen, andere erzählten herzerreißende Geschichten von unerfüllten Träumen. So lernte ich schon als Jugendliche, wie heilsam es sein kann, einfach erzählen zu dürfen.

Später arbeitete ich in der Anmeldung der Notaufnahme eines Krankenhauses. Dort erlebte ich täglich hautnah mit, wie das medizinische Fachpersonal Menschen an der Schwelle von Leben und Tod behandelte. Das machte mir bewusst, wie kostbar und zugleich zerbrechlich das Leben ist – und wie unvorbereitet wir oft unserer eigenen Endlichkeit gegenüberstehen. Anders als die Langzeitbewohner des *Nazareth House* hatten viele der Menschen, die in der Notaufnahme verstarben, keine Möglichkeit, Abschied zu nehmen.

Mit dreißig hatte ich bereits zahlreiche Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet. Doch als Grandpa Charlie in meinen Armen starb, erlebte ich den spirituell prägendsten Moment meines Lebens.

Mein Großvater war mein Held. Als kleines Mädchen hatte ich immer das Gefühl, dass er ganz und gar präsent war. Wenn er sich mit mir unterhielt, stand ich im Mittelpunkt seiner Aufmerksamkeit. Er vermittelte mir das Gefühl, wichtig, wertvoll und etwas Besonderes zu sein. Doch nicht nur ich verehrte ihn: Er war ein angesehener plastischer Chirurg in San Francisco, spezialisiert auf die Behandlung schwerster Brandverletzungen. Täglich war er mit unerträglichem Schmerz und Leid konfrontiert und trauerte mit den Familien, deren Angehörige er nicht hatte retten können. Er war bescheiden und gütig und strahlte zugleich Selbstsicherheit aus. Überheblichkeit war ihm fremd. Er war beseelt von Mitgefühl und dem Wunsch, den Menschen, denen er sich verpflichtet hatte, zu helfen und sie zu heilen.

Bei Grandpa Charlie wurde im Alter von vierundachtzig Jahren

Lungenkrebs diagnostiziert. Innerhalb weniger Monate bildeten sich Metastasen im ganzen Körper und im Gehirn, sodass er rund um die Uhr Pflege benötigte. Es war mir eine Ehre, für ihn zu kochen und ihn zu umsorgen. Zugleich brach es mir das Herz, mit ansehen zu müssen, wie dieser kluge und liebevolle Mann Tag für Tag ein Stück seiner Selbstständigkeit verlor.

Ein paar Tage vor seinem Tod bereitete meine Mutter ihm sein Liebessessen zu: Lammkoteletts mit Minzgelee, Kartoffelpüree und grünen Bohnen. Zum Nachtsch gab es Erdbeerkuchen. Die ganze Familie versammelte sich um den runden Tisch, an dem wir in den vergangenen zwanzig Jahren unzählige Male gemeinsam gegessen hatten. Im Hintergrund erklang leise Frank Sinatra vom alten *Victrola*-Plattenspieler. Mein Großvater wirkte ausgesprochen friedlich. Ein köstliches Festmahl erwartete ihn, und er war von seiner Familie umgeben. Ich sah ihm zu, wie er genüsslich aß, und musste schmunzeln, wenn er wieder eine große Portion Minzgelee auf jeden kleinen Bissen Lammkotelett häufte.

Plötzlich nahm er einen kräftigen Bissen, legte die Gabel zur Seite und sah uns nacheinander bedächtig an. Für mich wirkte es, als wolle er mir sagen, dass er mich liebte, und Abschied nehmen. Mein Bruder hingegen meinte, er denke an all die Erinnerungen, die ihn mit uns verbanden. Dann beugte sich mein Großvater vor. Auch ich rückte erwartungsvoll näher, gespannt auf die Worte, die ich für immer in meinem Herzen bewahren wollte.

Er wartete noch einen Moment und sagte dann langsam: »Wenn ich einmal sterbe ... werde ich das Minzgelee wirklich vermissen.«

Wir lachten über diesen unerwarteten, humorvollen Kommentar – er war so typisch für Großvater: Er liebte uns auf seine Art von ganzem Herzen, auch wenn er nicht viel darüber sprach. Von

ihm habe ich gelernt, dass Liebe viele Ausdrucksformen kennt – und dass es dafür nicht immer Worte braucht.

Als Großvater in der darauffolgenden Woche starb, lag ein Lächeln auf seinem Gesicht. Der Wind wehte sacht, und das Läuten der Kirchenglocken erfüllte den Raum mit einem fast himmlischen Klang des Friedens. Ehrfürchtig betrachtete ich dieses sanfte, strahlende Lächeln. Leider konnte ich ihn nicht mehr fragen, was ihn in diesem Moment so erfüllte und ihm diese tiefe Ruhe schenkte. Ich wollte mehr über meinen Großvater erfahren und verstehen, warum er mit einem solchen Lächeln gehen konnte.

Und so begann meine Reise.

Was macht ein erfülltes Leben aus?

Nach dem Tod meines Großvaters verschlang ich alles, was ich über Tod und Sterben finden konnte. Ich besuchte Seminare, sah mir Filme an und suchte das Gespräch mit älteren Menschen – in Parks, im Flugzeug, überall dort, wo sich eine Gelegenheit bot. Mit jedem dieser Gespräche wuchs über die Jahre mein Verständnis von Liebe, Beziehungen, Verlust, Trauer – und davon, was es bedeutet, gut zu leben und in Frieden zu sterben. Und doch ließ mich das Lächeln meines Großvaters nicht los.

Dieses sanfte Lächeln war der Auslöser, dass ich an die Universität zurückkehrte, um einen Masterabschluss in Counseling Psychology zu machen – einzig mit dem Ziel, die Themen Tod und Sterben näher zu erforschen. Doch ich fand keine zufriedenstellende Erklärung für das Lächeln meines Großvaters. Das änderte sich erst mit meiner Masterarbeit, in der ich untersuchte, was ein erfülltes Leben ausmacht. Dazu befragte ich Menschen über fünfundsiebzig, die ihr Leben als geglückt betrachteten und bereit waren, in Frieden zu sterben.

Was ich aus dieser Forschungsarbeit mitgenommen habe? Dass Liebe entscheidend ist. Dass Beziehungen entscheidend sind. Dass es darauf ankommt, Spuren zu hinterlassen und gütig zu sein. Auch Glaube und spirituelle Überzeugungen spielen eine wichtige Rolle, denn sie sind eine innere Form der Vorbereitung am Ende des Lebens und schenken vielen Menschen Trost und Halt.

Dabei fiel mir auch auf, dass es bestimmte Erfahrungen gibt, die uns alle verbinden. Alle Befragten erzählten vom typischen Auf und Ab des Lebens, von guten und weniger guten Zeiten, die wir alle durchstehen. Niemand bleibt davon verschont. Entscheidend ist, wie wir mit diesen Höhen und Tiefen umgehen. Darin zeigt sich, was uns prägt, unterscheidet und menschlich macht. Es ist das, was uns antreibt, inspiriert, herausfordert und uns jeden Morgen einen Grund gibt, aufzustehen und die Freude und das Gute eines erfüllten Lebens zu suchen.

Die von mir befragten Menschen waren in ihrem letzten Lebensabschnitt frei von ungelösten Problemen, ungeklärten Beziehungen oder anderen Belastungen, die sie hätten hindern können, sich auf den Tod vorzubereiten. Sie waren innerlich bereit.

Endlich kam ich dem Geheimnis hinter dem Lächeln meines Großvaters ein Stück näher. Er war unbelastet und frei gewesen. Innerlich gelöst und im Frieden mit sich. Hinter ihm lag ein erfülltes Leben.

Mein Weg zur Doula

Mein Weg zu einem tieferen Verständnis dessen, was im Leben wirklich zählt, verlief nicht geradlinig. Er war geprägt von meiner eigenen Brustkrebserkrankung, von manchen schmerzlichen Verlusten und der damit verbundenen Trauer sowie von meiner

langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit im Hospiz an der Seite Sterbender. Eines Tages erzählte mir eine Hospizkoordinatorin von einem neuen Berufsfeld in der Sterbebegleitung – den sogenannten Death-Doulas. Mein Interesse war sofort geweckt. Schon bald begann ich mit der Ausbildung und wurde wenig später selbst Doula. Seither begleite ich Menschen in ihren letzten Wochen, Monaten oder Tagen.

Ich nehme meinen Beruf sehr ernst, denn oft sind dies die intensivsten und wahrhaftigsten Tage im Leben eines Menschen – voller unmittelbarer Emotionen, Neugier, Sinnsuche und Ehrlichkeit. Ich werde oft gefragt, wie ich meine »emotional belastende« oder »traurige« Tätigkeit als Sterbebeamte bewältige. Doch für mich ist diese Arbeit vor allem bereichernd und lehrreich, und nicht selten auch von Freude erfüllt.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich vor vielen Jahren, als ich meine Berufung gerade entdeckt hatte, mit schweißnassen Händen und Herzklopfen nervös im Auto saß, bevor ich das erste, zweite oder auch dritte Mal das Haus eines neuen Klienten betrat. Ich war mir der Tragweite dieser wichtigen Aufgabe bewusst und empfand es als große Ehre, Teil dieser seligen Zeit sein zu dürfen. Und doch: Wie alle, die Menschen an ihrem Lebensende begleiten, bin auch ich selbst noch nie gestorben. Bis heute glaube ich, dass Sterbende Emotionen und Gedanken durchleben, die ich erst in ihrer ganzen Tiefe erfassen werde, wenn meine eigene Zeit gekommen ist.

Trotzdem fällt es mir schwer, meine Verbindung zu meinen Klientinnen und Klienten in Worte zu fassen, denn sie ist in vielerlei Hinsicht »nicht von dieser Welt«. Sie reicht über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hinaus, entzieht sich unserem gewohnten Zeitverständnis und ist doch ganz im gegenwärtigen Moment verankert – zwei Augenpaare, die gemeinsam ins Unbekannte blicken.

Während Sterbende sich aus der Vertrautheit dieses Lebens lösen, bleibe ich hier zurück, bezahle Rechnungen, stehe im Stau und denke über ihre Reise ins große Ungewisse nach. Doch wenn ich an ihrem Bett stehe und wir uns in die Augen sehen, sind wir ganz im Hier und Jetzt. Vollkommen präsent. Zusammen.

Ich empfinde meine Arbeit als Privileg. Es ist immer eine immense Auszeichnung, an das Bett eines sterbenden Menschen gerufen zu werden – niemals etwas Selbstverständliches. In den Augen dieser Menschen spiegeln sich die Geschichten eines ganzen Lebens. Ich sehe Freude, Reue, Lachen und Tränen. Ich sehe Kämpfe und Triumphe, Schul- und Studienabschlüsse, Hochzeiten, Feste und Grillabende im Garten. Ich sehe Vielschichtiges und Einfachheit.

Wer eine Sterbeamma um ihre Begleitung bittet, möchte diese letzte Lebensphase – den endgültigen Übergang – bewusst erleben. Gemeinsam mit einer Person, die nicht davor zurückschreckt, sich mit ihnen in emotional schwer zugängliche Räume zu begeben. Räume, die Angst machen können. Viele Menschen meiden sie so lange wie möglich. Und doch verbirgt sich dort oft so viel, das entdeckt werden will.

Eine Doula ist gut vorbereitet, hat aber keine Erwartungen. In unsere Arbeit bringen wir uns mit vollem Herzen ein, denn die zwischenmenschliche Verbindung ist unser wichtigstes Werkzeug. Auf dieser Grundlage beruhen all unsere Kompetenzen. Es sind Fähigkeiten, die wir über Jahre geschult und verfeinert haben, um unseren Klientinnen und Klienten die Möglichkeit zu geben, ihre Gefühle zu erkunden, über unerfüllte Wünsche nachzudenken und darüber zu sprechen, was für sie am Ende ihres Lebens wirklich zählt.

Im Laufe der Jahre habe ich viele Methoden kennengelernt und entwickelt, um meine Klientinnen und Klienten in der Zeit

vor ihrem Tod einfühlsam zu begleiten. Manche finden Trost darin, sich mit der Frage zu beschäftigen, was ein erfülltes Leben für sie bedeutet. Auf diese Weise erkennen sie, was ihnen persönlich am meisten am Herzen liegt. Andere entdecken durch die Rückschau auf ihr Leben und in Gesprächen über vergangene Jahrzehnte Themen, die es lohnt, noch einmal näher zu betrachten. Viele äußern den Wunsch, nicht vergessen zu werden. Ein persönliches Vermächtnisprojekt (engl. *Legacy Project*) ist eine schöne Möglichkeit, ihnen noch zu Lebzeiten eine Freude zu bereiten und etwas Bleibendes zu schaffen, das über ihren Tod hinauswirkt.

Darüber hinaus arbeite ich mit einer Reihe einfacher Fragen, die ich fast allen stelle. Sie helfen dabei, unsere gemeinsame Zeit zu strukturieren, und laden zur Reflexion ein. Diese Fragen und hilfreichen Tools werden im weiteren Verlauf des Buches ausführlich vorgestellt.

Es kann vorkommen, dass Sterbende trotz meiner Unterstützung und Werkzeuge am Ende leiden. Doch selbst das Miterleben chaotischer und herausfordernder Situationen war für mich stets eine bestärkende und motivierende Erfahrung. Mit der Zeit habe ich gelernt, dass ich nicht im Voraus wissen muss, was ich sagen soll – und dass es ohnehin unmöglich ist, vorherzusehen, was mich bei meinem nächsten Besuch erwartet. Ich habe keinen vorgefertigten Plan und bin offen für das, was kommt. Ich lasse zu, dass sich jeder Besuch ganz im Sinne meiner Klientinnen und Klienten entwickelt. Denn sie geben die Richtung vor. Bevor ich ein Haus betrete, halte ich daher kurz inne und schaffe innerlich Raum für alles, was dieser Tag bringen mag. Ich atme tief durch, bete und schiebe meine eigene Geschichte beiseite. Dann klopfe ich an die Tür.

Die Hüter der Weisheit

Die Entstehung dieses Buches verdanke ich einem Artikel über die Lebenslektionen Sterbender und das, was ich von ihnen lernen durfte, der in Maria Shrivvers *Sunday Paper* erschien. Der Beitrag wurde viral verbreitet, und bis heute erhalte ich E-Mails von Leserinnen und Lesern, die mir ihre eigenen Geschichten anvertrauen und mir ihre Dankbarkeit aussprechen. Sie schreiben, dass der Artikel sie dazu inspiriert habe, ihr Leben neu auszurichten und sich mit anderen darüber auszutauschen, was es bedeutet, gut zu leben und gut zu sterben.

Damals fiel es mir nicht leicht, aus der Fülle an Lektionen, die Sterbende uns mit auf den Weg geben, nur zehn für den Artikel auszuwählen. Dieses Buch gibt mir nun die Möglichkeit, viele weitere Erfahrungen und Geschichten zu teilen. Lass uns gemeinsam erkunden, wie du diese Lektionen auf dein eigenes Leben anwenden kannst, damit du mehr innere Harmonie findest und im Alltag Sinn, Freude und den Frieden entdeckst, »der alles Verstehen übersteigt« (Philipper 4,7).

Diese wertvollen Einsichten stammen aus intensiven, bewusst geführten, berührenden und mitunter auch schwierigen Gesprächen mit meinen Klientinnen und Klienten, die ich als Hüter der Weisheit bezeichne. Sie sind meine wichtigsten Lehrmeister. Wo sonst könnte ich den Geheimnissen des Lebens so nahekommen? Was sonst könnte meine Seele mit Frieden und mein Herz mit solch grenzenloser Liebe erfüllen? Wo sonst fände ich pure Wahrheit – unverstellt, verletzlich, von Angst begleitet und doch bereit, sich zu offenbaren?

Ich bin überzeugt: Im Angesicht des Todes nimmt ein Mensch Dinge wahr, die uns im Alltag entgehen, etwa wenn wir zum Yogakurs hasten. Die oberflächlichen Zwänge des Lebens verlieren ihre Macht, und auf einmal entsteht Raum für das, was wirklich

zählt. Prioritäten verschieben sich, Werte gewinnen an Gewicht, und manche Sterbende erleben eine tiefgreifende Wandlung. Einige berichten, dass Farben intensiver wirken, Menschen schöner erscheinen und sie auf einmal die Schlichtheit der Schöpfung in allen Dingen wahrnehmen. Mit großer Freude habe ich zugehört, wenn jemand eine gelbe Blume, die aus einem Riss im Gehsteig wuchs, detailliert beschrieb oder davon schwärmte, wie geriebener Parmesan langsam auf heißer Pasta zergeht.

Wenn Zeit begrenzt ist, wenn sich die Zukunft nur noch in Tagen oder Wochen statt in Jahren bemisst, verändert sich der Blick auf die Welt und mit ihm das, was zählt.

Anfangs hat mich das in mancher Hinsicht überrascht. Vielleicht lag es an meinem eigenen Bedürfnis nach Struktur und Vorbereitung, dass ich erwartete, Menschen mit einer unheilbaren Diagnose wären vor allem damit beschäftigt, ihre Finanzen zu ordnen, ihre Unterwäsche auszusortieren und alles Mögliche im Turbogang noch in die ihnen verbleibende Zeit zu zwängen. Ein Teil dieser Planung und Vorbereitung ist notwendig und wichtig – und oft geschieht das nach der ersten Diagnose. Doch wenn die Betroffenen allmählich realisieren, was diese Nachricht für ihr Leben bedeutet, beginnen sie nachzudenken.

Das Gefühl der Dringlichkeit wandelt sich. Sie lassen sich bei der Wahl ihrer Prioritäten stärker von ihrem Herzen leiten und richten ihren Alltag zunehmend danach aus, was ihnen wirklich guttut. Sie wünschen sich, ihr Leben gut abzuschließen und ihre letzten Tage im Einklang mit ihren Werten und ihrem Lebenssinn zu verbringen. Sie denken über den Sinn des Lebens, über Vergabung und Liebe nach und nehmen sich bewusst die Zeit, das zu tun und zu sagen, was ihnen wichtig ist. In diesen letzten Tagen wird Zeit zu einem kostbaren Gut.

In diesem Buch möchte ich dich behutsam fragen: Wo stehst du gerade? Verschwendest du zu viel von deiner kostbaren Zeit?

Hetzt du durchs Leben, ohne innezuhalten und dir zu überlegen, ob es dir Freude bereitet und du darin Sinn findest? Verpasst du die wesentlichen Momente? Was, wenn du einige der Lektionen, die wir Doulas von den Sterbenden lernen durften, in deinen Alltag integrierst? Was, wenn du dein Leben so gestaltetest, dass es dich bereits heute in diesen Raum der inneren Einkehr führt?

Warum solltest du erst am Ende deines Lebens erkennen, was ein sinnerfülltes Leben wirklich ausmacht? Fang noch heute damit an!

Wer mit Dankbarkeit sterben will, muss lernen, dankbar zu leben.

Wer mit Freude im Herzen sterben will, muss lernen, mit Freude im Herzen zu leben.

Wer unbelastet sterben will, muss mit sich und anderen im Reinen sein.

Wer von Liebe umgeben sterben will, muss ein von Liebe erfülltes Leben erfahren.

Wer in Harmonie mit allen Wesen sterben will, muss im Einklang mit der Schöpfung leben.

Wer in Frieden sterben will, muss lernen, in Frieden zu leben.

Wer gut sterben will, muss lernen, gut zu leben.

