

JOSHUA
BECKER

DIE
KRAFT DES

*Sein-
lassens*

**Weniger Ablenkung
mehr Leben**

BONIFATIUS

Inhalt

Teil 1 Das Ziel und die Hindernisse

- 1 Ein Leben ohne Reue
Den Blick aufs Lebensende richten 9
- 2 Abgelenkt-Sein vom Wesentlichen
Wenn das Geringere das Größere verdrängt..... 27

Teil 2 Ablenkungen durch einen lahmgelegten Willen

- 3 Überschattete Träume
Die Ablenkung bedingt durch Angst überwinden 45
- 4 Verletzt
*Die Ablenkung durch Fehler und Verletzungen
aus der Vergangenheit überwinden* 70

Teil 3 Ablenkungen durch scheinbar Gutes

- 5 Das Ich-Monster
Die Ablenkung des Glücklichseins überwinden 95
- 6 Genug ist genug
Die Ablenkung durch Geld überwinden 114
- 7 Hürden auf dem Weg zum Ziel
Die Ablenkung durch Besitz überwinden 141

8 Das Streben nach Bedeutung	
<i>Die Ablenkung durch Anerkennung überwinden</i>	166
9 Am Strand zu liegen wird irgendwann langweilig	
<i>Die Ablenkung durch Freizeit überwinden</i>	188
10 Blinkende Lichter	
<i>Die Ablenkung durch Neue Medien überwinden</i>	213

Teil 4 Das Ende dieses Buches – der Beginn eines sinnvolleren Lebens

11 Leben Sie die Geschichte, die Sie lesen möchten ...	
... und rechnen Sie mit Überraschungen	247
Leitfaden: Entdecken Sie Ihre Ziele und Ihre Berufung	264
<i>Danksagungen</i>	278
<i>Über den Autor</i>	280
<i>Anmerkungen</i>	281

1

Ein Leben ohne Reue

Den Blick aufs Lebensende richten

„Es ist nicht wenig Lebenszeit, die wir bekommen, sondern wir machen sie kurz, und wir haben keinen Mangel an Lebenszeit, sondern gehen verschwenderisch damit um ... Das Leben ist lang, wenn man versteht, es zu nutzen.“

SENECA

Bronnie Ware, eine australische Krankenschwester, arbeitete schon mehrere Jahre lang mit Menschen in ihrer allerletzten Lebensphase. Sie fragte ihre Patientinnen und Patienten immer, ob sie etwas an ihrem Leben bereuten oder ob es etwas gebe, das sie anders machen würden, wenn sie dazu die Gelegenheit hätten. Später postete sie unter dem Titel „Was Sterbende bereuen“ („Regrets of the Dying“) einen Artikel über das, was sie dabei herausgefunden hatte. Ware schreibt über die phänomenale, klare Sicht von Menschen am Ende ihres Lebens, aber auch über gemeinsame Themen, die in diesen Gesprächen immer und immer wieder auftauchten. Der besagte Artikel ist mittlerweile etliche Millionen Mal online aufgerufen worden und im Jahr 2012 auch als Buch erschienen.¹

Das ist doch ein faszinierender Ausgangspunkt, oder? Was an ihrem Leben bereuen Menschen am meisten?

Ich will die Liste der Antworten auf die Frage hier nicht noch einmal aufnehmen, sondern möchte Ihnen stattdessen folgende Frage stellen: Wie sehr interessiert es Sie, welche Antworten auf die Frage gegeben wurden? Wie stark ist für Sie der Impuls, den Artikel sofort zu googeln, damit sie sehen, was Menschen am Ende ihres Lebens am meisten bereuen? Und was noch wichtiger ist: Woher kommt überhaupt dieser Wunsch zu erfahren, was Sterbende am meisten bereuen? Könnte dieses starke Interesse vielleicht ein Hinweis auf unsere Sorge sein, dass wir unser Leben vergeuden? (Falls Sie jetzt, nachdem ich Sie dazu gebracht habe, über Ihre Gründe nachzudenken, immer noch wissen wollen, was auf der Liste steht, können Sie in der Endnote 1 nachschauen.)

Aber wieso verbreitet sich eine Liste von den Dingen, die Sterbende am meisten bereuen, eigentlich so rasant im Internet? Der Grund könnte sein, dass wir möglichst wenig bereuen möchten, wenn auch für uns eines Tages das Lebensende näher rückt. Und ich glaube, ein weiterer Grund für unser Interesse an dem Thema ist der Umstand, dass wir *bereits jetzt Entscheidungen bereuen, die wir im Leben getroffen haben*.

Menschen mittleren Alters und auch schon junge Erwachsene haben oft quälende Ängste, ihre Zeit und Ressourcen für Dinge zu

Wir machen einfach immer weiter so und stellen das Unwesentliche über das Notwendige.

vergeuden, die gar nicht so wichtig sind, und sich gleichzeitig nicht genug auf Menschen und Dinge zu konzentrieren, auf die es wirklich ankommt.

Und wir können uns gut vorstellen, dass wir es eines Tages bereuen, wenn wir daran nichts än-

dern. Aber wir machen einfach immer weiter so und stellen das Unwesentliche über das Notwendige.

Das muss sich ändern. Und Tatsache ist, dass wir nur eine begrenzte Lebenszeit vor uns haben, um daran etwas zu ändern.

Wir werden im Laufe unseres Lebens immer wieder törichte Entscheidungen treffen, von denen wir wünschten, wir könnten sie rückgängig machen. Deshalb ist es wahrscheinlich gar nicht möglich, ein Leben ganz *ohne* Reue zu führen. Aber es ist ganz sicher möglich, unser Leben zu ändern, indem wir den einfachen Weg verlassen, uns in unserem Alltag treiben zu lassen, und stattdessen einen bewussteren und zielgerichteteren Weg einzuschlagen zu einem Leben, das uns erfüllt und über unsere sterbliche Existenz hinaus noch nachhallt – kurz: zu einem gut gelebten Leben. Wenn wir die Wahl haben, möchten wir dann nicht alle lieber ein Leben mit weniger Reue und mehr Erfüllung?

Einmal – es ist noch gar nicht lange her – wurde ich gezwungen, mich einer Sache zu stellen, die ich *unbedingt tun musste*, bevor ich sterbe. Ich möchte Ihnen jetzt davon erzählen, weil es auch mit Ihnen zu tun hat.

Das Eine

Im Oktober 2019 saß ich mit einigen meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einer Konferenz mit dem Thema *Start Finishing* („Fange an, etwas zu beenden“) in Mesa, Arizona. Charlie Gilkey war an diesem Tag unser Referent. Er hatte bereits ein Buch zum Thema der Konferenz veröffentlicht und wünschte sich nun von uns, dass wir die in dem Workshop vermittelten Prinzipien so konkret wie möglich auf das wichtigste Anliegen unseres Lebens anwendeten. Als Hilfestellung bei der Entscheidung, was dieses

wichtigste Anliegen sei, sagte er: „Schließen Sie die Augen und beantworten Sie folgende Frage: Wenn Sie heute sterben müssten, über welches unvollendete Projekt wären Sie dann am traurigsten?“

Nachdem wir uns alle diese Frage gestellt hatten, tauschten wir uns über die Antworten aus. Bei der jungen Frau neben mir war es ein Kunstprojekt, das sie unbedingt zu Ende bringen wollte. Eine Mutter von zwei Kindern nannte als Wunsch, ihre beiden Teenager gut auf das Leben vorzubereiten. Und ich beantwortete Charlies Frage, ohne zu zögern, folgendermaßen: „Wenn ich heute sterben müsste, dann wäre ich extrem enttäuscht darüber, dass ich das Buch nicht mehr schreiben könnte, dessen Thema mir schon so lange im Kopf herumgeht.“

Es ist das Buch, das Sie gerade lesen.

Ich spielte schon eine ganze Weile mit dem Gedanken, ein Buch über die Grundsätze des Minimalismus zu schreiben – das ist ja das Thema, für das ich bekannt bin. Diese Grundsätze wollte ich dann in einen größeren Zusammenhang stellen und darlegen, wie bestimmte Ablenkungen uns daran hindern, Sinn, eine Bestimmung und Erfüllung zu finden. Und in diesem Moment während der Konferenz wurde *Die Kraft des Seinlassens* für mich zur Aufgabe mit der höchsten Priorität. Es gibt nämlich eine Botschaft, die mich mehr motiviert und antreibt als alles andere – und diese Botschaft ist nicht, dass die Menschen ihre Schränke ausmisten sollen, so nützlich das auch sein mag –, sondern am meisten liegt mir folgende Botschaft am Herzen: die Einladung, ein bewusstes, zielgerichtetes, sinnvolles Leben zu führen. Abgesehen von meinem Glauben und meiner Familie ist es diese Botschaft, von der ich mir am meisten wünsche, dass sie in Erinnerung bleibt, wenn ich diese Welt eines Tages verlassen haben werde.

Ich lese, schreibe und spreche seit Jahren über dieses Thema und hatte dadurch Gelegenheit, viele Ansichten und Geschichten

dazu zu sammeln. Die wichtigsten Erkenntnisse trage ich jetzt in diesem Buch zusammen und lege dabei den Fokus besonders auf die Frage, wie man zu genügend Konzentration und Entschlossenheit gelangt, um den eigenen Prioritäten gemäß zu leben. In *Die Kraft des Seinlassens* möchte ich Ihnen zeigen, was Sie in Ihrem Leben aus dem Weg räumen müssen, um die Wende zu einem zielgerichteteren Leben zu vollziehen.

Ein zielgerichtetes Leben ist nicht nur für mich oder Leute wie mich wichtig, sondern für alle, weil es für jeden von uns mindestens eine Sache gibt (wahrscheinlich sind es eher mehrere), von der wir glauben, dass wir sie unbedingt und auf jeden Fall tun müssen, bevor wir sterben. Und damit meine ich nicht etwa Punkte von der „Bucket-List“ wie „Eine Fahrt mit dem Heißluftballon“, sondern ich meine damit, so zu leben, dass es etwas verändert. Ich meine damit, sich bewusst zu machen, dass unser Leben eine Bedeutung hat und dass es positive Auswirkungen auf die Welt hat, kurz: dass unsere Existenz einen konkreten Sinn hat.

Und damit komme ich jetzt zu Ihnen. Ich möchte Ihnen dieselbe Frage stellen, die Charlie Gilkey während der Konferenz gestellt hat und die für mich so bedeutsam wurde: *Wenn Sie heute sterben würden, was wäre das*

Eine (es können auch mehrere Dinge sein), worüber sie enttäuscht wären, wenn Sie es nicht zu Ende bringen könnten? Bitte gehen Sie nicht einfach über diese Frage hinweg, sondern halten Sie hier inne und denken

Sie darüber nach. Nennen Sie Ihre wichtigsten Ziele, und zwar eindeutig und konkret.

Wenn Sie heute sterben würden, was wäre dann das Eine, worüber Sie traurig und enttäuscht wären, wenn Sie es nicht zu Ende bringen könnten?

Als Vorbereitung für die Arbeit an diesem Buch habe ich eine nationale repräsentative Umfrage in Auftrag gegeben, in der eine Reihe von Fragen gestellt wurden, die mit den Themen in diesem Buch zu tun haben.² Ich werde in den folgenden Kapiteln regelmäßig auf die Umfrageergebnisse eingehen und bin sicher, Sie werden die Ergebnisse faszinierend finden.

Für den Anfang: Eine der Fragen, die wir gestellt haben, lautete: „Können Sie einen klaren Sinn oder ein klares Ziel für Ihr Leben benennen?“ – Ich war erfreut zu sehen, dass 70 Prozent der Befragten mit Ja antworteten. Weitere 19 Prozent antworteten mit Nein, 11 Prozent wussten es nicht.