



# Leseprobe

Dr. John Izzo

**Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben**

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 12. April 2010

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Besinnung auf das wirklich Wichtige im Leben**

Wir alle sind auf der Suche nach Glück im Leben. Warum dabei nicht aus den Erfahrungen derer schöpfen, die ein erfülltes Leben gelebt haben? Genau das hat John Izzo gemacht: Er befragte Menschen zwischen 60 und 106 Jahren. „Was machte Sie am glücklichsten?“, „Was bereuen Sie am meisten?“, „Was zählt wirklich, und was stellte sich als unwesentlich heraus?“, „Was hätten Sie gern etwas früher gewusst?“. Aus den unterhaltsamen und nachdenklich stimmenden Antworten der interviewten „Älteren“ kristallisieren sich Prinzipien heraus, die deren Leben zu einem Erfolg gemacht haben. Begleiten Sie den Autor bei der Entdeckung der „fünf Geheimnisse“.

Überraschend klar, handfest und hilfreich formuliert.



### **Autor**

## **Dr. John Izzo**

---

Dr. John Izzo studierte Religion und Psychologie und erreichte mit seinen Vorträgen über die Geheimnisse eines erfüllten Lebens über eine Million Menschen in vier Kontinenten. International bekannt wurde er vor allem durch seinen Bestseller „Second Innocence“ (Zweite Unschuld). Die Erkenntnisse aus dem vorliegenden Buch vermittelt er auch als Moderator seiner Fernsehserie „The Five Things You Must Discover Before You Die“.

John Izzo

---

Die fünf Geheimnisse,  
die Sie entdecken sollten,  
bevor Sie sterben

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Ursula Rahn-Huber

GOLDMANN

*Dieses Buch ist meinem Großvater  
Henry Turpel gewidmet, dessen Ring ich trage und  
dessen Vermächtnis durch mich weiterlebt.*

# Inhalt

Vorwort .....	9
1 Warum finden manche Menschen Erfüllung im Leben und sterben glücklich? .....	19
2 Warum ich mit dem Friseur um die Ecke (und zweihundert anderen Menschen jenseits der sechzig) über das Leben gesprochen habe ....	31
3 Das erste Geheimnis: Seien Sie sich treu .....	44
4 Das zweite Geheimnis: Leben Sie so, dass Sie später nichts zu bereuen haben .....	74
5 Das dritte Geheimnis: Lassen Sie die Liebe in sich lebendig werden .....	97
6 Das vierte Geheimnis: Leben Sie im Augenblick .....	127
7 Das fünfte Geheimnis: Geben Sie mehr als Sie nehmen .....	144
8 Wenn Sie wissen, dass es Zeit zum Aufbruch ist (Die Geheimnisse in die Praxis umsetzen) .....	170
9 Vorbereitung auf ein gutes Sterben:	

Glückliche Menschen haben keine Angst vor dem Tod .....	196
10 Eine letzte Lektion: Es ist nie zu spät, um nach den Geheimnissen zu leben .....	206
Epilog: Wie dieses Buch mich verändert hat .....	212
Das Geheimnis des Lebens in einem Satz .....	219
Fragen an Ihre eigenen »weisen Alten« .....	229
<i>Die Interviewpartner</i> .....	232
<i>Danksagung</i> .....	234
<i>Der Autor</i> .....	236

## Vorwort

Das Vorwort eines Buches ist wie ein Fenster, durch das der Leser Einblick in das Innenleben des Autors nimmt. Es bietet die Möglichkeit, Antworten auf zwei Fragen zu geben: Warum hat der Autor ausgerechnet dieses Buch geschrieben? Und was hat der Leser davon, wenn er es liest?

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich zeit meines Lebens auf der Suche nach dem Geheimnis eines erfüllten und sinnvollen Lebens gewesen bin. Schon als kleiner Junge interessierte ich mich dafür, was genau einen Menschen im Leben glücklich macht und ihn dann, wenn es soweit ist, zufrieden sterben lässt. Die Lieder, die mir gefielen, die Filme, die ich mir ansah und die Bücher, die ich las, handelten immer von der Suche nach dem, worauf es wirklich ankommt. Mein innigster Wunsch war, in dieser Frage Klarheit zu finden, bevor ich einmal sterben müsste. Als ich acht Jahre alt war, starb mein Vater im Alter von nur 36 Jahren, und damit gewann meine Suche noch zusätzlich an Dringlichkeit. Das Leben kann sehr kurz sein, und wir wissen nie, wie viel Zeit uns noch bleibt, um den Geheimnissen des Glücks auf die Spur zu kommen.

Ich hatte schon in sehr jungen Jahren Gelegenheit, sterbenden Menschen zu begegnen, und ich merkte, dass es sehr unterschiedliche Weisen gibt, aus dem Leben zu scheiden. Manch einer begrüßt den Tod mit einem Gefühl tiefer Zufrie-

denheit und bereit so gut wie nichts. Andere sind verbittert oder schauen resigniert zurück und sind traurig, weil ihr Leben nicht ganz anders verlaufen ist. Bereits mit etwa zwanzig Jahren machte ich mich daran herauszufinden, welches die Hintergründe für diese so unterschiedlichen inneren Einstellungen sind.

Es ist jetzt schon viele Jahre her, dass mir eine Frau mittleren Alters namens Margaret sagte, sie habe ihr ganzes Leben aus der Perspektive »einer betagten Frau heraus gestaltet, die im Schaukelstuhl auf der Veranda sitzt«. Wann immer sie eine Entscheidung zu treffen hatte, so erzählte sie mir, hatte sie sich vorgestellt, wie es wäre, wenn sie dereinst in hohem Alter so dasitzen und auf ihr Leben zurückschauen würde. Diese alte Frau hatte sie in solchen Momenten um Rat gebeten und sie gefragt, welchen Weg sie denn einschlagen solle. Was für ein wunderschöner Gedanke!

In mir reifte eine Hypothese heran: Könnte es sein, dass wir gegen Ende unseres Lebens Dinge wissen, die uns sehr nützlich gewesen wären, hätten wir sie nur früher gewusst? Könnten wir wichtige Erkenntnisse im Hinblick auf ein sinnvolles, glückliches Leben gewinnen, wenn wir mit Menschen sprechen würden, die ihr Leben bereits weitgehend gelebt haben und denen es gelungen ist, Glück und Erfüllung zu finden?

Wenn ich vorhabe zu verreisen, wähle ich meine Unterkünfte mit Hilfe einer Internetseite aus. Sie erschließt mir die Erfahrungen von Hunderten anderer Reisender, die meinen Zielort kennen und schon einmal dort gewesen sind. Aus den unverblühten Kommentaren erfahre ich, wie es wirklich um



ein Hotel bestellt ist. Mit dieser simplen Methode habe ich im Laufe der Jahre so manches Kleinod entdeckt und mir so manchen Reiffrucht erspart. Dies inspirierte mich zu der Idee, dass es doch möglich sein müsste, auf eine solche Weise auch das »Erfolgsrezept« eines guten Lebens und Sterbens zu ergründen.

Um die Geheimnisse eines guten Lebens zu ergründen, so mein Gedanke, bräuchte ich nur in Kontakt mit Menschen zu kommen, die in ihrem Dasein Erfüllung gefunden haben, und mir ihre Geschichten anzuhören. Und so bin ich im Verlauf des letzten Jahres darangegangen, mehrere hundert Personen aufzuspüren, die auf ein langes Leben zurückblicken, in dem sie Glück und Weisheit gefunden haben. Meine Absicht war dabei, in Interviews der Frage nachzugehen, was genau das Leben sie gelehrt hatte.

Ich ging davon aus, dass so gut wie jeder von uns zumindest einen Menschen kennt, der über eine gewisse Form von offensichtlicher Weisheit verfügt, von der andere profitieren können. Bei meiner Recherche wandte ich mich darum zunächst an 15 000 Personen aus den verschiedensten Gegenden der USA und Kanadas mit der Bitte um entsprechende Empfehlungen. Ich fragte sie: Wer sind die »weisen Alten« in Ihrem Leben? Wen kennen Sie, der oder die auf ein langes Leben zurückblickt und uns etwas Wichtiges über das Dasein lehren kann. Die Rückmeldungen waren überwältigend. Fast tausend Vorschläge gingen bei uns ein. Im Rahmen von Vorinterviews filterten wir 235 Namen heraus – eine heterogene Gruppe von Menschen, die von anderen als weise bezeichnet worden waren. Würden wir uns ihre Lebensgeschichten an-

hören, so meine Hoffnung, müssten wir den Geheimnissen des Lebens auf die Spur kommen – jenen Geheimnissen, die wir entdecken sollten, bevor wir sterben.

Unsere Interviewpartner waren zwischen 59 und 105 Jahre alt. Sie stammten fast alle aus Nordamerika, es ergab sich jedoch insgesamt ein vielschichtiges Bild aufgrund von Unterschieden bezüglich der ethnischen, kulturellen und geographischen Herkunft, der Religionszugehörigkeit und des ausgeübten Berufs. Wenngleich viele der von uns Befragten in ihrem Leben ausgesprochen erfolgreich waren, ging es uns nicht darum, berühmte Persönlichkeiten auszuwählen; unsere Zielgruppe stellten vielmehr außergewöhnliche Menschen mit den verschiedensten Werdegängen dar. Ob Friseur oder Lehrerin, Geschäftsinhaber, Autor oder Hausfrau, ob Priester oder Dichter, ob Holocaust-Überlebende oder Stammeshäuptling, ob Moslem, Hindu, Buddhist, Christ, Jude oder Atheist – wir wollten Antwort auf die Frage haben: Was müssen wir über das Leben erfahren, bevor wir sterben? Was können uns jene, die schon länger auf der Erde sind als wir selbst, über das Leben lehren?

Mit jedem einzelnen dieser Menschen führten wir jeweils ein ein- bis dreistündiges Interview durch. Wir übernahmen diese Aufgabe zu dritt: Olivia McIvor, Leslie Knight und ich. Wir stellten eine Reihe von Fragen, die im letzten Kapitel dieses Buches nachzulesen sind. Unter anderem wollten wir wissen: Was hat Ihnen die meiste Freude bereitet? Was bereuen Sie? Was war wichtig und was hat sich irgendwann als unwichtig erwiesen? Welches waren die wichtigsten Weggabelungen, die sich im Nachhinein als lebensentscheidend her-

ausgestellt haben? Gibt es etwas, von dem Sie bedauern, es nicht früher herausgefunden zu haben?

Dieses Buch besteht aus vier Hauptteilen. Im ersten Teil geht es darum, die von uns eingesetzte Methodik zu erläutern und darzulegen, wie wir unsere Interviewpartner erst ausgewählt und dann befragt haben. Der zweite Teil handelt von den fünf Geheimnissen, die sich aus der Befragung dieser 235 Menschen herauskristallisiert haben. Im dritten Teil gehen wir der Frage nach, wie sich die Geheimnisse in unseren Alltag integrieren lassen, denn eine der Erkenntnisse, die wir bei unserer Arbeit gewonnen haben, lautet: Es genügt nicht, die Geheimnisse zu kennen. Was die von uns befragten Menschen aus der Masse heraushebt ist, dass sie die Geheimnisse in ihrem Leben auch tatsächlich umgesetzt haben.

Der letzte Teil schließlich enthält eine Liste der Fragen, die wir bei unseren Interviews gestellt haben (und von denen wir hoffen, dass Sie sie sich selbst und den »weisen Alten« in Ihrem Leben ebenfalls stellen werden) sowie eine Liste der besten Antworten auf die Bitte: »Können Sie in maximal einem Satz zusammenzufassen, was das Geheimnis eines erfüllten, glücklichen Lebens ist? Welchen Rat möchten sie jüngeren Menschen mit auf den Weg geben?« Zum Abschluss beschreibe ich in einem Epilog, wie die Interviews mein eigenes Leben verändert haben.

Ein Buch zu schreiben, das auf dem Leben mehrerer Hundert Menschen basiert, war eine echte Herausforderung. Jeder Einzelne hat seine eigene Geschichte, und die Lektionen des Lebens boten sich jedem auf völlig unterschiedliche Weise dar. Ausgehend von dem Gefühl, dass es meine Leser überfor-

dern könnte, die Geschichten so vieler Menschen zu lesen, entschloss ich mich, die Zahl der persönlichen Erfahrungsberichte deutlich zu reduzieren (auf etwa fünfzig) und auf repräsentative Beispiele für die größere Stichprobe zu beschränken. Ferner entschied ich, jeweils nur die Vornamen der Befragten zu nennen. Sie werden feststellen, dass manche Interviewpartner in dem Buch immer wieder Erwähnung finden, da ihre Geschichten die Geheimnisse besonders gut erhellen. Wenn ich letzten Endes auch ausschließlich über die persönlichen Erfahrungen dieses kleinen ausgewählten Kreises berichte, können Sie dennoch gewiss sein, dass die Wirkung der fünf Geheimnisse mit nur wenigen Ausnahmen im Leben aller Befragten zu erkennen war. Wenn Sie die Aussagen einer größeren Zahl von Interviewpartnern nachlesen möchten, dann finden Sie diese im Kapitel »Das Geheimnis des Lebens in einem Satz«.

Dieses Buch richtet sich an Menschen jeden Alters. Zum einen ist es für junge Leute geschrieben, die sich gerade auf den Weg machen. So wie die junge Internetgemeinde das »Netz« nutzt, um bei der Auswahl von Produkten oder Reisezielen die Erfahrungen von anderen zu nutzen, so fasziniert sie hoffentlich auch die Lebenserfahrungen dieser Menschen. Wir müssen nicht alt werden, um Weisheit zu erlangen – wir können sehr viel früher Zugang dazu finden.

Dieses Buch richtet sich aber auch an Menschen, die – wie ich selbst – in der Mitte ihres Lebens angekommen sind und sicherstellen wollen, dass sie die wesentlichen Dinge im Leben kennenlernen, bevor es zu spät ist. Und genauso ist es für all jene gedacht, die in späteren Jahren auf das Erlebte zu-

rückschauen möchten und nach Möglichkeiten suchen, ihre Lebenserfahrungen an jüngere Generationen weiterzugeben.

Der Titel dieses Buches ist mit Bedacht gewählt. *Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken müssen, bevor Sie sterben* beinhaltet zwei Schlüsselemente. Zum einen ist da der Gedanke, dass das Leben in der Tat bestimmte Geheimnisse birgt. Ich habe im Laufe der Interviews festgestellt, dass alle glücklichen, weisen Menschen diese fünf Geheimnisse irgendwann in ihrem Leben entdeckt und für sich angewandt haben.

Und das zweite Schlüsselement – *bevor Sie sterben* – führt uns die Dringlichkeit vor Augen, mit der wir uns auf die Suche nach dem Wesentlichen im Leben begeben sollten. Als ich zum ersten Mal mit der Idee daherkam, ein Buch mit dem Wort »sterben« im Titel herauszubringen, stieß ich bei vielen Menschen auf heftige Reaktionen. Etwa die Hälfte von ihnen sagte, das Wort verleihe dem Buch einen depressiven Charakter, während die andere Hälfte die Erwähnung für »notwendig« hielt. Sie meinten, dass dem Leser damit klargemacht würde: Man sollte die Suche nach den wichtigen Dingen im Leben nicht auf die lange Bank schieben. Als Hauptargument dafür hörte ich immer wieder, dass das Leben so schnell vorüberginge. Wir denken immer, wir hätten noch unendlich viel Zeit ... nur um am Ende festzustellen, wie begrenzt unsere Lebensspanne doch in Wirklichkeit ist.

Wenngleich ich eine mehr oder weniger klare Vorstellung davon hatte, was ich in den Interviews zu hören bekommen würde, war ich mir dennoch bewusst, wie wichtig es war, mir meinen offenen Forschergeist zu bewahren. Es war wichtig, erst die Fragen zu stellen und uns anzuhören, was diese Men-

schen zu berichten hatten. Erst nach Abschluss aller Interviews würde es an der Zeit sein, einen Schritt zurückzutreten und zu überlegen, was sich mit dem gesunden Menschenverstand aus der Lebensrückschau der Befragten ableiten ließ. Und doch war mit das Erstaunlichste an der ganzen Studie, wie klar sich das Ganze am Ende für uns darstellte. Ungeachtet der Unterschiede zwischen den Befragten (Alter, Religion, Kultur, Beruf, Ausbildung, wirtschaftliche Situation), waren die Geheimnisse eines gut gelebten Menschenlebens stets ein und dieselben. Das, worauf es wirklich ankommt, geht über all die Grenzen von Religion, ethnischer Zugehörigkeit und Status hinweg, die wir zwischen uns errichtet haben.

Wir drei, die wir die Interviews geführt haben, erlebten unsere Arbeit als zutiefst bewegend. Da wir den Menschen die Fragen nicht vorab zugänglich machten, gab es oftmals eine längere Pause zwischen dem Stellen der Frage und ihrer Beantwortung. Und während dieser Pause sinnierten wir selbst genauso über das jeweilige Thema nach. Was macht uns in unserem Leben glücklich? Worauf kommt es uns wirklich an? Und welche Antwort werden wir auf diese Fragen geben, wenn wir selbst einmal alt sind? Was hätten wir gern früher erfahren? Ich hoffe, es wird Ihnen während der Lektüre dieses Buches ähnlich ergehen. Mögen Sie, während Sie von den Erlebnissen dieser Menschen lesen, über Ihr eigenes Leben nachdenken und einen tieferen Einblick in Ihren persönlichen Weg der Erfüllung und Weisheit gewinnen.

Ich hatte noch einen persönlichen Beweggrund, der mich dazu trieb, diese Interviews zu führen: Es gab da einen offenen Kreis, den ich schließen wollte. Mein Großvater ist eines

der großen Vorbilder in meinem Leben. In meiner Familie genoss er ausnahmslos den Ruf eines außerordentlich weisen Mannes, der nicht nur das Glück auf Erden gefunden, sondern auch unzählige andere Menschen im Leben inspiriert hatte. Er hatte drei Töchter, die er sehr liebte, und doch hatte er es immer irgendwie bedauert, nicht auch einen Sohn in die Welt gesetzt zu haben. Als ich geboren wurde, soll er zu meiner Mutter gesagt haben: »John ist der Sohn, den ich nie hatte. Ich werde ihn in die Geheimnisse des Lebens einführen.« Mein Großvater starb, als ich noch sehr klein war. Ich hatte nie Gelegenheit, ihm die Fragen zu stellen, um die es in diesem Buch geht. Und doch hörte ich in den Stimmen dieser 235 Menschen meinen Großvater zu mir sprechen. Ich weiß, dass er jetzt schmunzelt, ganz gleich, wo er ist.

Dieses Buch hat eine einfache Botschaft: Um weise zu werden, brauchen wir nicht zu warten, bis wir alt sind. Wir können die Geheimnisse des Lebens in jedem Alter lüften, und je eher wir es tun, desto mehr Erfüllung werden wir in unserem Dasein finden.

Einer der »weisen Alten«, die ich interviewt habe, formulierte es so: »Wenn aufgrund Ihrer Arbeit nur ein einziger Mensch die Geheimnisse des Glücks ein paar Jahre früher für sich entdecken kann, dann hat es sich gelohnt.«

So hoffe ich nun, dass Sie Spaß an dieser Reise haben werden. Für mich war sie eine Freude, manchmal war ich zu Tränen gerührt, und alles in allem habe ich sehr viel gelernt. Die Gespräche mit diesen außergewöhnlichen Menschen haben mein Leben verändert. Ich hoffe, dieses Buch wird auch das Ihre verändern.

## Warum finden manche Menschen Erfüllung im Leben und sterben glücklich?

Neun Zehntel der Weisheit bestehen darin, rechtzeitig weise zu sein.

*Theodore Roosevelt*

Weisheit zählt mehr als aller Reichtum.

*Sophokles*

Warum finden manche Menschen Erfüllung im Leben und sterben glücklich? Welches sind die Geheimnisse, die uns zu Zufriedenheit und Weisheit führen? Worauf kommt es wirklich an, damit unser Leben am Ende das Prädikat »wertvoll« verdient? Dies sind die Fragen, die dieses Buch zu beantworten sucht.

Um in unserem Leben Weisheit walten zu lassen, müssen wir erkennen, dass das menschliche Dasein auf zwei grundlegenden Wahrheiten basiert. Erstens: Es steht uns eine begrenzte, aber in der Dauer nicht definierte Zeit zur Verfügung – vielleicht sind es hundert, vielleicht aber auch nur dreißig Jahre. Und zweitens: Während dieser begrenzten, nicht definierten Spanne stehen uns praktisch uneingeschränkte Möglichkeiten zur Verfügung, unsere Zeit zu nutzen. Wir allein entscheiden, wo wir unsere Schwerpunkte set-



zen und unsere Energien investieren wollen, und letztlich lenken wir damit unser Leben in seine Bahnen. Bei unserer Geburt drückt uns niemand eine Gebrauchsanleitung in die Hand; und unsere Uhr fängt noch in dem Augenblick zu ticken an, in dem wir das Licht der Welt erblicken.

Wir scheuen vor den Worten »sterben« und »Tod« zurück. Es wird viel Aufwand betrieben, um uns von der Wahrheit des Lebens abzuschirmen: dass das Leben begrenzt ist und wir – zumindest hier an diesem Ort – nicht ewig bleiben werden. Der eine oder andere unter Ihnen mag gezögert haben, ein Buch in die Hand zu nehmen, das das Wort »sterben« im Titel führt, aus einer vagen Angst heraus, dass Ihnen schon allein deshalb irgendetwas Schlimmes widerfahren könnte, weil Sie sich mit der Realität Ihrer eigenen Sterblichkeit auseinandersetzen. Mag sein, dass Sie auch jetzt beim Lesen dieser Zeilen ein mulmiges Gefühl in sich aufsteigen fühlen und sich wünschen, ich möge schnell das Thema wechseln.

Und doch verleiht just die Tatsache, dass wir irgendwann einmal sterben müssen und unsere Zeit begrenzt ist, der Suche nach dem Geheimnis eines erfolgreichen Lebens ihre Bedeutsamkeit. Wäre unser Dasein nicht dieser zeitlichen Beschränkung unterworfen, bestünde keinerlei Dringlichkeit, sich auf die Suche nach Glück und Erfüllung zu begeben, denn ausgestattet mit dem Luxus des ewigen Lebens würden wir früher oder später ohnehin darüber stolpern. Doch dieser Luxus bleibt uns nun einmal verwehrt. Ganz gleich wie alt wir sind, der Tod sitzt immer neben uns. In jungen Jahren denken wir an ihn womöglich als etwas weit Entferntes, das uns nicht wirklich betrifft. Doch mittlerweile habe ich Gedenkgottes-

dienste für Menschen aller Altersstufen gehalten – so auch für einen Freund, der mit 33 Jahren während einer Keniareise starb. Und ich weiß: Der Tod ist immer in der Nähe, um uns daran zu erinnern, unser Leben in die Hand zu nehmen. Derek Walcott, der von der Karibikinsel Saint Lucia stammende Romancier und Literaturnobelpreisträger, bezeichnete die Zeit als die »böse Geliebte«: Einerseits muss sie uns »böse« erscheinen, weil sie uns alles nimmt, was uns je etwas bedeutet hat, zumindest in diesem Leben. Andererseits ist sie unsere »Geliebte«, weil gerade unsere Sterblichkeit unserem Leben ein Gefühl von Dringlichkeit und Zweck verleiht. Da unsere Zeit begrenzt ist, will sie mit Bedacht genutzt sein.

## **Wissen versus Weisheit**

Um herauszufinden, wie wir unser Leben maximal auskosten können, ist eher Weisheit als Wissen gefragt. Weisheit ist etwas anderes und unendlich Bedeutsameres als Wissen. Wir leben in einer Zeit, in der das Wissen (sprich: die Anzahl der Fakten) sich alle sechs Monate verdoppelt. An Weisheit aber herrscht ein akuter Mangel. Wissen ist eine Anhäufung von Fakten; Weisheit ist die Fähigkeit, zwischen Wichtigem und Unwichtigem zu unterscheiden. Solange wir nicht herausfinden, worauf es wirklich ankommt, bleibt uns der wahre Sinn des Lebens verborgen.

Am Anfang meiner beruflichen Laufbahn war ich Priester der presbyterianischen Kirche. Mit Mitte zwanzig hatte ich Gelegenheit, sehr viel Zeit mit Sterbenden zu verbringen, und

dabei habe ich festgestellt, dass es große Unterschiede in der Art und Weise gibt, wie die Menschen aus dem Leben scheiden. Da gibt es die, die ohne großes Bedauern nach einem sinnerfüllten Leben von uns gehen. Sie sind in ihren letzten Stunden von der inneren Gewissheit getragen, ihr Leben in vollen Zügen gelebt zu haben. Andere hingegen schauen verbittert zurück und stellen fest, dass sie das, worauf es eigentlich angekommen wäre, verpasst haben. Selbst in jungen Jahren erkannte ich, dass manche Menschen die Geheimnisse des Lebens für sich entdeckt hatten und andere nicht.

Der Tod ist für mich nie bloß eine abstrakte Vorstellung gewesen. Mein Vater starb im Alter von nur 36 Jahren. Eines Tages stand er bei einem Picknick auf – und das war's. Sein Leben war alles andere als perfekt gewesen, und plötzlich war es zu Ende. Es gab keine zweite Chance für ihn. Mit 28 Jahren hatte ich bereits Dutzende von Bestattungsgottesdiensten gehalten und viele Menschen während ihrer letzten Tage begleitet. Diese innige Begegnung mit der Sterblichkeit habe ich stets als großes Geschenk betrachtet. Vielleicht waren es diese Erfahrungen, die mich immer nach den »Geheimnissen« eines sinnvollen, erfüllten Lebens suchen ließen. Schon in sehr jungen Jahren schwor ich mir, dass ich dereinst nicht bedauernd zurückschauen würde, weil ich mein Leben nicht gelebt habe.

Meine Frau Leslie ist ausgebildete Krankenschwester, und auch sie ist bereits in jungen Jahren mit der Realität unserer Sterblichkeit hautnah in Berührung gekommen. Sie arbeitete im Operationsaal, auf einer Kinderkrebsstation und in der Notaufnahme. Wir sprechen regelmäßig über den Tod. Wir

versuchen, ihn in unserem Leben gegenwärtig sein zu lassen.

Leslie selbst ist dem Tod mehrmals knapp entkommen. Sie wurde mit einem Herzfehler geboren und musste sich mehreren schweren Operationen unterziehen. Die erste davon wurde vorgenommen, nachdem sie kaum ein paar Tage auf der Welt war. Und vor drei Jahren erst hatten wir ein Erlebnis, das uns erneut an die Zerbrechlichkeit unseres Lebens erinnerte.

Leslie ging zu einer überhaupt nicht lebensbedrohlichen Routineoperation ins Krankenhaus. Ich erinnere mich noch gut daran, wie unsere damals zehnjährige Tochter Sydney sie fragte: »Musst du diese Operation wirklich machen lassen, Mama?« Leslie beruhigte sie und wurde am nächsten Morgen zur OP aufgenommen.

Was in den nächsten 72 Stunden passierte, ist in meiner Wahrnehmung immer noch wie ein verschwommener Film, der an mir vorüberauscht. Die Operation verlief gut, doch Leslie war benommen, sie fühlte sich unwohl. Die Kinder und ich blieben bis in den Abend hinein bei ihr in der Klinik. Am nächsten Tag ging es ihr etwas besser, und ich ließ sie am späten Nachmittag allein, damit sie sich ausruhen konnte. Ich wollte im Büro noch einiges erledigen und versprach ihr, sie tags darauf gegen Mittag zu besuchen. Noch ein weiterer Tag und sie würde aus dem Krankenhaus entlassen werden. So war es zumindest geplant.

Als ich am nächsten Morgen gegen elf Uhr vormittags in der Klinik anrief, redete meine Frau irgendwie merkwürdig durcheinander. Ihre Sätze ergaben keinen rechten Sinn. Ich

stürzte ins Krankenhaus und bald stand fest, dass sie in der Nacht im Alter von 37 Jahren einen Schlaganfall erlitten hatte. Sie sah alles dreifach und wurde in die Intensivstation der neurologischen Abteilung verlegt. Noch am selben Tag verlangte mir der Neurologe die schwerste Entscheidung ab, die ich bis dahin in meinem Leben hatte treffen müssen. »Ihre Frau hatte einen Schlaganfall, und wir wissen nicht warum. Wir überlegen, ob wir ihr ein blutverdünnendes Medikament geben sollen. Je nach den Ursachen des Schlaganfalls könnte es entweder lebensrettend für sie sein oder weitere Blutungen auslösen. Diese Entscheidung können nur Sie fällen.« Aufgrund der mir zur Verfügung stehenden Informationen beschloss ich, der Gabe des Medikaments zuzustimmen. Die nächsten Tage waren die reinste Qual.

Wenn solche Dinge geschehen, erlebt jeder von uns sie auf seine Weise. Ich kann nicht für meine Frau sprechen, aber in mir lösten die Ereignisse einen Strudel an Emotionen aus. Ich war ein viel beschäftigter Mann. Mein Terminkalender war voll, ein Meeting jagte das andere. Selbst als Leslie sich zu Hause von ihrem Schlaganfall erholte, kümmerte ich mich um all meine vielen Verpflichtungen, und rückblickend betrachtet stelle ich fest, dass ich nicht so für sie da war, wie ich es gern gewesen wäre. Immer wieder fragte ich mich: Will ich wirklich so leben? Worauf kommt es eigentlich an?

Ein Freund von mir, Jim Kouzes, hatte mir einmal gesagt, dass »Widrigkeiten uns dazu bringen, uns selbst kennenzulernen«, und ich war mir nicht sicher, ob ich den Kerl mochte, der mich da aus dem Spiegel anschaute. Während Leslie Schritt für Schritt genas und ich traurig mit ansehen musste,

mit welcher Mühe sie tagein, tagaus die schlichtesten Dinge neu lernen musste, die bis dahin immer so selbstverständlich gewesen waren, verfiel ich in Grübeleien darüber, wie meine Zukunft wohl aussehen würde. Der Schlaganfall führte uns beiden vor Augen, wie zerbrechlich das Leben war. Gleichzeitig aber war er ein Weckruf.

Als das Jahr zu Ende ging, war Leslie fast wieder die Alte, und ich war überaus dankbar. Mir war, als hätte man uns noch einmal einen Aufschub gewährt. Aber wir hatten einen Besuch bekommen! Unser Glaube an die Naturgegebenheit von Gesundheit und Leben war durch dieses Erlebnis erschüttert worden. Das Leben war kurz. Und ich fing an, mich zu fragen: Habe ich wirklich herausgefunden, worauf es ankommt? Wenn meine Zeit jetzt gekommen wäre, könnte ich dann behaupten, dass ich die Geheimnisse des Lebens entschlüsselt habe? Ich ging gerade auf die fünfzig zu und meine Frau erholte sich von ihrem Schlaganfall, als ich aufbrach auf eine Reise, von der ich Ihnen in diesem Buch erzählen will – eine Reise zur Entdeckung »*der* Geheimnisse«. Dieses Buch ist aus meinem Wunsch heraus entstanden, Klarheit über das wirklich Wesentliche zu gewinnen und die Essenz eines zufriedenen, sinnvollen Lebens zu ergründen. Die Fragen, die mich mein Leben lang beschäftigt haben, rückten mit zunehmendem Alter immer mehr in den Vordergrund: Worauf kommt es an? Was werde ich am Ende meines Lebens denken? Wie soll ich angesichts der Begrenztheit meiner Existenz die mir noch verbliebene Zeit sinnvoll nutzen? Welches sind die Geheimnisse von Glück und Erfüllung?

## Die beiden Dinge, die wir uns am meisten wünschen

Meiner Ansicht nach gibt es zwei Dinge, die wir uns am meisten wünschen. Freud sah in der Suche nach Glück und der Vermeidung von Leid die beiden Grundantriebe des Menschen. Ich habe mein Leben nicht mit Psychiatriepatienten zugebracht, sondern bin Tausenden von Menschen auf vielen Kontinenten begegnet und habe mir ihre Geschichten angehört – zunächst als Priester und später in meinen Selbsterfahrungsseminaren. Und ich bin zu der Auffassung gelangt, dass Freud Unrecht hatte, absolut Unrecht!

Nach meinen Erfahrungen ist der Mensch in allererster Linie von dem Wunsch getrieben, Glück und Erfüllung zu finden. »Glück« wird oft als etwas Oberflächliches abgetan, nach dem Motto »Sorge dich nicht, sei einfach glücklich« (gemeint ist unbedarft). Man könnte Glück in diesem Sinne als einen vorübergehenden Zustand des Wohlbefindens deuten, der uns durch Vergnügungen wie gutes Essen und Sex zuteilwird.

Wenn ich jedoch von »Glück« spreche, meine ich damit, dass jeder Mensch sich nach Freude und einem Gefühl tiefster Zufriedenheit sehnt. Wir möchten wissen, ob wir unser Leben in vollen Zügen gelebt und erfahren haben und was es heißt, Mensch zu sein. Joseph Campbell formulierte es so: »Ich glaube, dass das, wonach wir suchen, eine Erfahrung des Lebendigseins ist, und zwar in der Weise, dass unsere Lebenserfahrungen auf der rein physischen Ebene mit unserem innersten Wesenskern und unserer ureigenen Realität in Resonanz tre-

