



# Hätte ich doch...

Posted on 21. Juli 2019 by Wolfgang Hilden

„Hätte ich doch“... Das sind vielleicht die drei häufigsten Worte, die alte Menschen sagen, wenn sie auf ihr Leben zurückblicken.

Kennst Du das? Man arbeitet immer mehr, um sich immer mehr leisten zu können, was man eigentlich gar nicht braucht. Man versucht, die Erwartungen von anderen zu erfüllen, statt das eigene Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen. Man ärgert sich zu oft über unwesentliche Dinge, statt nur über die wirklich wichtigen. Man ist selten richtig glücklich, vielleicht sogar chronisch unglücklich. Und wenn man Pech hat, wird einem das erst am Lebensabend bewusst. Hätte ich doch... Mich selbst musste erst eine schwere Erkrankung erwischen, bis ich das kapiert habe. Spät, aber nicht zu spät. Ich begann das Barfußlaufen, ging in den Frühruhestand, ordnete mein Privatleben neu, warf Ballast ab und zog in das Allgäu. Neues Spiel, neues Glück.

Vor kurzem stieß ich auf die Lebensbilanz einer 85-jährigen Frau. Der Text ist mir schon öfter begegnet. Er drückt all das aus, was mich seit einigen Jahren ebenfalls bewegt und ist vielleicht auch für Dich interessant. Er ist unten angehängt.

Das Barfußlaufen kommt darin auch vor, als eine Facette von vielen, die dazu beitragen, unser Leben ganzheitlich anders auszurichten, unnötigen Ballast abzuwerfen und das Wesentliche in den Vordergrund zu stellen.

Vielleicht kennst Du den Text ja schon. Seit ich ihm das erste Mal begegnet bin, versuche ich, ihn mir immer wieder als eine Art Richtschnur in Erinnerung zu rufen. Denn oft, zu oft, falle auch ich in alte Denkgewohnheiten zurück. Selbst das Barfußlaufen, das doch eigentlich als eine Befreiung erlebt werden sollte, kann in eine Falle einmünden, in der wir wieder von fremden Ansichten und Erwartungen gesteuert werden.

Es geht um unser eigenes Wohlbefinden.

Was denkst Du dazu?

## **Lebensbilanz einer 85-jährigen Frau**

*„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen. Ich würde bis zum Äußersten gehen. Ich würde alberner sein als bei diesem Trip. Ich weiß einige Dinge, die ich ernster nehmen würde. Ich würde verrückter sein. Ich würde weniger hygienisch sein. Ich würde mehr Chancen wahrnehmen. Ich würde mehr unternehmen, ich würde mehr Berge besteigen, in mehr Flüssen schwimmen und mehr*

*Sonnenuntergänge beobachten. Ich würde mehr Eis und weniger Spinat essen. Ich würde mehr aktuelle Probleme und weniger eingebildete haben. Das Leben ist mit einer Reise zu vergleichen. Ich habe meine Lebensreise immer mit zu viel und zu schwerem Gepäck unternommen.*

*Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich im Frühling früher anfangen, barfuß zu laufen, und im Herbst später damit aufhören. Ich würde öfter die Schule schwänzen. Ich würde gute Noten nur aus Versehen schreiben. Ich würde öfter Karussell fahren. Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken. Wenn du dich andauernd nur schindest, vergisst du sehr bald, dass es so wunderbare Dinge gibt wie zum Beispiel einen Bach, der Geschichten erzählt, und einen Vogel, der singt.“*

*Quelle: Kaiser, H.J. (1994). Selbstreflektierendes Denken als Element klugen Handelns. Ein Beitrag zur Frage der Weisheit des Alters. Report Psychologie, 19 (10), 24-28*