

Jeden Tag etwas tun, um ihn besonders zu machen

Wie schaffen wir es jeden Tag zu einem besonderen Tag zu machen?

Drei Gedanken dazu möchte ich dir heute verraten.

Kürzlich war ich mit Freunden essen. Die Gespräche drehten sich ums Älterwerden, die letzten oder die nächsten Ferien und vieles mehr.

Es war irgendwie nett, und wir lachten viel. Wir kennen uns seit langer Zeit und sind vertraut miteinander. Bei früheren Treffen waren die Gespräche aber irgendwie gehaltvoller; wir sprachen über Herausforderungen im Betrieb, die Begleitung der älter werdenden Eltern, die Krankheit des Partners und fanden immer wieder Lösungen für dies und das.

Doch diesmal blieben unsere Unterhaltungen eher auf der Oberfläche. Da ich kurz darauf ein Interview geplant hatte, warf ich die Frage in die Runde: "Was denkt ihr eigentlich übers Lebensende?" Eine Freundin erzählte, wie sie ihren kürzlich verstorbenen Vater vor medizinischen Eingriffen schützte, die er nicht wollte. Eine andere berichtete, wie sehr ihr der Partner, der vor Jahren starb, immer wieder fehlt.

Das Zusammensein mit Freunden, gemeinsames Lachen – auch über eigene Missgeschicke – und die Tiefe in den Gesprächen machten diesen Tag für mich besonders.

Drei Ideen, um aus jedem Tag ein besonderer zu machen:

Beziehungen pflegen

Eine kurze Nachricht an eine Freundin oder einen Freund.

Ein Karte schreiben ([siehe auch Blogartikel Dankeskarten schreiben](#)).

Zum Kaffeetrinken oder Essen verabreden.

Bei der Sache sein

Das Essen genießen, ohne nebenbei Nachrichten auf dem Handy zu lesen.

Unter der Dusche das warme oder kalte Wasser fühlen.

Dem Gegenüber mit allen Sinnen zuhören.

Das Schöne sehen

Jeden Morgen oder Abend daran denken, was im Leben gut ist und wofür ich dankbar bin.

Seit ich dies jeden Morgen mit einer fünfminütigen, geführten Meditation tue, gehe ich anders zur Arbeit als vorher. Dies ist eine gute Art der Selbstfürsorge.

Was wir tun können, um das Leben lebenswert zu machen?

[Lies dazu den neuen Blogartikel.](#)

Darüber sprach ich mit Steffen Eychmüller, dem Professor und Chefarzt Palliative Care der Insel Gruppe. Er hat viele Menschen in den letzten Tagen und Stunden am Lebensende begleitet und sagt:

«Es wäre gut, wenn wir das Leben gelegentlich vom Ende her sehen.»