Die ReflektierBAR:
Fokus. Klarheit. Bewegung.

Betreff: Impulse aus der ReflektierBAR – Die Lebensbilanz aus der Perspektive der Endlichkeit

Eine Anleitung für einen bewussten Jahresrückblick

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“
— Seneca, De brevitate vitae, 1,3

Warum die eigene Endlichkeit reflektieren?

Hallo [Name],
wir wissen, dass unser Leben begrenzt ist – und vermeiden dennoch häufig, uns bewusst mit dem eigenen Sterben auseinanderzusetzen. Die psychologische Forschung zeigt, dass die bewusste Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit existenzielle Angst auslösen kann und deshalb häufig auf Distanz gehalten wird.

Gerade deshalb kann eine **regelmäßige, bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit** hilfreich sein. Sie ermöglicht, sich frühzeitig mit den Fragen zu beschäftigen, die am Lebensende an Bedeutung gewinnen:

Was ist mir wirklich wichtig? Was möchte ich noch klären? Wem möchte ich Zeit schenken? Was möchte ich nicht länger aufschieben?

Die Lebensbilanz macht diese Fragen zu einem wiederkehrenden Teil der Lebensgestaltung. Sie hilft, Erfahrungen zu würdigen, Unvollendetes wahrzunehmen und eigene Werte und Wünsche zu klären.

Die Methode macht das Sterben nicht automatisch leichter. Aber sie kann dazu beitragen, ihm bewusster und mit mehr innerer Klarheit zu begegnen.

Genau darum geht es bei der jährlichen Lebensbilanz: nicht den Tod vorwegzunehmen, sondern **das begrenzte Leben bewusster zu leben – und damit auch bewusster auf sein Ende vorbereitet zu sein.**

Die Methode: Lebensbilanz aus der Perspektive der Endlichkeit

Nehmen Sie sich einmal im Jahr **etwa 60 Minuten ungestörte Zeit**. Schreiben Sie Ihre Antworten auf. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Entscheidend ist die Ehrlichkeit.

1. Zurückblicken

- Was hat mich berührt?
- Welche Menschen und Begegnungen waren bedeutsam?
- Was hat mir Freude oder Kraft gegeben?
- Wofür bin ich dankbar?

Halten Sie einige konkrete Erfahrungen fest.

2. Das Unvollendete anschauen

- Welche Beziehung braucht Aufmerksamkeit?
- Welches Gespräch schiebe ich auf?
- Welche Entscheidung vermeide ich?
- Welchen Wunsch habe ich vertagt?
- Was möchte ich noch sagen?

Schauen Sie auch auf das, was bisher keinen Abschluss gefunden hat.

3. Die Endlichkeit einbeziehen

Wenn dieses Jahr mein letztes Lebensjahr gewesen wäre – was hätte wirklich gezählt?
Lassen Sie diese Frage wirken:

- Was würde wichtiger?
- Was würde unwichtiger?
- Wem würde ich meine Zeit schenken?
- Was würde ich nicht länger aufschieben?

Die Endlichkeit wird dabei nicht zum Problem, das gelöst werden muss, sondern zu einem Maßstab für das, was wesentlich ist.

4. Bewusst entscheiden

Vervollständigen Sie:

- Davon möchte ich mehr: …
- Davon möchte ich weniger: …
- Das möchte ich nicht länger aufschieben: …
- Dafür möchte ich im kommenden Jahr Zeit schaffen: …

Wählen Sie **höchstens drei Punkte** aus.

Die Lebensbilanz endet nicht mit einer langen Liste von Vorsätzen, sondern mit bewusster Priorisierung.

Warum diese Methode?

Die Lebensbilanz schafft Raum, sich rechtzeitig mit dem zu beschäftigen, was für das eigene Leben wesentlich ist. Sie hilft, **Werte, Beziehungen, Wünsche und Unvollendetes bewusst wahrzunehmen und zu klären.**

Diese Klärung kann auch für das Lebensende bedeutsam werden: Wer sich mit der eigenen Endlichkeit auseinandergesetzt hat, kann eigene Wünsche und Vorstellungen vom Sterben früher erkennen, aussprechen und mit anderen teilen.
So kann die Lebensbilanz dazu beitragen, **dem eigenen Sterben bewusster, selbstbestimmter und mit größerer innerer Klarheit zu begegnen – und damit Voraussetzungen für ein würdiges Sterben zu schaffen.**

Zum Abschluss

Beenden Sie die Lebensbilanz mit einem einzigen Satz:

„Wenn ich meine Endlichkeit wirklich ernst nehme, möchte ich …“

Vielleicht liegt in diesem Satz bereits eine wichtige Orientierung für das kommende Jahr. Nicht, um dem Leben mehr Zeit zu geben. Sondern um der eigenen Zeit **mehr Bewusstsein** zu geben.

Beste Grüße aus dem Team,

Ihre ReflektierBAR

Diana Bruski, Nina Schmidt, Karla Fest, Michael Waller, Heike Jung, Katrin Stallmann und Valerie Rothe

---

Literatur für Interessierte

Jiang, V., Galin, A., & Lea, X. (2024). Life review for older adults: An integrative review. Psychogeriatrics, 24(6), 1402–1417.

Liu, X., Ho, M.-H., Wang, T., Cheung, D. S. T., & Lin, C.-C. (2024). Effectiveness of dyadic advance care planning: A systematic review and meta-analysis. Journal of Pain and Symptom Management.

Maffly-Kipp, J., Gause, C., Hicks, J. A., & Vess, M. (2024). When meaning in life protects against fear of death: The moderating role of self-alienation. Journal of Personality, 92(4), 1115–1128.
