

JOHN IZZO

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



GOLDMANN

## *Buch*

Gibt es das Geheimnis eines geglückten Lebens? Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, verlässt sich John Izzo weder auf Spekulationen noch auf seine persönlichen Erfahrungen. Er befragte im Rahmen einer soziologischen Studie Menschen, die bereits aus einem reichen Erfahrungsschatz schöpfen können. Aus den Antworten von über 200 älteren Menschen – Christen und Muslimen, Männern und Frauen, außergewöhnlich erfolgreichen und ganz »normalen« Menschen – gewann er die Essenz der Lebensweisheit. Aus den unterhaltsamen und nachdenklich stimmenden Antworten kristallisieren sich Prinzipien heraus, die deren Leben zu einem Erfolg gemacht haben. In diesem Buch verrät der Autor die »fünf Geheimnisse« für ein erfülltes Leben.

## *Autor*

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 vermittelte er auch als Moderator seiner Fernsehsendung »The Five Things You Must Discover Before You Die«.

*Außerdem von John Izzo im Programm*

Die fünf großen Glücksdiebe (☞ auch als E-Book erhältlich)

John Izzo

---

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

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Ursula Rahn-Huber

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel  
»The Five Secrets You Must Discover Before You Die«  
bei Berrett-Koehler Publishers, Inc.,  
San Francisco, Kalifornien, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

11. Auflage

Taschenbuchausgabe Mai 2010

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © der Originalausgabe 2008 by John B. Izzo

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc.,  
San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2008  
by Riemann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Lektorat: Claudia Göbel

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Mauritius Images/RF

GJ · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15617-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*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, bräufte 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-