

## Zusammenfassung Referat

### ***Einflussfaktoren, die für ein erfülltes Leben von erfahrenen Menschen eine Rolle spielen.***

von Barbara Stettler

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird mit Qualität des Lebens vorwiegend *der Grad des Wohlbefindens* eines Menschen beschrieben. Weitere Faktoren sind der materielle Wohlstand, Bildung, Beruf und Berufschancen, sozialer Status und Gesundheit. Lebensqualität wechselt nicht täglich, sondern wir erleben eher Phasen von guter oder weniger guten Lebensqualität. Dennoch ist der Wunsch da, dass sich mit den Jahren, mit zunehmender Erfahrung, also mit dem Älterwerden, die Lebensqualität weiter verbessert. Aber wie ist das möglich? In einer Welt des Überflusses hier und grösster Armut dort? Und was tun wir im Alter, im höheren Alter, wenn Belastungen und Verluste zunehmen? Sinkt die Lebensqualität einfach automatisch? Können wir etwas dagegen tun?

Bekanntlich kommt es ja nicht darauf an, wie *alt* wir werden, sondern *wie* wir alt werden. Erst allmählich anerkennen wir, wie sehr sich in den letzten Jahrzehnten das Verhältnis zum eigenen Leben, zum Älterwerden, zum Altsein verändert. Die Bewegung verschiebt sich langsam und unaufhaltsam vom ‚Lebensverwalter‘ hin zum ‚Lebensgestalter‘.

Eine der grössten Herausforderungen im Finden von bestmöglicher Lebensqualität besteht darin, die einzelnen Bereiche des Lebens, z.B. Aktivität und Musse, so miteinander zu verbinden, dass zwischen ihnen Balance entsteht, ein fliessendes Gleichgewicht. Wird ein Bereich zu stark betont, werden andere vernachlässigt, und daraus entstehen Lebensqualitäts-Killer. Gefragt sind demnach von erfolgreichen Lebensgestalterinnen und Lebensgestaltern ein *hoch entwickelter Sinn für das richtige Mass* und die Fähigkeit, seine Handlungen danach auszurichten. Und natürlich ist Lebensqualität individuell. Es gibt keine allgemein gültigen Massstäbe dafür. Doch es ist möglich, Einigkeit darüber zu erzielen, was alles dazu gehört. So werden die einen bei der Frage, an welchem Ort sie am liebsten leben, weil er ihnen Kraft gibt, die Stadt wählen und andere das Land, doch beide brauchen für ihre Lebensqualität den für sie passenden Lebensort. Lebensqualität ist vieldimensional, es gibt sie dann, wenn auf wichtigen Feldern des Lebens Zufriedenheit herrscht.

Einflussfaktoren, die für ein erfülltes Leben von erfahrenen Menschen eine Rolle spielen:

- *Gemeinschaft.* Damit ist alles gemeint, was mit Liebe, Freundschaft und Familie zu tun hat. Es ist für die meisten das Herzstück des Glücks, die wichtigste Quelle des Glücks überhaupt – und auch des Unglücks.
- *Gesundheit.* Körperliche und geistige Gesundheit tragen wesentlich dazu bei, wie zufrieden wir mit unserem Alltag sind.
- *Sicherheit.* Alles, was unsere persönliche und materielle Sicherheit stärkt, wirkt sich positiv auf unsere Lebensqualität aus.
- *Freude und Genuss.* Die Fähigkeit, die kleinen Freuden des Alltages zu sehen und zu schätzen, macht unser Leben reicher. Espresso trinken auf der Sonnenterrasse, einen Sonnenuntergang betrachten, raschelndes Herbstlaub belauschen, zusehen, wie die Katze sich putzt, in leuchtende Kinderaugen schauen etc. Es heisst ja, wer nicht geniessen kann, wird ungeniessbar.

- *Autotelische Erfahrungen.* Der Begriff ‚autotelisch‘ leitet sich von zwei griechischen Worten ab: *autos*= Selbst, *telos*= Ziel. Er bezeichnet eine sich selbst genügende Aktivität, eine die man ohne Absicht künftiger Vorteile ausübt, sondern einfach, weil sie an sich lohnend ist. Sei das Gartenarbeit, Lesen eines Buches, im Vorstand eines Vereins mitwirken, beim Singen etc. Solche Erfahrungen können uns das Gefühl von Freude und erfüllter Zeit geben (im Gegensatz zu ‚totgeschlagener‘ Zeit).
- *Glück der Fülle.* Die überwältigenden Dinge des Lebens, über die man schwer sprechen und schreiben kann, aber die das Leben erst vollständig machen. Wenn diese Form fehlt, bleibt das Leben unerfüllt, es fehlt etwas Tieferes. Wir finden es in der Stille, in der Natur, in der Musik. Glück der Fülle entsteht auch, wenn wir uns den unangenehmen Dingen, die jedes Leben mit sich bringt, zuwenden, sie ernst nehmen und sie annehmen.

Lebensqualität in der dritten Lebensphase heisst also nicht, die kalendarische Altersgrenze hinauszuschieben, sondern jeden Tag aus seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten das Beste zu machen. Die Erfahrung und das Älterwerden bringen in der Regel mehr Ruhe, Gelassenheit und einen ‚Panoramablick‘. Was man heute aus der Glücks- und Gehirnforschung weiss, ist, dass unser Körper eigentlich darauf aus ist, danach strebt, zu finden, was für uns gut ist. Jedoch auf andauerndes Glücklichein ist er nicht ausgerichtet. Viele Menschen in der dritten Lebensphase heute haben die allerbesten Voraussetzungen für eine sehr hohe Lebensqualität. Poetisch gesagt in den Worten von Hilde Domin: *Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.*

*Das Referat wurde erstmals am 24.10.2009, TERTIANUM Bildungsinstitut ZfP in Luzern gehalten.*