

## Lebensqualität

# Überprüfen Sie Ihre Ansprüche

Kaum ein Begriff ist so komplex und vielschichtig wie «Lebensqualität». Sehr stark hängt sie ab von persönlichen Bedürfnissen und Wünschen. Im Idealfall sind diese nicht grösser als das, was wir schon haben oder was bereits in Griffweite liegt.

Jürg Lendenmann



Viele Puzzleteile fügen sich zur Lebensfreude – ganz individuell und in jedem Lebensabschnitt anders.

Angenommen, Ihr Arbeitgeber bietet Ihnen eine Stelle im Ausland an, für ein, zwei oder gar mehrere Jahre. Bestimmt würden Sie sich nicht nur für Gehalt und Karrieremöglichkeiten interessieren.

### Zürich auf Platz 2

Zur Bewertung der Lebensqualität in 231 Grossstädten führt die Beratungsgesellschaft Mercer jährlich eine weltweite Vergleichsstudie durch ([www.mercer.com/qualityofliving](http://www.mercer.com/qualityofliving)). 39 Faktoren werden analysiert, die aus Sicht von ins Ausland entsendeten Mitarbeitern – Expatriates – eine zentrale Rolle spielen. Gruppirt in zehn Kategorien, umfassen die Faktoren unter anderem soziale, politische, wirtschaftliche und umweltorientierte Aspekte; hinzu kommen Kriterien wie Gesundheit, Bildungs- und

Verkehrsangebote sowie andere öffentliche Dienstleistungen.

**Könnten wir unsere Ansprüche zurückschrauben, würden wir folgerichtig an Lebensqualität gewinnen, ohne unsere äusseren Lebensumstände ändern zu müssen.**

2019 rangierten drei Schweizer Städte in den Top Ten: Zürich auf Platz 2, Genf und Basel auf den Plätzen 9 und 10. «Die hervorragende Platzierung, die Zürich zum wiederholten Male erzielt hat, lässt sich mit dem hohen Lebensstandard begründen,

der die Stadt für Expatriates sehr attraktiv macht. Hier punktet die Schweizer Metropole mit einer hohen Anzahl an internationalen Schulen, einer zuverlässigen und sicheren Verkehrsinfrastruktur sowie den hervorragenden medizinischen Versorgungsstandards», so Mercer-Expertin Narcisa Chelaru. «Ebenfalls erwähnenswert sind die vielfältigen kulturellen Aktivitäten und das attraktive Wohnungsangebot.»

### Mehr als hoher Lebensstandard

Ein gehobener Lebensstandard wird oft mit Lebensqualität gleichgesetzt. Er mag für die Mehrzahl der Expatriates eine zentrale Bedeutung haben, doch Lebensqualität umfasst weit mehr. Doch wie lässt sich die Lebensqualität (quality of life) auch für andere – für alle Personengruppen messen?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO verwendet dazu einen umfangreichen Fragebogen mit 100 verschiedenen Indikatoren (WHOQOL-100); 26 sind es in der Kurzform (WHOQOL-BREF). Lebensqualität definiert die WHO als «die individuelle Wahrnehmung der eigenen Lebenssituation im Kontext der jeweiligen Kultur und des jeweiligen Wertesystems und in Bezug auf persönliche Ziele, Erwartungen, Beurteilungsmassstäbe und Interessen. Es ist ein breit gefasstes Konzept, das in vielschichtiger Weise beeinflusst wird durch die körperliche Gesundheit einer Person, den psychischen Zustand, die persönlichen Überzeugungen, die sozialen Beziehungen und durch Umweltmerkmale.»

### Etwas ganz Persönliches

Die Definition wird fassbarer, wenn wir uns bewusst werden: Lebensqualität bedeutet für ein kleines Kind nicht das Gleiche wie für einen Teenager, einen Bäcker, eine Künstlerin, einen buddhistischen Mönch oder einen schwer an Krebs Erkrankten. Das multidimensionale Konstrukt wird fassbarer, wenn wir überlegen, welche der vielen Puzzleteile, die sich zur Lebensqualität fügen, wir in den vergangenen Lebensabschnitten als besonders wertvoll empfanden, welche es heute sind und welche in unserem zukünftigen Leben zentral werden könnten.

Beispielsweise:

- eine glückliche, unbeschwerte Kindheit
- Freunde, mit denen ich Spass haben kann, die mich auf meinem Lebensweg begleiten
- Menschen, denen ich mich anvertrauen kann
- Personen, die an mich glauben, mich fördern
- eine harmonische, dauerhafte Beziehung zu einem Partner/einer Partnerin
- eine interessante schulische/berufliche Tätigkeit bei der ich mich weiterentwickeln kann
- Aufgaben im Beruf wie im Privaten, die mich fordern – weiterbringen, aber nicht überfordern (Trauma, Burn-out ...)
- das Glück, zur richtigen Zeit etwas zu erleben, das mich anstösst, mich weiterzuentwickeln
- ein erfüllendes, kreatives Hobby
- von einschneidenden Erlebnissen, die ich nicht verarbeiten könnte, verschont bleiben

Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass aufgrund unserer Herkunft und unserer Lebensumstände viele Bedürfnisse quasi «von selbst» abgedeckt und für uns nebensächlich geworden sind – besonders solche, die in den ersten Stufen der Abraham H. Maslow zugeschriebenen Bedürfnispyramide angesiedelt sind. Der bekannte Psychologe hatte diese noch kurz vor seinem Tode erweitert:

#### Wachstumsbedürfnisse:

- 8 Transzendenz (Suche nach Höherem)
- 7 Selbstverwirklichung (Selbstfindung)
- 6 Ästhetische Bedürfnisse (Kunsterlebnis)
- 5 Kognitive Bedürfnisse (Wissen, Verstehen)

#### Defizitbedürfnisse:

- 4 Ich-Bedürfnisse (Leistung, Geltung, Zustimmung ...)
- 3 Soziale Bedürfnisse (Kontakt, Liebe, Zugehörigkeit, sozialer Anschluss ...)
- 2 Sicherheitsbedürfnisse (Schutz, Angstfreiheit, Ordnung ...)
- 1 Physiologische Bedürfnisse (Hunger, Durst, Schlafen, Atmen ...)

### Ansprüche versus Realität

Ist es möglich, Lebensqualität auch ohne komplizierte Fragebögen oder langwierige Analyse für unsere jetzige Situation zu bewerten? Den komplexen Begriff definiert Prof. Franz Porzolt von der Universität Ulm anschaulich mit drei einfachen Sätzen:

**«Lebensqualität ist die Differenz zwischen dem Soll- und dem Istwert, wobei der Sollwert die Ansprüche des Menschen ausdrückt und der Istwert die Realität. Ist die Differenz sehr gross, ist die Lebensqualität schlecht. Ist die Differenz gering, ist die Lebensqualität gut.»**

Könnten wir unsere Ansprüche zurückschrauben, würden wir folgerichtig an Lebensqualität gewinnen, ohne unsere äusseren Lebensumstände ändern zu müssen.

### Immer neu erschaffen

Ein zentraler Bestandteil der Lebensqualität ist die Gesundheit. Die WHO fasst sie sehr weit: «Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen

Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.» Dakomed, der schweizerische Dachverband Komplementärmedizin, hält fest: «Gesundheit ist eine individuelle Erfahrung und ergibt sich aus dem subjektiven Erleben des Menschen, das stetigen Veränderungen unterliegt. Gesundheit muss in jedem Moment des Lebens neu «geschaffen» werden.»

Menschen mit vielen Ressourcen/Resilienzfaktoren fällt dieses Neuerschaffen leichter. Die Wesensmerkmale gesunder Menschen, die sich somit auch einer hohen Lebensqualität erfreuen, hat Matthias Hartmann aus Maslows Klassiker «Motivation und Persönlichkeit» herausgearbeitet.

### Was gesunde Menschen kennzeichnet

Gesunde Menschen besitzen u. a. folgende gemeinsame Merkmale:

- Sie haben eine bessere Wahrnehmung der Realität – die Fähigkeit, Menschen und Sachverhalte richtig zu beurteilen.
- Sie können sich selbst, andere und die Natur akzeptieren.
- Sie sind natürlich, spontan, einfach, bescheiden.
- Sie sind problem- und nicht ich-orientiert.
- Sie können ohne Unbehagen einsam sein, haben ein Bedürfnis nach Privatheit.
- Sie besitzen eine unverbrauchte Wertschätzung und können dem Leben mit Ehrfurcht, Freude und Staunen begegnen.
- Sie wurden von mystischen Erfahrungen geprägt.
- Sie besitzen Gemeinschaftsgefühl, haben eine demokratische Charakterstruktur und eine starke ethische Veranlagung.
- Sie sind ausnahmslos kreativ. ●

Quellen:

matthiashartmann.ch, nach: A. H. Maslow: Motivation und Persönlichkeit. Olten. 1997. [www.irwish.de/PDF/Psychologie/Maslow/Maslow-Motivation\\_und\\_Persoellichkeit.pdf](http://www.irwish.de/PDF/Psychologie/Maslow/Maslow-Motivation_und_Persoellichkeit.pdf)