

Lebensqualität oder Lebenskunst?

# Erfüllung hat mit Beziehung zu tun

Lebensqualität im Alter war das Thema der ersten Tagung des Fachverbands Langzeit-Schweiz im vergangenen November. Aber was ist Lebensqualität? Woran misst man sie? Umso mehr als wenn das Leben, wie oft im Alter, auch von Einschränkungen geprägt ist? Ein Essay von Schriftstellerin Esther Spinner, die die Tagung moderiert hat.

Text: Esther Spinner / Fotos: Photocase

Lebensqualität ist ein schillernder Begriff, der mir ständig durch die Finger schlüpft. Laut Wörterbuch gibt das Wort «Qualität» Auskunft über die Beschaffenheit einer Sache. Lebensqualität beschreibt folglich die Beschaffenheit des Lebens, die jedoch, je nach Blickwinkel oder Messmethode, die Farbe wechselt. Die Firma Mercer<sup>[1]</sup> zum Beispiel misst jedes Jahr die Lebensqualität in Städten. Dafür befragt sie so genannte Expats, gut-verdienende Menschen, die meist vorübergehend an eben diese Orte kommen, um zu arbeiten. Sie werden befragt zur Sicherheit, zur sozialen und politischen Stabilität, zum Gesundheits- und Bildungswesen und zu möglichen Freizeitaktivitäten. Insgesamt 39 Kriterien werden untersucht. Damaskus und Bagdad stehen am Ende der Skala, Zürich steht zum wiederholten Male auf Platz 2 der 230 untersuchten Städte. Die Spitzenreiter liegen alle in wohlhabenden Ländern. Zürichs Lebensqualität ist hoch. Doch dies gilt nicht für alle Menschen, die in Zürich leben. Auch hier gibt es Menschen ohne Arbeit und Menschen mit

Arbeit, die so schlecht bezahlt ist, dass sie von ihrem Lohn nicht leben können, und deshalb kaum die verschiedenen Bildungs- oder Kulturangebote in Anspruch nehmen; es gibt die alleinerziehenden Mütter, die mit ihrem Geld sparsam haushalten müssen, es gibt alte Menschen, deren Rente «nicht zum Leben und nicht zum Sterben» reicht;

*«Zürichs Lebensqualität ist hoch. Doch dies gilt nicht für alle Menschen, die in Zürich leben.»*

auf den Strassen wird gebettelt und es gibt Clochards, die in kalten Wintern auf ihren Parkbänken erfrieren. Aber sehr viele Menschen leben gut in Zürich, sie haben genügend Geld, um sich fast alle Wünsche zu erfüllen.

## Qualität oder Standard?

Verwechseln wir Lebensqualität mit Lebensstandard? Oder glauben wir, dass man andernorts keine Lebensqualität hat? Denn Andernorts lebt es sich anders, man muss nicht einmal weit reisen, um Unterschiede festzustellen. Einige Wochen im Jahr lebe ich in Norditalien, in einem kleinen Dorf in einer der reichsten Provinzen Italiens. Einen einzigen Laden gibt es im Dorf, einmal täglich fährt der Bus in die nächste Stadt und einmal wöchentlich in den nahen Marktflecken, wo mir genau eine und

dreiviertel Stunden bleiben, um einzukaufen, einen Arzt zu besuchen oder die Bank. Ab und zu gibt es ein Konzert, ab und zu werden alte Landwirtschaftsmaschinen ausgestellt oder die lokalen Künstlerinnen und Künstler zu einer Werkschau geladen.

Wenn ich meine beiden Lebensorte vergleichen will, kann ich mich nicht entscheiden, wo ich besser lebe. Oft bin ich in Zürich überfordert mit den zahllosen Kulturveranstaltungen, aus denen ich auswählen darf oder muss, är-

gere mich, wenn ich wiederum eine Ausstellung verpasst habe oder ein Film, den ich sehen wollte, schon nach wenigen Tagen abgesetzt wurde. Das Tempo in Zürich ist hoch, kaum gelingt es mir, mich zu entziehen. In meinem italienischen Dorf hingegen geht es gemächlich zu und her, im Laden stehen gar zwei Stühle, damit man sich setzen kann, wenn man warten muss, was oft der Fall ist. Die Zeit wird genutzt für den Austausch von Neuigkeiten. Davon, wer ein Kind bekommen hat, wird berichtet, häufiger aber davon, wer gestorben ist. Mein Dorf ist überaltert und stirbt bald aus, weil alle in die Stadt ziehen. Die wenigen Konzerte oder Ausstellungen besuche ich alle, ihre Qualität, also die Beschaffenheit, ist nicht so wichtig: Wichtig ist das Zusammensitzen, das sich freuen mit-

### Autorin

**Esther Spinner**, ausgebildete Pflegefachfrau, ist Schriftstellerin und Leiterin von Schreibkursen. Ihr neuer Roman «Alles war» erscheint im März 2017 bei Edition 8. Kontakt: [espinner@gmx.ch](mailto:espinner@gmx.ch); <https://esther-spinner.jimdo.com>



Beziehungen – ob nun zum Lebenspartner oder zu anderen Menschen – sind wichtiger für die Lebensqualität als Besitz.

einander. Und abends höre ich der Stille zu oder dem Ruf des Käuzchens und freue mich über den dicht besterntesten Himmel.

Erstaunlicherweise erzählte mir meine noch nicht vierzigjährige Nichte, die mit Mann und Kindern aufs Land gezogen ist, ähnliches. Es sei für sie so entspannend, nicht mehr ständig auswählen zu müssen, sondern sich an dem zu freuen, was geboten werde. Offenbar sind in den Städten nicht nur alte Menschen überfordert.

### Leben oder existieren?

Geht es vielleicht um Haben oder Sein? Die im November 2016 verstorbene österreichische Schriftstellerin Ilse Aichinger<sup>[III]</sup> unterschied zwischen «Leben» und «Existieren»: «Die meisten Menschen leben und gehen ihren Geschäften nach, aber sie existieren nicht.» Als junge Frau überlebte Ilse Aichinger den Zweiten Weltkrieg in einem Versteck, während ihre Verwandten in Konzentrationslagern ermordet wurden. Diese Erfahrung führte sie dazu, leben und existieren zu unter-

scheiden, wobei sie die Existenz, ein Begriff aus der Existenzialphilosophie, als das wirkliche Sein betrachtete, als das lebendigere Leben.

Der Sozialpsychologe Erich Fromm veröffentlichte in den siebziger Jahren sein Buch «Haben oder Sein»<sup>[III]</sup>. Darin listet er auf, was zu einem Leben gehört, das dem Sein und nicht dem Haben verpflichtet ist. So geht es unter anderem darum, dass der Mensch im Mittelpunkt steht und nicht die Wirtschaft, dass die Natur nicht ausgebeutet, sondern schonungsvoll behandelt wird, und dass das Verhältnis unter den Menschen von Solidarität gekennzeichnet sein sollte.

Würden wir Fromms Thesen beherzigen, könnten wir nicht länger von der hohen Lebensqualität in den europäischen Städten schwärmen, während Menschen anderswo in zerbombten Häusern ausharren müssen oder auf der Flucht sind und viele alte Menschen, gerade in wohlhabenden Gesellschaften, ein Leben am Rande führen müssen. Nicht die Solidarität steht im Mittelpunkt und auch nicht der Mensch.

Dies führt mich zu einer weiteren Frage:

Vielleicht existieren wir nicht und leben nur?

### Multidimensional und dynamisch

Viele Definitionen von Lebensqualität gehen heute davon aus, dass der Begriff multidimensional und veränderlich ist und sowohl das innere Erleben wie das Umfeld umfasst. Im neuen Strategiepapier der WHO<sup>[IV]</sup> steht: «Lebensqualität (im Alter) wird als dynamischer, vom Individuum mitgesteuerter Prozess verstanden.» Dabei wird der Blick auf die persönliche Lebensqualität im Alltag gerichtet: «Massgebend für das individuelle Erleben ist dabei die persönliche Bewertung, sind die Vorlieben und Bedürfnisse in der eigenen Lebenssituation.» Die Wege, um eine gute Lebensqualität zu erreichen, seien abhängig von den Fähigkeiten, den Fertigkeiten, den Aktivitäten, der biologischen Ausstattung, den Umweltbedingungen und möglichen Beeinträchtigungen.

Ein solches Verständnis schliesst alles ein und kann gerade deshalb keine konkreten Antworten geben. Alles bleibt hängen an der persönlichen Bewertung.





Man kann versuchen, an jedem Tag eine Freude zu entdecken. Doch wenn das Leben enger wird, wird das Soziale immer wichtiger.

Wir sind also gefordert, die eigene Lebensqualität zu überprüfen, uns zu fragen, wie wir im Alter leben wollen, und was wir dafür benötigen. Nachdem wir schriftlich bestimmt haben, wie wir sterben und beerdigt werden wollen, müssen wir nun auch notieren, ob und wie wir weiter leben wollen, dann, wenn wir Hilfe im Alltag benötigen.

Curaviva<sup>[vi]</sup>, der Heimverband, spricht in seiner Lebensqualitätskonzeption von Lebensqualität als «multifaktoriellem Geflecht», das beeinflusst ist von objektiven Lebensbedingungen und der subjektiven Bedürfnislage. Vier Kernbereiche gehören zum Konzept: Menschenwürde und Akzeptanz, Entwicklung und Dasein, Funktionalität und Gesundheit, Anerkennung und Sicherheit. Anhand zugeordneter Faktoren lässt sich die Lebensqualität von Menschen mit Unterstützungsbedarf genauer bestimmen.

### Klagen «auf hohem Niveau»

Das Konzept Lebensqualität<sup>[vi]</sup>, kurz KLQ, beschreibt die individuelle Lebensqualität und überprüft sie an vier Merkmalen: Sinn, Partizipation, Autonomie, Kompetenz erfahren. Diese Definition scheint mir konkreter als die der WHO.

Sie eignet sich dafür, die Lebensqualität von Menschen in sozialen Institutionen zu überprüfen, aber auch die eigene Lebensqualität lässt sich damit genauer anschauen. Gelingt es mir, gerade im Alter, Sinn zu finden? Kann ich im Rahmen meiner Möglichkeiten aktiv am Leben teilnehmen und Entscheidungen treffen? Ist es mir möglich meine Kompetenzen

### «Das Alter mit seinen Einschränkungen ruft nach einer Praxis der Lebenskunst.»

irgendwo einzubringen? Da ich das Glück habe, in einem genossenschaftlich organisierten Mehrgenerationenhaus zu leben, kann ich alle vier Punkte bejahen. Ich bin eingebunden in ein Netzwerk, in dem meine Fähigkeiten gefragt sind. Diese Überprüfung zeigt, dass meine subjektive Lebensqualität hoch ist. Betrachte ich dazu meine finanzielle Situation und meine Umwelt, muss ich eingestehen: Zu klagen habe ich nichts. Manchmal aber bin ich trotzdem nicht zufrieden. Der Bus lässt zu lange auf sich warten, eine Poststelle oder ein Billet-

schalter wird geschlossen, kaum zu Hause, fault das eben frisch eingekaufte Gemüse vor sich hin. Der Ärger wird in Gesprächen oft verbrämt mit einem Zusatz: «Ich weiss, ich klage auf hohem Niveau, aber...» Immer wieder ärgert mich dieser Satz. Entweder klagst du, oder du lässt es bleiben, denke ich dann und frage mich, wieso ein Entschuldigung angebracht werden muss. Denn natürlich darf auch dann geklagt werden, wenn die Lebensqualität hoch ist und die Lebensbedingungen gut sind. Soll mit dieser Floskel gezeigt

werden, dass man sich als denkender Mensch durchaus im Klaren darüber ist, dass für andere Menschen die Welt weniger in Ordnung ist?

Denn so ist es. Wie immer die Lebensqualität definiert wird: Es gibt viel zu wenig Menschen auf der Welt, die sich auf eine gute Lebensqualität berufen können. Viel zu viele Menschen hungern oder leiden an Krankheiten, für die sie keine Behandlung und keine Medikamente erhalten, allzu viele Menschen leben in Kriegs- oder Krisengebieten oder sind auf der Flucht. Vor dieser Tat-

sache rettet uns auch der Satz vom Klagen auf hohem Niveau nicht. Sollte Lebensqualität besser verteilt werden?

### Leben in Pantoffeldistanz

«Weitermachen wie bisher ist keine Option»<sup>[VII]</sup>, sagt Neustart Schweiz, eine Gruppe innovativer Denkerinnen und Denker. Sie schlagen ein Wohn- und Lebensmodell vor, das sie «Nachbarschaften» nennen, in dem in zusammengeschlossenen Einheiten sowohl Arbeitsplätze wie Läden in «Pantoffeldistanz» erreichbar sind. Besitz wird geteilt und nicht besessen, und durch direkten Zusammenschluss mit Bauernhöfen fallen bei Lebensmittellieferungen lange Wege weg. Dies, so Neustart Schweiz, ermögliche mehr Lebensqualität bei kleinerem Ressourcenverbrauch. Solche Lebensformen würden die Lebensqualität erhöhen, da Vernetzung und Beziehungen im Mittelpunkt stehen, und die Umwelt geschont wird. Kurz: Wir würden uns den Thesen Erich Fromms annähern. Oder der Sichtweise Ilse Aichingers: Wir würden existieren und nicht einfach in den Tag hineinleben.

Natürlich würden auch die «Nachbarschaften» nicht alle Probleme lösen, doch sie würden mithelfen, die Welt bewohnbarer zu machen für mehr Menschen. Dies wiederum könnte die Lebenszufriedenheit gerade auch in den wohlhabenden Ländern erhöhen. Denn Glück, so sagt die Professorin für Soziologie, Hilke Brockmann<sup>[VIII]</sup>, ist nicht abhängig vom Haben: «Interessanterweise machen in einer Wohlstandsgesellschaft Reichtum und Wachstum kaum glücklicher, viele Konsumgüter machen sogar eher unglücklich.» Und weiter: «Wer lacht, bekommt ein Lachen zurück. Freundliche Gesten erleichtern den Kontakt. Das Soziale ist ein ganz wichtiges Glückselixier.»

### Lebenskunst

«Das Soziale» bedeute, Sorge zu tragen zu sich selbst, für andere und für die Gesellschaft, in der man lebt. So beschreibt Wilhelm Schmid<sup>[IX]</sup> den Begriff der Lebenskunst. Nie könne man sich ausruhen, denn jede Veränderung rufe nach einer neuen Antwort. Lebenskunst sei es, gerade dann, wenn sich das Leben verenge, im Alter zum Beispiel oder durch Krankheit, dem Leben trotzdem noch etwas abzugewinnen. Ist es das,

was Menschen tun, die in prekären Verhältnissen leben? Dann wäre von ihnen das Existieren in Sinne Ilse Aichingers zu lernen, das Sein, das sie leben trotz widriger Umstände.

Offenbar hängt die Lebensqualität nicht von Busfahrplänen und der Anzahl Geschäfte ab, ist eben viel mehr Lebenskunst, die einher geht mit der Fähigkeit, sich am Leben zu freuen, auch und gerade dann, wenn es sich vielleicht nicht besonders gut anfühlt. Die Dichterin Mascha Kaléko<sup>[X]</sup>, auch sie eine Verfolgte des dritten Reiches, formuliert das in einem Gedicht so: Ich freue mich, das ist des Leben Sinn/ich freue mich vor allem, dass ich bin.

### Bedürfnisse erkennen

Das Alter mit seinen Einschränkungen ruft nach einer Praxis der Lebenskunst. Es liegt an mir, ob ich mich freue über eine vorbeiziehende Wolke, eine eben aufgeblühte Rose. Oder ob ich mich ärgere über alles, was nicht mehr geht. Doch auch die Lebensbedingungen sind wichtig. Wenn das Leben enger wird, sollte «das Soziale» gelebt werden. Personenzentrierte Betreuung und Pflege meint genau das: den anderen Menschen wahr und ernst nehmen, ihn und seine Bedürfnisse erkennen. Laut der grossangelegten Respons-Studie<sup>[XI]</sup> fühlen sich nur ein Drittel bis die Hälfte aller Befragten als Person mit individuellen Vorlieben wahrgenommen. Als ich vor kurzem im Spital lag, wurde ich zu allem Möglichen befragt. Dass ich starken Schwarztee zum Frühstück trinke, wurde elektronisch erfasst, dass das Wasser im Kännchen jeweils kalt war, bis es bei mir ankam, interessierte niemanden. Meine Bitten nach heissem Wasser wurden mit Achselzucken beantwortet. Bis eines Tages eine Hotelfachfrau mir zuhörte, mir kochendes Wasser brachte und meinen Wunsch am richtigen Ort eingab oder notierte, so dass ich nun täglich meinen heissen Tee trinken konnte. Gerade in einer Situation, die von Einschränkung geprägt ist, ist die Erfüllung eines Wunsches ein Geschenk. Und diese Erfüllung hat mit Beziehung zu tun, mit dem Bezogen-sein aufeinander. Ich hoffe und wünsche, dass mir viele verschiedene Beziehungen noch lange erhalten bleiben, die zu jungen und die zu älteren Menschen, dass ich mich noch

### Tagung

## Lebensqualität im Alter

Die erste Tagung des SBK-Fachverbands LangzeitSchweiz fand am 3. November 2016 in Zürich statt. Übergeordnetes Thema war die «Lebensqualität im Alter», die in verschiedenen Hauptreferaten sowie zahlreichen Workshops aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet wurde. Weitere Informationen sowie die Präsentationen der Hauptreferate auf [www.langzeitschweiz.ch](http://www.langzeitschweiz.ch).

Aufgrund des grossen Erfolgs der ersten wurde bereits das Datum für die nächste Tagung festgelegt: Sie findet am 8. November 2017 im Alterszentrum Hottingen in Zürich statt.

lange in meinem Leben selbstständig bewegen kann. Und dass, wenn das nicht mehr möglich ist, meine Wünsche ernst genommen werden. Dass ich mich auch mit und trotz Einschränkungen am Leben freuen kann, das liegt in meiner Verantwortung. Ich kann versuchen, in jedem Tag mindestens eine Freude zu entdecken. Ich kann mich im Sein und im Existieren üben und mein Leben lebenswert finden bis zum letzten Atemzug. ■

### Quellennachweis

- <sup>[I]</sup> [www.mercer.ch](http://www.mercer.ch)
- <sup>[II]</sup> Zwischen Leben und Existieren. Tagesanzeiger vom 11.11.2016.
- <sup>[III]</sup> **Erich Fromm**: Haben oder Sein. DVA Leipzig 1976.
- <sup>[IV]</sup> <http://gerontologieblog.ch/2016/01/gesundheits-und-lebensqualitaet-im-alter-neues-strategiepapier-der-who/>
- <sup>[V]</sup> CURAVIVA Schweiz: Lebensqualitätskonzeption, 2014.
- <sup>[VI]</sup> <http://www.proeval.com>
- <sup>[VII]</sup> <https://neustartschweiz.ch/texte/> und: Verein Neustart Schweiz (Hrsg.): Nach Hause kommen. Nachbarschaften als Commons. Zürich 2016.
- <sup>[VIII]</sup> <http://www.spiegel.de/gesundheits/psychologie/lebenszufriedenheit-hilke-brockmann-erklart-das-glueck-a-942693.html>
- <sup>[IX]</sup> **Wilhelm Schmid**: «altershilber» – Lebenskunst beim Älterwerden. Undatiertes Skript. Und ders.: Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Suhrkamp 1998.
- <sup>[X]</sup> **Mascha Kaléko**: Sozusagen grundlos vergnügt. In: sämtliche Werke und Briefe, Band 1, dtv München, 2012.
- <sup>[XI]</sup> Berner Fachhochschule, div. Autorinnen und Autoren: Lebens- und Pflegequalität im Pflegeheim. Beschreibende Ergebnisse der Befragung von Bewohnerinnen und Bewohnern in der Schweiz (RESPONS), Bern 2015.