

Lebensqualität:

Ein umfassender Zukunftsentwurf in Zeiten des Systemwandels

*„Lebensqualität meint Zufriedenheit.
Zufrieden sind wir, wenn wir zu uns
und zu einander gut sind – auch über
tausende Kilometer und Generationen
hinweg.“*

Forum Lebensqualität Österreich

Gerade in der Krise und im Systemwandel, wie wir ihn aktuell erleben, gilt: bevor wir eine neue Lebens- und Wirtschaftsweise entwickeln, müssen wir sie uns erst einmal vorstellen können.

Es braucht also einen neuen globalen Zukunftsentwurf, für den es sich zu leben lohnt. Ein solcher Entwurf, der Sicherheit gibt und gleichzeitig Veränderung zulässt und einfordert, ist der der Lebensqualität¹.

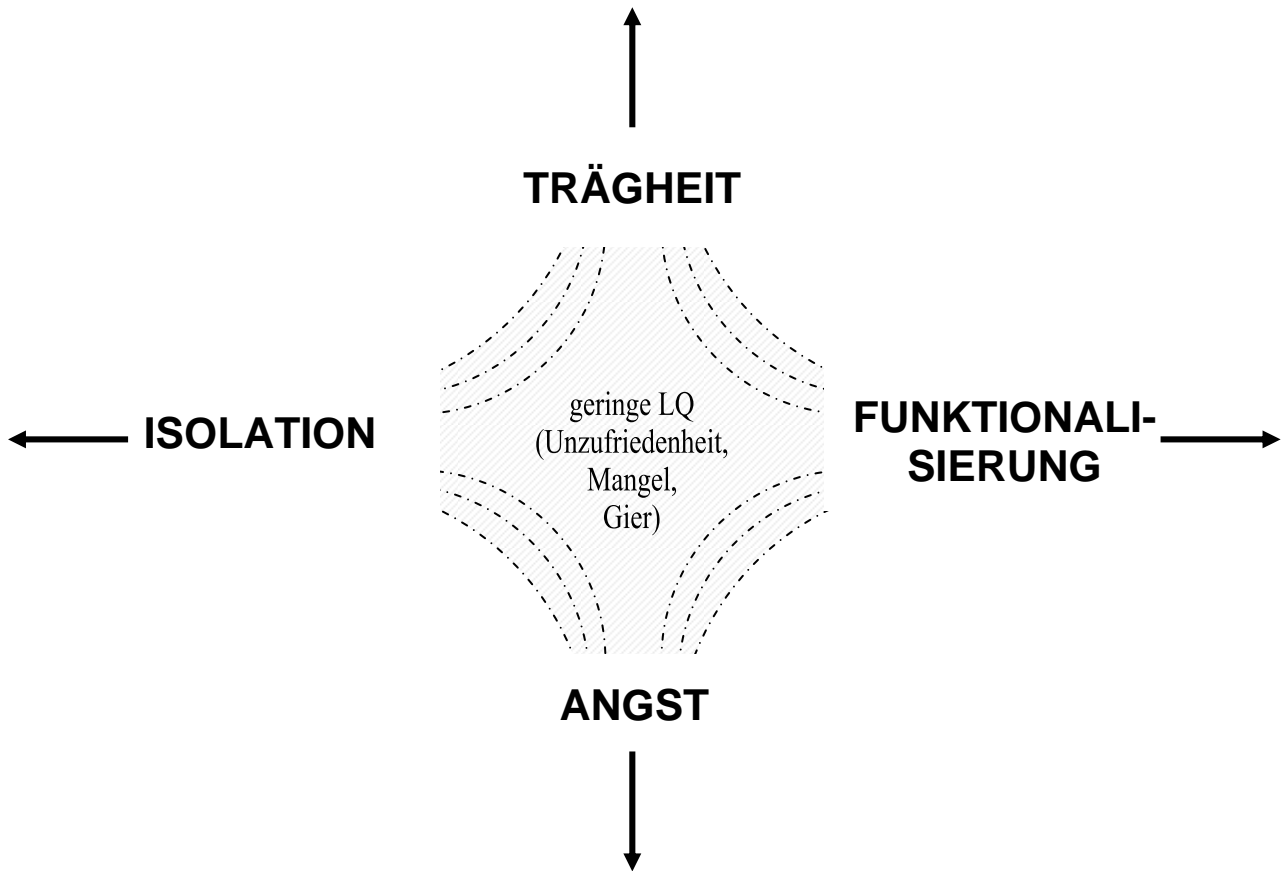
Lebensqualität beschreibt das befruchtende Wechselspiel von gesellschaftlicher Gestaltungsvielfalt und persönlicher Zufriedenheit. Sie gedeiht dort, wo Individuen, Gemeinschaften und Organisationen

- ihre Potentiale zum Leuchten bringen können
- zu einem Klima der Ermöglichung beitragen
- und an Balance im Umgang mit Stressoren und Ressourcen interessiert sind.

(Koller, 2009)

Seit den diätetischen Konzepten der antiken Griechen ist der Begriff „Lebensqualität“ stark mit Wohlbefinden und Gesundheit verknüpft. Er führt aber auch über diese Zuschreibungen hinaus, weil er das ökologische Umfeld, die soziale Vernetzung und die politischen Grund- und Rahmenbedingungen für individuelles und gemeinschaftliches Leben mit einschließt. Nun, in Zeiten umfassender und integrativer Konzepte der Gesundheitsförderung, aber auch vermehrter psychischer Belastungen und sozialer wie ökologischer Bedrohungen, tritt er wieder vermehrt in den Vordergrund.

Das Bemühen um Lebensqualität zeigt sich zum einen in der **Auseinandersetzung** mit Stressoren, die das Entstehen von Zufriedenheit verhindern oder erschweren:



Neben der Auseinandersetzung mit den hier genannten Risikofaktoren betont *Norbert Elias* im Nenner der folgenden Formel² die **Stärkung** protektiver Faktoren:

Auftretenswahrscheinlichkeit von Störungen/Zufriedenheiten in einer Population	=	Indiv. Stressoren + Belastungen in der Lebenswelt		
		Ermöglichung von sozialem Lernen + Sinnerfahrung	+	Raum für Gestaltungs- vielfalt

Lebensqualität wird also dort möglich, wo gesellschaftliche, soziale und individuelle Ressourcen gefördert werden:

Lebensqualität	=	Trägheit + Funktionalisierung + Angst + Isolation			
		Lebenskultur + Lebensstil + Rahmenbed. + Soziales Netz			

Maßnahmen zur Erhöhung der Lebensqualität sind demnach vorrangig sozialer Natur. Sie ermöglichen Begegnungsräume, in denen Lebensqualität in ihren verschiedenen Ausformungen wachsen kann. Sie erlauben dabei den Blick auf Zusammenhänge wie das LQ-Modell[®] des Forum Lebensqualität Österreich:

Entwickeln:

LEBENSKULTUR

(Kreativität, Spiritualität, Emotionale Bewegtheit: Umgang mit Trauer und Aggression, Empathie, Integration von Schwächen, Rituale, Risikokompetenz, Umgang mit Grenzen, Zeitkultur, Selbstvergessenheit, Balance Anpassung – Widerstand, Naturverbundenheit, Sinnorientierung)

Wahrnehmen:

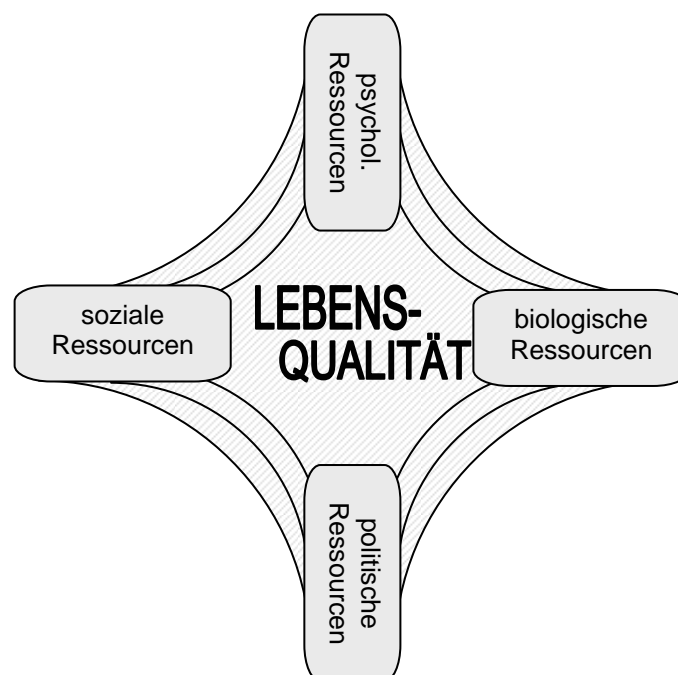
LEBENSSTIL

(Rhythmus Anspannung – Entspannung, Wachen – Schlaf, Genuss – Verzicht, Rausch – Nüchternheit, Bewegung, Ernährung)

Begegnen:

SOZIALES NETZ

(Partnerschaften, Familien, Freunde, Gemeinschaften, Nachbarschaftshilfe, Vereine: Beziehungsfähigkeit, Konfliktkompetenz, Solidarität)



Vertrauen:

RAHMENBEDINGUNGEN

(Grundrechte, Partizipation, Arbeit, ökon. Absicherung, Bildungsprozesse, ökologische Balance, Nachhaltigkeit, Generationen / globale Gerechtigkeit: generation)

© Geschützte Marke

Erst die dynamische Resonanz zwischen den vier Ressourcenfeldern ermöglicht das nachhaltige Gedeihen von Lebensqualität, Zuversicht und Zufriedenheit.

Das Wahrnehmen solcher Zusammenhänge, die Bestätigung oder Veränderung bisheriger Sichtweisen werden in einem Klima des **Dialogs**³ möglich. Er schafft i-motion: das Mit-einander von um ihre Verbundenheit wissende Menschen, Teams und Organisationen – wobei der Begriff „ein-ander“ auch mögliche Spannungen als Beziehungsdynamik mit einschließt.

Der Dialog ist Wegbegleiter im aktuellen Systemwandel, der die Menschheit nach jahrtausendelang erprobtem Leben in Gemeinschaften und 2 Jahrhunderten des forcierten Individualismus zur Vision einer neuen sozialen Phase führen kann – die der **Einanderschaft**: des gleichwürdigen Netzwerks miteinander sich verbunden fühlender, autonomer Menschen, Systeme und Strukturen.

Das Gefühl dieser umfassenden Verbundenheit ist unverzichtbar für eine Weltkultur, deren Horizont Lebensqualität ist.

Der **Dialog** führt von **meiner Welt** über das
zu einander (Wahrnehmung),
mit einander (Kooperation) und
für einander (Empathie)
zur Gestaltung **unserer gemeinsamen Welt.**

Die politische Vision solcher zukunftsorientierter Systeme wird mit dem Begriff **genderation** zusammengefasst.

genderation

meint die Gleichwürdigkeit sowie die Zugangs-, Ressourcen- und Nutzungsgerechtigkeit zwischen Geschlechtern, Generationen, sozialen Gruppen und Völkern.

Insbesondere umfasst die mit *genderation* verbundene gegenseitige Verantwortung auch jene Generationen, die in Zukunft mit den Folgen gegenwärtiger Entscheidungen leben werden.

Gerald Koller
Kurator Forum Lebensqualität Österreich

Das FORUM LEBENSQUALITÄT ÖSTERREICH möchte im Mit-einander durch Netzwerkaufbau, Bildungsangebote und Initiativen ein Klima schaffen, das eine gute Zukunft möglich macht.

Es versteht sich

- als Denkforum, das in Pools Begegnungen zwischen Fachleuten und Facheinrichtungen ermöglicht,
- als Bildungsforum, das Impulse zur Lebensgestaltung anbietet und
- als Entwicklungsforum, das Maßnahmen, die dem Gedeihen von Lebensqualität dienen, unterstützt.

www.jetzt-lq.com

¹ Angesichts der stetigen Bedrohung der Existenz seit den ersten Zivilisationen bis zur aktuellen Systemkrise und der damit verbundenen Ahnung des biologischen oder sozialen Todes streben Menschen nach Sicherheit: sie wollen sich der Erhaltung oder Verbesserung des Status quo vergewissern. Dazu dienen Gewohnheiten, Rituale, soziale Netzwerke, aber auch die Tabuisierung möglicher Angriffsflächen (wie Schwäche) und die Fokussierung auf Leistung und wohlverworbene Rechte. Dies alles zielt auf die Etablierung von Heimaten, die Wohlstand und Wohlergehen sichern sollen. Dazu diente den westlichen Gesellschaften in den letzten beiden Jahrhunderten zunehmend das kapitalistische Wirtschaftsmodell. Nachdem dieses die illusionäre Hoffnung auf unbegrenztes Wachstum (und somit Sicherstellung des Erworbenen) nicht mehr einlösen kann, sind bisherige Sicherungsrituale, Rechte und Gewohnheiten brüchig geworden. Damit wird die Frage einer neuen Vision gesellschaftsbestimmend. Eine Antwort wird nur langfristig tragfähig sein, wenn sie auf jene machtvergessenen Strukturen setzt, die sich in krisenhaften Übergängen als stabilisierend erwiesen haben: Beziehungen und soziale Netzwerke.

² Forum Lebensqualität Österreich nach N. Elias.

³ Die einem Klima der Lebensqualität zugrunde liegende Haltung bringt der Zulu-Begriff UBUNTU zum Ausdruck: Es ist die Fähigkeit von Menschen und Organisationen zu Mitgefühl, Gerechtigkeit und Gleichwürdigkeit. UBUNTU erhält und stärkt das Gemeinsame, weil es allseitige Verbundenheit und die Verantwortung jedes/r Einzelnen für das Ganze in den Mittelpunkt stellt. Im Gegensatz zum „Cogito, ergo sum“ des René Decartes definiert sich hier Identität dialogisch. Paul Watzlawick bringt das auf folgende Weise zum Ausdruck: „Ich weiß erst, was ich gesagt habe, wenn ich die Antwort meines Gegenübers gehört habe.“