

Wie entsteht Wohlbefinden? Und warum stellt sich diese Frage immer wieder neu?

## «Lebensqualität ist etwas Dynamisches»

Lebensqualität hat zwei Komponenten: Eine objektive und eine subjektive. Es gibt Dinge, die sind für die Vitalität des Menschen unverzichtbar. Was uns aber sonst fürs Wohlbefinden wichtig ist, wählen wir selbst aus – sagt der Soziologe und Psychologe Peter Sommerfeld\*.

Interview: Urs Trempp

Herr Sommerfeld, immer wieder erscheinen in den Medien Ranglisten, die auflisten, wo auf der Welt die Lebensqualität am höchsten ist. Die Schweiz und Zürich belegen immer Spitzenplätze – auch Kanada, die skandinavischen Länder, Singapur oder Australien. Am Ende der Tabelle stehen Länder und Städte in Afrika oder im Mittleren Osten. Ist Lebensqualität also vor allem davon abhängig, in welchem Land man geboren wird?

**Peter Sommerfeld:** Diese Ranglisten kommen so zustande, dass man bestimmte Kriterien aufstellt, an denen man die Lebensqualität misst. Man könnte diese Liste natürlich ergänzen oder ganz andere Kriterien wählen. Aber in diesen Rankings geht es

vor allem darum, den materiellen Wohlstand zu bewerten. Das kann durchaus sinnvoll sein ...

**Aber?**

Man hat inzwischen gemerkt, dass der materielle Wohlstand nicht alleine für die Lebensqualität ausschlaggebend ist.

**Sondern?**

Man ergänzt inzwischen diese Bewertungen um weitere Indikatoren wie Mobilität, Infrastruktur, öffentlicher Verkehr und so weiter.

**Diese Indikatoren sind allerdings auch wieder vom materiellen Wohlstand in den entsprechenden Ländern und Städten abhängig.**

Ja, und darum messen diese Rankings auch vorwiegend den materiellen Reichtum dieser Länder und nur sehr bedingt Lebensqualität. Man könnte ohne Weiteres Kriterien für die Lebensqualität aufstellen, die andere und unterschiedliche Akzente setzen. Dann sähen die Ranglisten anders aus.

**«Es ist entscheidend, in welchem Kulturraum die Frage nach Lebensqualität gestellt wird.»**

**Das heisst: Lebensqualität gibt es in jedem Kulturkreis, in jedem politischen System, in allen Klimazonen, nur dass man andere Werte und Indikatoren hat?**

Es ist tatsächlich entscheidend, in welchem Kulturraum die Frage nach Lebensqualität gestellt wird. Bei uns hat der Wohlstand einen hohen Wert, darum spielt er für die Lebensqualität eine entscheidende Rolle. Das war nicht immer so: In früheren Jahrhunderten etwa war auch bei uns die Spiritua-



\* **Peter Sommerfeld**, 59, Prof. Dr. rer. soc., ist Dozent am Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit an der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW in Olten. Der schweizerisch-deutsche Doppelbürger hat Soziologie, Psychologie und Erziehungswissenschaften studiert und im Fach Sozialpädagogik promoviert.



Gemeinschaftserlebnis Pfadilager: «Was braucht der Mensch zum Leben? Sauerstoff, Wasser, Nahrung, Wärme, Sicherheit. Aber auch Zugehörigkeit, soziale Einbindung, Kooperation, Gerechtigkeit und Ausgleich.»

Foto: Pfadi Zürich

lität ein wichtiges Kriterium für Lebensqualität – auch wenn man dem noch nicht so gesagt hat. In anderen Kulturen ist bis heute der soziale Zusammenhalt ein viel wichtigeres Kriterium für die Lebensqualität als bei uns.

**Materieller Wohlstand als hoher Wert kann sich aber auch verändern. Vor fünfzig, sechzig Jahren galt bei uns als Aufwertung der Lebensqualität, wenn man sich ein Auto leisten konnte. Heute gilt als Lebensqualität, wenn man auf ein Auto verzichten kann.**

Das ist so. Aber lassen Sie mich doch kurz ausführen, was ich ganz grundsätzlich unter Lebensqualität verstehe, sonst drehen wir uns im Kreis um den Wert materieller Güter.

**Einverstanden. Was also ist Lebensqualität?**

Lebensqualität – und darüber ist man sich heute eigentlich einig in der Forschung – hat zwei Komponenten: Es gibt objektive Kriterien, und es gibt subjektive Kriterien. Bei den objektiven

muss man sich ganz grundsätzlich fragen: Was ist der Mensch? Was braucht er zum Leben? Ausser Frage stehen die Grundbedürfnisse, ohne deren Befriedigung das Überleben schwierig bis unmöglich wäre: Sauerstoff, Wasser, Nahrung, Wärme, Sicherheit. Aber auch Regeneration, Abwechslung, sexuelle Aktivität gehören dazu. Oder Zugehörigkeit, soziale Einbindung, Kooperation, Gerechtigkeit und Ausgleich.

**Tatsächlich? Es gibt Menschen, die leben ihre Sexualität nicht, geben aber an, sie seien**

**ganz zufrieden. Und was Kooperation und Gerechtigkeit ausmachen, da gibt es doch ziemlich auseinandergelagerte Ansichten.**

Ich rede von den Bedürfnissen. Wie sie dann befriedigt werden, ist eine andere Sache. Man kann tatsächlich eine Zeit lang auf Dinge verzichten, die unsere Grundbedürfnisse befriedigen. Auf Sauerstoff aber nur drei Minuten, auf Wasser vier, fünf Tage, auf Schlaf auch etwa vier Tage. Auf Essen vielleicht drei, >>

**«Wenn der Verzicht Zwang ist und die Bedürfnisspannung zum Stress wird, macht das krank.»**

vier Wochen. Und auf Sexualität kann man tatsächlich mehrere Jahre oder ein ganzes Leben verzichten. Wenn der Verzicht aber ein Zwang ist und die Bedürfnisspannung zum Stress wird, macht das krank. Der erzwungene Verzicht beeinträchtigt die Lebensqualität. Wenn auf der anderen Seite unsere Bedürfnisse befriedigt werden, stellt sich Wohlbefinden ein.

#### **Haben Leute, die keinen Sex haben, weniger Lebensqualität und weniger Wohlbefinden?**

Das muss nicht sein. Und damit bin ich bei den anderen Komponenten der Lebensqualität – bei den subjektiven. Das Wohlbefinden, das sich aus der Befriedigung der objektiven Bedürfnisse ergibt, ist die Basis der Lebensqualität. Die subjektive Lebensqualität entsteht aber aus dem Verhältnis, das wir zu uns selbst und zu unserer Umwelt herstellen. Wir bewerten bestimmte Dinge – auch die Art und Weise der Befriedigung der objektiven Bedürfnisse – und beeinflussen so das eigene Erleben, durch Wertmassstäbe, die wir anlegen. Diese Wertmassstäbe allerdings sind auch kulturell und gesellschaftlich vorformatiert.

#### **Können Sie dies an einem Beispiel anschaulich machen?**

Sie haben vorhin das Auto erwähnt, das vor fünfzig, sechzig

Jahren zu einer wichtigen Komponente der Lebensqualität wurde. Das Auto war einerseits ein Mittel für die Mobilität, aber auch Ausdruck des sozialen Status, der sozialen Anerkennung. Man musste ein Auto haben, damit man diese Anerkennung bekam. Und heute? Heute ist der Besitz eines Autos nicht mehr nötig für die soziale Anerkennung, zumindest in bestimmten

sozialen Schichten. Anerkennung genießt dort eher jemand, der darauf verzichten kann – auch weil der Verzicht auf ein Auto heute nicht mehr gleichbedeutend ist mit Verzicht auf Mobilität.

**Materielle Dinge, vor allem teure Dinge, haben aber immer noch ein hohes soziales Prestige. Nicht mehr das Auto**

**an sich, aber das teure Auto oder die Attikawohnung mit grosser Terrasse und Swimmingpool, die in einer Zeitung als «Wohnen mit Lebensqualität» angepriesen wird. Hat heute Lebensqualität, wer so wohnen kann?**

Wir haben über die Befriedigung der Bedürfnisse wie Essen, Wärme, Sicherheit und so weiter geredet. Sind diese Bedürfnisse befriedigt, entstehen quasi darüber die subjektiven Wünsche an die Art der Befriedigung, die wiederum sozial und kulturell bewertet sind. Das kann die Dachterrasse mit Pool

---

**«Was uns in den Wohlfühlmodus bringt, ändert sich und hängt von vielen Faktoren ab.»**

---



Luxusferien als Indikator für den Lebensstandard: «Es gibt ein Grundbedürfnis nach sozialer Anerkennung. Dieses Grundbedürfnis kann jeder Mensch ganz anders befriedigen.»

sein – aber längst nicht für alle Menschen. So wie es kein Grundbedürfnis des Menschen nach einem Auto gibt, so gibt es auch kein Grundbedürfnis nach einer Dachterrasse mit Swimmingpool. Aber es gibt ein Grundbedürfnis nach sozialer Anerkennung. Dieses Grundbedürfnis kann jeder Mensch ganz anders befriedigen. Wenn jemand mit dieser Attikawohnung erlebt, dass die Nachbarn ihn bewundern für seine Dachterrasse und seinen Pool, dann kann dies das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung tatsächlich befriedigen und zur Lebensqualität beitragen. Das hängt aber auch davon ab, ob die Dachterrasse mit Pool ein Wert ist in der Gesellschaft oder in meiner eigenen Wertestruktur.

#### **Das heisst?**

Wenn die Terrasse mein Bedürfnis nach Wärme und Licht und nach Privatheit befriedigt und ich diese Terrasse also geniessen kann, steigert das meine Lebensqualität. Die Form der Befriedigung schafft ein unterschiedliches Mass an Genuss entlang unserer Vorlieben. Ich kann mein Bedürfnis nach Essen mit einem Leberwurstbrot oder mit einer raffinierten Kreation eines Spitzenkochs befriedigen. Je nach Individuum und nach Situation verschafft mir das eine oder das andere mehr Genuss. Ein anderes Beispiel wäre der Sport.

#### **Sport verbindet aber nicht gerade jeder und jede mit Genuss. Sport ist doch in erster Linie Anstrengung.**

Auch, aber nicht nur. Sport kann Gemeinschaft sein, Sport kann das Bedürfnis nach Anerkennung befriedigen und das nach Selbstwirksamkeit. Und der Körper braucht sowohl Bewegung als auch Anstrengung. Und zum Sport gehört die Regeneration nach der Anstrengung. Das alles zusammen schafft dann Wohlbefinden, trotz oder gerade wegen der damit verbundenen Anstrengung.

#### **Warum verbindet jemand ein gutes Essen und schöne Weine mit Wohlbefinden und Lebensqualität? Jemand anderer aber findet Wohlbefinden, wenn er Marathonrennen läuft. Wann und warum entstehen welche Wünsche?**

Menschen sind kulturelle Wesen, und sie lernen. Sie befriedigen ihre Bedürfnisse nicht spontan, wie dies die Tiere tun. Sie reflektieren, was sie tun. Es gehört zu ihren Bedürfnissen, das Leben in die eigene Hand zu nehmen und also selbst zu entscheiden, was ihnen gut tut, was ihnen Wohlbefinden bereitet und Lebensqualität bietet. Wir sind uns als Menschen bewusst, ob wir im Bereich guter Lebensqualität sind oder in einem Modus, in dem uns etwas fehlt. Erfahren wir dieses Defizit, dann motiviert uns das, etwas zu tun, damit wir wieder in den Wohlfühlmodus kommen. Diese Dynamik geht durch das ganze Leben und steuert den Lernprozess, mit dem wir unsere Vorlieben entwickeln.

#### **Ein Kind, ein junger Mensch, ein erwachsener Mensch und ein alter Mensch – sie alle haben aber wohl einen anderen Wohlfühlmodus.**

Sicherlich. Was uns in den Wohlfühlmodus bringt, ändert sich und hängt von vielen Faktoren ab.

#### **Von was denn?**

Vom Alter etwa. Ich habe im Alter nicht mehr dieselbe Energie wie in der Jugend. Da passt man die Perspektive und den Massstab an. Als junger Mensch hat man Energie und Zeit, Projekte in Angriff zu nehmen, von denen man sich Lebensqualität verspricht. Diese Perspektive hat man im Alter nicht mehr.

#### **Aber der Wunsch nach Lebensqualität bleibt – unabhängig vom Alter?**

Ja. Aber es haben sich im Lauf des Lebens gewisse Präferenzen herausgebildet auf der Basis der erwähnten dynamischen Form der Bedürfnisbefriedigung. Zum Beispiel ist jemandem im Lauf des Lebens die Musik ganz wichtig geworden. Bei so jemandem wird die Musik auch im Alter wichtig bleiben für die Lebensqualität. Die Präferenzen sind ganz unterschiedlich. Aber sie dienen immer demselben Zweck: einer Bedürfnisbefriedigung, die uns Wohlbefinden verschafft.

#### **Was und wer ist verantwortlich für die Ausbildung dieser Präferenzen?**

Die Erziehung ist wichtig, ebenso das soziale Umfeld, in dem wir uns in unserem Leben bewegen. Präferenzen können nur dort entstehen, wo sich die Möglichkeit bietet, eine Präferenz zu entwickeln. Konkret: Wer sich nicht in einer Umgebung bewegt, in der es einen Billardtisch gibt, wird nie den Wunsch entwickeln, Billard zu spielen und diese spezifische Kompetenz zu erwerben. Die Lebensqualität hängt entscheidend von den Chancen ab, die ein Individuum erhält, an denen entlang sich dann die Kompetenzen bilden.

#### **Präferenzen kann man entwickeln, wenn man fähig ist, Angebote und Möglichkeiten anzunehmen und in sein Leben zu integrieren. Was aber, wenn man das nicht kann, weil man krank ist, alt oder körperlich und geistig eingeschränkt? Muss man dann auf Lebensqualität verzichten?**

Nein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man dem begegnen kann. Man kann schauen, ob es Kompensationsmöglichkeiten gibt. Ist meine körperliche Mobilität eingeschränkt, kann der Rollstuhl oder ein meiner Behinderung angepasstes Auto dem Bedürfnis nach Mobilität zumindest teilweise entsprechen. Wenn es solche Kompensationsmöglichkeiten nicht gibt, braucht es so etwas wie ein «Reframing».

#### **Das ist?**

Man muss schauen, wie ich den Funktionsausfall, den ich in einem Bereich habe, in einem anderen Bereich kompensieren kann. Wenn ich etwa keinen Sport mehr machen kann – warum auch immer –, dann muss ich mir die Frage stellen: Habe ich die Möglichkeit, meine Interessen zu verlagern?

---

**«Im Alter hat man nicht mehr dieselbe Energie wie in der Jugend. Man passt den Massstab an.»**

---

---

**«Niemand erlebt permanentes Wohlbefinden. Das ist auch sinnvoll fürs mentale Befinden.»**

---

>>

## Wie ein Koch Sterbenden Wohlbefinden verschafft

# Das letzte Mahl ist sein Geschenk

Zwei- bis dreimal im Monat kocht der preisgekrönte deutsche Gastronom Jörg Ilzhöfer für Sterbende in einem Hospiz. Was sie essen wollen, dürfen sie sich wünschen.

Von Peter Ilg

Im nahen Tod verlieren selbst die Geschmacksnerven an Kraft. «Deshalb würze ich die Essen kräftiger», sagt Jörg Ilzhöfer, 48. Er ist Koch – und er kocht für Sterbende, die sich ein Essen von ihm wünschen. «Beim letzten Mahl geht es nicht ums Satt-Werden, sondern darum, ein letztes Mal sein Lieblingsessen zu riechen und zu schmecken», sagt der Koch. Denn in der Regel haben Sterbende kaum noch Appetit. Aber es geht noch einmal um die Erinnerung – etwa das Lieblingsessen, das die Mutter in Kindheitstagen gekocht hat. «Fleischküchlein mit Kartoffelsalat und Sauce, saure Kutteln mit Röstkartoffeln, das wird oft gewünscht.» Oder auch Linsen und Spätzli als Nahrung für die sterbende Seele.

Ilzhöfer ist gelernter Koch und studierter Betriebswirt der Fachrichtung Hotel- und Gaststättengewerbe. «Nur kochen allein war mir zu langweilig», erzählt er. Bevor er begann, Menschen das letzte Mahl zu kochen, machte er eine Bilderbuch-Gastronomie-Karriere: Der Stuttgarter hat in Argentinien gekocht, bei den Richard-Wagner-Festspielen in Bayreuth und in einem Sternerestaurant seiner Heimatstadt. Später war er Vertriebs- und Marketingleiter im 5-Sterne-Hotel Graf Zeppelin in Stuttgart. Zuletzt Betriebsleiter eines Boardinghouse-Unternehmens mit 300 Apartements. 2010 hat er sich mit einer Kochschule in Esslingen selbstständig gemacht. «Die Anstellung hat einfach keinen Spass mehr gemacht», sagt Ilzhöfer. Er wollte mehr Lebensfreude und Lebensqualität.

Und so eröffnete er die Event-Kochschule in Esslingen am Hafenmarkt, einem Teil der Altstadt. Seine Schule hat eine grosse Glasfront in Richtung Markt. Die Kulisse ist male- risch: Man sieht alte Bäume, historische Gebäude, einen steinernen Brunnen. «Hier gefällt es mir, hier fühle ich mich wohl.» Für die Geschäftsidee wurde er noch im Jahr der Eröffnung mit dem ersten Platz beim Gründerpreis Baden-Württemberg ausgezeichnet. 2014 ist er, ebenfalls von Baden-Württemberg, als eines der zehn besten Unternehmen im «Ländle» ausgezeichnet worden. Ilzhöfer bietet klassische Kochkurse für jedermann zu bestimmten Themen: Fleisch, Fisch, Pasta. Und es finden Koch-Events für Singles, Paare und Firmen statt mit bis zu 22 Personen. Die dienen

zugleich dem Kennenlernen, Beziehungsleben und dem Zusammenschweissen von Abteilungen. Seine Frau arbeitet in der Kochschule mit, ausserdem Reinigungs- und Spülkräfte. Und eine dieser Aushilfen hat seinen ehrenamtlichen Dienst im Hospiz ausgelöst, erzählt er.

### Einfach eine Freude machen

Die Mitarbeiterin stand abends traurig an der Spüle, und als Ilzhöfer sie nach dem Grund fragte, erzählte sie vom Tod eines Gastes im Hospiz in Esslingen, wo sie zuvor gearbeitet hatte. «Er wollte noch einmal geröstete Zwiebeln riechen, aber ich habe es nicht mehr rechtzeitig geschafft, sie zu bringen», erzählte die Frau. Die Geschichte bewegte den Koch. Er entschied kurzerhand, seine Dienste dem örtlichen Hospiz anzubieten und Sterbenden das letzte Mahl zu kochen. Seither kocht er drei- bis fünfmal im Monat für Schwerkranke, die im Sterben liegen. Und er kocht zu bestimmten Anlässen: an Fasching, in der Spargelsaison und zu Weihnachten.

Warum macht er das? «Ich habe keine Kinder, und falls ich mal im Hospiz läge, wäre der Besucherkreis ziemlich klein», sagt Ilzhöfer. Wenn ihm in einer solchen Situation jemand eine Freude machen würde, wäre er glücklich darüber.

Das Hospiz Esslingen ist eine Einrichtung der evangelischen

Kirchengemeinde mit ambulanter und stationärer Betreuung. Ilzhöfer kocht für die stationären Gäste. So werden die Patienten dort genannt. Acht Betten gibt es, und die sind meist belegt. Darin liegen Schwerst- kranke, häufig mit Tumor, denen medizi- nisch nicht mehr zu helfen ist. «Wir arbei- ten für deren Symptomlinderung, eine möglichst hohe Lebensqualität und lange

Selbstbestimmtheit», sagt Susanne Kränzle, 51. Sie ist ge- lernte Kinderkrankenschwester, hat ein Master-Studium in Palliative Care abgeschlossen und leitet die Einrichtung seit ihrer Eröffnung im Jahr 2012.

### Ein Essen, ein Plausch, ein Abschied

Die Gäste sind im Durchschnitt 65 Jahre alt, die Verweildauer lag im vergangenen Jahr bei 14 Tagen, und der Zustand der Sterbenden ist oft sehr unterschiedlich: Manche sind mobil, andere komatös. «Wenn die Leute zu uns kommen, darf der Tod sein», sagt Kränzle. Zuvor wurde im Krankenhaus gegen ihn und für das Leben gekämpft. Kränzle hat es im Hospiz gelernt, Sterben und Tod im Leben zu integrieren. Das tun auch die etwa 20 Pflegekräfte auf der Station.

Neuen Gästen berichten sie von Ilzhöfers Angebot. «Es geht nicht um die Menge, weil die meisten ohnehin nur noch reduziert essen. Ganz wichtig ist der Duft des Essens, manchmal macht der sie schon satt», sagt Kränzle. Je kleiner

**«Ganz wichtig ist der Duft des Essens. Manchmal macht dieser allein schon satt.»**



Sterne Koch Jörg Ilzhöfer: «Ein letztes Mal das Lieblingsessen riechen und schmecken.»

der eigene Aktionsradius, umso gewichtiger werden Kleinigkeiten, stellt sie immer wieder fest. «Manche Sterbenden schimpfen auf das Essen, meinen aber das nicht wirklich, sondern das Leben oder das Sterben, das sie als so ungerecht empfinden.» Wenn dann jemand extra für sie in die Küche steht, fühlen sie sich geehrt und gewürdigt.

#### «Machen Sie es gut!»

Wünscht sich ein Gast ein Essen, wird Ilzhöfer das per Mail mitgeteilt. Weil es schnell gehen muss, macht er mit dem Hospiz einen Termin innerhalb der folgenden drei Tage aus. An diesem Tag bereitet er das Essen in seiner Kochschule zu und bringt es um die Mittagszeit ins Hospiz, das nur zehn Minuten von seiner Schule entfernt liegt. Meist besucht Ilzhöfer den Sterbenden auch – sofern dieser das möchte. «Wir plauschen fünf, zehn Minuten. Meist erzählen die Leute, was sie beruflich gemacht haben», sagt der Koch. Zum Abschied drückt er dem Gast fest die Hand und verabschiedet sich mit dem Satz: «Machen Sie es gut!» So kann sich jeder selbst aussuchen, wo das ist.

Dann wärmt er die Mahlzeit in der Hospiz-Küche auf und richtet das Essen schön an. Wenn der Gast aufstehen kann, geht er an den Tisch zu den anderen. Ansonsten wird ihm das Essen gebracht. Nach einer halben, drei Viertel Stunde geht Ilzhöfer. Er isst nicht mit. «Im Auto brauche ich fünf, zehn Minuten. Manchmal weine ich, um abzuschliessen.» Denn gleich danach muss es in seiner Kochschule weitergehen. Dann kommen seine Gäste. Das Leben geht weiter. ●

#### Ist eine derartige Interessensverlagerung so einfach möglich?

Das hängt einerseits von den Ressourcen ab, den Bewältigungsressourcen, die wir im Lauf des Lebens erworben haben. Andererseits ist nicht zu bestreiten, dass gewisse Funktionsausfälle die einen Menschen mehr treffen als andere.

#### Ein Intellektueller hat weniger Mühe, wenn er nach einem Unfall querschnittgelähmt ist als ein Sportler, der sich sehr stark über seine körperliche Vitalität definiert hat?

Tendenziell ja. Aber das ist auch wieder ganz individuell. Der Skirennfahrer Silvano Beltrametti, der seit seinem schweren Sturz auf den Rollstuhl angewiesen ist, scheint genügend Bewältigungsressourcen zu haben, um damit klarzukommen. Auch bei weniger prominenten Unfallopfern trifft man erstaunlich viele Menschen an, die eine neue Lebensqualität gefunden haben.

#### Haben Sie eine Erklärung?

Diese Menschen mussten sich oft ganz neue Lebensbereiche erschliessen und haben dies offenbar geschafft. Ich habe es bereits gesagt: Die Lebensqualität ist etwas Dynamisches. Auch wer nicht durch eine Krankheit, durch das Alter oder sonstwie eingeschränkt ist, erlebt nicht permanentes Wohlbefinden. Das ist auch sinnvoll für unser mentales Befinden: Wir brauchen Herausforderungen. Sonst hätten wir das Kompetenzerleben gar nicht, das ganz wichtig ist für die Lebensqualität.

#### Lebensqualität ist nicht zu haben ohne die Erfahrung des fehlenden Wohlbefindens, der Frustration und des unbefriedigten Begehrens?

Ja. Das ist ganz wichtig. Ich habe meine Studentinnen und Studenten einmal gefragt, ob sie eine Droge nehmen würden, die keinerlei schädliche Nebenwirkungen hat, sie aber in den Zustand des permanenten Wohlbefindens versetzen würde, dass es ihnen also immer nur gut ginge. Die Antwort muss zwangsläufig Nein sein. Denn solch ein Zustand wäre hochgradig langweilig. Gerade in einer übersättigten Wohlstandsgesellschaft ist es wichtig, wenn man hin und wieder bewusst Verzicht übt, um sich Genussfähigkeit zu erhalten.

#### Und wie ist das im Alter, in dem Frustrationen zunehmen können, weil man doch von Jahr zu Jahr körperlichen und auch geistigen Abbau erfährt? Muss man sich einfach gewisse Dinge abschminken, auch wenn sie einem zuvor lieb und teuer und ergo unverzichtbar für die Lebensqualität waren?

Das ist wohl so. Aber das muss nicht zu einer permanenten Frustration führen. Wenn die körperliche Geschmeidigkeit, die Kraft und die Konzentration nachlassen, dann verändert sich unser Verhältnis zur Welt. Um es mit einem Bild zu sagen: Das Ich, mein Instrument, ist im Alter anders gestimmt. Also kann ich auch nicht mehr dieselben Melodien und Harmonien spielen wie zuvor. Also suche ich nach neuen Melodien und Harmonien. Das ist die Entwicklungsaufgabe, die im Alter ansteht. Das Ende des Lebens rückt näher, und andere Wertigkeiten müssen ins Spiel kommen.

#### Was heisst das für die Lebensqualität im Alter?

Ich muss im Alter schauen, dass ich mit diesen Bedingungen >>

so gut zurechtkomme, dass meine Lebensqualität dort ist, wo ich sie auch haben kann und will.

#### **Kann man sich darauf vorbereiten in jüngeren Jahren?**

Wer sich im Lauf des Lebens Bewältigungsressourcen angeeignet hat, hat sicher eine grössere Chance, auch die Entwicklungsphase Alter zu bewältigen, sogar gut zu bewältigen. Aber eine Garantie gibt es nicht. Denn jede Entwicklungsphase hat

bachtet: Verdrängte Geschichten kommen wieder, und sie verhindern Entwicklungen.

**Es gibt nicht wenige alte Menschen, die hadern. Sie hadern, dass sie den falschen Beruf gewählt, die falsche Frau geheiratet, die eigenen Interessen immer hintangestellt haben. Können diese Menschen trotzdem Lebensqualität erfahren im Alter?**



Altes Paar bei der Siesta im Park: «Im Alter können Menschen wählen, was sie noch wollen, was guttut und was vielleicht: nicht mehr guttut. Hat man diese Kompetenz, dann ergibt sich daraus Lebensqualität.»

ihre besonderen Eigenheiten. Es gibt Menschen, die haben ihre grösste Mühe in der Pubertät. Andere gehen ohne Probleme durch die Pubertät, haben dann aber eine Midlife-Crisis. Und wieder andere haben grösste Mühe mit dem Leben im Alter.

#### **Wie und wann eignet man sich diese Bewältigungsressourcen an?**

In Krisen, die man bewältigt. Wenn es einem gut geht, braucht man sie nicht, kann sie sich also nicht aneignen. So klischiert das tönt: Krisen sind eine Chance. Darum soll man Krisen nicht von sich wegschieben. Und man soll Hilfe anfordern bei Leuten und Stellen, die einem helfen können, diese Krisen zu bewältigen, wenn es die eigenen Bewältigungsressourcen übersteigt. Denn nicht bewältigte Krisen wirken sich schädlich auf den weiteren Lebensverlauf aus. Schon Sigmund Freud hat das beo-

Man kann die Zeit nicht zurückdrehen und einen anderen Weg gehen. Der Weg, den wir gegangen sind, ist der Weg, den wir gegangen sind. Natürlich kann man damit hadern und sich sagen: Hätte ich doch ... Das wird aber kaum zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.

#### **Man kann im Alter aber auch sagen: Es ist nie zu spät, umzukehren.**

Aber wohin gehts dann? Es ist wohl unsinnig, im Alter zu denken, man könne noch einmal von vorne anfangen. Immerhin trägt dieser Gedanke aber in sich die gute Idee, offen zu bleiben und nicht resigniert zu sagen: Ich bin jetzt alt und muss ganz grundsätzlich auf alles verzichten, was mir lieb und teuer war. Das ist ebenso unsinnig. Die Offenheit erlaubt mir, auszuloten, was mir in meiner jetzigen Lebensphase zugänglich ist und

was ich noch tun kann und welche neuen Qualitäten sich möglicherweise jetzt erst eröffnen.

**Gehört denn nicht sogar zur Lebensqualität im Alter, dass man Dinge, die einem durchaus wichtig und lieb waren, abgeben und ohne Bedauern sagen kann: Das hatte seine Zeit, jetzt brauche ich es nicht mehr?**

Das ist nicht nur im Alter eine der wesentlichen Bewältigungskompetenzen: loslassen zu können. Nur so ist es möglich, frei zu werden für Neues, für Dinge, die in einer nächsten Lebensphase zur Lebensqualität beitragen. Wer in der Vergangenheitsschleife hängen bleibt, kann diese Kompetenz nur schwierig oder gar nicht entwickeln.

**Reden Sie von den Menschen, die immer finden, früher sei alles besser gewesen?**

Tatsächlich geraten Menschen in diese Vergangenheitsschleife, wenn es ihnen nicht gut geht. Früher aber hatten sie eine Zeit, in der es besser war – vermeintlich oder tatsächlich. Die-

se Menschen können gar nicht wahrnehmen, dass eine neue Lebensphase neue Möglichkeiten und Chancen bietet, den Weg weiterzugehen. Und dass Lebensqualität entsteht aus einem neuen, veränderten Leben. Die heute 65- bis 75-Jährigen gelten als besonders zufrieden, weil sie in ihrem Leben so viele Opti-

onen haben wie nie vor ihnen die Menschen in ihrem Alter. Sie können wählen, was sie noch wollen und was guttut und was vielleicht nicht mehr guttut. Hat man diese Kompetenz, dann ergibt sich daraus Lebensqualität.

**Und ganz am Schluss des Lebens?**

In der allerletzten Phase geht es nicht mehr darum, noch dieses und jenes zu machen, sondern das Leben gut zu Ende zu bringen.

**Das heisst?**

Mit sich, seinen Nächsten und Liebsten ins Reine zu kommen, falls etwas zu bereinigen ist. Das heisst: Frieden zu finden, damit man auch in Frieden gehen kann. Loslassen eben. ●

**«In der allerletzten Phase geht es noch darum, das Leben gut zu Ende zu bringen.»**

Anzeige



**Redline**  
Software

# Ihr Wissen für das gemeinsame Ziel

[www.redline-software.ch](http://www.redline-software.ch)

RedLine Software GmbH - Telefon +41 71 220 35 41



*Ihr Leben. Unser Arbeitsmodell.*

**careanesth**  
gesundheitswesentlich

**Pflegefachfrau/-mann HF/FH**  
Temporär. Fest. Springer. Pool: Wir finden für Sie jenes Arbeitsmodell, das zu Ihrem Lebensplan passt. Neben beruflichen Herausforderungen bieten wir Ihnen attraktive Sozialleistungen, Vergünstigungen und gezielte Weiterbildungen.  
Wann sind Sie zur Stelle?

[www.careanesth.com](http://www.careanesth.com)  
T +41 44 879 79 79