Kath. Frauenbund Untersiggenthal

Vortrag vom 04.06.02 über

Was bedeutet mir Lebensqualität?
Was ist sie mir wert?

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

Qualität ist zum modernen Schlagwort geworden in der heutigen Zeit, alle reden von Qualitätskontrolle, Qualitätsmangement, Qualitätssicherung, TQM „total quality management", Qualitätszirkel und vieles andere mehr. Qualität wurde jedoch im Gesundheits- und Sozialwesen erst zum Thema gemacht, als die „Quantität" des Geldes, die Ressourcen, knapp wurden. Und der Begriff Qualität wurde somit auch lediglich als Kontroll- und Selektions- d.h. Ausscheidungskriterium verwendet, an wen die Mittel vergeben werden und an wen nicht, quasi als verdeckte Sparmassnahme unter dem Deckmantel der Qualität. Qualität innerhalb des Dienstleistungsbetriebes im Gesundheits- und Sozialwesen wird in der Regel auch nur verwendet an Stelle des Begriffs der Rentabilität, der finanziellen und wirtschaftlichen Effizienz, Auslastung des Systems etc., landet also schlussendlich wieder bei der Quantität, beim Geld.

All diese quantitativen Methoden der Qualitätsmessung und Qualitätsgarantie kommen aus der Produktionsgesellschaft und funktionieren überhaupt nicht bei der Lebensqualität. Lebensqualität lässt sich nicht produzieren, schon gar nicht quantitativ messen und kein TQM lässt sie garantieren. Lebensqualität und Glück lassen sich auch nicht mit Geld erkaufen. Lebenqualität lässt sich nur Leben.

II. Was zerstört die Lebensqualität?

- Stress

  Ist ein Mensch dauernd gestresst, d.h. fühlt sich überlastet, überfordert, unter Druck von aussen, steht dauernd unter Zeitdruck, so beeinträchtigt dies sicher seine Lebensqualität. So ist die Lebensqualität vieler Manager massiv heruntergesezt und sie müssen sie mit Alkohol und Drogen wie Kokain wieder künstlich verbessern.

https://adhs.expert

- Unzufriedenheit und „Frust“

  Ist ein Mensch dauernd unzufrieden und frustriert mit seiner Arbeitssituation, dem Lebensziel das er erreicht hat, seinem Können und Nichtkönnen, seinem Umfeld, seinen Nachbarn, seinem Stand, seinem Land etc. so beeinträchtigt dies die Lebensqualität.

- Unglückliche Beziehungen

  Ist ein Mensch unglücklich in seiner Partnerbeziehung, lehnt er den Partner ab, kann ihn nicht so akzeptieren wie er ist, träumt von einer besseren Beziehung, versucht den Partner dauernd zu verändern, zu erziehen, so stresst er sich und verschlechtert seine Lebensqualität.

- Unzufrieden mit sich selbst durch zu hohe Anforderungen an sich selbst, zu viel Ehrgeiz

  Stellt ein Mensch zu hohe Anforderungen an sich, Anforderungen die er nicht erfüllen kann, stresst er sich, ist unzufrieden mit sich und verschlechtert wiederum seine Lebensqualität.

- Neid und Eifersucht

  Schaut bzw. schielt ein Mensch dauernd auf die Nachbarn und schaut was diese alles besser und schöner haben, zerstört er sich wiederum seine Lebensqualität.

- Zu viel Wettkampf

  Ist ein Mensch ständig an Wettkämpfen und Wettläufen mit anderen, kann er sich nie zur Ruhe setzen und sein Erreichtes geniessen, verhindert er sich wiederum seine Lebensqualität.

- Unglücklich in seiner Rolle, unwohl in seiner Haut

  Fühlt ein Mensch sich unglücklich in seiner Rolle, sei dies als Mutter, Vater im Job oder auch in der Geschwisterposition, so fühlt er sich wiederum dauernd gestresst und seine Lebensqualität wird geschmälert.

- Keine Zeit nehmen

  Nimmt sich eine Mensch keine Zeit zum Leben, Ausruhen, Geniessen, Plaudern, Schlafen und kurz ganz einfach zum Sein, hat er auch keine Lebensqualität.

https://adhs.expert

III. Was passiert bei fehlender Lebensqualität

- Unter fehlender Lebensqualität wird der Mensch in der Regel krank, psychisch oder physisch oder beides.
- Er kann auch aggressiv werden und ungemütlich für die Umgebung, was auch die Lebensqualität seines Umfeldes beeinträchtigt.
- Die eingekauften med. Leistungen ersetzen nicht die fehlende Lebensqualität, aber häufig haben die Patienten dennoch diese Erwartung an sie.
- Eine weitere Möglichkeit, die fehlende Lebensqualität zu ersetzen ist der Konsum von Drogen, Alkohol und Medikamenten, vor allem Psychopharmaka wie Antidepressiva, Anxiolytika und Schlafmittel. Man spricht heutzutage auch schon von Lifestyle-Drogen oder Medikamenten.
- Die Kauflust, das Konsumieren von Luxusgütern kann auch ein Versuch sein, die fehlende Lebensqualität künstlich zu verbessern im Sinne einer Ersatzbefriedigung.
- Extreme Sexualität kann auch an die Stelle einer fehlenden Lebensqualität gesetzt werden.
- Fehlende Lebensqualität kann somit leicht in einen Suchtmechanismus einmünden. Die beste Suchtprävention ist deshalb gute Lebensqualität.

IV. Wie kann man sich um seine Lebensqualität am besten kümmern?

- Als erstes braucht es Zeit um das Leben geniessen zu können. Genussfähigkeit bringt Lebensqualität und Genuss und Lebensfreude braucht Musse, Zeit zur Entspannung.
- Als zweites muss man seine Begrenzung anerkennen und nicht immer nach den Sternen greifen und sich so unzufrieden und frustriert machen, also ist eine gewisse Bescheidenheit und Akzeptanz der eigenen Begrenztheit gefragt, keine Hybris oder Manie.
- Steckt man in einer Situation, sei dies in der Paarbeziehung oder am Arbeitsplatz, die einem unglücklich sein lässt und man dauernd frustriert ist, braucht es Mut, um seine Situation zu ändern und dadurch die Lebensqualität aktiv zu verbessern.
- Wird man dauernd unter Druck gesetzt von aussen, braucht es Mut um sich dagegen zu wehren und für seine Lebensqualität durchzusetzen.

https://adhs.expert

- Ist man vom Ehrgeiz geplagt, von der Sucht immer mehr erreichen zu wollen, muss man sich zügeln lernen, einschränken und sich fragen, was einem mehr Wert ist, der Ruhm und die öffentliche Anerkennung oder die eigene Lebensqualität.
- Im Umfeld sei dies in der Familie oder am Arbeitsplatz muss man sich für die Lebensqualität einsetzen, wenn diese bedroht ist, selbst wenn man sich dadurch kurzfristig nicht unbedingt Ruhm und Ehre einheimst.
- Zeit für die Pflege von Beziehungen bedeutet häufig auch Lebensqualität.

Schlussbemerkung:

Lebensqualität ist ein hohes Gut und sollte unbedingt gepflegt und gefördert werden, denn sie bedeutet Gesundheit, Zufriedenheit und Glück. Lebensqualität hängt aber nicht nur vom Geld ab, sondern muss bewusst aktiv gesucht, gepflegt und gehegt werden. Es soll nicht so sein, dass das Geld verdienen, das ursprünglich zum Ziel hatte eine gewisse Lebensqualität zu ermöglichen, diese zerstört durch seinen Prozess, wir müssen uns immer wieder für die Lebensqualität einsetzen, diese zulassen und den Freiraum für sie schaffen. Sie soll uns dies wert sein, denn sie ist ein hohes kostbares Gut, das sich mit noch so viel Geld niemals wirklich kaufen lässt.

Da/KDL/er

https://adhs.expert