Frauenzmorge des ökumenischen Arbeitskreises Wettingen

Vortrag vom 23.1.01über

Was bedeutet Lebensqualität?
Was ist sie mir wert?

U. Davatz

I. Einleitung

Lebensqualität ist etwas, das man nicht im Supermarket kaufen kann und etwas, das man sich mit Geld nur bedingt erstehen kann. Lebensqualität ist etwas, das sich jeder Mensch in jedem Augenblick wieder selbst erarbeiten muss bzw. sich nicht nehmen lassen darf vom Stress und dem allgemeinen Druck in der Gesellschaft. Es ist häufig Sache der Frauen, für die Lebensqualität einzustehen, doch der Kampf dafür wird immer härter.

II. Wie baut sich Lebensqualität auf?

- Lebensqualität braucht Zeit und Musse.
- Um das Leben geniessen zu können braucht man Zeit, um sich Zeit zu nehmen braucht es Mut, sich gegen das rasante Tempo der Leistungsgesellschaft, der Wettbewerbsgesellschaft zu wehren und nicht vom Strudel mitgerissen und überrollt zu werden.
- Lebensqualität heisst auch im richtigen Augenblick geniessen zu können und nicht nur nach dem Motto zu leben „zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen".
- Lebensqualität heisst auch bei sich zu sein, in sich ruhen und nicht von allen möglichen Zwängen und Drücken abgelenkt zu sein.
- Lebensqualität heisst auch auf etwas verzichten zu können und nicht alles gleichzeitig machen zu wollen.
- Lebensqualität verlangt auch soziale Fähigkeiten und soziale Konfliktlösungskompetenz, da der Mensch ein soziales Wesen ist und der Sozialkontakt immer Reibung und Konflikt verursacht.
- Lebensqualität braucht neben den Leistungsphasen auch Ruhephasen, Anpassung und Entspannung.

https://adhs.expert

- Damit der Mensch mit sich zufrieden ist, braucht er immer ein persönliches Ziel, das er verfolgen kann, einen inneren Auftrag, dem man nachleben möchte. Die Erfüllung dieses Auftrags bringt wieder Lebensqualität mit sich.
- Lebensqualität braucht soziale Anerkennung und Lob von wichtigen Bezugspersonen.

III. Was zerstört Lebensqualität?

- Hetze, Eile, Stress zerstört Lebensqualität.
- Zu hohe Anforderungen, die nicht erfüllt werden können, zerstören Lebensqualität.
- Dauernde Kritik, zu viel Ehrgeiz für sich oder seine Kinder zerstört Lebensqualität.
- Schlechte Sozialkompetenz, dauernder Streit in den eigenen Beziehungen, lauter Streit oder Kalter Krieg zerstört Lebensqualität.
- Zu wenig Kommunikation verhindert Lebensqualität, denn reden miteinander ist wie Streicheleinheiten austauschen.
- Zu viel Zielgerichtetheit, Dauerleistung und keine Entspannungs- und Ruhephasen zerstört Lebensqualität.
- Zu viel Wettkampf- und Eifersucht, auch eine Art von Wettkampf, zerstört Lebensqualität.
- Mangelnde Lebensqualität macht süchtig oder krank, Krankheit zerstört wiederum Lebensqualität.
- Angst zerstört Lebensqualität, Erziehung und Motivation durch Angst ebenfalls.

IV. Rolle der Frau beim Schaffen und Erhalten von Lebensqualität

- Der Mann kämpft für's Überleben seiner Familie, seiner Firma, seiner Partei etc. über sein Dominanzverhalten.
- Die Frau muss das Leben und alles Lebendige beschützen, sie muss den Lebensraum und die Lebensqualität immer wieder aktiv schaffen.
- Lebensqualität kann nicht erkauft werden, Lebensqualität muss ermöglicht werden durch Pflege.

https://adhs.expert

- Es ist meiner Ansicht nach Pflicht der Frau, sich für diesen Teil der Lebensqualität einzusetzen und diese ihrem Partner und ihren Kindern immer wieder nahe zu bringen.
- Damit die Frau jedoch diese Aufgabe wahrnehmen kann, darf sie nicht von unzähligen Pflichten überhäuft werden, so dass ihre eigene Lebensqualität Schaden nimmt.
- Damit die Frau Lebensqualität spenden kann, muss sie auch für ihre eigene Lebensqualität sorgen und nicht nur für diejenige anderer.
- Für seine eigenen Bedürfnisse zu sorgen und auch zu ihnen zu stehen, ist eine reife, erwachsene Haltung und nicht eine Schwäche.

Lebensqualität ist mehr Wert als man mit Geld bezahlen kann, es lohnt sich, sich für sie immer wieder einzusetzten. Dies insbesondere im Zeitalter des TQM, Qualitätszirkel, Qualitätsmanagement etc. sollte vorallem die Lebensqualität als Inlandprodukt für Eigengebrauch nicht verloren gehen.

Da/KDL/ps

Zeichen: 3329

https://adhs.expert