

AUF DER SUCHE NACH DEM GUTEN LEBEN

WARUM ES SO SCHWER IST, LEBENSQUALITÄT ZU MESSEN, GESUNDHEIT NICHT UNBEDINGT DAS WICHTIGSTE IM LEBEN IST UND WIENER VIELLEICHT DOCH NICHT DIE GLÜCKLICHSTEN MENSCHEN DER WELT SIND.

SANDRA LOBNIG

Wienerinnen und Wiener können sich glücklich schätzen. Immerhin leben sie in der Stadt mit der höchsten Lebensqualität. Zehnmal in Folge wurde die österreichische Hauptstadt bereits zur lebenswertesten Stadt der Welt gewählt. Hervorragende medizinische Versorgung, ein funktionierendes Müllentsorgungssystem, niedrige Kriminalitätsraten sind nur drei der Indikatoren, die Wien an die Spitze des Rankings katapultieren, das vor der Coronapandemie jährlich vom Beratungsunternehmen Mercer durchgeführt wurde. Wer seinem Leben noch mehr Qualität verleihen möchte, zieht demnach am besten in die österreichische Hauptstadt? Eingefleischte Tiroler, zufriedene Niederösterreicher, glückliche Kärntner werden da sofort widersprechen. Die Berge, das Landleben, die Kleinstadtidylle eintauschen gegen die Großstadt? Niemals.

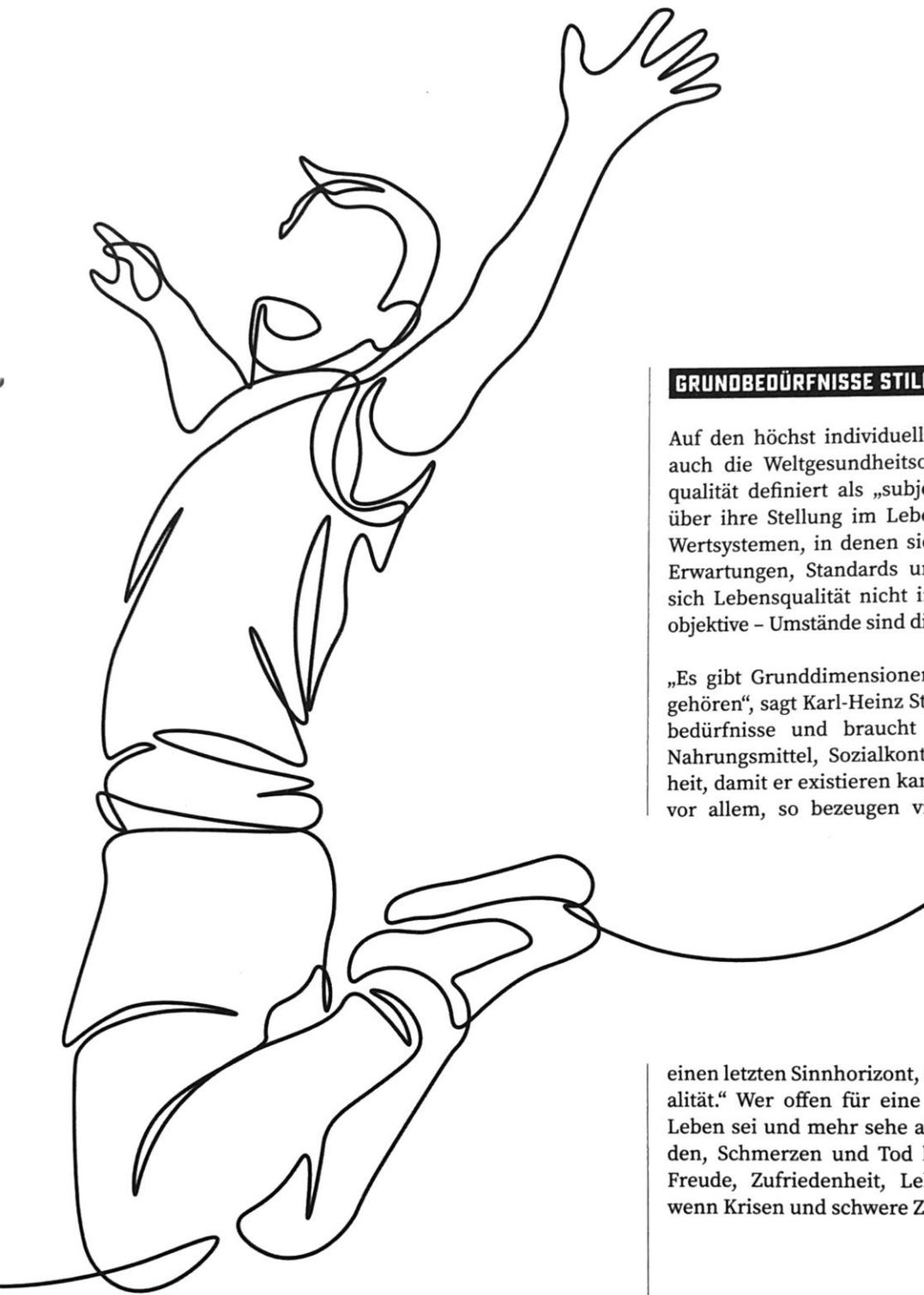
MODERNER BEGRIFF

Zugegeben, hier werden Äpfel mit Birnen verglichen. Denn die Mercer-Studie reiht nur Großstädte im Ranking, viele andere lebenswerte Plätze in Österreich und über dessen Grenzen hinaus bleiben dabei völlig unbedacht. Bleiben wir also bei den Metropolen dieser Welt. Schätzen alle Bewohner Brüssels ihre Lebensqualität schlechter ein als Wiener, weil ihre Stadt sich lediglich auf Platz 28 im Städteranking befindet? Und die Kopenhagener, die sich mit Platz 8 zufriedengeben müssen? Man kann davon ausgehen, dass sie das nicht automatisch machen. Denn wie jemand seine persönliche Lebensqualität bewertet, hat mit internationalen Rankings nur am Rande zu tun. Doch dazu etwas später.

Die Frage nach der Lebensqualität ist eine, die Menschen erst seit relativ kurzer Zeit beschäftigt. Allein der Begriff „Lebensqualität“ ist gerade einmal hundert Jahre alt. Er geht auf den englischen Ökonomen A. C. Pigou zurück und wurde in den 1970er Jahren so richtig populär. Die Suche nach der „Quality of Life“ trat auf den Plan, nach dem, was das persönliche Wohlbefinden fördert: materieller Wohlstand, Gesundheit, soziale Beziehungen, Selbstwirksamkeit.

SUBJEKTIVE KOMPONENTE

„Lange Zeit stand die Lebensquantität im Mittelpunkt, bis man gemerkt hat, dass es allein mit der Länge des Lebens nicht getan ist“, sagt der Theologe und Medizinhistoriker Karl-Heinz Steinmetz. „Der Begriff ‚Lebensqualität‘ ist dort entstanden, wo man dem rein kapitalistischen, naturalistischen oder technischen Zugriff entkommen wollte, jenseits von Profit, Maßband und Algorithmus.“ Steinmetz sieht die Rede vom guten und gelungenen Leben als historisches Pendant zum modernen Begriff Lebensqualität“. Diese Lebensqualität werde – je nach Disziplin – unterschiedlich durchbuchstabiert: Theologie, Soziologie, Medizin, Politik oder Philosophie haben ihre Perspektiven auf das Konzept von Lebensqualität und verschiedene Ansichten darüber, ob und wie sie zu bestimmen sei.



GRUNDBEDÜRFNISSE STILLEN

Auf den höchst individuellen Aspekt von Lebensqualität zielt auch die Weltgesundheitsorganisation ab, wenn sie Lebensqualität definiert als „subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen, in denen sie lebt, und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen.“ Und doch erschöpft sich Lebensqualität nicht in der Subjektivität. Denn äußere – objektive – Umstände sind die Basis des subjektiven Empfindens.

„Es gibt Grunddimensionen, die wesentlich zum Menschsein gehören“, sagt Karl-Heinz Steinmetz. „Jeder Mensch hat Grundbedürfnisse und braucht gewisse Ressourcen: Behausung, Nahrungsmittel, Sozialkontakte, ein Mindestmaß an Gesundheit, damit er existieren kann. Darüber hinaus braucht es dann vor allem, so bezeugen viele Philosophien und Religionen,

einen letzten Sinnhorizont, ein Grundvertrauen, ja, eine Spiritualität.“ Wer offen für eine Dimension hinter dem sichtbaren Leben sei und mehr sehe als das Unmittelbare, der könne Leiden, Schmerzen und Tod leichter ins Leben integrieren und Freude, Zufriedenheit, Lebensqualität auch dann erfahren, wenn Krisen und schwere Zeiten kommen.

LEIDEN UND SCHMERZ INTEGRIEREN

„In allen Religionen wird das Leben als ‚schwere Geburt‘ betrachtet. Diese Perspektive kann helfen, dem Schweren etwas abzugewinnen.“ Nicht weil Leid an sich etwas Gutes ist, sondern weil es zum Leben dazugehört. „Es kann ins Konzept von Lebensqualität integriert werden“, sagt Steinmetz. „Als Bestandteil des Verwandlungsprozesses, der zu einem guten Ende führt.“ Das sei etwas anderes als der Versuch, sich selbst und das eigene Leben zu optimieren. Im Gegenteil: „Wir sehen angesichts von Corona und dem Krieg in der Ukraine gerade sehr gut, dass wir nicht alles in der Hand haben. Wir können nicht immer das Leben optimieren, sondern oft nur versuchen, das Schwere zu integrieren.“

Letztlich gehe es um die persönliche Einschätzung, sagt Steinmetz, „darum, dass Menschen die Qualität ihres Lebens selbst einschätzen“. Lebensqualität hat demnach eine stark subjektive Komponente. Wie ein schwer kranker Mensch sein Leben sieht, hängt von dessen Sinndeutung ab. Wie zufrieden eine Person im Rollstuhl mit ihrem Leben ist, kann nur sie selbst sagen. Ob derjenige, der von außen betrachtet auf die Butterseite des Lebens gefallen ist, tatsächlich glücklich ist, kann nur er beurteilen. Oder – um auf das Städteranking zurückzukommen –: Wie zufrieden der einzelne Großstädter mit seinem Leben ist, hängt von mehr Faktoren ab als vom rechtzeitigen Kommen der Müllabfuhr oder der Hausarzttdichte.



**LANGE ZEIT STAND DIE LEBENSQUANTITÄT
IM MITTELPUNKT, BIS MAN GEMERKT HAT,
DASS ES ALLEIN MIT DER LÄNGE DES LEBENS
NICHT GETAN IST.**

KARL-HEINZ STEINMETZ | THEOLOGE UND MEDIZINHISTORIKER

Eine solche Einstellung kann helfen, mit schweren Krankheiten umzugehen. Sie kann dazu führen, den verinnerlichten Glaubenssatz „Hauptsache gesund!“ zu hinterfragen und sich an anderen Leitsätzen zu orientieren. Sodass sich die Lebenszufriedenheit in der Krankheit nicht verabschiedet.

MENSCHLICHE FÄHIGKEIT, EINSTELLUNG ZU ÄNDERN

Es sind in erster Linie gesunde Menschen, die der Gesundheit einen hohen Stellenwert für ihre persönliche Lebensqualität beimessen, sagt die Palliativmedizinerin und ehemalige Direktorin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft Elisabeth Medicus. Für viele Gesunde sei es schwer vorstellbar, trotz schwerer, einschränkender Krankheit tiefe Freude, Sinn oder Zufriedenheit zu erleben. „Das kann sich mit einer Erkrankung, vor allem wenn sie über längere Zeit geht, ändern“, sagt Medicus.

Natürlich würden sich auch schwer- oder todkranke Menschen wünschen, wieder gesund zu werden. Gesundheit bleibe für sie ein wichtiger Wert. „Weil sie wissen, dass sie nicht mehr gesund werden, orientieren sie sich aber an etwas anderem“, sagt Medicus. „Menschen haben die wunderbare Fähigkeit, ihre Einstellung zu ändern.“ Aufgrund der Erfahrungen, die sie in ihrer Krankheit machen, definieren viele ihre Ziele neu und ändern ihre Wertvorstellungen – weg von selbstbezogenen zu selbstlosen Werten. Sie passen sich den schwierigen Umständen an.

FOKUS AUF DAS, WAS WIRKLICH WICHTIG IST

Kleine, alltägliche Dinge gewinnen in der Krankheit auf einmal große Bedeutung: Das gemeinsame Essen mit lieben Menschen, die Atmosphäre auf der Krankenhausstation, eine ordentliche Umgebung. „Es ist nicht gleichgültig, ob das Nachtkastl neben

dem Bett sauber und schön hergerichtet ist. Oder wie das Essen serviert wird“, betont Elisabeth Medicus. Und: „Die Einschränkung im Krankenhaus hat nicht nur negative Aspekte. Sie führt zu einer Fokussierung auf das, was wirklich wichtig ist.“

Sich mit anderen verbunden zu fühlen, ein gewisses Maß an Selbstständigkeit leben zu können und die Gewissheit, anderen nicht zur Last zu fallen: Es sind auch diese Dinge, die schwerkranke Menschen sagen lassen „Mir geht es gut!“. Voraussetzung für diese subjektiv empfundene Lebensqualität sind eine gute Schmerzbehandlung, klare und wertschätzende Kommunikation und kompetente Begleitung bei medizinischen Entscheidungen.

FRAGEN BEWUSST HEREINHOLEN

Macht es das Leben gesunder Menschen reicher, wenn sie wissen, was am Ende des Lebens in den Fokus rückt? Ist ein Transfer der Erkenntnisse Schwerkranker von der Palliativstation ins eigene Leben mit vollem Terminkalender, Stau auf dem Weg zur Arbeit und abendlicher Joggingrunde sinnvoll? Ja, findet Elisabeth Medicus. „Es ist zwar ein Zeichen von Gesundheit, dass ich all diese Themen immer wieder zurückstellen kann. Man darf sie sich aber auch bewusst ins Leben hereinholen. Das bereichert sehr.“

In einer Gesellschaft, die – wie Elisabeth Medicus es ausdrückt – dem Glücksdiktat unterworfen ist, tue es gut, Erfahrungen von Leiden und Schmerz nicht zu negieren. Zu akzeptieren, dass Krankheit Abhängigkeit mit sich bringen kann und dass Trauer schmerzhaft, aber letztlich heilsam sein kann. Auch schmerzliche Erfahrungen gehören zur Qualität des Lebens. „Der Begriff ‚Lebensqualität‘ ist zwar gut operationalisierbar und erforschbar, aber wahrscheinlich etwas technisch. Ich würde in diesem Zusammenhang eher vom guten, gelungenen Leben sprechen.“ 