

Reife Lebensqualität: Von der persönlichen zur gesellschaftlichen Vision

Frühes Interesse an Schnittstelle zwischen Individuum und Gesellschaft, Studium Sozialpsychologie (nach Anfängen in Geschichte – Zukunft braucht Herkunft)

Später Zuwendung zu Zukunft. Entwicklung von Visionen. Erfindung der Resonanzgruppe: Virtuelles Testlabor für Ideen.

Visionen sind jene Orte in der Zukunft, an denen sich wünschbare und denkbare Entwicklungen begegnen.

Visionen zu Lebensqualität als Leitwert (Wunsch/Wahrscheinlichkeit auf 10er-Skala):

Lebensqualität wird immer mehr zum Leitwert meiner eigenen Lebensgestaltung (8.5 / 7.4)

Lebensqualität wird für immer mehr Menschen zum obersten Leitwert (8.1 / 5.6)

„Möglichst viel Lebensqualität für möglichst viele“ wird zur allgemein akzeptierten Richtschnur für gesellschaftspolitisches Handeln (8.4 / 4.5)

„Wie fördere ich die Lebensqualität meiner Kunden?“ wird zur Leitfrage aller Anbieter von Produkten und Dienstleistungen (8.4 / 5.6)

Diskrepanz zwischen persönlicher und gesellschaftlicher Vision also nicht auf der Ebene der Wünschbarkeit, sondern der Wahrscheinlichkeit – wird länger dauern...

Vorgeschichte Lebensqualität: Hitparade der heißen Werte, von Null auf Zwei.

Warum? Zehn gute Gründe für Lebensqualität als Leitwert:

- Lebensqualität wird zum wertvollsten Wert
- Sich um seine eigene Lebensqualität kümmern zu können, ist der höchste Luxus
- Was Lebensqualität ist, kann jede(r) nur für sich sagen
- Wir sind für unsere Lebensqualität mehrheitlich selber verantwortlich
- Die Verbesserung der Lebensqualität ist die beste Richtschnur bei der eigenen Lebensgestaltung
- Lebensqualität ist Sinn und Ziel von Lebens-Kunst
- Lebensqualität heißt vor allem: Qualität ist wichtiger als Quantität !
- Ohne Vertrauen in andere und in die Welt gibt es keine Lebensqualität
- Lebensqualität ist lernbar
- Lebensqualität ist eng mit Zufriedenheit verbunden

Lebensqualität umfasst, neben der zentralen Gesundheit (von Leib, Seele und Geist) sechs Sphären:

- Eigensinn: autonom und authentisch leben
- Miteinander: zusammen leben
- Unsichtbar: Sinn-voll leben
- Raum: zwischen Heimat und Mobilität leben
- Zeit: die Evolution leben
- Balance: vieldimensional leben

Zweiter Wert im Referats-Titel: Reife

REIFE.CH - Die Plattform für eine neue Sicht des älter Werdens.

Mehr als Marketing-Trick (Reifer Apfel statt alter Apfel)

Aussagen zum Wert Reife:

- Reife ist der Kern einer neuen, positiveren Sicht des älter Werdens.
- Reife ist nicht direkt mit Alter gekoppelt, aber die Erfahrungen des älter Werdens helfen bei der Reifung.
- Älter werden wir von allein, reifer nicht.
- Sein eigenes Leben als Prozess der Reifung zu betrachten, bedeutet einen Zuwachs an Orientierung, Identität und Sinn.
- Zunehmende Reife macht das älter Werden wertvoller.

Was geschieht, wenn die beiden Werte zusammen kommen?

Bisheriges Bild: Alterspyramide. „50 Jahre – Stillestand!“ – und von da an geht es bergab mit der Lebensqualität.

Was sagt SensoNet? (Teils aus Erfahrung, teils als self-fulfilling prophecy)

Auf Zehnerskala der Lebensqualität:

- 20 bis 34 Jahre: 6.8
- 35 bis 49 Jahre: 7.2
- 50 bis 64 Jahre: 7.7
- 65 bis 79 Jahre: 7.4
- 80 und mehr: 6.0

Es gibt also reife Lebensqualität!

Ähnliche Kurvenverläufe gibt es überall, mit Ausnahme von körperlicher Gesundheit, wo es von Anfang an nur bergab geht:

- Geistig-seelisches Wohlbefinden
- Selbstverwirklichung
- Soziale Kompetenzen und Qualität des menschlichen Umfelds
- Fähigkeit zu Lebensgestaltung und Lebenskunst
- Fähigkeit zu Masshalten und Balance
- Fähigkeit zu Lebens-Sinn

Hier gilt überall: Der Höhepunkt an Lebensqualität liegt im reiferen Alter.

Meine Resonanzgruppe sagt über reife Lebensqualität:

- Reife Lebensqualität klingt so, als ob es mich interessieren könnte.
- Reife Lebensqualität ist die ideale Kombination von zwei wertvollen Werten.
- Reife Lebensqualität ist das Ziel meiner eigenen Lebensgestaltung.
- Reife Lebensqualität ist ein Fernziel, dem ich Schritt für Schritt näher komme.
- Reife Lebensqualität braucht selber Zeit zu reifen.
- Reife Lebensqualität lässt sich nur individuell definieren.
- Reife Lebensqualität braucht viele eigene Investitionen.
- Reife Lebensqualität ist das, worum es im Leben geht.
- Reife Lebensqualität ist das Wesen wahrer Lebenskunst.

Reife Lebensqualität erscheint also als attraktive persönliche Vision.

Daraus lässt sich auch eine attraktive gesellschaftliche Vision entwickeln: jene vom reifen Land. Dazu gibt es zehn Szenarios:

Szenario 1: **Gelassenheit**

In diesem Land navigiert man mit Gelassenheit im Strom der Zeit.

Geschwindigkeit ist nicht alles. Gerade in hektischen Zeiten sind Ruhe und Muße wichtig. Neu gilt nicht als automatisch besser. Devise: Geduld bringt Rosen.

Szenario 2: **Weisheit**

Der zentrale Leitwert in diesem Land heißt Weisheit. Geld wird nicht mehr als Selbstzweck gesehen. Sinn-Fragen sind wichtig. Es blüht die Kunst, in Freiheit und Eigenverantwortung ein geglücktes Leben zu führen. Devise: Die wichtigsten Dinge im Leben sind gleichzeitig die einfachsten und die herausforderndsten.

Szenario 3: **Erfahrung**

In diesem Land wird das aus Erfahrung gewonnene Wissen hoch geachtet. Die Erfahrungen von Menschen im reiferen Alter werden überall genutzt: in den Unternehmen, in Schulen und Bildungseinrichtungen, in Politik, Kultur und Zivilgesellschaft. Devise: Aus Erfahrung wird man klug.

Szenario 4: **Maßqualität**

Nicht "immer mehr" zählt in diesem Land, sondern "immer besser". Weniger ist oft mehr. Qualität ist wesentlich eine Frage des richtigen Maßes. Es blüht eine Kultur der maßvollen Einfachheit. Devise: Reduce to the Max.

Szenario 5: **Mediation**

In diesem Land blühen die sozialen Tugenden wie Solidarität, Toleranz, Respekt und Einfühlungsvermögen. Leben und leben lassen. Hoch entwickelt sind auch die sozialen Kompetenzen. Konflikte löst man nicht im faulen Kompromiss, sondern mit allseitig akzeptierten kreativen Ansätzen nach dem Prinzip der Mediation. Devise: Man muss halt reden miteinander.

Szenario 6: **Gemischtes Doppel**

In diesem Land kämpfen die Generationen nicht gegeneinander, sondern spielen gemischtes Doppel. Wenn sich jugendliche Innovationskraft und reife Abgeklärtheit kreativ mischen, geht es allen am besten. Devise: Alle waren mal jung, und alle werden mal älter.

Szenario 7: **Selbst-Bewusstsein**

In diesem Land wächst Selbstbewusstsein aus Selbst-Bewusstsein. Man kennt sich und seine Möglichkeiten und Grenzen, weiß, was man will und was einem gut tut, will nicht mehr scheinen als sein. Gesundes Selbstvertrauen ohne Überheblichkeit ist die Frucht dieser Souveränität. Devise: Erkenne Dich selbst.

Szenario 8: **Standfeste Öffnung**

In diesem Land bedeutet standfeste Öffnung, in sich selbst zu ruhen, um offen auf andere zugehen zu können. Heimat und Welt sind keine Gegensätze, sondern bedingen sich gegenseitig. Devise: Nur fest verwurzelte Bäume wachsen in den Himmel.

Szenario 9: **Zufriedenheit**

In diesem Land ist die vorherrschende Stimmung Zufriedenheit. Man akzeptiert wirtschaftliche Sättigungstendenzen auf hohem Niveau. Man will nicht immer mehr, konzentriert sich stattdessen auf das Wesentliche. Devise: Zufriedenheit kommt von innen.

Szenario 10: **Evolution**

In diesem Land ist Reife kein Endzustand, dafür bedeutet Reifung ständige Evolution. Die Individuen und das Land entwickeln sich weiter, nicht nur, um sich anzupassen, sondern auch aus eigenem kreativem Antrieb. Lernen steht überall hoch im Kurs. Devise: Nur wer sich wandelt, kann sich treu bleiben.

Eine älter werdende Gesellschaft braucht reife Visionen. Alle sind dazu aufgerufen, solche zu entwickeln und zu leben. Ein Anfang ist gemacht.