

Zeitschrift: Bauen + Wohnen = Construction + habitation = Building + home : internationale Zeitschrift

Herausgeber: Bauen + Wohnen

Band: 28 (1974)

Heft: 10: Raumgeometrie als Gestaltungs- und Konstruktionshilfe = Géométrie spatiale comme auxiliaire de composition et de construction = Space geometry as formative and constructional aid

Artikel: Lebensqualität

Autor: Zeier, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-348108>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lebensqualität

Eine nach der Methode von Sokrates durchgeführte Umfrage über den Begriff »Lebensqualität« ergäbe wohl recht vielfältige und zum Teil stark divergierende Antworten. Jeder Befragte würde in erster Linie nur jene Aspekte des Problems sehen, mit denen er am stärksten in Berührung kommt. Zu ganz ähnlichen Ergebnissen führt die Befragung von Fachleuten, die eigentlich wissen sollten, was Lebensqualität ist. Erschwerend wirkt sich dabei der Umstand aus, daß dieser Begriff meist negativ definiert und empfunden wird, nämlich als ein Fehlen von irgend etwas. Lebensqualität wird vor allem bewußt, wenn sie nicht mehr vorhanden ist oder bedroht wird. Böse Zungen behaupten sogar: »Als es noch Lebensqualität gab, hat man noch gar nicht darüber gesprochen.«

Allgemein könnte man Lebensqualität als jenes Maß definieren, das die Erfordernisse zur Entfaltung des Menschen ihrer Wichtigkeit entsprechend garantiert. Der entscheidende Punkt dabei ist die Instanz, welche die Wichtigkeit bestimmt und die einzelnen Qualitäten wertet. Unsere Gesellschaften werden immer unüberblickbarer und unberechenbarer. Dadurch wird es für den einzelnen schwierig, die Funktionszusammenhänge zu erkennen und zu wissen, wer eigentlich was bestimmt, wodurch Unbehagen entsteht. Das heutige Malaise, das sich in der Diskussion um Lebensqualität äußert, ist aber auch dadurch bedingt, daß in der Vergangenheit gewisse grundlegende Ziele des menschlichen Lebens mißachtet und vernachlässigt wurden. Die Lebensqualität war aber früher wohl kaum besser als heute, weil man noch in viel größerem Maße ganz bestimmte Aspekte überbetont hatte und die Unterschiede der Entfaltungsmöglichkeiten einzelner Bevölkerungsgruppen zum Teil gewaltig waren. Früher war quantitative Wohlstandsvermehrung notwendig, um ungenügende Existenzminima zu überwinden. Heute muß nun die wirtschaftliche Zielsetzung erweitert werden zur Sicherung von Qualität und zur Dauer von Wohlfahrt. Damit möglichst die ganze Menschheit daran teilhaben kann, bedarf es einer vernünftigen Begrenzung der Ansprüche und der Rücksichtnahme auf die wirtschaftlich Schlechtergestellten.

Quantität gegen Qualität

Quantität und Qualität werden oft als eine Art Gegensätze betrachtet. Der Lebensraum und somit die Entfaltungsmöglichkeiten des einzelnen werden durch das enorme Ansteigen der Anzahl Mitmenschen und der dadurch bedingten explosionsartigen Steigerung an menschlichen Aktivitäten immer mehr eingeengt, was die Lebensqualität beeinträchtigt. Besinnt sich nun der Mensch nach einer Wachstums- und Vermehrungseuphorie wieder mehr auf die Qualität statt auf die Quantität?

Exponentielles Wachstum ist aber nicht bloß etwas Quantitatives, sondern auch etwas Qualitatives. Quantität und Qualität sind Versuche, Seiendes in Kategorien einzurichten und damit Gesichtspunkte zu stipulieren. Diese beiden Kategorien sind aber nicht voneinander trennbar, denn eine Quantität hat immer auch Qualität und umgekehrt. Die Naturwissenschaften haben wohl erkannt, daß sich Qualitatives am einfachsten beschreiben läßt, wenn man es mathematisch ausdrückt. Dadurch wird aber keineswegs etwa das Qualitative auf das Quantitative reduziert, sondern die Qualität ist in diesem Zusammenhang eher als eine Art Integration und Auswirkung verschiedener Quantitäten zu betrachten. Auch in bezug auf Lebensqualität sind es meßbare quantitative Veränderungen wie Luftverschmutzung oder Lärm, die diese ändern. Will man eine Synthese dieser Quantitäten durchführen, muß man sich zunächst fragen, welche Elemente die Lebensqualität bestimmen und ausmachen.

Grundfaktoren

Unsere Lebensqualität ist abhängig von der Qualität unserer Umwelt, von der Sicherheit und Geborgenheit, die wir darin empfinden und erleben sowie vom Lebensstil, den wir in unserer Umwelt führen können. Diese drei Hauptfaktoren lassen sich unter dem Aspekt der natürlichen oder biologischen Umwelt, der gesellschaftlichen oder psychosozialen Umwelt und der menschlichen Aktivität im weitesten Sinne des Wortes betrachten, weiter ausdifferenzieren und in zahllos erscheinende Elemente aufgliedern.

Die natürliche oder biologische Umwelt bildet das Milieu, das der Mensch benötigt, um überhaupt existieren zu können. Dieses Milieu muß menschengerecht sein, wir müssen zu ihm in einem dynamischen Gleichgewicht stehen, und die Umwelteinwirkungen sollten eine optimale Stellung zwischen Überangebot und Mangel einnehmen. Voraussetzungen dazu sind Rücksichtnahme und Harmonie mit dem pflanzlichen und tierischen Leben, eine den ökologischen Voraussetzungen angepaßte Wirtschaft und die Direkterfahrung unserer eigenen ökologischen Lebensvoraussetzungen. Wenn wir diesen Bedingungen nicht die notwendige Beachtung schenken, engen wir unseren Lebens- und Erholungsraum immer mehr ein, so zum Beispiel durch Lärm, Vergiftung von Boden, Luft und Wasser oder durch Verbauung und Zersiedelung der Umwelt.

Die gesellschaftliche oder psychosoziale Umwelt trägt den sozialen und psychologischen Bedürfnissen des Menschen Rechnung. Damit sich der Mensch sicher und geborgen fühlt, braucht er gesellschaftliche Integration in überschaubaren, transparenten und sich selbst organisierenden Gruppen, mit denen er sich identifizieren und worin er mitbestimmen kann. Weiter benötigt er mitmenschliche Kontakte und Interaktionen mit vorwiegend vertrauten Individuen. Eine zu schnelle, das heißt der Generationsdauer nicht angemessene, Veränderungsrate dieses Milieus ist dem Geborgenheitsgefühl abträglich und wird als schlechte Lebensqualität empfunden.

Die Entfaltung menschlicher Aktivität wird erst möglich, wenn das biologische und das gesellschaftliche Milieu in adäquater Form vorhanden sind. Die Lebensqualität wird positiv beeinflußt, wenn mehr aktive als passive Erfahrungen erlebt und vollzogen werden, das Verhältnis von neuartiger und vertrauter Aktivität ausgeglichen ist und eine anregende, zum Einsatz der Intelligenz veranlassende berufliche Arbeit ausgeübt werden kann, welche die geistigen Fähigkeiten verstärkt.

Die angeführten Grundfaktoren bilden mit ihren zahllosen Erscheinungsfacetten die Bestandteile dessen, was wir so vage mit dem Begriff Lebensqualität bezeichnen. Um eine gute Lebensqualität zu erhalten, können jedoch nicht einfach alle Faktoren maximiert und dann zusammengezählt werden, da sie sich gegenseitig beeinflussen und oft sogar konkurrieren. Die Erfordernisse der individuellen Entfaltung sind für verschiedene Menschen, die ja immer genetisch verschieden sind (außer bei einigen Zwillingen), eine verschiedene Entwicklung durchmachten, verschiedene Schicksale erlebten und in ungleichen Verhältnissen leben, im einzelnen nicht identisch. Die optimale Lebensqualität hat somit für jeden Menschen etwas andere Voraussetzungen. Sie ist stets individuum- oder bestenfalls gruppenbezogen und abhängig von der Wertung und Gewichtung der einzelnen Faktoren. Im gleichen Raum lebende soziologische Gruppen konkurrieren sich deshalb zwangsläufig durch verschiedene Auffassungen von Lebensqualität. Diese wird damit nicht nur zu einer Frage der Optimierung der individuellen oder gruppenbestimmten Umweltbeziehung, sondern zusätzlich zu

einer Optimierung der Toleranzbreite interindividueller beziehungsweise soziologischer Gegensätze.

Grenzen

Wenn bei einem Produkt eine wesentliche Komponente mangelhaft ist, zum Beispiel schlechter Stahl bei einer Maschine, so kann es noch so genial und perfekt ausgestattet sein, es versagt trotzdem, und seine Qualität wird als schlecht bezeichnet. Solche begrenzenden Faktoren gibt es auch im Biologischen. So kann zum Beispiel einer Pflanze ein bestimmter Mineralstoff oder dem Menschen ein bestimmtes Vitamin fehlen. Man braucht dann bloß die fehlende Substanz zuzuführen, um die Störung zu beheben. Biologisch gesehen ist ein Zuviel, zum Beispiel an Wasser, Sauerstoff, Kohlendioxid oder Kochsalz, ebenso gefährlich wie ein Zuwenig.

Begrenzende Faktoren gibt es nicht nur im biologischen, sondern auch im psychosozialen Bereich der Lebensqualität. Auch hier wirken sowohl Mangel wie Überangebot und Überflutung schädigend, zum Beispiel in bezug auf elterliche Zuwendung, Reizangebot und Kommunikation. Ein Zuviel an Bildung im Verhältnis zum später ausgeübten Beruf erzeugt ebenso starke Frustrationen wie ein Zuwenig, besonders wenn während der Berufsausbildung Erwartungen erzeugt werden, die im Berufsleben nicht erfüllt werden können. Auch der Fehler gewisser Erziehungsmethoden liegt gerade darin, daß dem Kinde möglichst alle Schwierigkeiten aus dem Wege geräumt werden. Eine optimale Erziehung bietet dem Kind deshalb so viele Schwierigkeiten und Probleme, die es gerade bewältigen kann, ohne daran zu zerbrechen. Streß ist durchaus etwas Biologisches, und seine Bewältigung muß erlernt werden, um in der harten Wirklichkeit überleben und bestehen zu können.

Das Zuviel ist schließlich sehr oft auch das Problem des gesättigten Wohlstandsmenschen. Vieles erhalten wir vermittelt, möglichst rationell durch Maschinen und ohne eigene Anstrengungen. Die Abhängigkeit vom Mitmenschen wird dadurch reduziert. Sogenannte Teilöffentlichkeiten, wie Quartierläden, Quartierwirtschaften, Treffpunkte und Institutionen, verschwinden, so daß der Mensch für seine sozialen Beziehungen zu stark auf seine eigene Familie zurückgewiesen wird, die ohnehin einen Schrumpfungsprozeß durchmacht.

Ein weiterer begrenzender Faktor ist die Erbsubstanz des Menschen. Der Mensch kommt quasi vorprogrammiert auf die Welt, mit determinierten Bedürfnissen und Reaktionsnormen, innerhalb deren er sich verhalten muß. Heute sind Lebensbedingungen vorhanden, für die der Mensch nicht ausgerüstet ist. Seine Reaktions-, Entwicklungs- und Anpassungsmöglichkeiten sind nicht auf die Schwankungsbreite und Geschwindigkeit der Veränderungen abgestimmt, und es ist ausgeschlossen, daß der Mensch dem evolutiv nachkäme. Der ungleichen Geschwindigkeit zwischen kultureller und zivilisatorischer Entwicklung einerseits und dem, was wir durch phylogenetische und ontogenetische Entwicklung (Entwicklung der Stämme beziehungsweise der Art) zustande bringen, sind somit Grenzen gesetzt.

Die empfundene Lebensqualität hat eine stark subjektiv geprägte Komponente. Es stellt sich deshalb die berechtigte Frage, ob Wissenschaftler oder irgendeine Instanz bestimmen sollen, was objektiv gesehen gute beziehungsweise schlechte Lebensqualität ist oder die Betroffenen selbst. Der kritische Wert, den ein Faktor gerade noch erreichen kann, ohne die Lebensqualität zu beeinträchtigen, kann von Mensch zu Mensch stark verschieden sein. Er ist immer abhängig von der Ausgangssituation und von der Veränderungsgeschwindigkeit sowie von den Erwartungen, Einstellungen und Motivationen des betreffenden Individuums. Ausgangssituation und Veränderungsgeschwindigkeit beeinflussen die Wahrnehmung. So kann zum Beispiel in einem Raum mit vielen Leuten die Luft objektiv gesehen schlecht geworden sein, ohne daß die Befriedenden dies realisieren; jemand, der von draußen in diesen Raum eintritt, merkt dies jedoch sofort. Einstellungen, Erwartungen und Motivationen des einzelnen Individuums schließlich sind durch seine Vorgeschichte und Gewöhnung geprägt. Da der Mensch anpassungsfähig ist, kann er Kompensationsmechanismen entwickeln. Körperlich Behinderte, die punkto Lebensqualität objektiv gesehen benachteiligt sind, erbringen oft beachtliche Leistungen und führen so ein menschenwürdigeres, glücklicheres und erfüllteres Dasein als viele Gesunde.

Beeinträchtigung der Lebensqualität wirkt am frustrierendsten, wenn sie langsam, aber stetig erfolgt, so daß sie über kurze Zeitabstände

gar nicht wahrnehmbar ist, wie zum Beispiel eine ständige leichte Zunahme an Lärm, verteilt über Jahre. Der kritische Wert wird dann später erreicht, die Reaktion darauf ist aber um so heftiger. Offenbar wird der Mensch durch sich einschleichende und nicht richtig erkennbare Veränderungen stärker aus dem Gleichgewicht gebracht als durch große und plötzlich auftretende Beeinträchtigungen.

In der Diskussion um Lebensqualität stehen meist begrenzende Faktoren, durch welche die Entfaltung des Menschen limitiert wird, im Vordergrund. Diese Faktoren sind unerhört zahlreich. Oft werden aber nur eine bestimmte Gruppe oder einzelne Faktoren hervorgehoben, wie zum Beispiel das Geldverdienen oder die Effizienz. Man sieht dann nur diese und ist davon fasziniert. Mangel an Lebensqualität entsteht nun aber gerade dann, wenn zwischen den verschiedenen Faktoren ein Mißverhältnis besteht, das eine zu stark betont und das andere vernachlässigt wird.

Forschungsziele

Persönliche Entfaltung ist gekoppelt mit Entfaltung und Wachstum der ganzen Gesellschaft. Wenn die Entfaltung des einzelnen ein bestimmtes Maß überschreitet, beeinträchtigt jeder mit seiner Entfaltung die Entfaltung des andern. Um dies zu verhindern, muß ermittelt werden, welche Formen und Aspekte menschlicher Entfaltung miteinander verträglich sind und in welchem Maß. Dann müssen Methoden gefunden werden, wie man dieses Maß einhalten oder sich wieder zu ihm zurückfinden könnte. Unser Streben sollte in der Richtung der Erkenntnis und Realisierung der richtigen Proportionen gehen. Versucht man dagegen, das ganze Problem auf einen einzigen Faktor, wie zum Beispiel Bevölkerungswachstum oder Überfremdung, zurückzuführen oder den Menschen nur biologisch, psychologisch oder soziologisch zu sehen, wird sich keine verbesserte Lebensqualität ergeben.

Biologie, Medizin, Psychologie und Soziologie können einiges über die Bedürfnisse und Erfordernisse menschlichen Lebens aussagen. Diese Kenntnisse müßten von einer interdisziplinären Warte aus zusammengetragen und ihre Interdependenzen müßten ermittelt werden. Dabei sollte der einzelne Mensch im Vordergrund stehen und nicht irgendein statistischer Durchschnitt, denn die Menschen sind nun einmal verschieden, auch wenn dies gewisse Soziologen und Bildungswissenschaftler nicht wahrhaben möchten. Die höchste Priorität wäre jenen Bedürfnissen zuzuordnen, ohne deren Erfüllung die Erfüllung der übrigen Bedürfnisse nicht möglich ist oder in Frage gestellt wird. So kämen etwa zuerst die grundlegenden Lebensbedürfnisse, dann jene, die der Mensch zu seiner Entwicklung braucht und schließlich die Entfaltungsbedürfnisse. Generell gesehen wären Bedürfnisse zu bevorzugen, deren Befriedigung einer möglichst großen Anzahl von Personen dient und die Befriedigung anderer Bedürfnisse am wenigsten hindert. In diese Richtung weist zum Beispiel eine vom Karolinska-Institut für Streßforschung in Stockholm vorgeschlagene Methode. Danach müßten multiple Faktoren der Lebensqualität und ihre laufenden Veränderungen erfaßt und zu einem System integriert werden. Sobald sich darin positive Rückkopplungsmechanismen zeigen, das heißt Faktoren, die sich gegenseitig aufschaukeln und so zu exponentiellem Wachstum führen, könnte auf diese Gefahr hingewiesen werden. Dadurch würde es möglich, rechtzeitig Gegenmaßnahmen in Form von negativen Feedback-Mechanismen zu treffen.

Lebensqualität ist aber letzten Endes mit Wertung und Sinngebung verbunden. Eine systematische Bedürfnisanalyse kann deshalb nur die Unterlagen dazu liefern. Auch wenn dies verlockend erscheinen mag, darf die Wissenschaft die Werte nicht selber setzen oder sogar manipulieren. Die Wertsetzung ist ein höchst politisches und weltanschauliches Problem, weshalb sie auf demokratischem Wege erarbeitet werden sollte.

Rationale Methoden allein genügen nicht, um das richtige Maß zu verwirklichen. Menschliches Verhalten wird stets durch die Einstellungen, Erwartungen und Motivationen des handelnden Individuums bestimmt. Maßnahmen der rationalen Abklärung und Planung müssen zusammengehen mit Verhaltensweisen, die sich dem Zugriff rationaler Planung wesentlich entziehen und auf einer andern Ebene liegen. Der entscheidende Faktor wird schließlich die menschliche Freiheit sein. Kann sich der einzelne im Rahmen dieser Freiheit zu einer Kategorie des Verzichts durchringen und wird er bereit sein, diesen Verzicht auf Grund von Einsicht und vernünftigem Wollen zu leisten?