

# So leben, wie man wirklich ist

Passe ich zu mir? Eine Frage, die es sich zu stellen lohnt, sagt Doris Baumann vom Psychologischen Institut der Philosophischen Fakultät an der Uni Zürich. Das Thema «Vom Gefühl, wirklich gelebt zu haben» avancierte zum Publikumsmagneten des Senioren-Kolleg-Vortragsjahres 2024.

Die Langlebigkeit schenkt einem eine Nachspielzeit: Wer heute 65 ist, hat noch rund 15 Jahre vor sich. Ein Zeithorizont, der die Möglichkeit gibt, die eigenen Massstäbe zu setzen. Aktuelle Studienergebnisse zeigen: 75 Prozent der befragten Eidgenossen ist ein erfülltes Leben wichtig. «Was nicht heisst, dass ein solches sorglos und leicht ist. Die Windungen im Leben können uns zu der Person machen, die wir sind», so die Referentin. «Ein «erfülltes» Leben ist eine subjektive Einschätzung. Wie wir unser Leben gestalten, sollte jedoch mit dem Kern unserer Person in Verbindung stehen.»

## Positives Selbstbild relevant

Um sein Leben als erfüllt zu empfinden, so zeigt die Forschung, müssen gewisse Kriterien erfüllt sein: Positive Gefühle, innere Zufriedenheit mit der Person, die man geworden ist, und mit der Art, wie man das Leben führte, und dem Beitrag, den man zum Wohl anderer geleistet hat. «Es geht nicht um ein ideales, selbstzentriertes Leben, und es müssen nicht alle Wünsche erfüllt sein», sagt Baumann. «Auch geht es nicht um das Erreichen eines grossartigen, sondern um ein für uns lohnenswertes Ziel.» Die Studienergebnisse ergaben weiter: Herausforderungen und Schwierigkeiten sind unvermeidbar. In der Lage zu sein, auch mit widrigen Lebensumständen ein erfülltes Leben zu führen, das Beste aus kritischen Ereignissen wie Verlust, Krankheit oder Scheidung zu machen, tragen ebenso wie die Komponenten Dankbarkeit und Zufriedenheit dazu bei, sein Dasein als erfüllt wahrzunehmen.

Doris Baumann hielt ein beeindruckendes Referat zum Thema «Vom Gefühl, wirklich gelebt zu haben». Bild: Daniel Schwendener



Ein weiterer wichtiger Faktor: ein positives Selbstbild. «Durch Selbstentfremdung geht der Kontakt zu sich selbst verloren», so die Referentin. Die gute Nachricht: Mit dem Älterwerden nimmt das Empfinden von Erfüllung zu.

## Gute Gesundheit, genügend finanzielle Mittel

Was verstehen die Menschen, Frauen wie Männer gleichermaßen, im Alltag unter einem erfüllten Leben? Doris Baumann präsentierte die Antworten: ein vollständig gelebtes Leben, per-

sönlich bedeutsame Ziele erreicht haben, ein entwickeltes Selbst, seinen Beitrag geleistet bzw. ein Vermächtnis hinterlassen, das Leben gemeistert und nach eigenen Werten gelebt haben, das Erkennen von Sinn und Zweck, Selbsterkenntnisse gewonnen und Ressourcen genutzt haben. Bei der Befragung hinsichtlich sozialer und persönlicher Ressourcen benannten die Teilnehmenden der Studie folgende Bedingungen für ein erfülltes Leben: eine gute Kindheit erlebt zu haben, sozial integriert zu sein, persönliche Charakter-

eigenschaften, gute Gesundheit, genügend finanzielle Mittel sowie die Chance auf gute Ausbildung. Und wo wird Erfüllung erfahren? Die Antworten, absteigend aufgelistet: Natur, Grosseltern- und Elternrolle, Freiwilligenarbeit, Hobby, Freundschaft, Lebensziel erreichen, Partnerschaft, Herausforderungen, Lebensaufgabe, Familie, Reisen, Beruf, Spiritualität.

## Mut lohnt sich, Humor hilft

Um möglichst wenig zu bereuen, lohne es sich, mutig zu

sein, etwas zu wagen. Das Zitat eines unbekanntenen Autors bringt es auf den Punkt: «Eine Komfortzone ist ein schöner Ort, aber dort wächst nichts.» Charakterstärken, die zu einem erfüllten Leben beitragen, so zeigt die Forschung, sind Hoffnung, Tatendrang, soziale Intelligenz, Führungsvermögen, Weitsicht, Liebe, Authentizität, Selbstregulation, Resilienz/Widerstandskraft, Vergebung und nicht zuletzt eine gute Portion Humor.

Das Resümee der Referentin: Nicht alle Faktoren im Le-

ben können beeinflusst werden. Fällt die Bilanzierung des eigenen Lebens, dessen Akzeptanz, unter dem Strich jedoch positiv aus, kann der eigene Lebenslauf integriert werden, und wird die Lebensgeschichte als ganzheitlich angesehen, ist dies dem Gefühl, wirklich und authentisch gelebt zu haben, zweifelsohne förderlich. Und: Hinsichtlich des Älterwerdens ist die Einstellung entscheidend. «Negative Altersvorstellungen können zur selbsterfüllenden Prognose werden.» (ge)