

Vortrag an mpdEO-Veranstaltung vom 31.08.2023 (in Langnau) und vom 14.09.2023 (in Herzogenbuchsee)

Leben zwischen Selbstbestimmung und Abhängigkeit

Heinz Rüegger

Selbstbestimmung als hoher Wert

Für uns moderne Menschen in unserer freiheitlich-individualistischen Kultur ist Selbstbestimmung etwas ganz Wichtiges, ein hoher Wert. Wir wollen autonom sein, selbst über die wesentlichen Fragen unseres Lebens befinden und uns möglichst wenig von anderen vorschreiben lassen, was wir tun und wie wir leben sollen. In dieser Hinsicht sind wir sehr sensibel und achten darauf, dass uns unsere persönliche Freiheit nicht von irgendwoher beschnitten wird. Wir wollen unser Leben selbst in der Hand haben. Selbstbestimmung ist Ausdruck unserer Würde, die uns ein Gefühl von Freiheit, Selbstmächtigkeit, Macht und Kontrolle verleiht. Das ist für uns Schweizer auch politisch ein zentrales Gut, auf das wir stolz sind und das wir seit Wilhelm Tell dezidiert verteidigen.

Dass wir so selbstbestimmt leben können, ist ein grosses Privileg und eine gesellschaftliche Errungenschaft, für die wir dankbar sein können. Und wir sollten diese Freiheit zur Selbstbestimmung auch ernstnehmen und ausleben. Selbstbestimmung heisst ja immer auch Selbstverantwortung für unser Leben übernehmen. *Selbstverantwortung* ist die moralische Kehrseite von *Selbstbestimmung*.

Das gilt nicht nur für die Gegenwart, sondern auch für die Zukunft. Hier ist vorausschauende Selbstbestimmung/Selbstverantwortung gefragt: zum Beispiel mittels Versicherungen, Patientenverfügungen, Vorsorgeauftrag, Testament, altersgerechte Wohnoptionen etc.

Selbstbestimmung verstehen wir häufig als Unabhängigkeit:

- Unabhängigkeit von fremden Vorschriften (selber bestimmen, wie man leben will)
- Unabhängigkeit von fremder Hilfe (Selbstständigkeit: selber im Leben klar kommen)

Abhängigkeit von fremder Hilfe gehört zu jedem Leben

Nun ist allerdings mit Daniel Callahan festzustellen: «Das Ziel, stets unabhängig zu sein, kann nur für begrenzte Zeit erreicht werden. Früher oder später, für längere oder kürzere Zeit, werden wir von anderen abhängig sein. Zumindest begleitet uns dieses Risiko immer, ist ein unentrinnbarer Teil unseres Lebens. Es ist ein ganz schwerwiegender Irrtum zu glauben, dass unser Wert als Person sinkt, weil Abhängigkeit unser Teil sein wird. Ein Selbst lebt in der ständigen Spannung zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Beide sind ein Teil von uns. Die Unabhängigkeit mag uns ein besseres Gefühl geben. Trotzdem bleibt sie nur die halbe Wahrheit unseres Lebens.» Die ganze Wahrheit wird nur im bewusst

angenommenen und gelebten Miteinander und Ineinander von Unabhängigkeit und Abhängigkeit erfahrbar.

Wir befinden uns immer in einem sozialen Gefüge, das von gegenseitigem Aufeinander-angewiesen-Sein bestimmt ist. Insofern ist Selbstbestimmung kein Gegensatz von Abhängigkeit, sondern die selbstverantwortliche Souveränität im Umgang mit Freiheiten und Abhängigkeiten. Beide gehören gleichermaßen zu unserem Leben.

Das erfahren wir besonders dann, wenn wir - insbesondere in zunehmendem Alter - krank und gebrechlich werden. Dann merken wir, dass wir auf die Hilfe anderer angewiesen sind und alleine nicht mehr zurecht kommen. Im Idealfall ist das nur eine vorübergehende Krankheitsphase, in der wir auf Medizin, Pflege und evtl. Haushaltshilfe angewiesen sind, bis wir wieder gesund sind und wieder alleine zurecht kommen. Das ist dann zwar unangenehm, aber dank guter medizinischer Versorgung für uns erträglich.

Schwieriger wird es, wenn wir – zum Beispiel im hohen Alter bei chronischen Krankheiten oder Behinderungen – plötzlich merken, dass wir nicht nur vorübergehend, sondern bleibend auf fremde Hilfe angewiesen und von der Unterstützung durch andere abhängig sind. Das zu akzeptieren fällt häufig nicht leicht. Es kann unser Selbstwertgefühl kränken, weil wir uns schwach, defizitär, behindert und eben: abhängig vorkommen. Und wer will das schon sein?! Wer mag schon zugeben, dass er oder sie alleine nicht mehr zurecht kommt?! Nach einer alten philosophischen Tradition des Abendlandes, die bis in die griechisch-römische Antike zurückgeht, ist Abhängigkeit Ausdruck des unwürdigen Status einer Frau oder eines Sklaven. Eine würdevolle Person – und das hiess in der Antike ein freier Mann – ist nicht abhängig, sondern kann selbst für sich schauen und sein Leben bestimmen.

Die Psychotherapeutin Ingrid Riedel weist allerdings in einem Aufsatz darauf hin, dass Abhängigkeiten Ausdruck unseres gegenseitigen Aufeinander-bezogen-Seins sind, uns zu Mitmenschen machen und deshalb etwas zutiefst Humanes haben. Entsprechend gilt es, diese zu würdigen und zu kultivieren. Ingrid Riedel spricht bewusst provokativ von einer «Kunst der Abhängigkeit», die zu missachten einer Flucht vor wahrer Mitmenschlichkeit gleichkäme. Denn für das Bestreben, Abhängigkeit grundsätzlich zu vermeiden, wäre der Preis des Unbezogenenseins, der Beziehungslosigkeit zu bezahlen, und unser Leben würde daran Schaden nehmen.

In diesem Sinne ersetzt der Philosoph Gernot Böhme das Ideal der Autonomie durch jenes der Souveränität. Für ihn ist der souveräne Mensch derjenige, der in seinem Lebensvollzug nicht meint, alles selber bestimmen, meistern und kontrollieren zu

müssen, sondern der sich etwas widerfahren lassen kann, über das er nicht selber verfügt. Jemand also, der gelassen mit seinen Abhängigkeiten umgehen kann.

Wir können oft nicht darüber entscheiden, dass wir in Situationen kommen, wo wir fremde Hilfe brauchen und von anderen abhängig werden. Das widerfährt uns ungefragt. Aber wir können selber bestimmen, wie wir damit umgehen, wie wir uns in dieser Situation verhalten wollen. Insofern gibt es Möglichkeiten der Selbstbestimmung auch in Situationen von Abhängigkeit.

Das Problem mit der Hilfe

Andreas Brenner, Prof. an der Uni BS, hat kürzlich in einem Buch über eine Lebenskunst des Alters darauf hingewiesen, dass wir ein eigenartiges Verständnis von Hilfe haben, quasi ein zwiefaches, widersprüchliches Verhältnis zur Hilfe:

- Helfen wird einerseits als hoher ethischer Wert und als vorbildliche Tugend gepriesen: Hilfe als etwas ganz und gar Wünschenswertes.
- Hilfe anzunehmen wird andererseits als etwas Unangenehmes, möglichst zu Vermeidendes empfunden. Ja es kann fast als peinlich empfunden werden, Hilfe annehmen zu müssen. Man würde sich besser fühlen, wenn man die Hilfe nicht bräuchte und selbst zu recht käme.

Dieses Problem mit dem Hilfe-Annehmen ist möglicherweise ein in der CH besonders ausgeprägtes Problem. So jedenfalls hat es Mike Martin, Prof. für Gerontologie (Alterspsychologie) an der Uni Zürich, einmal formuliert: «Mir scheint, dass in der Schweiz das Bedürfnis nach Autonomie stärker ist als in anderen Ländern. Den Schweizerinnen und Schweizern ist es enorm wichtig, nicht von anderen Menschen abhängig zu sein. Als ich 2002 von Deutschland in die Schweiz kam, ist mir dies sofort aufgefallen. Es braucht viel, bis Schweizer Hilfe annehmen. Warum ist es so schwierig, sich helfen zu lassen? Wir sollten dies viel früher lernen und einüben.»

Was es zu lernen gäbe, ist nach Andreas Brenner dies:

- die primäre Form von Hilfe-Bereitschaft, die man entwickeln sollte, ist die, Hilfe anzunehmen;
- die sekundäre Form von Hilfe-Bereitschaft, die es in der Gesellschaft zu entwickeln gilt, ist die, Hilfe zu geben.

Das stellt unser übliches Empfinden ziemlich auf den Kopf!

Wenn man Hilfe-Annehmen und Selbstbestimmung miteinander verbindet, dann stellt sich die Aufgabe, dass man sich rechtzeitig seine Hilfsbedürftigkeit eingesteht und eigenverantwortlich Hilfe/Unterstützung einfordert. Das heisst: dass man sich

informiert, was für Angebote an Hilfe es gibt und sich dann entscheidet, welche Hilfe man in Anspruch nehmen will.

Dabei ist es wichtig, einen sinnvollen Hilfe-Mix ins Auge zu fassen:

- Wieviel Hilfe kann und will ich von meinem familiären Umfeld oder von meinem Freundeskreis beanspruchen, ohne meine Familie oder mein Umfeld (insbesondere meinen Partner, meine Partnerin oder die Töchter und Schwiegertöchter!!) zu überfordern?
- Wo ist es sinnvoll, professionelle Hilfe beizuziehen?
- Wo kann ich allenfalls auf freiwillige soziale Dienste zugreifen, die es in meiner Region gibt?

Je früher jemand notwendige Hilfe beansprucht, desto grösser ist die Chance, auch mit zunehmendem Unterstützungsbedarf Wege zu finden, Trotz Abhängigkeit ein gutes Leben zu führen.

Und je verantwortlicher sich jemand Klarheit verschafft, welche Hilfsangebote bestehen und wie sie allenfalls zu kombinieren sind, desto weniger kommt es zur Überforderung einzelner Hilfeleistender und Betroffener.

Fragen zur Selbstprüfung:

- *Wo sind Sie in Ihrem jetzigen Leben von fremder Hilfe abhängig und wie geht es Ihnen dabei?*
- *Können Sie Hilfe gut annehmen? Gibt es Formen von Hilfe, die anzunehmen Ihnen leichter fällt und andere Formen von Hilfe, die anzunehmen Ihnen schwerer fällt? Warum ist das so?*

Menschsein als mit-menschliches Verwiesen-Sein

Ich glaube, es ist wichtig, dass wir unser gängiges Menschenbild etwas modifizieren und uns ganz bewusst vor Augen halten, dass es Selbstständigkeit nur zusammen mit Abhängigkeit gibt, weil es zum normalen Menschensein gehört, dass wir einander brauchen, dass wir aufeinander bezogen und angewiesen, dass wir voneinander abhängig sind und dass das kein Makel, nichts Beschämendes ist, sondern etwas zutiefst Menschliches, Wohltuendes: die Erfahrung von Zuwendung, von Solidarität, von positiven Beziehungen.

Gelingendes Menschsein ist nur als solidarisches Mitmenschsein in Beziehungen von Geben und Nehmen, von Helfen und Geholfen-Werden denkbar. Dabei ist es einfacher, von anderen Hilfe anzunehmen und Abhängigkeit anzuerkennen, wenn man auch selber Möglichkeiten sieht, für andere Hilfe zu leisten.

Menschen haben bis ans Lebensende das Bedürfnis, auf irgendeine Art und Weise anderen zu helfen oder für andere bedeutsam zu sein, etwas für andere tun und sein zu können (die Psychologie spricht von 'Generativität'). Wenn jemand - was im hohen Alter nicht selten vorkommt - das Gefühl hat, sich in allem helfen lassen zu müssen, kaum mehr etwas selbstständig für sich tun zu können und anderen nur noch zur Last zu fallen, dann ist das eine trostlose Perspektive und manche sagen in einer solchen Situation, dass sie so nicht mehr weiter leben wollen. Das ist verständlich. Darum ist es für das eigene Selbstwertgefühl wichtig, sich eigenverantwortlich zu überlegen, wie man sich so verhalten und handeln kann, dass man für andere nicht nur erträglich, sondern wohltuend und in irgendeiner Art bedeutsam sein kann. Dann ist es auch leichter auszuhalten, dass man anderen ein Stück weit 'zur Last fällt'. Denn das ist normal – Menschen fallen einander immer wieder ein Stück weit zur Last: Eltern und Kinder, Ehepartner, Nachbarn, Verwandte.

Allerdings, wie weit man sich anderen und deren Unterstützung zumuten will, ist eine Frage selbstverantwortlicher eigener Entscheidung. Es sollte jedenfalls nicht so sein, dass Hilfebedürftige von anderen eine Hilfe einfordern, die diese ehrlicherweise nicht leisten können oder wollen. Selbstbestimmung heisst nicht, dass ich von anderen alles fordern kann, was ich möchte. Ich darf alles ablehnen, was ich nicht will. Nicht aber einfordern. Meine Selbstbestimmung darf nicht zur Vereinnahmung anderer Menschen werden, die ebenso das Recht haben, selber zu bestimmen, wieviel Hilfe sie mir leisten wollen, so dass es für sie stimmt und sie nicht über die Grenze ihrer eigenen Kräfte oder Bereitschaft zum Helfen gehen müssen.

Selbstbestimmung trotz Abhängigkeit

Ich habe bereits angetönt: Auch wer von fremder Hilfe abhängig ist, hat immer noch das Recht, selbstbestimmt zu entscheiden, ob er oder sie Hilfe annehmen bzw. welche Hilfe er oder sie annehmen will.

Das ist gerade im Bereich medizinisch-pflegerischer Dienstleistungen zentral: Das Prinzip der Patientenautonomie besagt, dass eine medizinisch-pflegerische Intervention nur zulässig ist, wenn die betroffene Person ihr zustimmt. Wenn die betroffene Person – z.B. aufgrund einer Demenz oder einer Bewusstlosigkeit – nicht mehr selbst entscheiden kann, ist im Erwachsenenschutzrecht (Art. 378 ZGB) genau geregelt, wer stellvertretend für sie das Recht hat, gemäss ihrem mutmasslichen Willen medizinischen Interventionen zuzustimmen oder sie abzulehnen.

Das gilt selbst noch am Lebensende. Angesichts der vielen heutigen Möglichkeiten medizinischer Lebensverlängerung müssen heute am Lebensende in vielen Fällen Entscheidungen gefällt werden, was man noch machen soll und was nicht, wann man noch auf Lebensverlängerung setzen soll und wann man das Sterben bewusst

zulassen soll. Auch bei diesen Entscheidungen ist die Selbstbestimmung der betroffenen Patienten massgebend – allenfalls wahrgenommen durch stellvertretende Personen.

Es geht also immer um Selbstbestimmung in und trotz Abhängigkeit von fremder Hilfe.

Praktische Konsequenzen

- Nehmen Sie wo immer möglich Selbstbestimmung im Sinne von Selbstverantwortung für Ihr Leben wahr:
zum Beispiel
 - indem Sie eine Patientenverfügung oder einen Vorsorgeauftrag ausfüllen
 - indem Sie mit Nahestehenden darüber reden, was Ihnen im Blick auf Krankheit und Sterben wichtig ist,
 - indem sie bestimmen, wer stellvertretend für Sie handeln soll, wenn Sie dazu einmal nicht mehr in der Lage sein sollten,
 - indem Sie sich rechtzeitig überlegen, wie und wo sie einmal im hohen Alter leben möchten.
- Machen Sie sich rechtzeitig kundig, wo es in ihrem Umfeld Stellen und Institutionen gibt, die spezifische Hilfe anbieten, wenn sie diese einmal brauchen sollten. Und klären Sie mit Ihren Angehörigen oder ihren Freundinnen und Freunden ab, was an Unterstützung Sie gegebenenfalls von ihnen erwarten können und wollen, so dass es für alle stimmt.
- Üben Sie ganz bewusst, sich Hilfe-Bedürftigkeit einzugestehen, Hilfe einzufordern und dankbar anzunehmen.
- Machen Sie sich klar, dass Sie immer schon von vielen anderen Menschen mehr oder weniger abhängig waren/sind und dass das ganz normal ist und zu einem guten menschlichen Leben gehört. Versuchen Sie, solche Abhängigkeit als etwas Schönes, als Ausdruck von solidarischem menschlichem Miteinander zu sehen.
- Wo andere von Ihrer Hilfe abhängig sind, helfen Sie nur im Rahmen dessen, was für Sie stimmig ist, wozu Sie freiwillig bereit sind. Es ist nicht gut, anderen auf Kosten des eigenen Lebens über die eigenen Grenzen hinaus zu helfen. Über die eigenen Grenzen hinaus sollen und können andere Quellen von Hilfe beigezogen werden.

- Und geben Sie der von Ihnen abhängigen, auf Hilfe angewiesenen Personen immer die Gelegenheit, selber zu bestimmen, wieweit sie Ihre Hilfe annehmen will. Und nehmen sie es ihnen nicht übel, wenn sie noch so gut gemeinte Hilfsangebote von Ihnen aus welchen Gründen auch immer ablehnen. Das gehört zur legitimen Selbstbestimmung auch von Menschen, die von fremder Hilfe abhängig sind.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!