

# Selbstbestimmung im Alter – das Lebensende als Planungsprojekt?

Grundfragen einer Lebenskunst des Alterns

Dr. Heinz Rüegger

Stadt Bern: Älter werden  
Forum Bern 60plus

Bern, 14. Mai 2019





# Selbstbestimmung als zentrales ethisches Prinzip

- In einer freiheitlich-demokratischen, pluralistischen Gesellschaft und in einer aufgeklärten, auf Emanzipation setzenden Kultur ist Selbstbestimmung (Autonomie) eines der zentralsten ethischen Prinzipien.
- Selbstbestimmung als Ausdruck
  - von Würde
  - von Freiheit



- Streben nach Autonomie hat «fast die Qualität einer Besessenheit angenommen» (D.Callahan)
- Je mehr wir national + global gesellschaftlichen Zwängen + Fremdbestimmung unterworfen sind, desto inbrünstiger halten wir im persönlichen/privaten Leben das Postulat der Selbstbestimmung hoch.
- In gewissen Lebensbereichen (z.B. Medizin) herrscht heute fast so etwas wie ein «Zwang zur Selbstbestimmung» (M.Zimmermann-Acklin)



# Angst vor Verlust der Selbstbestimmung im Alter

- Drittes Lebensalter/junges Alter (ca 60-80): Zeit der grossen Freiheit und Selbstbestimmung
- Viertes Lebensalter/altes Alter (ca 80+): zunehmende Fragilität, Verletzlichkeit > **Angst vor Abhängigkeit und Verlust der Selbstbestimmung**
- Abhängigkeit gilt als Zeichen von Schwäche, Inkompetenz, Entwürdigung, als etwas Beschämendes



- Gerade weil im hohen Alter
  - Selbstständigkeit beeinträchtigt werden und
  - Abhängigkeit von fremder Hilfe zunehmen kann,ist eine Besinnung auf die Bedeutung und Möglichkeit von Selbstbestimmung im Alter zentral.
  
- Aber worum geht es genau?  
Eine grundlegende Unterscheidung von Phänomenen ist notwendig.



# Begriffsklärung

- Autonomie als
  - **Selbstständigkeit/Unabhängigkeit** (empirisch):  
ohne fremde Unterstützung leben/handeln können
  - **Selbstbestimmung** (normativ – Anspruch/Recht):  
selber über das eigene Leben entscheiden können
  - **Selbstverantwortung** (normativ – Verpflichtung)  
selber für die eigene Lebensgestaltung Verantwortung übernehmen



# *Selbstständigkeit* und *Abhängigkeit* im Alter

- **Missverständnis: Selbstbestimmung als Autarkie**, als absolute Selbstständigkeit/Unabhängigkeit von anderen (negative Freiheit).
- Menschen als soziale und leiblich begrenzte Wesen sind konstitutiv abhängig von anderen, von der Natur, von geschichtlichen/kulturellen/politischen/ökonomischen Verhältnissen.
  - > **Interdependenz** (gegenseitiges Aufeinander-Angewiesensein/Abhängigkeit) als Grundzug menschlicher Existenz.

- 
- **> Dialektik von Unabhängigkeit und Abhängigkeit**  
(George J. Agich)
  - Menschliches Leben ist insgesamt wohl mehr von Abhängigkeit als von Selbstständigkeit geprägt. «Was zuerst kommt, ist nicht unsere Autonomie, sondern die geteilte Erfahrung der Abhängigkeit.» (Jean-Pierre Wils)
  - Das ist keine Schande, sondern etwas, das unser Menschsein auszeichnet. (Hans-Martin Rieger)



- Daniel Callahan:

«Es ist ein ganz schwerwiegender Irrtum, zu glauben, dass unser Wert als Person sinkt, weil Abhängigkeit unser Teil sein wird. Es liegt eine wertvolle und selbstverständliche Anmut in der Fähigkeit, von anderen abhängig zu sein, offen zu sein für ihre Besorgtheit, bereit zu sein, sich an ihre Stärke und ihre Fürsorge anzulehnen. 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, sie schmeichelt uns stärker. Trotzdem bleibt sie nur die halbe Wahrheit unseres Lebens.»

➤ Wir müssen die *ganze* Wahrheit unseres Lebens wieder lernen!



- Wir leben arbeitsteilig.
- Wir sind immer in unterschiedlichen Bereichen und in unterschiedlichen Lebensphasen in unterschiedlichem Masse von der Unterstützung und Hilfe anderer abhängig.
- Gegen Tendenz zur «Fetischisierung individueller Autonomie» (M. Teising) ist anzuerkennen:
  - Wir können nur in Abhängigkeit von anderen existieren.
  - Gegenseitige Abhängigkeit (Interdependenz) ist eine Grundbedingung menschlichen Lebens.
  - Völlige Unabhängigkeit ist eine realitätsfremde Illusion.



➤ **Selbstbestimmung gibt es nur zusammen mit Abhängigkeiten vielfacher Art.**

- Das gilt nicht nur im Alter, kann aber im hohen Alter besonders deutlich erfahrbar werden.
- Wir tun gut daran, das ein Leben lang einzuüben!  
Bsp: sich helfen lassen, eigene Grenzen anerkennen
- Ingrid Riedel spricht sogar – provokativ – von einer «**Kunst der Abhängigkeit**» und versteht darunter die «Kunst, bezogen zu sein.»

- 
- Abhängigkeit macht Selbstbestimmung nicht unmöglich! Selbstbestimmung zeigt sich gerade darin, wie wir eigenverantwortlich mit Abhängigkeiten umgehen.
  - Andreas Kruse spricht im Blick auf das bewusste Annehmen der eigenen Abhängigkeit im Alter von einer **motivationalen** oder **emotionalen Produktivität**, die es im Verlauf eines Reifungsprozesses zu erlernen und einzuüben gilt.
  - Aber: Selbstständigkeit ist nicht dasselbe wie Selbstbestimmung. Selbstständigkeit ist keine Voraussetzung für Selbstbestimmung!





# *Selbstbestimmung* als zentraler Anspruch auch im Alter

- Selbstbestimmung heisst - auch im Alter -, über das eigene Leben im Rahmen gegebener Möglichkeiten selber entscheiden zu dürfen (solange man dadurch die Freiheit anderer nicht tangiert).
- Das betrifft insbesondere
  - Ort und Art des Lebens und Wohnens
  - Annahme oder Verweigerung sozialer/medizinischer/pflegerischer Hilfe
  - Art und Zeitpunkt des Sterbens



- Professionelle/institutionelle Fürsorge orientiert sich an der Selbstbestimmung des auf Unterstützung angewiesenen alten Menschen. Er bestimmt, ob er und welche Hilfe er in Anspruch nehmen will oder nicht.
- Dieser Anspruch auf Autonomie gilt radikal. Er gilt selbst in Situationen, wo jemand – wegen Urteilsunfähigkeit – seine Selbstbestimmung nicht mehr selber wahrnehmen kann. Dann gilt sein **‘mutmasslicher Wille’** als Orientierungspunkt helfenden Handelns!  
> vgl. Stellvertreter-Kaskade in Art. 378 ZGB.



- Professionelle Altersarbeit im sozialen und medizinisch-pflegerischen Bereich soll Selbstbestimmung alter Menschen
  - respektieren
  - fördern
  - ermutigen
  - ermöglichen.



# Selbstbestimmung als Teil der *Selbstverantwortung* alter Menschen

- Alte Menschen haben eine moralische Verpflichtung, so weit als möglich selber für ihr Leben Verantwortung zu übernehmen.

Dazu gehört, sich einen Willen zu bilden, wie sie leben möchten, was ihnen wichtig ist, welche Hilfe sie gegebenenfalls beiziehen wollen.



# Austausch mit NachbarInnen

- **Selbstbestimmung als Selbstverantwortung**

Frage:

In welchen Lebensbereichen sind wir Ihrer Meinung nach besonders gefordert, vorausplanend Verantwortung für unser Leben im Alter wahrzunehmen?



- Beispiele von Verantwortungsbereichen:
  - auf Gesundheit achten
  - altersgerechte Wohnarrangements
  - Betreuung bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit (Patientenverfügung)
  - Regelung der eigenen Angelegenheiten bei Urteilsunfähigkeit (Vorsorgeauftrag)

- 
- Alte Menschen sind auch verantwortlich dafür, nach Wegen zu suchen, sich existenziell/psychisch mit der Situation und den Entwicklungen ihres spezifischen Alter(n)s auseinanderzusetzen und damit zurecht zu kommen.
  - Das setzt eine Haltung selbstbewussten, selbstverantwortlichen Alterns und Altseins voraus, die Altern bewusst als Aufgabe und Herausforderung (d.h. als Lebenskunst) versteht.
  - Eine solche Haltung entwickelt sich kaum in einem gesellschaftlichen Klima des Anti-Aging und eines Juvenilitätskultes («forever young»)!  
Alternative: Pro-Aging (Leben heisst altern).



# Selbstbestimmung als bejahtes Altern

- Entwicklungspsychologie: Lebenszyklus-Perspektive (H.H.Erikson):
  - Altern als Lebensprozess durch einander folgende Entwicklungsstufen hindurch
  - Ziel: ja nicht auf einer Stufe stehen bleiben, sondern sich weiter entwickeln
  - Jede Stufe ganz intensiv leben (weder älter noch jünger sein wollen!)
  - loslassen lernen! abschiedlich leben! (V. Kast)
- > Stufengedicht von Hermann Hesse

- 
- Selbstbestimmung als sich selber sein in der mir eigenen Lebensphase, authentisch sein: wahrnehmen der eigenen Ressourcen, Chancen, Herausforderungen
  - Hermann Hesse:  
«Das Greisenalter ist eine Stufe unseres Lebens und hat wie alle andern Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte. Altsein ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein. Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage verloren.»

## ➤ **Selbstbestimmung im Alter als Ja sagen zum Alter.**



# Plastizität des Alterns

- Grunderkenntnis der Gerontologie: Der Prozess des Alterns verfügt über eine beträchtliche Plastizität.
  - > Wir können unser Alter(n) beeinflussen.
  - > Wir sind für unser Alter(n) selber mindestens ein Stück weit verantwortlich (gesundheitlich, materiell, kulturell, sozial, psychisch/spirituell).
- Es findet eine 'Moralisierung' des Alterns statt (Autonomie als Selbstverantwortung)

- 
- Leitmotive:
    - erfolgreiches Altern (successful aging)
    - gesundes Altern (healthy aging)
    - aktives Altern (active aging)
    - produktives Altern (productive aging)
    - besseres Altern (better aging)
  - Positives Anliegen: das Alter bewusst so planen/leben, dass es positiv und kreativ erlebt werden kann.
    - auf die Gesundheit achten
    - soziale Kontakte pflegen
    - sich für etwas/für andere engagieren (Generativität)
    - mit Grenzen umgehen lernen (Resilienz)
    - innerlich wachsen/reifen/lernen

- 
- Fragwürdige Aspekte:
    - Leistungsdruck
    - Normierung des Alternsprozesses
    - Messen des Alters an Kriterien jüngerer Lebensphasen
    - Diskriminierung derjenigen, die das Alter als schwierige Lebensphase erleben
  - **Trotzdem: Man kann und soll das eigene Alter durchaus eigenverantwortlich angehen und selbstbewusst gestalten ('planen').**



# Leben ist unvorhersehbar und unverfügbar

- Missverständnis: Selbstbestimmung als umfassende Kontrolle über das eigene Leben: alles im Griff haben, nichts dem Zufall überlassen, alles planen/managen/absichern/beherrschen wollen = Grundzug unserer modernen westlichen Gesellschaft
- Damit versperrt man sich zentrale Erfahrungen des Lebens. Giovanni Maio: «Das Lebendige ist dadurch definiert, dass es sich der Vorhersehbarkeit (HR: und der vorausplanenden Verfügbarkeit) entzieht.»

- 
- Dem Lebendigen im Leben kann man nur in Offenheit für das Unverhoffte, Unerwartete begegnen = Grenze unseres Vorausplanens und Verfügen-Könnens!
  - Bedeutung der passiven Tugenden (Altersweisheit):
    - Gelassenheit
    - zulassen was ungeplant auf mich zukommt
    - mich von Fremdem berühren lassen  
(L.Rosenmayr: «ergriffenes Ergreifen»)
    - mehr sein als tun
    - mehr teilhaben am Leben statt das Leben bestimmen wollen
    - niemandem mehr etwas beweisen müssen



# Austausch mit NachbarInnen

- **Bedeutung der passiven Tugenden**

Frage:

Wie kann man solche passiven Tugenden im Leben entwickeln und lernen?



- Diese passiven Tugenden sind nicht nur im Alter wichtig. Aber im Alter hat man möglicherweise einen besseren Zugang zu ihnen als in jüngeren Lebensphasen.
- Giovanni Maio: «Die grösste Freiheit des Menschen besteht in der Wahl seiner inneren Einstellung zu dem äusserlich Vorgegebenen.»

Das ist Selbstbestimmung im Umgang mit Abhängigkeit.



# Selbstbestimmung aktiv und passiv

- Wir stehen gerade im Blick auf das Alter(n) vor einer doppelten Herausforderung:
  - eigenverantwortlich unser Leben in der Altersphase zu planen und rechtzeitig entsprechende Entscheidungen zu fällen,
  - aber zugleich eine innere Haltung zu entwickeln, die offen bleibt für das, was unvorhergesehen/unverfügbar auf uns zukommt.



- **Wilhelm Schmid:**  
«Selbstbestimmung kann nicht im Ernst bedeuten, über das Selbst und sein Leben vollständig verfügen zu wollen. Ein souveränes Selbst zeigt sich darin, sich auch bestimmen zu lassen, statt immer nur selbst bestimmen zu wollen. Denn Selbstbestimmung ist ein aktiver ebenso wie ein passiver Prozess, ein Tun ebenso wie ein Hinnehmen und Lassen, ein eigenes Gestalten wie auch ein Sich-Gestaltenlassen von anderen, von Umständen und Situationen.»
- **Beispiel: Selbstbestimmtes Sterben in unserem modernen Gesundheitswesen**



# Lebenskunst des Alter(n)s

- In einer Lebenskunst des Alterns geht es darum,
  - die Polarität zwischen der aktiven und der passiven Seite der Selbstbestimmung durchzuhalten;
  - eigenverantwortliche Planung ganz ernst zu nehmen,
  - aber immer im Wissen darum, dass es in der Zukunft auch ganz anders herauskommen kann;
  - innerlich offen zu bleiben, sich auf das Überraschende/Unvorhersehbare/Unverfügbare/Unplanbare einzulassen und damit verantwortlich umzugehen.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Heinz Rüegger  
Im Ahorn 24 | CH-8125 Zollikerberg

[h.rueegger@outlook.com](mailto:h.rueegger@outlook.com)  
[www.heinz-rueegger.ch](http://www.heinz-rueegger.ch)

