

# Von der schwierigen Kunst der Abhängigkeit

Heinz Rügger

Abhängigkeit gilt in unserer Kultur als etwas Unerwünschtes, zu Überwindendes. Dabei wird leicht übersehen, dass Abhängigkeit von anderen ein Grundzug allen menschlichen Lebens ist. Die Herausforderung besteht darin, die Kunst des Unterscheidens zu kultivieren: zwischen Abhängigkeit, die nicht nötig und zu überwinden ist, und Abhängigkeit, die es anzunehmen und mit der es einen souveränen Umgang zu finden gilt. Auch in Abhängigkeitssituationen besteht die Möglichkeit, selbstbestimmt zu entscheiden, wie Abhängigkeit gelebt und gestaltet wird. Und wer seine Abhängigkeit anerkennt und Hilfe annimmt, gewinnt Freiheit, Dinge zu realisieren, die ohne Unterstützung nicht möglich wären. Für Betreuende und Pflegende gilt es allerdings, Abhängigkeitssituationen nicht auszunutzen, sondern die abhängige Person mit ihren vorhandenen Ressourcen und mit ihrem Anspruch auf Selbstbestimmung ernst zu nehmen.

**I**n unserem Kulturkreis ist Freiheit im Sinne von Unabhängigkeit den meisten Menschen ein hohes Gut. Wir möchten möglichst autonom, selbstbestimmt und selbstständig leben. Abhängigkeit gilt in westlichen Gesellschaften nach einer langen moralphilosophischen Tradition weithin als Zeichen von Schwäche, als etwas Beschämendes und Entwürdigendes, das es so weit wie nur möglich zu vermeiden gilt. Denn Gesellschaften wie die unsere sind ganz auf Unabhängigkeit fokussiert, auf Autonomie, die nach dem Urteil des Medizinethikers Daniel Callahan schon „fast die Qualität einer Besessenheit angenommen hat.“ Autonomie verstanden als Selbstständigkeit in der Bewältigung des Alltags wird verabsolutiert und scheint vielfach geradezu als Voraussetzung für eine menschenwürdige Existenz zu gelten. Die Angst davor, von anderen abhängig zu werden, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein und andern dadurch zur Last zu fallen, ist weit verbreitet. Sie betrifft insbesondere die Angst vor zunehmenden



der Abhängigkeit von Betreuung und Pflege durch Fremdpersonen angesichts der Begleiterscheinungen des hohen Alters.

Entsprechend schwierig ist es in einem solchen gesellschaftlichen Kontext, sich sein Angewiesensein auf die Hilfe anderer einzugestehen und von anderen Hilfe anzunehmen. Hinter dieser Schwierigkeit steht ein einseitiges, liberales Konzept von Autonomie, das Autonomie nur als Selbstständigkeit im Sinn von negativer Freiheit versteht: frei von jeder Einflussnahme durch andere und frei von jeglicher Abhängigkeit von anderen. Diese Vorstellung von Selbstständigkeit und Unabhängigkeit ist jedoch eine Abstraktion und wird der Realität menschlichen Lebens – nicht nur im höheren Alter – in keiner Art und Weise gerecht. Sie ist – um es mit den Worten des amerikanischen Altersethikers Harry R. Moody zu sagen – eher so etwas wie eine narzisstische Illusion.

## Gegenseitige Abhängigkeit als Grundzug menschlicher Existenz

Aufgrund des leiblichen und sozialen Charakters menschlicher Existenz gibt es Selbstbestimmung und Selbstständigkeit nur zusammen mit Abhängigkeit. Ohne gegenseitige Verwiesenheit ist menschliches Leben nicht denkbar.

Der amerikanische Moralphilosoph George J. Agich hat darum recht, wenn er von einer fundamentalen anthropologischen Dialektik von Abhängigkeit und Unabhängigkeit spricht, und darauf hinweist, dass wir uns immer schon in einem sozialen Gefüge vorfinden, das von Interdependenz, also von gegenseitigem Aufeinander-angewiesen-Sein, bestimmt ist. Insofern ist Autonomie nicht als Gegensatz von Abhängigkeit zu verstehen, sondern als selbstverantwortliche Souveränität im Umgang mit Freiheiten und Abhängigkeiten, die beide gleichermaßen zu jedem Leben gehören. Das mag in höherem Alter bei zunehmender Gebrechlichkeit besonders deutlich erfahrbar werden, gilt aber grundsätzlich auch im Blick auf die früheren Lebensphasen. Denn mit dem Ethiker Jean-Pierre Wils gilt es zu bedenken: „Unser Körper-Sein ist mit zahlreichen Abhängigkeiten behaftet – Abhängigkeiten, die uns zuallererst mit dem anderen in Verbindung setzen und uns mit einem gehörigen Mass an Passivität konfrontieren. Wir ‚empfangen‘ das meiste, woraus wir leben und handeln. Es gibt ein Mass an Passivität, das unserer Handlungsautonomie einschränkend zuvorkommt. Was zuerst kommt, ist nicht unsere Autonomie, sondern die geteilte Erfahrung der Abhängigkeit.“

Was wir uns im Alltag meist nicht bewusst machen: Auf vielerlei Weise angewiesen zu sein, auf die natürlichen Lebensgrundlagen, auf Kultur oder auf die Zuwendung und Unterstützung von Mitmenschen, ist eine grundlegende Charakteristik menschlicher Existenz, ist essenzieller Teil der *condition humaine* und als solcher gerade kein Makel. Im Gegenteil: Die Psychotherapeutin Ingrid Riedel hat schon 1991 in einem Aufsatz darauf hingewiesen, dass Abhängigkeit Ausdruck unseres gegenseitigen Aufeinander-bezogen-Seins als Mitmenschen ist und deshalb nichts Pathologisches, sondern etwas zutiefst Humanes, das es zu würdigen und zu kultivieren gilt. Sie spricht – bewusst provokativ – von einer „Kunst der Abhängigkeit.“ Sie zu missachten, käme einer Flucht vor wahrer Mitmenschlichkeit gleich, weil für das Bestreben, Abhängigkeit grundsätzlich zu vermeiden, der Preis des Unbezogenenseins, der Beziehungslosigkeit zu bezahlen wäre und unser Leben dadurch Schaden nähme. In diesem Sinne ist Daniel Callahan zuzustimmen: „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 unseres Lebens wird nur im bewusst angenommenen und gelebten Miteinander und Ineinander von Unabhängigkeit und Abhängigkeit erfahrbar. Manchmal erschliesst sich einem diese Einsicht erst in höherem Alter in Auseinandersetzungen mit abnehmenden Kräften und zunehmendem Unterstützungsbedarf.

## Formen von Abhängigkeit

Natürlich gibt es unterschiedliche Formen von Abhängigkeit: *bewusst eingegangene* (etwa in arbeitsteiligen Kooperationsprozessen oder bei freiwilligem Beizug von Dienstleistungen professioneller Fachleute) und *unfreiwillig aufgezwungene* (etwa bei einem unumgänglich gewordenen Umzug in ein Pflegeheim), *vorübergehende* (etwa die Abhängigkeit kleiner Kinder von ihren Eltern) und *permanente* (etwa die Abhängigkeit von Menschen mit einer geistigen Behinderung gegenüber ihren Betreuenden). Während Erstere in der Regel als selbstverständlich und ‚normal‘ hingegenommen und gar nicht unbedingt als Formen von Abhängigkeit wahrgenommen werden, gelten Letztere als notwendiger, aber problematischer Ausdruck einer persönlichen Schwäche oder Defizienz, an der man leidet und für die man sich möglicherweise sogar schämt. So ist es sicherlich richtig, unnötige, vermeidbare Formen von Abhängigkeit zu überwinden und Menschen zu einem möglichst hohen Mass an Selbstständigkeit und Selbstbestimmung (Autonomie) zu befähigen. Kinder sollen der Abhängigkeit von Eltern entwachsen, und im Verlauf der Zeit lernen, ein eigenständiges Leben zu führen. Menschen mit Behinderung soll geholfen werden, in möglichst vielen Bereichen ihr Leben trotzdem selbstbestimmt zu gestalten. Und in einer professionellen Pflegebeziehung gilt es, die Abhängigkeit der Heimbewohnenden vom Pflegepersonal möglichst gering zu halten, und sie zu ermutigen, ihre eigenen Ressourcen zu nutzen, und das, was ihnen möglich ist, auch selbst zu erledigen.

## Souveräner Umgang mit Abhängigkeiten

Dennoch ist im Blick zu behalten, dass es menschlich ist, im Lebensvollzug auf vielfältige Weise der Hilfe und Unterstützung durch andere bedürftig zu sein. In vielen Situationen zeigt sich Autonomie nicht darin, dass Abhängigkeiten überwunden und Unabhängigkeit von anderen erreicht werden kann, sondern Selbstbestimmung erweist sich in der Art und Weise, wie jemand unüberwindbare Abhängigkeiten realistisch akzeptiert, und so weit wie möglich selbst darüber befindet, wie er oder sie mit diesen Abhängigkeiten leben und welche Hilfe er oder sie in Anspruch nehmen will. Hier zeigt sich die von Ingrid Riedel postulierte „Kunst der Abhängigkeit“: im Unterscheidungsvermögen, welche Abhängigkeit zu überwinden und welche zu akzeptieren ist, und in der Haltung, wie jemand eigenverantwortlich mit Abhängigkeiten und dem sich daraus ergebenden Unterstützungsbedarf umgeht. Das Einüben einer solchen Kunst der Abhängigkeit gehört ganz zentral zu jeder Lebenskunst des Alterns.

Der Philosoph Gernot Böhme ersetzt das Ideal der Autonomie durch dasjenige der Souveränität. Für ihn ist der souveräne Mensch derjenige, der gerade nicht meint, alles in seinem Lebensvollzug selbst bestimmen, meistern und kontrollieren zu müssen, sondern der sich etwas widerfahren lassen kann, über das er nicht selbst verfügt, und der

gelassen mit seinen Abhängigkeiten umgehen kann. Ganz ähnlich versteht Wilhelm Schmid in seinen philosophischen Überlegungen zur Lebenskunst Selbstbestimmung als „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.“ Die Bereitschaft zu solchem Sich-Gestaltenlassen von anderen ist ein zentraler Aspekt eines lebensfreundlichen, selbstbestimmten Umgangs mit Abhängigkeiten.

Angewiesen zu sein auf andere, ist so gesehen etwas zutiefst Humanes und Sinnhaftes, das jeder selbstbestimmten Lebensführung – schon gar, aber keineswegs nur im höheren Alter – als Ermöglichungsgrund vorausliegt. Es ist ein fundamentales Missverständnis zu glauben, Abhängigkeit von anderen sei ein existenzielles Unglück und sinnvolles, menschenwürdiges Leben nur möglich, wenn man sein Leben möglichst ohne Angewiesensein auf andere bewältigen kann.

## Leben im Modus des Empfangens

Denkt und lebt man von einem solchen Verständnis von Angewiesensein her, kann Abhängigkeit anders als eine bloße Kränkung unseres Narzissmus wahrgenommen werden, nämlich als Hinweis darauf, dass wir immer schon im Modus des Empfangens leben. Wir leben ganz wesentlich dank dem und von dem, was uns von anderen zukommt, was sie an Hilfreichem zu unseren Lebensmöglichkeiten beitragen. Wir wären nicht, wer wir sind, und wir könnten nicht das Leben führen, das wir leben, wären da nicht andere, von deren Zuwendung, Rat und Unterstützung wir vielfältig profitieren. Insofern ist uns nicht nur unser Leben als solches grundsätzlich geschenkt – biologisch von den Eltern, theologisch gesehen von Gott –, sondern wir leben dauernd von der Hilfe anderer, von denen wir abhängig sind. Niemand lebt für sich allein und allein aus sich selbst. Wir leben immer als Beschenkte und Empfangende. Insofern hat der Theologe Fulbert Steffensky recht, wenn er pointiert festhält: „Unabhängigkeit als Ideal ist die Selbstverdammung zur eigenen Dürftigkeit. Ich muss mein eigener Lebensmeister sein, und mehr als mich selbst ist nicht zu haben. Ich muss mein eigener Kraftspender, Lehrer und Tröster sein. Ich muss der Bäcker meiner eigenen Lebensbrote sein.“ Das aber wäre eine zwar unabhängige, aber trostlose Existenz. Demgegenüber hält es Steffensky geradezu für schön und lebenserleichternd, angewiesen zu sein und sich dafür im Modus des Empfangens wahrnehmen zu können, sich vielleicht sogar ein Stück weit aus der Hand geben und der Sorge anderer anvertrauen zu dürfen. Darin liegt eine mögliche Quelle von Sinnerfahrung – gerade in der Erfahrung eigener Abhängigkeit. Allerdings fügt Steffensky dieser Aussage die Bemerkung hinzu: „Es ist eine schwere Kunst, bedürftig zu sein und sich trösten zu lassen, die Kunst der Passivität. Viel Erwachsensein gehört zu ihr, vielleicht auch viele Lebensniederlagen.“ Und darum dürfte man im

Alter eher Zugang zu dieser Kunst finden als in jüngeren Jahren.

Die Kunst der Abhängigkeit oder der Passivität fällt uns nicht leicht; sie wird in modernen westlichen Gesellschaften nicht kultiviert. Das kulturelle Wertesystem erklärt Passivität und Abhängigkeit vielmehr zu etwas, das vermieden oder überwunden werden muss. Häufig sind es wohl in der Tat persönliche Erfahrungen von Grenzen, von Krankheit oder von altersbedingten Problemen, die uns zu einer ‚erwachsenen‘, reifen Auseinandersetzung mit einer Kultur der Abhängigkeit oder der Passivität nötigen.

## Abhängigkeit als Phänomen des hohen Alters

Abhängigkeit ist ein Grundphänomen allen Lebens. Es manifestiert sich allerdings besonders deutlich im Kindesalter und in der Phase der Hochaltrigkeit. Während bei heranwachsenden Kindern Abhängigkeit als vorübergehendes Phänomen als normal gilt, nimmt sie bei Hochbetagten zu und wird von der Gesellschaft und den Betroffenen selbst als gravierendes Problem wahrgenommen. Die Gerontologin Martha B. Holstein hat darauf hingewiesen, dass Abhängigkeit im hohen Alter oft als Ausdruck eines Würdeverlustes und eines mangelnden Selbstwertes empfunden wird – mit entsprechend negativen Auswirkungen auf alte Menschen. Je mehr diese bei fortschreitender Gebrechlichkeit auf Hilfe in den Aktivitäten des täglichen Lebens (Kochen, Putzen, Ankleiden, Toilettengang etc.) angewiesen sind, desto peinlicher und beschämender wird Abhängigkeit von ihnen erlebt. Sie erfahren sich als minderwertig gemessen an den zentralen Werten der Gesellschaft wie etwa Autonomie, Produktivität und Aktivität.

Gerade angesichts der zunehmenden Zahl hochaltriger Menschen ist es darum gesellschaftlich von zentraler Bedeutung, ein Verständnis von Menschsein zu entwickeln, bei dem Abhängigsein von anderen kein Makel ist, sondern genauso zentral zu gelingendem, würdevollem Leben gehört wie Unabhängigkeit.

## Konsequenzen für Betreuung und Pflege

Betreuung und Pflege konstituieren grundsätzlich Abhängigkeitsverhältnisse. Das stellt Herausforderungen an beide Seiten. Für die auf Unterstützung Angewiesenen geht es darum, Abhängigkeit zuzulassen, ja sich in die „Kunst der Abhängigkeit“ einzuüben als in etwas elementar Menschliches, das nichts Entwürdigendes an sich hat. Und es geht darum, bei aller Abhängigkeit weiterhin Selbstverantwortung und Selbstbestimmung wahrzunehmen, das heißt, so weit wie möglich selbst darüber zu bestimmen, welche Hilfe man annehmen will. Dabei ist zu bedenken: Wer auf fremde Hilfe angewiesen, also von ihr abhängig ist und diese auch zulässt, gewinnt zusätzliche Ressourcen, die einem ermöglichen, auch bei abnehmen-

den Kräften Dinge zu tun, die einem wichtig sind. Es gilt also, die Kunst einer durchaus selbstbewussten Abhängigkeit einzuüben.

Für die Betreuenden oder Pflegenden besteht die Herausforderung darin, Hilfe und Unterstützung so anzubieten, dass sie die bedürftige Person nicht entmündigt und nicht mehr abhängig macht als nötig. Das bedeutet, Betreuung und Pflege immer auch als Hilfe zur Selbsthilfe, als Ermutigung zur Entfaltung eigener Ressourcen zu gestalten. Und bei aller Hilfe ist nie zu vergessen, dass auch von fremder Hilfe abhängige Menschen einen Anspruch auf Autonomie haben, also im Rahmen des Möglichen selbst bestimmen können und sollen, wie ein Abhängigkeitsverhältnis gestaltet werden soll.

Bei alledem sollte deutlich geworden sein: Eine menschenfreundliche Lebenskunst ist nur unter Einschluss einer ‚Kunst der Abhängigkeit‘ zu gewinnen. In diesem Sinne plädiert der deutsche Gerontologe Andreas Kruse seit Jahren eindringlich dafür, Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und bewusst angenommene Abhängigkeit gleichwertig als zentrale ethische Leitkategorien eines gelingenden Lebens im Älterwerden ernst zu nehmen. Abhängigkeit bewusst anzunehmen ist gewiss eine schwierige, aber zweifellos auch eine lohnende Kunst.

## Literatur

- Agich, G. J. (2003). Dependence and autonomy in old age: An ethical framework for long-term care. Cambridge: Cambridge University Press.
- Callahan, D. (1998). Nachdenken über den Tod: Die moderne Medizin und unser Wunsch, friedlich zu sterben. München: Kösel.
- Riedel, I. (1991). Die Kunst der Abhängigkeit. In P. Buchheim, M. Cierpka & T. Seifert (Hrsg.), Psychotherapie im Wandel: Abhängigkeit (S. 197–211). Berlin: Springer.
- Schmid, W. (2004). Mit sich selbst befreundet sein: Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Steffensky, F. (2002). Der alltägliche Charme des Glaubens. Würzburg: Echter.
- Wils, J. P. (2004). Autonomie und Passivität. Tugenden einer zweiten Aufklärung im medizinischen Kontext. In R. Baumann-Hölzle (Hrsg.), Leben um jeden Preis? Entscheidungsfindung in der Intensivmedizin (S. 43–57). Bern: Lang.



**Dr. Heinz Rügger** ist freischaffender Theologe, Ethiker und Gerontologe und freier Mitarbeiter am Institut Neumünster, Zollikerberg, sowie assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich. Er ist Autor zahlreicher Publikationen vor allem im Themenbereich gerontologischer Ethik.

[h.ruegger@outlook.com](mailto:h.ruegger@outlook.com)