

SELBSTBESTIMMUNG IM RÜCKBLICK AUF EIN LANGES LEBEN

Ich bin jetzt fast 80 Jahre alt und überlege, wie es in meinem Leben mit der Selbstbestimmung war. Es war eine Mischung aus Gewohnheit und Interpretation beim Stricken meines Lebensdrehbuchs und Anstrengungen zum Freihalten von Spielräumen.

Ich habe übrigens den Begriff „Selbstbestimmung“ für mich nie verwendet. Freiheit schon eher. Die war mir allerdings völlig selbstverständlich. Auch das Bemühen um Individualität war für mich kein Thema. Eher im Gegenteil – es war mir wichtiger am Mainstream teil zu haben, zu wissen, was „in“ ist, und das kennen zu lernen, wenn auch mit kritischer Distanz.

Erste Erlebnisse von Selbstbestimmung hatte ich mit meiner kleinen Schwester: sie sollte tun, was ich wollte. Das war dann wie ein Triumph, Freiheit, Souveränität, Stolz - so hätte ich wohl später das Erlebnis bezeichnet. Ich hatte sie am Bändel. Sie tat, was ich von ihr wollte. Über erfundene Geschichten und Personen, die ich sprechen ließ, (die Kleine hielt sie für real!), vermittelte ich ihr, was sie zu tun hatte. Sie hatte oft Angst. Das kam mir entgegen. Ich hatte kein schlechtes Gewissen.

Ich habe übrigens für mich nie den Begriff „Selbstbestimmung“ verwendet. „Freiheit“ schon eher. Die war mir allerdings völlig selbstverständlich.

Jetzt im Alter tut es mir ein bisschen leid – wenn ich dran denke.

Selbstbestimmung ? Das war eigentlich eher ein Ausüben von Macht auf ihre Kosten. Sie war drei oder vier, ich 6 Jahre älter. Wie das aufhörte, weiß ich nicht mehr.

Ich erinnere mich an ein zweites Machterlebnis. Das „Helfen“. Der kranken Mutter Essen ans Bett bringen, das bescherte mir ein Überlegenheitsgefühl, das sonst nicht auftrat ihr gegenüber. Nie vergessene Erfahrung – Folge war die (vorläufige) Entscheidung für den Krankenschwesterberuf im zarten Alter von ca. 12 Jahren. Selbstbestimmung gegenüber Anderen durch Hilfe? Machtgefühl gleich Selbstbestimmung? Ich weiß nicht...

Ansonsten war wenig Selbstbestimmung in der Kindheit. Es war eher eine Geschichte von Einschränkungen - häufig ohne Erklärungen und ohne Verständnis meinerseits. Durch Drohungen, Angstmache und auch Schläge. Erziehung zur Anpassung.

Zum Beispiel: Warum Nacktheit verstecken, fragte ich meine Mutter.

Moralkeule: nackt rumlaufen ist schlecht und – unnormal! Du hast kein Schamgefühl!

Warum nicht wie die Tiere auf der Straße pinkeln? Moralkeule: Du hast kein Anstandsgefühl!

Warum Lehrer nicht auf Ungerechtigkeiten hinweisen?

Moralkeule: Du hast keinen Respekt vor Autorität! Als Schulkind hatte ich zunächst keine Angst.

Moralkeule: unnormal! Drohung: Du wirst scheitern im Leben und „in der Gosse landen“!

Wirkung bei mir auf das alles: diffuse Befürchtungen. Es kam schließlich zur „freiwilligen“ Einschränkung von Selbstbestimmung aus Vorsicht und Ängstlichkeit.

Dann gab es den Fall, dass verinnerlichte Moral aus meinem Elternhaus auf Selbstbeobachtung traf: tiefes Erschrecken - ich bevorzuge Schönheit vor Häßlichkeit. Also bin ich ein schlechter Mensch, wenn ich mich nicht auch mit Häßlichen befasse: es sind doch schließlich die „inneren Werte, die zählen“!

Weiter: Einschränkung der Selbstbestimmung durch Fähigkeitencheck. Klavierunterricht, Gedichte aufsagen, Rechtschreibung. Ging alles nicht. Kein Mozart, kein Goethe. Wofür reicht es wohl in meinem Leben? Befürchtung sehr eingeschränkter Möglichkeiten, also der Begrenzung von Freiheit oder Selbstbestimmung.

Mühsames Abgleichen von Familienlegenden über meine Person mit dem Erlebnis meiner Wirkung und Erfahrung in neuen, fremden Umgebungen: Ich bin gar nichts Besonderes – das war ich nur in unserer Siedlung - als „begabte“ Gymnasiastin!

Intelligenz – nur mittleres Niveau! Prüfungen mit schwacher Leistung als Einschränkung meiner Freiheitschancen und bei Erfolg als Verstärker des Muts zur Selbstbestimmung. Lust auf Freiheit hatte ich immer.

Wo soll und kann ein „freies Leben“ trotz aller Einschränkungen und Enttäuschungen ansetzen? Es gab ein Austesten und Abstecken von Grenzen: Gemüseklau in Kleingärten, nachts. Und in Kaufhäusern als Sport. Schwarzfahren machte mir Spaß, als ich sowieso kaum Geld hatte. Erwischt wurde ich nie.

Dann exzessives Trampen, als das noch üblich war. Wichtige Lehr- und Wanderjahre mit sehr vielen unterschiedlichen Menschen. Irgendwann nahmen moralische Bedenken überhand, aber sehr spät.



Meine Selbstbestimmung fing erst nach dem Abitur richtig an. Die Lebensplanung meiner Eltern für mich, habe ich abgelehnt und das gemacht, was ich wollte, soweit mir das klar war.

Während des Studiums dann gab es Freiheitserlebnisse nachts nackt im Wald mit Freunden. Singen, Diskutieren über unsere Erwartungen an das Leben – darüber, wie man seine Ziele verwirklichen könnte.

Für die Männer ging es dabei vor allem darum, die Kontrolle zu behalten über ihre Lebensbedingungen und in möglichst direkter Linie ihr Ziel anzustreben. Das bedeutete für sie Freiheit. (Das schöne Wort „zielführend“ gab es allerdings noch nicht!) Wir Frauen sahen das Leben mehr als ein Gewebe, dessen Muster allmählich immer deutlicher wird, und das man im Laufe der Zeit mehr und mehr erkennt - ein Entwicklungsprozesses, der er-spürt wird - in Zusammenhang mit Erinnerungen an frühere Erlebnisse.

Praktische Freiheit mit Rock'n Roll, Musikhören, Singen und Tanzen. Glücksgefühle, Unabhängigkeit, völlig frei gestalteter Tagesablauf, Lektüre in Bibliotheken nach Wunsch, nicht nach Studienplan. Psychologie, Philosophie und Soziologie satt!

Die Frauenbewegung der sechziger Jahre hat natürlich damals enorm zur Selbstbestimmung von Frauen beigetragen. Hat mich aber nicht sonderlich

betroffen, da ich meine Freiheit hatte. Eine Neuerung brachte sie allerdings auch für mich: die Befreiung vom Büstenhalter...

Es gab auch Probleme mit der Selbstbestimmung. Ich erinnere mich an eine Panik beim Erleben von Grenzen meiner Leistungsfähigkeit bei einer Prüfung im Ausland, in fremder Sprache, auch wenn ich sie schließlich bestand.

Ich habe Grenzen meiner Wahrnehmungsfähigkeit erlebt – nicht integriertes Auseinanderfallen. Selbstverständlichkeit und Routine waren nichts für mich: zu wenig selbsttätige Orientierung. Das einfache Funktionieren fiel mir dementsprechend schwer. Auch wenn ich wenig Tendenz hatte, mich als Individuelles Wesen wichtig zu nehmen, musste was ich tat aus einem persönlichen Bezug kommen, dann war ich präsent und aufmerksam.

Oft war ich völlig abwesend und träumte. Dabei hatte ich nicht ausreichend Kontrolle über mein Verhalten. Ich konnte total abschalten, ganz aus der Situation herausgehen. Das war einerseits angenehm, andererseits machte mir das Angst: LSD habe ich daher nie genommen. Ich wußte, solche – fast psychotischen - Erlebnisse habe ich auch ohne die Droge.

Ich erlebte diese Einschränkungen eher als bedrohlich. Mein Verhalten wurde dadurch defensiv.

Folge: verzweifelt Suchen nach Erklärungen und Zusammenhängen in meinem Leben durch Lektüre, und Einsamkeit, kein Rückhalt – wo auch?

Allmählich gelang mir dann doch das Erkennen und Akzeptieren meiner persönlichen Eigenheiten.

Mein Verhalten war geprägt durch vorsichtiges La-wieren. Selbstbestimmung? Weniger – zu der Zeit dominierte häufig die Angst.

Im späteren Leben folgten dann auch psychologische Überlegungen über die eigenen Probleme mit Hypothesen über deren Ursache: geringe Akzeptanz in der Herkunftsfamilie etc.. Solche Erkenntnisse lähmten mich eher, als dass sie mich beflügelten.

Aber ich wusste:

Selbstmitleid statt Selbstbestimmung ist nicht zu empfehlen. Trotzig weiter-machen war besser: auch ich habe das Recht auf einen Platz im Leben.

Einen Platz – wo ich ohne Angst leben und handeln konnte - wollte ich aktiv suchen, um selbstbestimmt leben zu können. Ich habe nicht erwartet, mich berulich in ein fertiges Nest setzen zu können. Das lehnte ich sogar ab, sondern ich habe immer wieder in enger Zusammenarbeit mit Anderen – nicht

nur Kollegen – neue Projekte, die mir sinn-voller erschienen als bestehende Arbeitsplätze, entworfen, geplant und verwirklicht. Einiges davon existiert noch heute.



Stofftetzen von einem Berliner Flohmarkt

**Wenn Du mich nicht so magst, wie ich bin,
dann mag ich Dich überhaupt nicht**

Schließlich – nach verschiedenen gezielten Versuchen, die mich nicht zufrieden gestellt hatten, ist es dann doch gelungen, diesen Platz zu finden.

Andere Menschen waren dabei die größte Herausforderung. Aber richtig böse war eigentlich nur ein Mensch in meinem Leben. Das Austricksen bzw. Manipulieren hatte ich früher ja schon geübt – bei der Schwester. Das kam mir in dem Fall zu Gute. So habe ich mir meine Freiheit und Selbstbestimmung erhalten, sie entschlossen verteidigt.

Voraussetzung dafür, dass ich rückblickend mit meinem Leben sehr zufrieden bin, war wohl mein ziemlich ausgeprägter Überlebens- oder Durchsetzungswille. Kombiniert mit dieser Tendenz, träumerisch zu entspannen. Dazu kommt die Erfahrung, dass ein erobertes Platz im Leben nicht selbstverständlich sicher ist, dass ich aufpassen, und aktiv bleiben muss, damit er nicht verloren geht! Das geschah am Ende dann nicht mehr aus Angst, sondern gezielte aus Vorsicht und Erfahrung.

Zum Thema Selbstbestimmung in der Liebe möchte ich folgendes sagen. Da ich ausdrücklich dazu erzo-gen wurde, Verantwortung zu übernehmen, empfand ich Selbstbestimmung bisweilen auch als anstrengend. Ich hatte dann eine Tendenz zur „Erholung“ durch Verschmelzung mit dem Gelieb-

ten. Nicht nur sexuell, sondern auch im Geiste und im sozialen Umgang.

Das hieß in der Konsequenz, weitgehender Verzicht auf Selbstbestimmung in der Partnerschaft.

Es hat sich allerdings nicht be-währt. Das geht nicht – man ist in Beziehungen „verdammt“ zur persönlichen Eigenständigkeit und zur entsprechenden Selbstbestimmung! Zusammenleben geht nicht anders. Das ist meine Erfahrung.

Ich hatte dann das Konzept, „Erholung“ von Selbstbestimmung durch Verschmelzung mit dem Geliebten. Nicht nur sexuell, sondern auch im Geiste und im sozialen Umgang.

Wobei ich natürlich nicht sicher bin, ob es einigen Leuten nicht doch gelingt in der Übereinstimmung mit einem anderen Menschen die anstrengende Selbstbestimmung auch mal auszusetzen, ohne dass sie dafür gleich einen Preis zahlen müssen. Momentweise geht das ja, aber längere „regressive“ Zeiten sind eigentlich kaum möglich.

Eine enorme Hilfe in der Partnerschaft und in anderen Beziehungen war eine Lehre, die ich eindeutig dem Umgang mit Menschen in der Psychiatrie zu verdanken habe. Das aufmerksame Wahrnehmen des Anderen und das „Akzeptieren“ – das klingt so blöd, Menschen einfach so lassen, nicht gleich mit meinen Standards werten, „wie sie sind“.

Abschließend noch ein (unangemessen kurzes) Statement zur Frage des selbstbestimmten Sterbens. Dass man per Patientenverfügung bestimmt, nicht endlos am Leben erhalten zu werden und das Abstellen der Apparate erlaubt, finde ich richtig und sogar wichtig.

Aber davon, sich selbst nach Eintritt der Pflegebedürftigkeit zu töten oder töten zu lassen, halte ich nichts. Der körperliche Verfall im Alter und schließlich der Tod sollten erlebt werden. Auch von den Menschen im Umfeld. Dabei werden grundlegende Grenzen des Menschseins deutlich sichtbar, welche die Selbstbestimmung begrenzen.

Vielleicht berücksichtigt meine Aussage hier nicht ausreichend die Möglichkeit eines schrecklichen Leidens vor dem Tod ohne Aussicht auf Besserung. Aber meine Meinung bestimmt sich natürlich aus meiner aktuellen persönlichen Situation.

Zur Zeit erschreckt es mich immer wieder, wie belastet sich viele Gleichaltrige, denen es noch gut geht, durch Freunde und Bekannte fühlen, die krank sind, um die sie sich „kümmern“ wollen/sollten, die sie meinen besuchen zu müssen...