

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Auch in Abhängigkeit kann man selbstbestimmt leben"  
**Autor:** Rüegger, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723471>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# «Auch in Abhängigkeit kann man selbstbestimmt leben»

**Angst vor Abhängigkeit ist in unserer Gesellschaft tief verwurzelt. Warum ist das so?** Wir leben in einer Macher-, Leistungs- und Kontrollgesellschaft. Selbstbestimmung, Selbstverantwortung und Autonomie werden gleichgesetzt mit menschlicher Würde; Abhängigkeit wird, gemessen an den Werten unserer Kultur, als Versagen empfunden. Eine Gesellschaft, die Begrenztheit und Behindertsein so abwertet, macht es Betroffenen fast unmöglich, ein positives Selbstbild zu entwickeln. Erschwerend kommt hinzu, dass gemeinhin der Verlust der Selbstständigkeit mit dem Verlust der Selbstbestimmung gleichgesetzt wird. Das stimmt aber so nicht. Auch wer auf Hilfe angewiesen ist, kann sein Umfeld noch sehr lange selbstbestimmt und selbstverantwortlich gestalten.

**Sind das nicht einfach tröstende Worte?** An harten Fakten und Zumutungen des Lebens ändern die schönsten Worte nichts – etwa der Satz, Abhängigkeit gehöre halt zum Menschsein. Trotzdem sehe ich in meinem Alltag als Seelsorger in einem Wohn- und Pflegehaus immer wieder, wie Menschen sich auf eine mündige Art und Weise mit ihrem Schicksal auseinandersetzen und über ihr Leben verfügen, obwohl sie in hohem Mass pflegebedürftig sind.

**Wie lässt sich das lernen?** Eine Chance sehe ich darin, dass man sich ein Leben lang darum bemüht, ein anderes Menschenbild als dasjenige unserer Macher-gesellschaft zu verinnerlichen. Nämlich ein Menschenbild, das die ganze Bandbreite und alle Möglichkeiten des Lebens umfasst. Ein Menschenbild, das akzeptiert, dass wir grundlegend auf andere verwiesen und voneinander abhängig sind – manchmal mehr und manchmal weniger.

**Das heisst, dass man auch den Schatten-seiten des Lebens nachspüren sollte?** Das heisst, wegzukommen von der Überzeugung, Abhängigkeit sei per se ein Würdeverlust. Ich weiss aus eigener Erfahrung: In dem Mass, wie ich auch die



**Heinz Rüegger**, Dr. theol., ist Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Neumünster und ist als Seelsorger im Wohn- und Pflegehaus Magnolia in Zollikerberg bei Zürich tätig. Er ist Autor verschiedener Fachbücher zu ethischen Fragen rund ums Thema **Alter und Altern**.

**Buchtipps** Heinz Rüegger: «Alter(n) als Herausforderung. Gerontologisch-ethische Perspektiven», TVZ Theologischer Verlag, Zürich 2009, 246 Seiten, ca. CHF 36.–.

schwierigen Seiten des Lebens zulassen kann, empfinde ich mich als ganzheitlicher und näher am Leben. Gleichzeitig schwindet ein Stück weit die Angst davor, was auf mich zukommen könnte. Dadurch habe ich an Lebensqualität und Tiefgang gewonnen.

**Welches sind konkrete Lernschritte auf diesem Weg?** Am Anfang steht meiner Meinung nach die mentale Auseinandersetzung mit dieser Frage: dass man überhaupt darüber redet und sich der Zukunftsperspektiven bewusst wird. Dann könnte man auch konkrete Lebenssituationen im Alltag einüben – das Loslassen zum Beispiel: Dinge weggeben, Abschied nehmen, Vertrautes aufgeben... Und schliesslich muss ich die Hoffnung pflegen, dass mich mein Verständnis von Würde trotz aller Abhängigkeit auch trägt, wenn ich einmal auf Hilfe angewiesen bin. Der deutsche Altersforscher Andreas Kruse erachtet die bewusst angenommene Abhängigkeit und ihre Integration in die eigene Biografie als

eine besonders wichtige Wertperspektive im Alter.

**Viele Menschen können sich nicht vorstellen, jemals in einer solchen Abhängigkeit leben zu müssen. Kann sich das in der konkreten Situation ändern?** Die Erfahrung zeigt, dass betroffene Menschen ihre Lebensqualität anders beurteilen als Aussenstehende und oft auch anders, als sie es im Vorfeld selber getan hatten. Das belegen auch die Untersuchungen über die Lebenszufriedenheit, die bei älteren Menschen deutlich höher ist als bei jüngeren. Das zeigt, dass der Mensch psychologische Strategien hat, um auch mit ganz schwierigen Situationen zurechtzukommen. Deshalb würde ich sagen: Lassen wir uns auf den Versuch ein, die ganze Bandbreite des Menschseins zu erkunden – von Autonomie, Freiheit und Gesundheit bis hin zu Abhängigkeit, Begrenztheit und Leiden. Beispiele zeigen, dass Menschen auch in grösster Abhängigkeit Seiten des Lebens entdecken, die es wert sind, gelebt zu werden.

**Manche Menschen ziehen den Tod einem derartigen Leiden vor. Verstehen Sie das?** Ich kann auch aus ethischer Sicht akzeptieren, wenn jemand sagt: «So, bis hierher habe ich das Leiden auf mich genommen, jetzt ist genug.» Über das Schicksal können wir nicht verfügen. Aber über eine gewisse Freiheit, wie wir damit umgehen wollen.

**Was sagen Sie Menschen, die sich in einer solchen Situation nur noch als Belastung fühlen?** Es ist das tiefe Bedürfnis eines jeden Menschen, anderen etwas zu bedeuten, für andere etwas zu sein. Auch in Pflegesituationen kann sehr viel gegeben werden. Ich staune immer wieder, wie Pflegenden sich beschenkt fühlen, wenn ihnen respektvoll, würdigend, dankbar und wertschätzend begegnet wird. Es stärkt ihr Wohlbefinden und ihr Selbstbewusstsein. Ich habe selber erlebt, welche Kraft und welchen Lebensmut mir ein väterlicher Freund gegeben hat – allein durch das Beispiel, wie er sein schwieriges Schicksal im Alter gemeistert hat.