

## Plädoyer für die Abhängigkeit



Wie bitte: ein Plädoyer für die Abhängigkeit? Wo doch die Forderung nach Selbständigkeit und Selbstbestimmung insbesondere im Alter die Diskussion in privaten Kreisen und in den Medien beherrscht? Alle möchten selbständig und selbstbestimmt leben, die Kontrolle über das eigene Leben haben. Abhängig und fremdbestimmt möchte niemand sein, denn dies wird negativ, als Schwäche bewertet.

Doch sind wir ehrlich, ganz so autonom und selbstbestimmt, wie wir meinen, sind wir nicht. Als Kinder sind wir abhängig von den Eltern, den Lehrern, unseren Schulkolleginnen und -kollegen. Später sind wir abhängig vom Arbeitgeber, von den Kunden, vom Partner, der Partnerin oder den Kindern, den Freundinnen und Freunden etc. Diese sind jedoch auch abhängig von uns. Obschon wir unser Leben gestalten, werden wir auch gestaltet. Nicht alles, was wir erleben, haben wir freiwillig gewählt, haben wir die Kontrolle darüber, wie z.B. bei einer unverschuldeten Kündigung oder einer Erkrankung.

Nur wenige machen sich während des Lebens Gedanken um das Wechselspiel von Selbständigkeit, Selbstbestimmung und Abhängigkeit. Im Alter wird dann die Selbständigkeit und Selbstbestimmung gefordert und dafür gekämpft. Gerade im Alter nicht zu den Abhängigkeiten stehen zu können, kostet jedoch viel Kraft und kann die Lebensqualität einschränken. Es kann überaus entlastend sein, einen Teil der Selbständigkeit aufzugeben, um Hilfe anzunehmen (bezahlte aber vor allem auch unbezahlte und unbezahlbare Hilfe), wo viel Energie und Zeit aufgewendet werden muss. Hilfe annehmen kann auch Freude machen, wenn etwas, was man gerne macht, dadurch (wieder) möglich wird.

Oft wird suggeriert, dass das Leben in den eigenen vier Wänden die Voraussetzung für ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben ist, dass das Leben in einer Institution fremdbestimmt ist. Es ist jedoch nicht die Wohnform, die entscheidet, ob man selbständig und selbstbestimmt lebt, sondern wie Unterstützung angeboten und Abhängigkeit bewertet wird, sowohl vom Betroffenen selber als auch von seinem Umfeld und von der Gesellschaft. Wir müssen lernen, dass wir nicht alles kontrollieren können, dass Selbständigkeit und Selbstbestimmung nicht das oberste Gebot ist, dass abhängig sein keine Schwäche sondern für uns Menschen als soziales Wesen etwas natürliches ist.

Gestalten wir unser Leben und haben wir Mut zur Abhängigkeit!  
In dem Sinne wünsche ich ein erfolgreiches neues Jahr.

Freundliche Grüssen  
Vera Uetz

### Beratung

1. [Kultursensibilität in der Altersinstitution](#)

### Weiterbildung

2. [Transkulturelle Kompetenz](#)
3. [Alltagsgestaltung, aktivierende Begleitung und Betreuung](#)
4. [Hörbehinderung - Auswirkungen auf das Leben in der Altersinstitution](#)
5. Weitere gerontologische Themen auf Anfrage