

# Autonomie und Unsicherheit in der heutigen Zeit

*Verena Kast*

## Die Aktualität

Wir wollen unsere Autonomie zurück, wir wollen selbstbestimmt leben, wir wollen wieder selbst entscheiden – so tönt es heute an einigen Orten, nicht überall. Aber die »Autonomie« wird vermisst und beschworen. Dabei war es schon immer klar: Wir sind schneller mit dem Ruf nach Autonomie, die wir einfordern, als dass wir autonom handeln. Und dieser Ruf nach Autonomie erschallt angesichts einer weltweiten Pandemie, einer Verunsicherung, wie sie seit sehr langer Zeit nicht mehr erlebt worden ist, einer Situation der größten Unsicherheit und Bedrohung. Aber auch wenn wir es nicht lautstark fordern: Wir würden wohl alle gerne wieder selbst entscheiden, unser selbstbestimmtes Leben wieder führen.

Die globale Pandemie löst eine existentielle Angst aus bis hin zu Todesangst. Wir wussten schon immer, dass wir sterblich sind, konnten es aber ganz gut verdrängen: Da ist jetzt aber ein Virus, das wir nicht wirklich verstehen, das uns fremd ist, das listig mutiert, und wir wissen nicht, wann und wie wir es in den Griff bekommen. Aber wir wissen, es kann uns krank machen und wir können in der Folge sterben. Ein Erschrecken, ein Aufwachen? So bedroht haben wir uns noch nie gefühlt, geben wir unter Freunden zu. Vielleicht wird uns das Leben angesichts der Bedrohung kostbarer?

Die Wissenschaft bemüht sich um das Verstehen, und wird auch immer kundiger, immerhin sind in Rekordzeit Impfstoffe entwickelt worden, was ja ein größeres Wunder ist. Aber die Angst der Menschen will mehr: Sie will Sicherheit, will die alte Normalität zurück. Die Politik

versucht, die Pandemie einzudämmen und das geht nur, indem man die Menschen etwas »eindämmt«, ihnen Freiheitsrechte wegnimmt. Unsere Autonomie wird beschnitten – auf nicht absehbare Zeit. Und psychisch fühlen wir uns auch etwas »eingedämmt«.

Aber mehr noch: Selbstverständliches, Vertrautes ist in diesem Jahr verschwunden – die Vertrautheit mit der Welt, mit dem Körper, mit den Körpern der anderen. Die Begegnung mit unserer gemeinsamen sinnlichen Welt hat sich verändert, ist zum Teil verschwunden. Jetzt fällt uns auf, wie wichtig diese sinnliche Welt für uns ist – für uns war – und hoffentlich wieder sein wird. Anders wohl, aber wichtig.

Und dann haben wir doch immer gedacht, dass die Welt, so wie sie ist, in etwa fortbestehen wird, auch in der Zukunft – da waren wir uns allerdings angesichts der Klimakrise auch schon nicht mehr ganz so sicher.

Das löst große Unsicherheit aus, eine Ungewissheit – wir können das Leben nicht mehr kontrollieren, die Wissenschaft offenbar auch nicht in dem Maße, wie wir es wünschen. Wir stoßen an die Grenzen unseres Verstehens, an die Grenzen unseres Machens, und wir fühlen uns physisch bedroht. Wo bleibt das Vertrauen? Angesichts einer bedrohlichen Situation brauchen wir andere Menschen, denen wir vertrauen können. Solidarität gibt es auch – am Anfang noch mehr als jetzt gegen Ende der Pandemie, da die Geduld einfach inzwischen arg strapaziert ist. Und dennoch brauchen wir mehr denn je das Miteinander.

Wir Menschen fühlen uns nicht gut, wenn wir fremdbestimmt werden, wenn wir nicht wissen, wie lange eine Bedrohung geht, wir ertragen Ungewissheit schlecht und wir sind nicht geduldig und auch nicht gut im Verzichten. Wir wollen die »alte Normalität« zurück – aber wahrscheinlich steht auch die auf dem Prüfstand. Vieles steht auf dem Prüfstand: Wie immer in Krisenzeiten, werden die Risse in einem System sichtbar. Das beunruhigt, gibt aber auch Möglichkeiten zu Veränderung.

Die Frage ist: Wie können wir, trotz Angst, trotz Verzicht, trotz Trauer, trotz Wut unser Leben führen, so dass es doch noch unser Leben ist, das wir noch gestalten – vielleicht in einem bescheideneren Rahmen, das aber doch belebende Fantasien für die Zukunft erlaubt und eben nicht die alte Normalität. Eine neue Normalität wird es wohl werden –

eine Zukunft, die wir hoffentlich miteinander gestalten und in der wir auch einiges justieren.

## Autonomie in unsicheren Zeiten

Autonomie ist ein komplexes Konzept: Entwicklungspsychologie, Psychopathologie, Philosophie, Soziologie, Politik etc. befassen sich damit. Kurz: Das Konzept »Autonomie« reicht in alle Lebensbereiche des Menschen hinein.

In der Entwicklungspsychologie geht man davon aus, dass Kinder natürlicherweise autonom werden, aber auch mit den Eltern verbunden sein wollen. Sie grenzen sich in einem länger dauernden Prozess von den Eltern ab, haben Trennungsbestrebungen, werden selbstständiger, aber auch selbstbestimmter, explorieren die Welt – und bleiben den Eltern doch auch verbunden, anerkennen deren Bedeutung für sie.

Allgemein wird heute von der Individuations–Separationsphase gesprochen. Die Begriffe Autonomie und Individuation werden dabei aber in einem Atemzug genannt, verbunden mit der Betonung, dass dieses Streben nach Autonomie von den Eltern von Beginn an »beantwortet«, und diese Antwort dann vom Kind verinnerlicht wird. Kann ein Kind nicht beide Strebungen leben, ist es in einem »entweder – oder« gefangen: Entweder die Selbständigkeit aufgeben oder das Bedürfnis nach Nähe. Das ist der sogenannte Abhängigkeits–Autonomiekonflikt (OPD), der als ein primärer Konflikt zwischen Liebe im Sinne von Bindung, Altruismus etc. und Autonomie im Sinne von Selbstidentität, Selbstbestimmung, Selbstbezogenheit verstanden wird. Die fröckliche Individuationserfahrung prägt spätere Erlebnisse. Hier wird auch die Beziehung zu den Angststörungen hergestellt.

Die Entwicklungspsychologie kennt noch eine zweite Individuation; diese wird im Zusammenhang mit der emotionalen Unabhängigkeit der Adoleszenten von den Eltern, als die der Loslösung von der Kernfamilie, im Zusammenhang mit der romantischen Liebe, beschrieben. Es

wird die Spannung zwischen Wünschen nach Abhängigkeit von den Eltern und Ablösungswünschen, Autonomiewünschen erlebt, der elterlichen Kontrolle steht die Selbstverantwortung der Jugendlichen gegenüber.

## **Sichere Bindung: Autonomie und emotionale Verbundenheit**

Die Bindungsforschung beschreibt im Moment wohl die umfassendste Theorie der Entwicklung zur Autonomie.

Das autonome mentale Bindungsmodell wird von Ute Ziegenhain als sicheres Bindungsmodell im Sinne der Bindungstheorie beschrieben. Es besteht ein Gleichgewicht zwischen Sicherheits- und Bindungsbedürfnissen und dem Erkundungs- und Autonomiebestreben. Und das gilt für den ganzen Lebenslauf (Im Gegensatz zu der Idee, dass Sicherheits- und Bindungsbedürfnisse zugunsten von Autonomie durch die Entwicklung aufgehoben werden, wie es in älteren Theorien immer wieder mitschwingt.).

»Psychologisch zeigt sich autonome oder sichere Bindung in der Fähigkeit, Bedürfnisse nach emotionaler Verbundenheit und Autonomiebestrebungen gleichermaßen kognitiv und emotional zu integrieren und ausgewogen zu repräsentieren.«<sup>1</sup>

Die Folge der sicheren Bindung sind positive soziale Kompetenzen, Flexibilität, emotionale Widerstandsfähigkeit, weniger Angst und Feindseligkeit. Regulationsmechanismen für unerträgliche Erregungszustände sind vorhanden.<sup>2</sup> Diese Kompetenzen sind weiter verbunden mit einer positiven Selbsteinschätzung, einem robusteren Selbstwertgefühl, auch mit einem Gefühl, liebenswert zu sein und von anderen wertgeschätzt und geliebt zu werden.<sup>3</sup>

Die Perspektive anderer wahrzunehmen und zu respektieren (kognitiv und emotional), das Ausmaß, über sich und andere nachzudenken, gilt zudem als zentral für eine sichere Bindung,

---

1 Ziegenhain U (2001), S. 167

2 Ziegenhain U (2001), S. 171

3 Ziegenhain U (2001), S. 172

Das Erkundungs- und Autonomiestreben erfüllt sich in der erlaubten Neugier, fördert Kreativität und bewirkt, dass auch schwierige neue Lebenssituationen gut angegangen werden können. Eltern sind als eine sichere Basis erlebbar – und haben von dieser Basis aus zu Exploration ermutigt. Eine sichere Bindung und ein gesundes Explorationsverhalten haben einen inneren Zusammenhang, das Erleben von Fantasie und Realität durchdringen sich.<sup>4</sup> Unabhängigkeit setzt eine internalisierte Umwelt voraus, die Annäherung an die Unabhängigkeit geschieht durch Fantasie, durch ein reiches Innenleben: Was im Selbst schon vorhanden ist, erlaubt Annäherung an Unabhängigkeit. Individuum und Umwelt werden als interdependent verstanden.

## **Selbstbestimmung und die Anderen**

Die Philosophie bringt das Thema der Autonomie, der Selbstbestimmung, in den Zusammenhang mit dem »guten Leben« und mit der Würde des Menschen. Selbstbestimmung zu praktizieren und sie anderen zuzustehen, gibt dem Menschen Würde. Verliere ich in gewissen Bereichen meine Autonomie oder wird sie mir von außen aberkannt, verliere ich auch meine Würde; gut dargestellt im Film »Ein anderes Evangelium« von Milo Rau.

Selbstbestimmung als die Freiheit zu tun, was man tun will, die Freiheit zu haben, nicht tun zu müssen, was man nicht will, ist seit der Aufklärung in den liberalen demokratischen Gesellschaften ein fundamentaler Wert. Das Recht auf Freiheit ist fundamental, also auch normal. Autonomie wird verstanden als Fähigkeit und als Vermögen, sich selber die Gesetze zu geben, nach denen gehandelt werden soll. Kant verstand die Freiheit als die Möglichkeit, anhand abstrakter Vernunftregeln moralische Entscheidungen zu treffen. Die menschliche Würde ist in dieser Sicht direkt mit der Freiheit gekoppelt: Sie besteht darin, angemessene

---

<sup>4</sup> Seiffge-Krenke I (2004), S. 61

moralische Entscheidungen zu treffen, aus religiösen oder auch aus weltlichen Gründen. Die Würde des Menschen wurzelt in der moralischen Entscheidungsfähigkeit – und diese Würde ist vom Staat zu achten und zu schützen. Das ist in den Verfassungen niedergeschrieben. Alle Menschen sind frei, sie sind aber auch soziale Wesen. Der Staat muss eine Form finden, die die Freiheit des Individuums schützt, und zwar so, dass sie es dem einzelnen Individuum doch erlaubt, sich frei zu fühlen. Deshalb können wir besser damit umgehen, wenn uns eine Regelung empfohlen wird – und nicht befohlen.

Beate Rössler, Philosophin und Professorin an der Universität Amsterdam hat sich intensiv mit Autonomie beschäftigt. Für sie konkretisiert sich in der Autonomie des Menschen der Begriff der Freiheit.<sup>5</sup> Autonom sein heißt für sie, möglichst wenig Zwang zu erleben, möglichst viele Optionen verfolgen, möglichst viele Fähigkeiten entwickeln, sich mit den eigenen Wünschen identifizieren zu können, kontrollieren zu können, was man selbst als sinnvoll für das eigene Leben erachtet. Kurz: Ein Leben, das wir selbst leben wollen, in dem wir selbst bestimmen, das wir immer wieder verwirklichen im gelebten Leben, wird in Verbindung gebracht mit einem »guten, gelungenen Leben«.<sup>6</sup>

Aber: Mehr oder weniger autonom sind wir in sozialen, kulturellen, biologischen, politischen, ökologischen, ökonomischen Kontexten. »Autonom sind wir nämlich immer nur gemeinsam mit anderen.«<sup>7</sup> »Ich und Wir«, also Autonomie und Abhängigkeit, das kann konflikthaft sein.

---

5 Rössler B (2017), S. 40

6 Rössler B (2017), S. 232

7 Rössler B (2017), S.53

## Ich und Wir

Das Thema der wechselseitigen Anerkennung ist ein zentrales Anliegen in den Schriften des Sozialphilosophen Axel Honneth<sup>8</sup>. Anerkennung wird von ihm verstanden als ein Akt, in dem zum Ausdruck kommt, dass die andere Person »Geltung« und legitime Ansprüche hat. Das Gegenüber kann auch ein generalisiertes Gegenüber sein, eine Institution zum Beispiel.

Diese Anerkennung hält Honneth für fundamental im Zusammenhang für das Verhältnis von »Ich und Wir«. Diese bekommt man aber nicht einfach so, sondern es findet ein »Kampf um Anerkennung« statt.

Honneth beschreibt verschiedene Anerkennungssphären: Die erste ist die »Anerkennungssphäre der Liebe«. Damit bezieht er sich auf Primärbeziehungen mit starken Gefühlsbindungen – wie etwa auf die Eltern-Kind-Beziehung, besonders in der Individuations-Separationsphase, aber auch auf erotische Zweierbeziehungen, auf Freundschaften. Hier wird wechselseitige Abhängigkeit erfahren und akzeptiert; hier wird Vertrauen entwickelt, auch Selbstvertrauen, hier wird auch gelernt, die Perspektiven von anderen zu sehen und diese auch zu übernehmen.

Soziale Freiheit und Anerkennung durch Liebe bedingen in seiner Sichtweise einander. Diese Beziehungen werden im Laufe des Lebens ausgeweitet und übertragen sich dann auch auf die Sozietät – den Kindergarten, die Schule, die Vereine, die politischen Gruppierungen. Wird in diesen Sphären die Anerkennung verweigert, erlebt man das als Unrecht, Ungerechtigkeit, Entwürdigung, Diskriminierung. Es ist aber auch die Sphäre, in der man Menschen findet, mit denen man über diese Themen sich austauschen kann, Selbstregulierung der Emotionen mit anderen praktiziert, ohne dass das einem sonderlich auffallen würde. Anerkennungsverhältnisse sollen ausgeweitet werden – und das, so meint Honneth, sei ein natürlicher Sozialisationsprozess. Wir Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten würden wohl einwenden: Vor ausgesetzt, diese frühe Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit ist in der Biografie in einer hinreichend guten Weise erfolgt.

---

<sup>8</sup> Honneth A (1994)

Wenn es denn funktioniert, würde man zunehmend individuelle Lebensstile anerkennen, die man sozial inkludiert, und als gleichberechtigt versteht. Der andere Mensch wird als Andersdenkender wahrgenommen, gehört aber dennoch in die Gruppe derer, der man selbst angehört: Aus dieser Erfahrung entsteht soziale Wertschätzung, verbunden mit Selbstachtung. Durch die Anerkennung wird über die soziale Wertschätzung hinaus Gleichberechtigung impliziert: Auf der Basis der Anerkennung aus der geteilten Liebe wird Wertschätzung, werden Gefühle von Solidarität und Loyalität, – und damit die Bereitschaft, eine Wir-Perspektive einzunehmen. Selbstbehauptung und Rücksichtnahme auf die anderen wären in diesem Denken gewährleistet – Autonomie und eine gute Form der auch voneinander abhängigen Beziehung, in der man sich auch um die anderen sorgt, sich politisch einbringt –, wäre denn genug Anerkennung da... Und das ist auch der Titel eines der Bücher von Axel Honneth: der Kampf um Anerkennung. Der Grund für die Entpolitisierungstendenzen der Gegenwart, die Honneth beunruhigen, wären vereinfacht gesagt, fehlende wechselseitige Anerkennung (Er beschreibt weiter eine Anerkennungssphäre des Rechts, aus der Selbstachtung gewonnen wird und die Anerkennungssphäre der Wirtschaft, die Selbstschätzung ermöglicht.)

## **Freiheit ist Selbstbestimmung**

Gegen außen erleben wir Freiheit als Bewegungsfreiheit im weitesten Sinne: körperlich, geistig, sozial...

Wir wollen über unser Leben selbst bestimmen, in Einklang mit unseren Gefühlen, Gedanken, Wünschen, Bedürfnissen leben – und diese auch adäquat ausdrücken und umsetzen können. Keine Bevormundung durch Eltern, Partner, Kollegen – keine äußere Einschränkung, auch keine Einschränkung etwa durch Krankheit und Armut. Unsere Handlungen sollen autonom sein, nicht unter Zwang, aber auch nicht einfach dem Zufall geschuldet. Wir wollen sie auch verantworten.

Diesem Wunsch, dieser Haltung stellen sich Hindernisse entgegen: In der äußeren Welt Gesetze, Normen, auf die man sich geeinigt hat. Können diese Normen und Werte auch als eigene erkannt werden, dann fügen sie sich in ein Empfinden als autonomes Wesen ein, ich kann sie als Rahmen meiner Entscheidungen akzeptieren. Werden sie aber als übergestülpt, verordnet erlebt, haben wir einen Konflikt. Kann ich mich damit arrangieren oder wie muss ich damit umgehen? Autonomes Handeln muss dynamisch gesehen werden – einmal mehr, einmal weniger. Denn es ist ja ein Zusammenspiel mit anderen, mit den Umständen. Eigentlich geht es um den Spielraum der Autonomie – wie viel Spielraum, in welchen Situationen.

Die Anderen behindern die Selbstbestimmung, sie fördern aber auch unsere Selbstbestimmung. Das Interesse Anderer bringt uns Gründe, etwas zu tun oder auch zu lassen. Und: Sozial eingebunden zu sein bedeutet immer auch, soziale Anerkennung zu bekommen. Der Blick der anderen bedroht, fördert aber auch die Selbstbestimmung.

Dem Wunsch nach Selbstbestimmung stehen aber auch Hindernisse aus der inneren Welt entgegen: Wir können nicht immer so, wie wir wollen. Unsere bewussten Absichten können durchkreuzt werden durch Bedürfnisse, die wir nicht kontrollieren können. Unbewusste Entwürfe, nicht eingestandene Sehnsüchte, alte Überzeugungen, Ängste übernehmen dann die Regie.

Im Wunsch nach dem selbstbestimmten Leben finden wir in der Reflexion über uns, und in der kontinuierlichen Auseinandersetzung mit unseren Mitmenschen, in den jeweils gegebenen Strukturen und mit unserer Innenwelt zu einer flexiblen Identität, werden Autoren unseres Lebens. Das bewusste Erleben einerseits und das sich Erschließen von Unbewusstem andererseits tragen zusammen zu einem realistischen Selbstbild bei. Dabei kann man sich auch autonom entwickeln im Blick auf die eigene Herkunft: Wir wollen nicht als Kopie unserer Eltern sterben.

Aber stimmt das heute noch? Rössler ist der Ansicht, dass Autonomie eine Fähigkeit ist, die wir erlernen müssen, und dass diese Fähigkeit immer in einem gewissen Rahmen steht, also auch in einer gesellschaftlichen Situation. Und in diesem Zusammenhang merkt sie an: »Nicht mehr psychologische Selbsterforschung ist das Mittel bei der Suche

nach der eigenen Identität, sondern der Austausch mit anderen und das Sammeln von Daten, die das eigene Leben quantifizierbar machen.<sup>9</sup> Sie spricht von Selbstoptimierung, von den Vergleichen in den sozialen Medien. Ob das genügt? Könnte man zur »Selbstvermessung« die Reflexion auch über die Innenwelt nicht vielleicht doch beibehalten?

## Entfremdung und Anpassung

Die Autonomie ist immer auch bedroht. Selbstbild und Selbsterkenntnis verdanken wir nicht nur einsamem Reflektieren und Fühlen. Diese und die daraus sich ergebenden Handlungen, unsere sichtbaren Taten, zeigen sich auch im Blick der Anderen, im Blick des Anderen, im Blick des fremden Urteils, oder dem, was wir als das Urteil der Anderen uns vorstellen (projektive Unterwerfung), vor allem auch im Dialog mit dem Anderen.

Auch wenn es uns wichtig ist, so autonom wie möglich zu sein, wir geraten immer wieder in Situationen, in denen wir uns zu sehr anpassen – und dann erleben wir uns als unauthentisch, spüren das, korrigieren uns. Es geht darum, immer wieder die jeweilige Identität herzustellen, so wirklich und so wenig fremdbestimmt als möglich, die verschiedenen Rollen, die wir haben, die verschiedenen Projekte, denen wir nachgehen, als eine Einheit zu verstehen. Authentizität ist der Ausdruck einer hinreichend autonomen Persönlichkeit. Es gibt aber auch ein forciertes Autonomiestreben, das sich in einer großen Eigenwilligkeit zeigt, einer trotzigen sich selber behauptenden Aggressivität. Nicht selten verstehen sich Menschen in dieser Haltung als besonders authentisch, sie sind aber eher egozentrisch und fürchten die Abhängigkeit. Der Dialog mit dem anderen Menschen wird wenig gesucht. Das »Wir« ist allenfalls dann bedeutsam, wenn sich dadurch Macht und Ansehen verschaffen lässt, wenn es einem etwas nützt. Die Verbindung zwis-

---

<sup>9</sup> Rössler B (2017), S. 227