

## Selbstbestimmung

Was heisst es, über unser Leben selbst zu bestimmen?

Mit dieser Frage befasste sich der Philosoph und Schriftsteller Peter Bieri in seiner monatlichen Kolumne für das ZEITmagazin.

Peter Bieri

## Wie wollen wir leben?

***Wir wollen über unser Leben selbst bestimmen. Das sind Worte, die leidenschaftliche Zustimmung finden, denn sie handeln von unserer Würde und unserem Glück. Doch was bedeuten sie eigentlich?***

Wir möchten in Einklang mit unseren ganz eigenen Gedanken, Gefühlen und Wünschen leben. Wir möchten nicht, dass uns jemand vorschreibt, was wir zu denken, zu sagen und zu tun haben. Keine Bevormundung durch die Eltern, keine verschwiegene Tyrannei durch Lebensgefährten, keine Drohungen von Arbeitgebern und Vermietern. Niemand, der uns zu tun nötigt, was wir von uns aus nicht möchten. Kein äusserer Zwang also und keine Entfremdung. Am selbst gewählten Ort in der ganz eigenen Zeit tun, was man möchte. Diese Sehnsucht ist gross, die Tagträume beweisen es.

Doch manchmal verzichten wir freiwillig darauf, unsere Wünsche zu verwirklichen. Das ergibt sich aus der Art, wie wir uns von Person zu Person begegnen. Solche Begegnungen beruhen auf wechselseitigen Erwartungen: Wir erwarten, dass die Anderen bestimmte Dinge tun und dass auch sie das von uns erwarten. Und dazu gehört die moralische Intimität, in der wir mit den Anderen leben: unsere wechselseitige Erwartung, dass wir Rücksicht nehmen und auf die Erfüllung von Wünschen verzichten. Hier sind es nicht meine eigenen Bedürfnisse, die mich bestimmen, sondern die fremden. Bedeutet das nicht einen Verlust an Selbstbestimmung?

Wenn wir es nicht so erleben, dann deshalb, weil wir noch eine andere Art kennen, in der wir über uns bestimmen können. Sie hat mit unserem Selbstbild zu tun – mit der Frage, wer wir sein wollen. Wir haben die Fähigkeit, eine innere Distanz zu unseren Gedanken, Gefühlen und Wünschen aufzubauen, sie zu prüfen und zu bewerten: Mit welchen von ihnen sind wir einverstanden? Welche möchten wir lieber nicht haben? Wie viel Raum möchten wir den Bedürfnissen der Anderen geben? Und dann können wir versuchen, unser Erleben und Tun mit dem Selbstbild zur Deckung zu bringen. Selbstbestimmt in diesem Sinne ist jemand, dem es gelingt, so zu sein, wie er sich gerne sieht. Wie kann das gelingen?

Es gibt keine Wahl vom Nullpunkt. Bevor wir so weit sind, dass wir uns ein Bild von uns machen und das Leben daran messen können, sind tausendfach Dinge auf uns eingestürzt und haben uns geprägt. Diese Prägungen bilden den Sockel für alles Weitere, und über diesen Sockel können wir nicht bestimmen. Doch das macht nichts, denn das Gegenteil wäre ohnehin nicht denkbar: Derjenige, der am Nullpunkt stünde, könnte sich nicht selbst bestimmen, denn er hätte noch keinen Massstab. Was also kann es heissen, Einfluss auf sich selbst zu nehmen?

Wir können uns fragen, ob wir das Richtige denken oder in blossen Vorurteilen befangen sind. Wir können nach Belegen suchen, uns korrigieren und so über uns bestimmen. Wir können prüfen, ob wir mit den Wünschen einverstanden sind, die uns bisher in Bewegung gesetzt haben: mit dem Wunsch nach Erfolg etwa oder nach Macht. Wir können gegensteuern und uns selbst Hindernisse in den Weg legen, um unserem Selbstbild ähnlicher zu werden. Auch an den Gefühlen können wir arbeiten: an einer Angst etwa, einem Groll oder einer Eifersucht. Und das Selbstbild ist seinerseits im Fluss: Manchmal geht es nicht darum, sich einem solchen Bild zu beugen, sondern eine versklavende Vorstellung von sich selbst über Bord zu werfen.

Der innere Umbau, in dem diese Art der Selbstbestimmung besteht, geschieht nicht von einem Hochsitz aus, der den Fluss des seelischen Lebens hoch und unberührbar überragte. Der Standpunkt der Korrektur ist Teil dieses Flusses und beruht selbst wieder auf bestimmten Gedanken, Wünschen und Gefühlen. Und auch die Einflussnahme darf man nicht falsch deuten: Die innere Umgestaltung kann nicht einfach beschlossen und durch seelische Alchemie verwirklicht werden. Viele äussere Umwege sind nötig: Kulissenwechsel, neue Erfahrungen, neue Beziehungen, die Arbeit mit Trainern und Therapeuten. Das Ganze ist ein Kampf gegen die innere Monotonie. Wenn wir ihn verlieren, dann wiederum wegen eines Zwangs, dieses Mal eines inneren. Wir kommen gegen die Starrheit des Erlebens weder mit der Einsicht noch mit dem Willen an und werden uns immer fremder.

Die beste Chance, den Kampf zu gewinnen, liegt in der Selbsterkenntnis. Von inneren Zwängen kann man sich nur befreien, wenn man sie durchschaut. Je besser wir uns selbst verstehen, desto leichter finden wir Wege, uns zu überlisten und für neues Erleben zu öffnen. Vielleicht ist das Wertvollste an Selbsterkenntnis ihr Beitrag zur Selbstbestimmung.

Wie wir uns aus dem inneren Abstand heraus bewerten, in welchem Ausmass wir uns zu beeinflussen vermögen und welches Selbstbild uns gerade leitet – all das haben wir nicht in der Hand. Wir sitzen nicht als stille Regisseure in unserem Inneren und ziehen bei dem ganzen Drama die Fäden. Macht das etwas? Im Gegenteil: Wir können froh sein über die vielen Dinge, die hinter unserem Rücken geschehen. Denn jedes einzelne Element der Selbstbestimmung seinerseits bestimmen und kontrollieren zu müssen – das wäre ein Albtraum. Und es würde eine Armee von inneren Kontrolleuren verlangen, denn die Frage der Kontrolle würde sich für jedes Kontrollieren erneut stellen.

Wenn wir aber so vieles nicht in der Hand haben – sind wir dann am Ende nicht bloss Schauplätze eines inneren Geschehens und also gar keine Akteure, keine Subjekte? Und ist das nicht verheerend für die Idee der Selbstbestimmung? Doch so kann es nur dann aussehen, wenn wir die Chimäre eines allmächtigen Subjekts vor Augen haben, das über sich in jeder Hinsicht frei verfügt. Für ein reales Subjekt und einen wirklichen Akteur genügt es, ein unbewachter Schauplatz zu sein, auf dem sich die richtige Art von Drama abspielt.

Richtig ist das Drama, wenn es nicht manipuliert wird. Niemand soll uns zu Marionetten machen. Wir wollen mit einer eigenen Stimme sprechen.

Was kann das bedeuten? Es kann nicht heissen, von den Anderen überhaupt nicht beeinflusst zu werden. Was wir denken, hat viel mit den Anderen zu tun: Wir teilen eine Sprache und eine Lebensform, wir werden unterrichtet und verlassen uns auf Autoritäten. Wir sind keine gedanklichen Inseln. Auch als Fühlende und Wünschende sind wir keine Inseln: Unsere Gefühle und Wünsche gelten oft den Anderen und hängen davon ab, was sie tun. Und wir lassen uns auch absichtlich von den Anderen verändern.

Was also unterscheidet Einfluss, den wir als Manipulation empfinden, von Einfluss, der die Selbstbestimmung nicht bedroht?

Die Beeinflussung muss planvoll sein, und es gibt klare Fälle von Manipulation: Hypnose, Werbung ohne die Chance des Bemerkens, Täuschung und vorenthaltene Information, taktisches Ausnützen von Gefühlen, Gehirnwäsche, die jede eigene Stimme auslöscht. In solchen Fällen werden wir als selbständige Personen übergangen und sind gar nicht richtig anwesend. Das ist grausam, denn es bedeutet einen Verlust an Würde.

Doch wie ist es, wenn uns jemand verführt, indem er einem verleugneten Wunsch zum Durchbruch verhilft? Wenn uns jemand mit mächtigen, unwiderstehlichen Worten zu Gutem überredet? Wenn er uns mit einem Lächeln entgegentritt, das allen Groll, in den wir uns verbissen hatten, einfach wegwischt? Ist das Befreiung oder das Gegenteil?

Äusserem Zwang entfliehen, einem befreienden Selbstbild Einfluss verschaffen, Manipulation abwehren, zu einer eigenen Stimme finden: All das gehört zum Kampf um Selbstbestimmung. Die Idee eines selbstbestimmten Lebens ist keine Idee aus einem Guss. Die Ziele und Anstrengungen sind verschieden, wenngleich nicht ohne Zusammenhang. Der Kampf kann mehr oder weniger erfolgreich sein, und er ist nie zu Ende. Selbstbestimmung ist etwas Graduelles und etwas, das immer wieder verloren gehen kann. Wir brauchen viel Glück dabei, Glück mit der Welt und mit uns selbst. In der durchlebten Gegenwart sind wir oft nicht sicher, wie nahe wir dem Ideal sind. Sternstunden der Selbstbestimmung erkennen wir manchmal erst im Rückblick. Dann sagen wir: Damals, in jenem glücklichen Moment, war ich ganz bei mir selbst.

### **Über den Autor:**

*Peter Bieri stammt aus Bern und ist heute Philosophie-Professor an der FU Berlin. Dieses Jahr wurde der 62-Jährige mit der Lichtenberg-Medaille der Göttinger Akademie der Wissenschaften ausgezeichnet. Unter dem Namen Pascal Mercier hat er die Bestseller „Nachtzug nach Lissabon“ und „Lea“ veröffentlicht.*