

Wenn innere Widerstände blockieren

Tendenz in der Ambivalenz

Wir nennen uns «Homo sapiens», wissender Mensch – doch wissen tun wir nicht immer. Man fühlt sich oft als «Homo ambivalens», als widersprüchlicher Mensch. Das innere Hin- und Hergerissen-sein, Ambivalenzen, sind ein natürlicher Teil der psychischen Realität – und nicht immer angenehm.

VON REGULA ZELLWEGER

Es ist selten still im Kopf. Innere Dialoge sind das permanente Betriebsgeräusch des Hirns. Man wird sie nicht los, die Widersprüchlichkeit der Gefühle, Gedanken und Wünsche – und das Ringen um eine klare Entscheidung.

Es beginnt gleich beim Aufwachen. Man sortiert sich, handelt mit sich den Tagesablauf ab – und entscheidet sich laufend für dieses und jenes. Als ob dies leichtfallen würde. Wahrscheinlich muss man so viel mit sich selbst sprechen, weil – noch schlimmer als beim alten Goethe, der lediglich zwei Seelen in der Brust fühlte – sich oft mehrere um die Vorherrschaft streiten.

Oszillieren zwischen Extremen

Wie würde es klingen, wenn man das Geschnatter im eigenen Kopf hörbar machen könnte? Ein glockenreiner Ton,

eine klare Melodie, angenehme Harmonien? Wahrscheinlich nicht. Es würde wohl eher wie ein Orchester beim Stimmen tönen.

Man fühlt sich im Berufs- wie im Privatleben oft so, als würde man zwischen zwei Polen oszillieren und wie eine Kugel in einem Flipperkasten hin und her sausen. Sich grundsätzlich Gedanken zu machen zu Tendenzen in Ambivalenzen, hilft bei der Erhöhung der aktuellen Lebenszufriedenheit. Entscheidet man sich dafür, einzigartig zu sein, oder will man zur Masse gehören? Will man generell im zukünftigen Alltag Ruhe und Stille oder Action und Bewegung? Will man Einfachheit, Schlichtheit oder Besitz und Luxus? Will man Stabilität oder Wandel? Will man mehr Nähe zu Menschen oder mehr Distanz? Will man langfristige Sinnfindung oder kurzfristige Lustbefriedigung? Will man Dienst am Nächsten, für andere da sein – oder endlich für sich schauen? Will man Abhängigkeit und Geborgenheit oder Freiheit und Abenteuer? Meist möchte man beides, aber das geht manchmal nicht gleichzeitig.

Blockaden

Geprägt hat den Begriff «Ambivalenz» 1910 der Schweizer Psychiater Eugen Bleuler, Direktor am Burghölzli. Er setzte das Kunstwort «Ambivalenz» aus dem lateinischen «ambo» für «beide» und

«valens» für «gelten» zusammen. Ambivalenzen kann man sich bildlich so vorstellen: Man hat das Gefühl, als würden am Körper befestigte Gummiseile einen in alle Richtungen gleichzeitig ziehen. Will man vorwärtsgehen, auf sein Ziel zu, braucht es viel Kraft – und immer wieder schnell es einen zurück auf die Ausgangslage.

Wohin soll man den ersten Schritt tun, wenn es einen in verschiedene Richtungen zieht? Es gibt meist unzählige Möglichkeiten und ein einziges Ja bedeutet hundert Nein. Da bleibt man einfach stehen – passiv, unzufrieden. Wenn man trotz mangelnder Klarheit aktiv in eine falsche Richtung losmarschiert, meldet sich Widerstand. Widerstand ist positiv, denn er regt zum Denken an und bringt wertvolle Informationen zur Kurskorrektur – und unterstützt eine bewusste Entscheidung.

Ja, aber, eigentlich

Ambivalenzen kennen viele im Berufsleben – beginnend mit der Berufswahl bis zur Gestaltung des Austrittes aus dem Erwerbsleben. Beruflich mehr Verantwortung übernehmen oder dem Familienleben mehr Gewicht geben? Eine Weiterbildung anpacken und sich leicht überfordern oder keine Weiterbildung machen und beruflich stagnieren? Im Fluss des Arbeitslebens treibt man häufig rückwärts, wenn man sich nicht fortbildet. Ambivalenzen blockie-

ren. Wer dauernd «ja, aber» und «eigentlich ...» sagt – deutliche Hinweise auf Ambivalenzen – kommt zu keinem Entscheid. Und vergisst, dass kein Entscheid auch ein Entscheid ist.

Umgang mit Ambivalenzen

Zuerst gilt es zu realisieren, dass eine Ambivalenz bewusst oder halb bewusst das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Die Kräfte, die auf unterschiedliche Gefühle, Ziele, Befindlichkeiten hindernd einwirken, sollen benannt werden. Beispielsweise der Teil, der mehr Sicherheit will, und der Teil, der mehr Veränderungen wünscht. Die Begriffe schreibt man auf ein Papier. In einem ersten Schritt wertschätzt man beide Teile. Der Teil «Sicherheit» will beispielsweise vor Überforderung oder einem Misserfolg schützen, der Teil «Veränderung» will die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und zu einem bunten Leben beitragen. Beide Teile wollen etwas für – und nicht gegen einen.

Man legt die Blätter auf den Boden oder auf zwei Stühle. Nun stellt man sich abwechselungsweise auf ein Papier und argumentiert lösungsorientiert aus der Position des genannten Teils. Man verhandelt so lange, bis man einen Kompromiss gefunden hat, bei dem beide Teile berücksichtigt sind. Kompromisse sind meist unumgänglich.

Ambivalenzen bieten Wahlmöglichkeiten. Wahlmöglichkeiten sind ein

Geschenk, das man wertschätzen soll – auch wenn Entscheiden anstrengend sein kann. Wer keine Wahlmöglichkeiten hat, steht unter Zwang – wer will das schon?

Um bei Ambivalenzen mit sich ins Reine zu kommen, kann man zur Entscheidungsfindung auch das Gespräch mit Vertrauenspersonen suchen – soll sich den Entscheid aber nicht abnehmen lassen.

Im Bereich der Laufbahngestaltung findet man beispielsweise unter [viamia.ch](#) für Personen über 40 die Möglichkeit einer unentgeltlichen Standortbestimmung. Das Projekt ist eine Initiative von Bund und Kantonen.

Es lohnt sich, nicht in Ambivalenzen zu erstarren, sondern sie zu nutzen, um mehr über die eigenen Wünsche und Ziele zu erfahren.

Serie Arbeitswelt von Regula Zellweger, dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin.
Bisher: 2021: Arbeitszufriedenheit, 8.10.; Portfolio-Lebensstil, 15.10.; Burn-out vorbeugen, 19.10.; Übergänge, 2.11.; Resilienz, 16.11.; Entschieden, 26.11.; Krisenmanagement, 7.12.; Erwartungen, 21.12.; Fremdsprachen, 31.12.; 2022: Coping-Strategien, 7.1.; Berufliche Mission, 25.1.; Weiterbildung, 1.2.; Biografiearbeit, 8.2.; Yes-Butter – Why-Notter, 11.2.; Change Management, 18.2.; Neuerfindung der Unternehmenskultur, 11.3.; Demografie, 18.3.; Identifikation, 25.3.; Kompetenzen, 29.3.; Gehen oder bleiben, 8.4.