

Ambivalente Loyalität

Wenn die Gefühle
Sie zerreißen

Wenn Sie zwischen Liebe, Wut, Mitleid, Rückzug und Schuld kaum noch Luft bekommen: holen Sie Unterstützung dazu und bleiben Sie mit dieser Ambivalenz nicht allein.

- 1 Liebe und Erschöpfung zusammen denken
- 2 Schuld nicht mit Bindung verwechseln
- 3 Widersprüche benennen statt wegdrücken

Worum es hier geht

Manche Angehörige erschrecken über ihre eigenen Gefühle. Sie lieben den Menschen und sind gleichzeitig wütend. Sie wollen helfen und möchten zugleich verschwinden.

Diese Gleichzeitigkeit ist kein moralischer Fehler. Sie ist oft Ausdruck von ambivalenter Loyalität: Die Bindung bleibt bestehen, aber sie ist mit Erschöpfung, Enttäuschung, Angst, Pflicht und Selbstschutz überlagert.

Wie sich ambivalente Loyalität anfühlen kann

- Sie vermissen die Person und ziehen sich gleichzeitig innerlich zurück
- Sie sorgen sich ernsthaft und werden trotzdem gereizt oder hart
- Sie denken an Trennung, obwohl Sie sich emotional noch verbunden fühlen
- Sie haben Schuldgefühle, sobald Sie an eigene Entlastung denken
- Sie fühlen Zuneigung und gleichzeitig Bitterkeit über das, was verloren ging

Gerade weil diese Gefühle schwer zusammenpassen, werden sie oft versteckt. Das macht sie meist nur einsamer.

Was dabei innerlich gleichzeitig aktiv sein kann

Bindung

- Liebe, Geschichte und gemeinsame Erfahrungen bleiben real
- Hoffnung auf ruhigere oder wieder nähere Zeiten verschwindet oft nicht ganz

Erschöpfung

- Daueranspannung und wiederholte Krisen rauben Kraft
- Sie spüren, dass Ihr Inneres nicht mehr gleich viel tragen kann wie früher

Schuld

- eigene Grenzen fühlen sich schnell wie Verrat an

- Rückzug wirkt innerlich grösser und härter, als er von aussen vielleicht ist

Verlust

- Sie trauern nicht nur um Belastung, sondern auch um Leichtigkeit, Gegenseitigkeit und frühere Nähe
- manches ist noch da, aber nicht mehr so erreichbar wie früher

Was häufig hilft

- widersprüchliche Gefühle nicht sofort gegeneinander auszuspielen
- sich zu erlauben, gleichzeitig verbunden und an einer Grenze zu sein
- Schuldgefühle als Signal zu sehen, nicht als moralisches Urteil: Selbstschutz ist nicht automatisch Verrat
- Worte für den Verlust zu finden, der in der Beziehung mitschwingt
- mit einer vertrauten oder fachlichen Person über die ganze Ambivalenz sprechen, nicht nur über einen Teil davon

Ein hilfreicher Satz kann sein:

„Ich darf lieben und trotzdem erschöpft, wütend oder unsicher sein.“

Was eher nicht hilft

- sich für Wut, Distanz oder Fluchtgedanken sofort zu verurteilen
- nur die „guten“ Gefühle gelten zu lassen
- Loyalität mit innerem Schweigen zu verwechseln
- so zu tun, als wäre die Beziehung nur Liebe oder nur Belastung
- zu glauben, echte Bindung müsse immer eindeutig sein

Warum diese Ambivalenz oft missverstanden wird

Von aussen kommt schnell ein einfacher Rat: „Dann trenn dich doch“ oder „Dann bleib halt loyal.“ Beides greift zu kurz. Ambivalente Loyalität bedeutet gerade, dass eine Beziehung innerlich nicht sauber in Schwarz und Weiss zerfällt. Das macht Entscheidungen schwerer, aber nicht irrational.

Nächster sinnvoller Schritt

Wenn Sie mögen, notieren Sie in den nächsten Tagen drei ehrliche Gefühle gleichzeitig, die in Ihnen nebeneinander da sind – zum Beispiel Liebe, Erschöpfung und Wut. Nicht um sie aufzulösen, sondern um sie gemeinsam anzuerkennen.

Weiterführend:

- Modul 5: Das Dilemma ist real
- Modul 4: Trauer ohne klaren Abschied
- Modul 8: Unterstützung und Ressourcen
- Dargebotene Hand: 143
- Ärztelefon Zürich: 0800 33 66 55