

# Loyalitätskonflikte

Wenn der innere  
Druck zu gross wird

Wenn Sie merken, dass Sie nur noch aus Pflicht handeln, kaum noch schlafen oder sich in der Situation völlig verfangen fühlen: holen Sie Unterstützung dazu und bleiben Sie mit diesem Konflikt nicht allein.

- 1 Beide Seiten gelten lassen
- 2 Pflicht und Selbstschutz unterscheiden
- 3 Die ganze Lage einmal offen aussprechen

## Worum es hier geht

Viele Angehörige erleben gleichzeitig zwei Sätze: „Ich will diesen Menschen nicht im Stich lassen“ und „Ich kann so nicht mehr weitermachen.“ Genau dieses Nebeneinander ist ein Loyalitätskonflikt.

Oft entsteht ein inneres Patt: Egal in welche Richtung Sie denken, es fühlt sich sofort falsch an. «Gehen oder Bleiben» ist dann häufig zu eng gedacht.

## Woran sich ein Loyalitätskonflikt zeigen kann

- Sie fühlen sich verantwortlich, auch für Dinge, die Sie nicht steuern können
- Sie denken an Abstand und bekommen sofort Schuldgefühle
- Sie sagen sich, dass Ihre eigenen Bedürfnisse jetzt keine Priorität haben dürfen
- Sie schwanken zwischen Nähe, Gereiztheit, Rückzug und neuer Fürsorge
- Sie merken, dass Sie nicht mehr klar denken, weil Pflicht und Erschöpfung dauernd gegeneinander arbeiten

Solche Gegensätze sind in dieser Lage nicht ungewöhnlich. Problematisch wird es eher dann, wenn sie so lange unbenannt bleiben, bis nur noch Lähmung oder Überforderung übrig bleibt.

## Die zwei Pole des Konflikts

### Verpflichtung

- „Er oder sie kann nichts für die Erkrankung“
- „Ich habe versprochen, da zu sein“
- „Wenn ich mich zurückziehe, bricht alles zusammen“
- „Gute Angehörige halten durch“

### Selbstschutz

- „Ich bin erschöpft und kann nicht mehr“
- „Meine eigene Gesundheit leidet“
- „Ich brauche Grenzen, Ruhe oder Abstand“

- „Kinder oder andere Angehörige brauchen ebenfalls Schutz“

Beide Seiten können berechtigt sein. Genau das macht den Konflikt so schmerzhaft. Es geht nicht um richtig gegen falsch, sondern oft um zwei berechtigte Realitäten gleichzeitig. Selbstschutz ist nicht automatisch Verrat, und Verpflichtung ist nicht automatisch Stärke.

## Was häufig hilft

- sich sagen, dass Loyalität und Selbstschutz einander nicht automatisch ausschliessen
- den Konflikt als Muster erkennen, statt sich nur als „zu schwach“ zu erleben
- die eigentliche Schutzfrage präzisieren: Wovor genau brauchen Sie gerade Schutz?
- mindestens einer vertrauten Person die ganze Lage erzählen, nicht nur die halbe
- Unterstützung früher einbeziehen, bevor Erschöpfung in Gereiztheit, Kontrolle oder innere Leere kippt

Ein hilfreicher Satz kann sein:

„Dass ich an Grenzen komme, macht meine Bindung nicht falsch.“

## Was eher nicht hilft

- Pflicht immer mit Liebe gleichzusetzen
- sich erst Hilfe zu erlauben, wenn alles eskaliert
- nur nach aussen zu funktionieren und innerlich zu verstummen
- Schuldgefühle als Beweis zu nehmen, dass Rücksicht auf sich selbst falsch ist

## Wenn Kinder, Eltern oder Geschwister mitbetroffen sind

Loyalitätskonflikte sehen je nach Beziehung anders aus. Eltern erleben oft die Frage: „Wie lasse ich mein eigenes Kind nicht im Stich und gehe trotzdem nicht selbst daran kaputt?“ Geschwister geraten leichter zwischen Pflicht, Wut und altem Familienmuster. Partnerinnen und Partner spüren oft besonders stark den Konflikt zwischen Liebe, Verantwortung und dem Wunsch, wieder Luft zu bekommen.

## Nächster sinnvoller Schritt

Versuchen Sie in den nächsten Tagen nicht sofort zu entscheiden, ob Sie bleiben, gehen oder mehr tragen sollen. Schreiben Sie stattdessen zwei ehrliche Sätze auf: einen aus der Verpflichtung, einen aus dem Selbstschutz. Wenn beide nebeneinander stehen dürfen, wird aus diffusem Druck oft erstmals eine sortierbare Lage.

Weiterführend:

- Modul 5: Zwischen Verpflichtung und Selbstschutz
- Modul 7: Selbstfürsorge als Belastungsmanagement
- Modul 8: Unterstützung und Ressourcen
- Dargebotene Hand: 143
- Ärztelefon Zürich: 0800 33 66 55