

## **Ambivalenz als Lebensgefühl**

Viele Menschen leiden, wenn sie sich nicht recht entscheiden können. Oder sie haben das Glück, unehrlich zu sein, wenn sie nur einen Aspekt einer Realität aussprechen, den anderen oder die anderen, die für sie auch wichtig sind, aber für sich behalten. Es fällt ihnen schwer, ambivalente Gefühle und Meinungen vor sich selbst oder vor anderen einzugestehen, weil sie lieber klar und eindeutig sein und anderen nicht wehtun wollen.

Dabei sind Ambivalenzen im Lebensgefühl doch nicht zu vermeiden. Sie sind sogar wichtig, weil sie verschiedene Aspekte, die für einen Menschen gleichzeitig gültig sein können, zum Ausdruck bringen.

Andererseits kann Ambivalenz aber auch ein Schutz davor sein, sich festlegen zu müssen: Zur Eindeutigkeit (noch) nicht fähig, lassen sie Auswege offen. Das aber führt auf Dauer zu Problemen im Zusammenleben.

Es wird der Frage nachgegangen, wie ambivalente Gefühle und ambivalentes Verhalten verstanden werden kann und wie mit Ambivalenzen konstruktiv umgegangen werden kann.