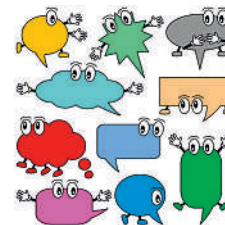


Pierre Loeb

# Ambivalenz

## Skill-Training 4



In der Skill-Training-Reihe von PrimaryCare möchten wir Einfache Kommunikationshilfen für den medizinischen Alltag vorstellen, die jedem Hausarzt, jeder Hausärztin in der Sprechstunde helfen, die psychosomatisch-psychosoziale Achse näher zu verfolgen. Feedbacks und Fragen zu dieser Serie sind willkommen an [skilltraining\[at\]primary-care.ch](mailto:skilltraining[at]primary-care.ch).

### Die Intervention

Pros und Cons (Vierfelderdiagramm) bei «Ambivalenz». Die Patientin steckt in einer Ambivalenz. Sie scheint blockiert, eine Entscheidung zu fällen, sich für einen Weg zu entscheiden.

Wir zeichnen mit ihr ein grosses Viereck auf ein A4-Blatt quer und unterteilen dieses mit einem Kreuz in vier gleich grosse Felder. Wir beginnen im Feld unten links, die Nachteile der aktuellen Situation mit ihr zu erarbeiten und schriftlich festzuhalten. Nehmen wir an, es handle sich um jemand, der Gewicht verlieren möchte und zu viele Süssigkeiten nascht. Weiter sammeln wir die Vorteile des Naschens und notieren diese oben links. Jetzt suchen wir nach Argumenten für die neue Strategie, hier also einer Diät, des Nicht-(mehr-)Naschens und halten diese Vorteile oben rechts fest. Schliesslich folgen im Feld unten rechts in der Spalte *Diät* die zu erwartenden Schwierigkeiten, also Nachteile des Nicht-(mehr-)Naschens. Gemeinsam betrachten wir die aufgezeichneten Bemerkungen und lassen diese auf uns wirken.

### Die Indikation

Das Vierfelderdiagramm mit den Vor- und Nachteilen, den Pros und Cons, helfen bei Suchtverhalten und allen Verhaltensänderungsbemühungen, bei fehlender Compliance aber auch bei Entscheidungsschwierigkeiten wie: *Soll ich das beginnen ..., tun ..., fortführen oder eben lieber doch nicht ...* Es geht darum, mit der bestehenden Ambivalenz zu analysieren sowie diese von allen Seiten auszuleuchten und schliesslich bei der Entscheidungsfindung unterstützend mitzuhelfen. Wichtig dabei ist, dass wir mehr über die Patientin herausfinden und die Ambivalenz als einen Prozess, einen Übergang verstehen und zu erklären lernen.

### Die Theorie

Ambivalenz wird von den Patienten, ihrem Umfeld, aber oft auch von uns Ärzten als Schwäche ausgelegt. Dabei wird völlig übersehen, dass Ambivalenz eigentlich einen Prozess, ein Übergang von einem Zustand in einen anderen, darstellt. Quasi wie eine Schaukel oder Waage, die vor dem Kippen auf die Gegenseite in den Schwebestadium der Ambivalenz gerät. Schon allein diese Betrachtungsweise entlastet unsere Patientin meist sehr. Ihre Ambivalenz verstehen wir als Übergangsphase in einem Prozess, auch «Transition» genannt. Wir verfolgen gemeinsam den Entwicklungsprozess unserer Patientin und besprechen die Vor- und Nachteile, die zu erwartenden Erfolge, wie die zu überwindenden Hindernisse auf diesem Weg. Dieses Verständnis verrät uns oft, in welcher Form wir Unterstützung anbieten können.

### Die Geschichte

Frau M.S. ist eine 45-jährige Mutter von 3 Kindern, die jetzt alle von zu Hause ausgezogen sind, ehemalige Laborantin und aktuell in einer depressiven Krise. Sie weiss nicht, wie sie ihr Leben fortsetzen soll, soll sie sich mehr für «Geniessen», «Sport und Freizeit» oder für einen «Wiedereinstieg ins Berufsleben» entscheiden. Sie wird aktiv und teils widersprechend von all ihren Freundinnen mit gut gemeinten Tips versehen. Wir füllen gemeinsam das Vierfelderdiagramm aus (Reihenfolge 1–4) und besprechen, was sich daraus lesen lässt.

Schon das Ausfüllen bringt dem Arzt viel interessante Hintergrund-Information. Die anschliessende Besprechung erlaubt noch weitere Rückschlüsse, wie auf die individuelle Situation eingegangen werden kann. Die depressive Belastung wird dabei besonders deutlich und zeigt sich als vorherrschendes Merkmal. Der Beginn einer persönlichen Therapie erweist sich als interessante Lösung, die ihr ermöglicht, sich jetzt mit sich selbst und ihrer Zeit auseinanderzusetzen. Sie findet eine gute Therapeutin, und einige Monate später arbeitet sie bei einem Hausarzt als Praxisassistentin.

### Die Übung

Versuchen Sie die nächsten zwei Wochen mit ihren Patientinnen und Patienten, die Ambivalenz ihres Tuns herauszuarbeiten. Verstehen Sie die Bemühungen und Frustrationen bei Entscheidungs-

Tabelle 1

Pros- und Cons-Diagramm.

<p><b>Leben geniessen – Pros</b> 2</p> <p>Endlich Zeit für Hobbies und Sport Schöne Seiten des Lebens geniessen Viel Zeit</p>	<p><b>Beruflicher Wiedereinstieg – Pros</b> 3</p> <p>Sinn und Aufgabe im Leben Soziale Anerkennung Herausforderung</p>
<p><b>Leben geniessen – Cons</b> 1</p> <p>Umgang mit (zu) viel freier Zeit Fehlende Aufgaben, Anerkennung Depression, Lethargie, Sinnlosigkeit</p>	<p><b>Beruflicher Wiedereinstieg – Cons</b> 4</p> <p>Überforderung, Schule Versagensangst</p>

schwächen als Ausdruck eines Prozesses und zeichnen Sie gemeinsam mit dem Patienten ein Vierfelderdiagramm. Beginnen Sie jeweils mit dem aktuellen Verhalten. Nachdem Sie die Vorteile davon aufgeführt haben, wechseln Sie zu den Nachteilen, danach benennen Sie das neue Verhalten *Diät, Nichtraucher, Kündigen* oder *Studium beginnen* und sammeln auch davon die Vor- und Nachteile. Schliesslich schauen Sie, was sich beim Patienten einstellt, wie Sie ihn bei Neuem oder beim Überwinden von Hindernissen unterstützen können.

**Literatur**

- Rollnick S, Mason P, Butler C. Health Behaviour Change – a Guide for Practitioners, Churchill Livingstone. 1999.
- Miller W R. Motivational Interviewing: preparing people to change addictive behavior. New York : Guilford Press; 1983.  
[www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)

---

**Korrespondenz:**

Dr. med. Pierre Loeb  
Facharzt für Allgemeinmedizin FMH, Psychosomatische Medizin SAPP  
Winkelriedplatz 4  
4053 Basel  
[loeb\[at\]hin.ch](mailto:loeb[at]hin.ch)