



RECONNECT- FAMILIEN VERBINDEN

18.02.2026

AUSGABE 01, BAND 1

RESILIENZSTRATEGIEN IM ALLTAG

Mit diesem Newsletter startet eine Informationsreihe zum elterlichen Umgang mit Kontaktabbruch von erwachsenen Kindern.

Heute geht es um: **Ambiguitätstoleranz:**

Ambiguitätstoleranz bedeutet, Widersprüchliches auszuhalten, ohne sofort eine eindeutige Antwort oder Lösung zu brauchen. Für Eltern im Kontaktabbruch mit ihren erwachsenen Kindern kann diese Fähigkeit zu einer wichtigen inneren Ressource werden.

Ein Kontaktabbruch ist selten klar und eindeutig. Er besteht aus vielen Schichten: Verletzungen, Sehnsucht, Schutzbedürfnissen, Missverständnissen, unterschiedlichen Wahrnehmungen. Eltern bleiben oft mit Fragen zurück, auf die es keine schnellen Antworten gibt. Ambiguitätstoleranz hilft, diese Unsicherheit zu tragen, ohne sich selbst zu verlieren.

Warum Ambiguität schwer auszuhalten ist

- Das menschliche Gehirn sucht nach Klarheit und Kontrolle.
- Kontaktabbrüche sind jedoch komplex und vielschichtig.
- Eltern geraten leicht in Selbstvorwürfe oder Schuldzuweisungen.
- Beides schafft kurzfristige Orientierung, aber keine langfristige Entlastung.

Ambiguitätstoleranz eröffnet einen dritten Weg: die Anerkennung, dass mehrere Wahrheiten gleichzeitig bestehen können.

Was Ambiguitätstoleranz ermöglicht

- **Innere Beweglichkeit:** Gefühle dürfen kommen und gehen, ohne bewertet zu werden.
- **Selbstmitgefühl:** Die eigene Geschichte hat genauso Raum wie die des Kindes.
- **Handlungsfähigkeit:** Entscheidungen entstehen aus Klarheit, nicht aus Panik.
- **Beziehungsfähigkeit:** Die innere Beziehung bleibt lebendig – nicht idealisiert, nicht abgewertet.

Ambiguitätstoleranz bedeutet nicht Passivität. Sie ist eine aktive Haltung, die Stabilität schenkt, ohne Türen zu verschließen.

Ambiguitätstoleranz als Schutzraum

Für Eltern kann Ambiguitätstoleranz zu einem inneren Schutzraum werden. Sie erlaubt:

- **Emotionale Beweglichkeit:** Gefühle dürfen kommen und gehen, ohne dass sie sofort bewertet werden müssen.
- **Selbstmitgefühl:** Die eigene Geschichte darf genauso Raum haben wie die des Kindes.
- **Handlungsfähigkeit:** Entscheidungen werden nicht aus Panik getroffen, sondern aus Klarheit darüber, was im eigenen Einflussbereich liegt.
- **Beziehungsfähigkeit:** Auch ohne Kontakt bleibt die Beziehung innerlich lebendig – nicht idealisiert, nicht verteufelt, sondern menschlich.

Ambiguitätstoleranz bedeutet nicht Passivität. Sie ist eine aktive Haltung, die Eltern ermöglicht, Grenzen zu wahren, Verantwortung zu übernehmen und gleichzeitig offen zu bleiben für mögliche Entwicklungen, ohne sie zu erzwingen.



Wie Eltern Ambiguitätstoleranz stärken können

1. **Innere Dialoge bewusst wahrnehmen:** Welche Geschichten erzähle ich mir über mich, mein Kind, unsere Vergangenheit? Welche davon sind Fakten, welche Interpretationen?
2. **Gefühle benennen:** „Ich weiß gerade nicht, was ich fühlen soll“ ist ein vollständiger Satz.
3. **Sowohl-als-auch denken:** „Ich habe Fehler gemacht *und* ich habe mein Bestes gegeben.“
4. **Ungewissheit als Teil des Prozesses akzeptieren:** Kontaktabbrüche sind dynamisch. Sie verändern sich – manchmal sichtbar, manchmal nur innerlich.
5. **Unterstützung suchen:** Ambiguität ist leichter auszuhalten, wenn sie geteilt wird – in Beratung, Selbsthilfegruppen oder vertrauensvollen Beziehungen.

Ein Schlussgedanke

Ambiguitätstoleranz ist kein Ziel, das man erreicht, sondern eine Haltung, die man kultiviert. Sie schenkt Eltern im Kontaktabbruch etwas Kostbares: die Möglichkeit, inmitten von Unsicherheit innerlich stabil zu bleiben. Nicht, weil alles klar ist, sondern weil sie gelernt haben, mit dem Nicht-Wissen zu leben, ohne sich selbst zu verlieren.

Ambiguitätstoleranz ist eine Haltung, die uns hilft, inmitten von Unsicherheit innerlich stabil zu bleiben.

Sie wollen diese Strategie erlernen: Thomas Pabst (Coach, Paarberater und Mediator für Eltern im Kontaktabbruch) unterstützt Sie dabei:

ReConnect@coaching-beim-Pabst.de / 0157 3578 2801 / Stresemannstr.23 - 10963 Berlin



RECONNECT

Resilienz und Ambiguitätstoleranz

Die Fähigkeit, innere Stärke unter Unsicherheit zu finden und Widersprüchliches auszuhalten.

ReConnect
Familien verbinden