

## Handblatt »Dilemma«

### Handlungsdilemma

Soll ich Handlung A – oder soll ich Handlung B?

Oft ist es auch: Soll ich A oder soll ich »nicht A«? Operieren oder nicht operieren. Kaufen oder nicht kaufen. Manchmal auch A oder B: Gehen oder bleiben. Sich einsetzen oder sich zurücknehmen.

### Wertedilemma

Das, was mich letztlich veranlasst, Handlung A zu wollen, ist ... (=Wert 1)

Das, was mich letztlich veranlasst, Handlung A zu wollen, ist ... (=Wert 2)

Ich stehe ich einem »Wertedilemma« zwischen Wert 1 und Wert 2.

Es ist eine gute Vorbereitung, um auf gute Handlungsideen zu kommen (siehe unten), dafür die Werte 1 und 2 so konkret wie möglich zu machen. »Fürsorge« und »Autonomie« als Werte tönen zwar so schön nach Ethik, sind allerdings allgemein und abstrakt. Geht es bei »Fürsorge« um Sicherheitsgefühl, gutes Essen oder menschliche Verbundenheit? Geht es bei Autonomie um »Bewegungsfreiheit«, Redefreiheit, selbständige Behandlungsentscheide selbstbestimmte Sozialkontakte?

### Lösungsschritte

**Akzeptanz:** Meist geht das Wertedilemma nicht weg. Daher: Akzeptieren, dass es »richtig« und »falsch« auf dieser Ebene nicht gibt. Aushalten, dass eine gewisse Ambivalenz bleiben wird. Sehen, dass das gerade eine Qualität ist, hier keine falschen Abkürzungen zu gehen, zu denen man leicht verführt wäre.

**Öffnen:** Nach (kreativen, zusätzlichen, kombinierten) Handlungsmöglichkeiten suchen, welche die beiden Werte 1 und 2 gleichzeitig im Auge haben. Vermutlich wird keine Handlungsmöglichkeit beiden perfekt gerecht, doch immerhin: so gut wie möglich!

Oft hilft es, in einer Gruppe ein Brainstorming zu machen oder sonst in einem entspannten Gespräch nach möglichst vielen Handlungsmöglichkeiten zu suchen, um auf neue bzw. zusätzliche Ideen zu kommen.

**Dilemmafreude:** Letztlich ist das Dilemma, hat man es sich bewusst gemacht, eine Ressource. Es entpuppt sich als eine Basis, um zu guten nächsten Schritten zu kommen. So kann das Dilemma überraschend von etwas Schwierigem zu etwas Hilfreichem werden.

**Persönlichkeitentwicklung:** Dilemmas im eigenen Leben nicht abzuwehren, weg haben zu wollen oder vorschnell für die eine oder andere Seite zu entscheiden, sondern Dilemmas ins eigene Leben mehr und mehr zu integrieren, sie mit der Zeit sogar interessant und produktiv sehen zu können, ist ein Prozess menschlicher Reifung – der immer weiter geht.

Mehr Info: [ethikprojekte.ch/mat](http://ethikprojekte.ch/mat)