

Psychotherapie: Praxis

Nils Spitzer

# Ungewissheits- intoleranz und die psychischen Folgen

Behandlungsleitfaden  
für Psychotherapie  
und Beratung

 Springer

# Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Weitere Informationen in dieser Reihe: <http://www.springer.com/series/13540>

Nils Spitzer

# **Ungewissheits- intoleranz und die psychischen Folgen**

Behandlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung

Nils Spitzer  
Gladbeck, Deutschland

ISSN 2570-3285

ISSN 2570-3293 (electronic)

Psychotherapie: Praxis

ISBN 978-3-662-58789-8

ISBN 978-3-662-58790-4 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-58790-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Mak / stock.adobe.com

Verantwortlich im Verlag: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort

---

Menschen sind im Alltag beständig mit *Ungewissheiten* konfrontiert. Die Fähigkeit, mit dem Ungewissen, Unsicheren zurechtzukommen, ist dabei individuell sehr verschieden ausgebildet. Manche können das Ungewisse ausgesprochen gut tolerieren und genießen es gelegentlich sogar, andere hingegen zeigen eine ausgeprägte *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* – mit oft sehr belastenden Folgen.

*Ungewissheit* ... herrscht fast überall. Man weiß schließlich nie genau, was kommt. Weiß nur selten wirklich, wie eine Sache ausgeht. Ungewissheit bezeichnet eine auf die Zukunft gerichtete Form des Unbestimmten. Und die Zukunft entzieht sich letztlich dem menschlichen Wissen, denn sie ist einfach noch nicht da.

Es ist ein wenig bestürzend, sieht man einmal etwas genauer hin – die Welt ist ein Ort mit zahllosen Unbekannten. Und schnell scheinen überall *Risiken* zu lauern: Arbeitslosigkeit oder Schlaganfall, Haarausfall oder Regenwetter im Urlaub. Selbst die Glücklichen haben alles andere als ein restlos gewisses, absehbares Leben. Es gibt wenig bis nichts, was dagegen zu tun wäre – und diese Aussichtslosigkeit bezüglich einer kompletten Gewissheit ist beunruhigend. Kein Wunder, dass Menschen immer wieder von einer Welt ohne Zufälle träumen, einer berechenbaren und völlig geordneten Welt. Trotzdem müssen Menschen auch in dieser mit Ungewissheit durchsetzten Welt handeln, auch dort, wo die Folgen nicht ganz absehbar sind. Und das Handeln fällt ihnen verständlicherweise nicht leicht: Sie würden am liebsten abwarten, bis sie sicher sind wie in Abrahams Schoß, aber der Verstand rät ihnen, lieber von dieser Illusion Abstand zu nehmen und sich mit dem Ungewissen einzurichten.

Natürlich ist es nicht immer heikel oder bedrohlich, nur ungefähr zu wissen, was kommt. Welchen Reiz hätte das Leben noch, wenn alles im Voraus bekannt wäre? Wo bliebe dann die begeisterte Neugier, mit der ein Geschenk aufgerissen wird, die Spannung, endlich zu erfahren, wie der Film ausgeht? Das Ungewisse betrachten Menschen also letztlich mit gemischten Gefühlen: Glückliche Zufälle sind wunderbar, aber nicht zu wissen, was die Zukunft bringt, ist belastend. Als vereinfachende Grundregel scheint aber zu gelten, dass Menschen Gewissheit der Ungewissheit vorziehen. Sie haben sozusagen eine Schlagseite in Richtung Gewissheit und legen eine beachtliche *Risikoaversion* an den Tag.

Die meisten Menschen werden nun mit alltäglichen Ungewissheiten erstaunlich gut fertig, treffen relativ leicht Entscheidungen und verfolgen ihre Ziele auch im Unbestimmten. Andere tun sich mit dem Ungewissen hingegen sehr schwer. Die Psychologie versucht diese Schwierigkeiten einer *Koexistenz mit dem Ungewissen* durch den Begriff der *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* (IU)

zu fassen. *Geringe Ungewissheitstoleranz* ist eine Art kognitiver Filter, durch den jede Ungewissheit schnell als gefährlich, belastend oder den Selbstwert destabilisierend erscheint. Sie bedroht zudem die eigene Handlungsfähigkeit und wird als ausgesprochen unfair wahrgenommen, weil anderen Personen sicher nicht derart viele Ungewissheiten zugemutet werden. Bei einem solch düsteren Blick auf das Ungewisse wundert es wenig, dass die Betroffenen dringend nach absoluter Gewissheit streben.

Eine *geringe Ungewissheitstoleranz* kann zu einem gravierenden psychischen Problem werden. Unsicherheitssituationen lassen die wenigsten Menschen kalt, aber wenn sie auf eine besondere *Ungewissheitssensibilität* treffen, dann lösen sie besonders heftige Reaktionen aus. Manche Menschen begegnen unvertrauten, unklaren Lagen mit Offenheit und begreifen diese als Chance für neue Erfahrungen und Lerngelegenheiten, andere wählen eher defensive Strategien, mit denen sie versuchen, sich erneut Gewissheit zu verschaffen: Sie ergehen sich ängstlich in quälenden Sorgen oder anstrengendem Vergewisserungsverhalten wie einer nie endenden Informationssuche – Ungewissheit wird hier zu einem bedeutendem *Stressor*. Über diesen und andere Wege wird *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* auch klinisch ausgesprochen relevant.

Eine inzwischen große Anzahl von Studien hat einen deutlichen Zusammenhang zwischen einer *geringen Ungewissheitstoleranz* und den meisten psychischen Diagnosen nachgewiesen: Vor allem die Generalisierte Angststörung und die Zwangsstörung, aber auch andere Angststörungen, Depression und Autismus-Spektrum-Störungen scheinen enge Verbindungen zu ihr aufzuweisen, und es kristallisiert sich immer deutlicher heraus, dass *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* einen wichtigen *transdiagnostischen Faktor* für fast alle psychischen Störungen darstellt. Psychotherapeuten und -therapeutinnen, Beraterinnen und Berater begegnen ihr dabei in sehr unterschiedlichen Gestalten: Eine Person mit einer Generalisierten Angststörung kann gar nicht mehr aufhören, sich über das, was alles passieren könnte, Sorgen zu machen. Eine andere mit einer Sozialen Phobie quält nach der Party die Ungewissheit, was die anderen Gäste nun wohl von ihr denken. Und was hat sie an diesem Abend eigentlich genau erzählt? War es sehr peinlich? Eine dritte Person mit einer Zwangsstörung kann sich von der Kontrolle der Wohnungstür erst losreißen, wenn sie den Eindruck völliger Gewissheit hat, dass die Tür auch wirklich abgeschlossen ist. War sie zu? Lieber noch einmal nachsehen, sicher ist sicher. Jemand mit einer hypochondrischen Störung muss einfach ganz genau wissen, ob dieser Fleck auf der Haut ungefährlich ist, und empört sich nebenher über die Ärzte, weil man doch von der modernen Medizin wirklich erwarten kann, dass sie einem hier restlos Gewissheit zu verschaffen vermag.

Aber eine *geringe Ungewissheitstoleranz* und ihre gesundheitlichen Folgen sind nicht nur ein individuelles Phänomen, sondern eng verbunden mit den in einer Gesellschaft auftretenden Unsicherheiten – ebenso wie mit den Vorstellungen, die dort über einen idealen Umgang mit Ungewissheit kursieren. Gerade anhand

von Begriffen wie *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* lässt sich anregend über das Verhältnis zwischen psychotherapeutischen Bemühungen und gesellschaftlichem Rahmen nachdenken. Seit den frühesten gesellschaftlichen Utopien träumen Menschen nicht nur von einer besseren, sondern auch von einer *verlässlicheren Welt* ohne unvorhersehbare Risiken. Manche Soziologen nehmen sogar an, dass die Ungewissheiten im Leben die treibende Kraft für die Bildung von Gesellschaften überhaupt waren – um Wohlstand und Überleben trotz des Ungewissen zu sichern. Gesellschaften sind auch Maschinen zur Produktion von Gewissheit.

Doch seit etwa dreißig Jahren nehmen mit dem *Rückbau des Wohlfahrtsstaates* auch die Gewissheiten ab, und das Ungewisse, Unsichere bricht sich in der Gegenwartsgesellschaft erneut Bahn. Heute leben wir in einer Gesellschaft, in der Gewissheiten wieder zu einem knappen Gut zu werden drohen, ungewisse Umstände hingegen zu einer alltäglichen Erfahrung. Populäre Zeitdiagnosen wie die der *Risikogesellschaft* oder der *Multioptionsgesellschaft* bringen diesen Sachverhalt schon seit den 1990er-Jahren auf den Punkt. Zunehmende prekäre Lebenslagen verlangen vom Einzelnen wieder eine ausgeprägte *Ungewissheitskompetenz*, einen geschickten *Sinn für das Ungewisse*, der Ungewissheiten einzuschätzen weiß und auf sie zu reagieren versteht, ohne sich in anstrengendem Vergewissern zu erschöpfen oder in Sorgen zu ersticken. Ungewissheit und ein kompetenter Umgang mit ihr ist also ein Thema von heute.

Dieses Buch verfolgt zuallererst und hauptsächlich psychotherapeutische und beraterische Ziele. Es informiert über den neuesten Stand der psychologischen Forschung zum *Umgang mit dem Ungewissen* und besonders zur *Intoleranz gegenüber Ungewissheit*: Wie definiert man eine geringe Ungewissheitstoleranz am besten? Welche Dimensionen gehören zu ihr? Wie hängen diese mit psychischen Störungen und anderen Belastungen zusammen? Im ausführlichen praktischen Hauptteil des Buchs wird detailliert vorgestellt, wie sich die verschiedenen *Facetten geringer Ungewissheitstoleranz* sensibel explorieren lassen und welche therapeutischen Interventionen zu ihrer Veränderung sinnvoll sind. Es ist hoffentlich von allen Gruppen aus dem therapeutischen Feld mit Gewinn zu lesen, Beratern wie Psychotherapeuten, Novizen wie alten Hasen, die einen Blick auf psychische Probleme auch jenseits störungsspezifischer Programme genießen.

Mein herzlicher Dank geht an Monika Radecki und Hiltrud Wilbertz vom Springer Verlag sowie meiner engagierten Lektorin Dörte Fuchs für ihre unermüdliche und kenntnisreiche Unterstützung. Natürlich geht er besonders an meine Patientinnen und Patienten, die es mir überhaupt erst möglich gemacht haben, einen tieferen Einblick in ein Phänomen wie geringe Ungewissheitstoleranz zu gewinnen.

**Nils Spitzer**

Gladbeck, Deutschland

Frühjahr 2019

# Inhaltsverzeichnis

---

|       |                                                                                                                      |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | <b>Ungewissheit ... und wie sie sich aushalten lässt – ein Überblick</b>                                             | 1  |
| 1.1   | Ist das Licht im Kühlschrank wirklich aus? Leben mit dem Ungewissen                                                  | 4  |
| 1.2   | <i>Intoleranz gegenüber Ungewissheit (IU)</i> – die psychotherapeutische Seite des Ungewissen                        | 6  |
| 1.3   | Eine Frühgeschichte geringer Ungewissheitstoleranz in der kognitiven Verhaltenstherapie                              | 8  |
| 1.4   | Zum Inhalt des Buchs                                                                                                 | 12 |
|       | Literatur                                                                                                            | 14 |
| 2     | <b>Geringe Toleranz gegenüber dem Ungewissen – Definitionen und mögliche Ursachen</b>                                | 17 |
| 2.1   | Was bedeutet Ungewissheit?                                                                                           | 18 |
| 2.2   | Ungewissheit und der Mensch – Errungenschaft, Schrecken, Reiz                                                        | 20 |
| 2.3   | Was ist (eine geringe) Ungewissheitstoleranz?                                                                        | 23 |
| 2.3.1 | Intoleranz gegenüber Ungewissheit – ihre kognitive Architektur                                                       | 25 |
| 2.3.2 | Intoleranz gegenüber Ungewissheit – ihre Dynamik                                                                     | 31 |
| 2.4   | Unterschiede in der Intoleranz gegenüber Ungewissheit – ungewissere Lebensbereiche und intolerantere Personengruppen | 35 |
| 2.5   | Mögliche Ursachen einer geringen Ungewissheitstoleranz                                                               | 37 |
| 2.6   | Die Messung von Intoleranz gegenüber Ungewissheit (IU)                                                               | 39 |
|       | Literatur                                                                                                            | 39 |
| 3     | <b>Das Klare und das Unklare – Ungewissheit, Ungewissheitstoleranz und ihre Verwandten</b>                           | 43 |
| 3.1   | <b>Varianten des Unbestimmten</b>                                                                                    | 44 |
| 3.1.1 | Unsicherheit                                                                                                         | 44 |
| 3.1.2 | Risiko                                                                                                               | 46 |
| 3.1.3 | Ambiguität                                                                                                           | 47 |
| 3.1.4 | Zufall                                                                                                               | 49 |
| 3.2   | <b>Tolerieren oder akzeptieren? Formen des Umgangs mit dem Ungewissen</b>                                            | 51 |
| 3.2.1 | Frustrationstoleranz                                                                                                 | 51 |
| 3.2.2 | Ungewissheitsakzeptanz als eine Facette der Realitätsakzeptanz?                                                      | 52 |
| 3.3   | <b>Ungewissheitstoleranz und Handeln</b>                                                                             | 54 |
| 3.3.1 | Ungewissheitsorientierung                                                                                            | 54 |
| 3.3.2 | Sensation Seeking                                                                                                    | 55 |
| 3.3.3 | Vertrauen                                                                                                            | 56 |
| 3.3.4 | Kontrolle                                                                                                            | 58 |
|       | Literatur                                                                                                            | 60 |

|       |                                                                                                                               |     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4     | <b>Ein zeittypischer Sinn für das Ungewisse – Ungewissheitstoleranz und Gesellschaft</b> .....                                | 63  |
| 4.1   | <b>Die Moderne: das Versprechen von Gewissheit und die Normalisierung des Ungewissen</b> .....                                | 66  |
| 4.2   | <b>Von der festen zur flüchtigen Moderne</b> .....                                                                            | 68  |
| 4.2.1 | Doppelte Entsicherung: Wegfall traditioneller Orientierungen und Abbau staatlicher Sicherungssysteme .....                    | 69  |
| 4.2.2 | Prekäre Lebenslagen: die ungleiche Verteilung von Ungewissheit .....                                                          | 71  |
| 4.2.3 | Multioptionsgesellschaft: die Schwemme schwer einzuschätzender Angebote .....                                                 | 72  |
| 4.2.4 | Unklarheit durch Wissen: die unbeabsichtigten Folgen der Wissensexplosion .....                                               | 73  |
| 4.3   | <b>Sinn haben für das Ungewisse: Verlangt zunehmende Ungewissheit eine ausgeprägte Ungewissheitstoleranz?</b> .....           | 74  |
| 4.3.1 | Das resiliente Selbst – Wachsen an der Konfrontation mit dem Ungewissen .....                                                 | 76  |
| 4.3.2 | Das unternehmerische und das kreative Selbst – Kalkül und Ideenfeuerwerk .....                                                | 78  |
| 4.4   | <b>Gesellschaftliche Ungewissheitsbegeisterung und psychologische Ungewissheitstoleranz: Wie stehen sie zueinander?</b> ..... | 81  |
| 4.5   | <b>Die möglichen Folgen eines ungewissen Lebens</b> .....                                                                     | 82  |
| 4.5.1 | Ungewissheit und Gesundheit – die normalisierte Angst .....                                                                   | 82  |
| 4.5.2 | Ungewissheit und Handlungsfähigkeit – Lähmung und Zaudern .....                                                               | 83  |
| 4.5.3 | Ungewissheit und das sinnvolle Leben – „Driften“ statt Identität .....                                                        | 84  |
|       | Literatur .....                                                                                                               | 85  |
| 5     | <b>Geringe Ungewissheitstoleranz und ihre Folgen – psychische Störungen und andere belastende Auswirkungen</b> .....          | 87  |
| 5.1   | <b>Direkte Folgen geringer Ungewissheitstoleranz – Sichsorgen, Angst und Vergewisserungsverhalten</b> .....                   | 90  |
| 5.1.1 | Sorgen, Sorgen, Sorgen ... und noch mehr Sorgen .....                                                                         | 91  |
| 5.1.2 | Ungewissheitsgefühle .....                                                                                                    | 94  |
| 5.1.3 | Vergewisserungsverhalten bei geringer Ungewissheitstoleranz .....                                                             | 95  |
| 5.2   | <b>Stress – Bindeglied zwischen geringer Ungewissheitstoleranz und psychischen Störungen</b> .....                            | 99  |
| 5.3   | <b>Geringe Ungewissheitstoleranz als transdiagnostischer Faktor psychischer Störungen</b> .....                               | 100 |
| 5.3.1 | Generalisierte Angststörung und geringe Ungewissheitstoleranz .....                                                           | 102 |
| 5.3.2 | Zwangsstörung und geringe Ungewissheitstoleranz .....                                                                         | 104 |
| 5.3.3 | Generalisierte Angststörung und Zwangsstörung – Verwandtschaft angesichts des Ungewissen .....                                | 106 |
| 5.3.4 | Geringe Ungewissheitstoleranz und Soziale Phobie .....                                                                        | 107 |
| 5.3.5 | Weitere Angststörungen und geringe Ungewissheitstoleranz .....                                                                | 108 |
| 5.3.6 | Autismus-Spektrum-Störungen und geringe Ungewissheitstoleranz .....                                                           | 110 |
| 5.3.7 | Depression und geringe Ungewissheitstoleranz .....                                                                            | 111 |

|       |                                                                                                                                |     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.3.8 | Essstörungen, vermehrter Alkoholkonsum und geringe Ungewissheitstoleranz .....                                                 | 112 |
| 5.3.9 | Chronische körperliche Erkrankungen und geringe Ungewissheitstoleranz .....                                                    | 113 |
|       | Literatur .....                                                                                                                | 115 |
| 6     | <b>Therapieziele bei geringer Ungewissheitstoleranz .....</b>                                                                  | 119 |
| 6.1   | Geringe Ungewissheitstoleranz als eigenständiges Therapieziel? .....                                                           | 120 |
| 6.2   | Die große und die kleine Ungewissheitstoleranz – was soll überhaupt geändert werden? .....                                     | 121 |
| 6.2.1 | Ungewissheitsbegeisterung schaffen – „embracing uncertainty“ .....                                                             | 123 |
| 6.2.2 | Ungewissheitstoleranz fördern – die kleine psychotherapeutische Lösung .....                                                   | 124 |
|       | Literatur .....                                                                                                                | 126 |
| 7     | <b>Das Ungewisse im zwischenmenschlichen Umgang – Intoleranz gegenüber Ungewissheit und die therapeutische Beziehung .....</b> | 127 |
| 7.1   | Ungewissheit, zwischenmenschlicher Umgang und die kognitive Verhaltenstherapie .....                                           | 129 |
| 7.2   | Soll ich oder soll ich nicht? Ungewissheiten zu Therapiebeginn .....                                                           | 131 |
| 7.2.1 | Ungewissheiten in Bezug auf die eigenen Probleme .....                                                                         | 131 |
| 7.2.2 | Ungewissheiten bezüglich des Beginns einer Psychotherapie .....                                                                | 133 |
| 7.3   | Worauf habe ich mich da nur eingelassen? Ungewissheiten im Laufe einer Psychotherapie .....                                    | 133 |
| 7.3.1 | Die besonderen Ungewissheiten der kognitiven Umstrukturierung .....                                                            | 136 |
| 7.4   | Die Rigidität des Gewissheitsverlangens und wie man ihr in der therapeutischen Interaktion begegnen kann .....                 | 137 |
| 7.5   | Ambivalente Veränderungsmotivation bezüglich der eigenen geringen Ungewissheitstoleranz .....                                  | 138 |
|       | Literatur .....                                                                                                                | 139 |
| 8     | <b>Exploration – das individuelle Profil geringer Ungewissheitstoleranz ausfindig machen .....</b>                             | 141 |
| 8.1   | Über die Notwendigkeit des geduldigen Nachfragens .....                                                                        | 143 |
| 8.2   | Die Exploration typischer Episoden geringer Ungewissheitstoleranz und das individuelle Ungewissheitsprofil .....               | 145 |
| 8.3   | Das ABC der geringen Ungewissheitstoleranz .....                                                                               | 146 |
| 8.3.1 | Die Vermittlung des ABCs .....                                                                                                 | 147 |
| 8.3.2 | Das A geringer Ungewissheitstoleranz: Situationen, in denen man nicht weiß, was kommt .....                                    | 150 |
| 8.3.3 | Das C geringer Ungewissheitstoleranz: Emotionen, Vergewisserungsverhalten und kognitive Prozesse explorieren .....             | 154 |
| 8.3.4 | Ziel-C: die situativen Ziele bei geringer Ungewissheitstoleranz erfragen ..                                                    | 157 |
| 8.3.5 | Das B geringer Ungewissheitstoleranz: die belastenden Kognitionen ermitteln .....                                              | 158 |

|       |                                                                                                                               |     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8.3.6 | Beispiel für eine komplette Exploration einer Ungewissheitsepisode .....                                                      | 163 |
| 8.3.7 | Zusätzliche Metakognitionen explorieren .....                                                                                 | 165 |
| 8.4   | <b>Geringe Ungewissheitstoleranz – fehlende Kompetenz oder mangelnde Ressource?</b> .....                                     | 166 |
| 8.5   | <b>Was am Ende steht: eine Fallkonzeption des spezifischen Ungewissheitsprofils</b> .....                                     | 167 |
|       | Literatur .....                                                                                                               | 168 |
| 9     | <b>Das Ungewisse besser tolerieren lernen – Interventionen bei geringer Ungewissheitstoleranz</b> .....                       | 171 |
| 9.1   | <b>Das Phänomen geringer Ungewissheitstoleranz anschaulich machen, für das Problematische daran sensibilisieren</b> .....     | 175 |
| 9.2   | <b>Interventionen für die sechs kognitiven Dimensionen geringer Ungewissheitstoleranz</b> .....                               | 177 |
| 9.2.1 | Gewissheitsverlangen (Dimension 1): „Gewissheit ist absolut notwendig“ .....                                                  | 179 |
| 9.2.2 | Die Bedrohlichkeit des Ungewissen (Dimension 2): „Ungewissheit ist gefährlich“ .....                                          | 188 |
| 9.2.3 | Das Anstrengende des Ungewissen (Dimension 3): „Ungewissheit ist belastend“ .....                                             | 193 |
| 9.2.4 | Paralyse durch Ungewissheit (Dimension 4): „Ungewissheit macht mich handlungsunfähig“ .....                                   | 195 |
| 9.2.5 | Das Abwertende des Ungewissen (Dimension 5): „Dass ich häufig Ungewissheit erlebe, wirft ein schlechtes Licht auf mich“ ..... | 203 |
| 9.2.6 | Gerechtigkeitsverlangen (Dimension 6): „Ungewissheit ist einfach unfair“ .....                                                | 210 |
| 9.3   | <b>Metakognitionen verändern – Vermittler zwischen geringer Ungewissheitstoleranz und Sichsorgen</b> .....                    | 212 |
| 9.4   | <b>Den Grad des Unklaren einer Sache richtig einschätzen – die Situationsstruktur „upgraden“</b> .....                        | 215 |
| 9.4.1 | Von Unwissenheit zu Ungewissheit „upgraden“ .....                                                                             | 216 |
| 9.4.2 | Von Ungewissheit zu Risiko „upgraden“ .....                                                                                   | 218 |
| 9.5   | <b>Ungewissheitstoleranz als Ressource wiederaufbauen</b> .....                                                               | 221 |
|       | Literatur .....                                                                                                               | 222 |
| 10    | <b>Die Connaissseure des Ungewissen – jenseits von Gewissheitsverlangen und Ungewissheitsbegeisterung</b> .....               | 225 |
| 10.1  | <b>Die Eigenkomplexität des Ungewissen genießen – Ungewissheit als Genuss?</b> .....                                          | 228 |
| 10.2  | <b>Sich dem Ungewissen als Abenteuer stellen – das Unvorhersehbare als Möglichkeit der Veränderung</b> .....                  | 230 |
| 10.3  | <b>Resonanz für das, was das Ungewisse zu sagen hat</b> .....                                                                 | 231 |
|       | Literatur .....                                                                                                               | 232 |
|       | <b>Serviceteil</b>                                                                                                            |     |
|       | Stichwortverzeichnis .....                                                                                                    | 237 |

## Über den Autor

---

**Nils Spitzer**, Dipl.-Psych., M.A., ist Psychologischer Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie) in freier Praxis (► [www.psychotherapeutische-praxis-nils-spitzer.de](http://www.psychotherapeutische-praxis-nils-spitzer.de)), Dozent, Autor zahlreicher Artikel und Mitherausgeber der *Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie*. Neben Psychologie studierte er Soziologie und Literaturwissenschaft.



# Ungewissheit ... und wie sie sich aushalten lässt – ein Überblick

- 1.1 Ist das Licht im Kühlschrank wirklich aus?  
Leben mit dem Ungewissen – 4
- 1.2 *Intoleranz gegenüber Ungewissheit (IU)* – die  
psychotherapeutische Seite des Ungewissen – 6
- 1.3 Eine Frühgeschichte geringer  
Ungewissheitstoleranz in der kognitiven  
Verhaltenstherapie – 8
- 1.4 Zum Inhalt des Buchs – 12  
Literatur – 14

## 1

Kapitel 1 verschafft einen ersten Überblick über das *Ungewisse* und das Phänomen geringer Toleranz ihr gegenüber. Nach einer ersten Definition stellt es das Leben mit dem Ungewissen in den Kontext traditioneller Anthropologie und aktueller Gesellschaftsdiagnosen: Menschen tun sich schwer mit dem Ungewissen, aber die aktuelle Gesellschaft scheint ihnen mehr als zuvor davon zuzumuten. Darauf werden das psychologische Konzept einer *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* (UI) sowie deren belastende Auswirkungen vorgestellt. Schließlich wird die Frühgeschichte der Beschäftigung mit einer geringen Ungewissheitstoleranz in der kognitiven Verhaltenstherapie bis in die 1980er-Jahre skizziert, deren Einfluss in den heutigen Konzepten noch spürbar ist.

### Fallbeispiel

Das monatliche Treffen mit ihrer Schwester! Und wie sich Frau G. darauf freut! Beide sind um die Dreißig, ihr Leben ist wirklich voll, aber diesen einen Abend im Monat lassen sie sich trotzdem nicht nehmen. Sie gehen wie immer zusammen in ein Restaurant und plaudern den ganzen Abend über alles Mögliche. Obwohl ... Eine Sache daran, wirklich nur eine Kleinigkeit, ist ihr schon etwas peinlich, wenn sie daran denkt. Seit Jahren sitzen sie beide dann jedes Mal in einem anderen Restaurant, studieren ausführlich die Karte, erwägen dies oder jenes Gericht ... und bestellen dann: Wiener Schnitzel. Komisch eigentlich, dass sie immer das Gleiche bestellt, wundert sie sich. Und ihre Schwester auch. Aber schließlich sind es so seltene Abende zusammen ... Was wäre, wenn sie etwas anderes, Exotischeres bestellen würden? Vielleicht schmeckt es ja einfach nicht. Und läge dann nicht irgendwie ein Schatten auf ihrem Treffen? Die Stimmung ginge vielleicht in den Keller. Das Gespräch verebbt, man spricht nicht mehr so unbefangen und angeregt wie sonst ... Und dann? Irgendwie wüsste sie dann einfach nicht weiter. Der Abend wäre irgendwie verdorben. Besonders wahrscheinlich ist das nicht, aber wenn doch ... Diese quälende Ungewissheit. Das hält sie wirklich nicht gut aus. Dann doch lieber die Sicherheit des Wiener Schnitzels.

Ein bisschen langweilig ist das inzwischen natürlich schon. Eigentlich gefällt sie sich auch gar nicht so: Sie wäre gern dem Neuen gegenüber aufgeschlossener, offen für überraschende Erfahrungen, kleine Alltagsabenteuer. Wie man es heute eben sein sollte. Für einen kleinen Moment fühlt sie sich eingeeengt, sogar ein klein wenig lächerlich. Sie linst von der Karte zu ihrer Schwester hinüber und sagt versuchsweise: „Vielleicht nehme ich diesmal was Vegetarisches?“ Mist. Keine Reaktion. „Oder warum nicht die geschmorte Lammschulter?“ Eigentlich könnte meine Schwester jetzt auch mal was sagen ... Sie weiß doch, wie schwer ich mich damit tue. Die Unsicherheit will einfach nicht weichen. Wenn ihre Schwester wenigstens etwas sagen würde ... Aber da ist der Kellner schon. Nein, das Risiko kommt ihr auf einmal viel zu groß vor. Besser nicht. Aber beim nächsten Mal wird bestimmt alles anders.

Ungewissheit herrscht fast überall, im Großen wie im Kleinen. Man weiß einfach nie genau, was kommt. Die Zukunft entzieht sich der genaueren Kenntnis, denn sie ist einfach noch nicht da. Das Unvorhersehbare ist Teil eines jeden Geschehens und versieht die Zukunft mit einer Prise Unberechenbarkeit. Was wäre, wenn es am letzten Tag des Urlaubs wolkiger gewesen wäre? Hätte ich dann vielleicht die Wanderung, bei der ich mich so unsäglich verlaufen habe, durch Lektüre im sicheren Sessel ersetzt? Komme ich morgen mit dem Auto pünktlich zur Arbeit, oder bleibe ich im Stau stecken? Wie wird

die chronische Erkrankung weiter verlaufen? Ist dieses plötzliche Herzklopfen der Beginn einer Panikattacke, oder war der Kaffee heute früh einfach nur stärker als sonst?

Nichts in dieser Welt sei sicher – außer dem Tod und den Steuern, hat der Politiker und Schriftsteller Benjamin Franklin einmal in einem Brief angemerkt. Das *Erleben von Ungewissheit* bezieht sich also in einer ersten Annäherung auf den Zweifel darüber, ob ein bestimmtes Ergebnis einer Handlung oder eine bestimmte Situation in Zukunft wirklich eintreten wird.

„Ungewissheit – ist ein wesentliches Element des Lebens“ (Virtl und Yeganeh 2013, S. 271). Und in den allermeisten Lebenslagen scheint ein ungewisser Ausgang etwas wenig Erstrebenswertes zu sein – gewöhnlich ziehen Menschen Gewissheit der Ungewissheit vor. Die meisten fühlen sich zumindest ein wenig unbehaglich, wenn sie in eine Situation mit ungewissem Ausgang geraten. Eine ungewisse Zukunft wirkt schnell risikoreich, etwas Bedrohliches scheint auf den so Nachdenkenden zuzukommen: „Ob Karies oder Herzinfarkt, Drogenkonsum oder Jugendgewalt, ob körperliche Deformation oder psychische Erkrankungen, ob Terroranschläge oder Entwicklung von Massenvernichtungsmitteln“ (Bröckling 2017, S. 80). Die Zukunft steht in ihrer Gestaltbarkeit wie ein riesiger offener Raum an Möglichkeiten und Gelegenheiten vor den eigenen Augen – und *ein beständiges Sichsorgen* ist die dunkle Seite dieser Offenheit des Menschen gegenüber der Zukunft. Manche Zeitdiagnostiker sprechen davon, dass viele Zeitgenossen sich heute in einer Art *Sorgenkultur* eingerichtet haben: Es ist, als seien ihre Gedanken oft wie obsessiv in die Zukunft und auf deren mögliche Gefahren gerichtet.

Gerade in einer solchen Sorgenkultur besteht ein kaum zu überschätzendes Talent einiger Personen darin, diese allgegenwärtig präsente Ungewissheit relativ gut tolerieren zu können. Eine *ausgeprägte Ungewissheitstoleranz* gilt als erstrebenswerte Kompetenz, ja, folgt man *psychologischen Weisheitstheorien*, sogar als ein wichtiger Aspekt umfassender Weltklugheit. Der Weise kennt die dem Leben inhärente Ungewissheit und besitzt eine gleichmütige Toleranz ihr gegenüber, die das Leben erträglich macht, selbst in sehr unvorhersehbaren Lebenslagen: „Ungewissheitstoleranz ist das Gegenteil von Zukunftsangst und eine Form von Lebens-„Mut““ (Sandau et al. 2009, S. 112).

Dagegen gilt eine besondere Empfindlichkeit bezüglich der Unvorhersehbarkeiten des Lebens als eine Vulnerabilität, die nichts Gutes mit sich bringt. Psychologie und Psychotherapie versuchen seit etwa zwei Jahrzehnten, diese Empfindlichkeit unter dem Begriff *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* (IU) greifbar zu machen.

*Intoleranz gegenüber Ungewissheit* (IU) bezeichnet die interindividuell verschieden ausgeprägte Neigung, negativ auf ein ungewisses Ereignis oder eine ungewisse Situation zu reagieren, letztlich unabhängig von der Wahrscheinlichkeit eines möglichen negativen Ausgangs und der damit verbundenen Konsequenzen (Ladouceur et al. 2000).

Es ist dabei die pure Möglichkeit eines unerwünschten Ausgangs, die Ungewissheit selbst, die hier belastend wirkt, nicht die Wahrscheinlichkeit seines Eintretens, ob nun richtig kalkuliert oder überschätzt. Menschen mit einer *geringen Ungewissheitstoleranz* sehen sich von ungewissen Ausgängen schnell bedroht, fühlen sich wie gelähmt davon

## 1

und erleben Ungewissheit als wirklich nur schwer zu ertragen. Sie verlangen geradezu nach Gewissheit: Sie *müssen* die Ungewissheit dringend überwinden – und unternehmen viel dafür: Sie fragen z. B. andere Menschen nach Sicherheit, denken lange über alle möglichen Ausgänge einer Sache nach ... aber ihre Suche nach Gewissheit hat selten ein befriedigendes Ende. Eine solche „Intolerance of Uncertainty“ (IU) gilt inzwischen als ein *wichtiger transdiagnostischer Faktor* für viele psychische Störungen (► Abschn. 5.3).

In diesem Buch geht es also um den therapeutischen Umgang mit den vielen Facetten einer solchen fast schon allgegenwärtigen „*Intolerance of Uncertainty*“ (IU). Es ist ein wichtiges und spannendes Konzept – mit einem leider sehr unglücklichen Namen. Der doppelten Negation (In-, Un-) lässt sich gedanklich nicht gut folgen. Denn was soll das schon sein – wenig von etwas (nämlich Toleranz) gegenüber der Abwesenheit von etwas (nämlich Gewissheit)? In den wenigen bisher unternommenen deutschen Übersetzungsversuchen findet man IU mit *Unsicherheitsintoleranz* übersetzt (z. B. Gerlach et al. 2008), was die Verständlichkeit nicht verbessert, sondern die doppelte Negation auch noch in ein einziges Substantiv packt. Zudem übersetzt es „uncertainty“ mit *Unsicherheit*, nicht mit *Ungewissheit*, was das Konzept enger mit der Vorstellung von Gefahr und Bedrohung vernäht als nötig (► Kap. 3). Auch im Original wird ja schließlich nicht der Begriff „insecurity“ verwendet. Hier werde ich stattdessen die wortwörtliche Übersetzung *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* im Wechsel mit der lesbareren Bezeichnung *geringe Ungewissheitstoleranz* verwenden. Aber auch dieser letzte Übersetzungsversuch hat trotz des Bonus an Lesbarkeit einen Haken: Die wichtigen Fragebögen zu diesem Konzept sind unipolar und messen eigentlich nur die Intoleranz gegenüber Ungewissheit oder ihre Abwesenheit – *Ungewissheitstoleranz*, die positive Ausprägung, wird also von ihnen nicht erfasst. So bleibt letztlich jeder Benennungsversuch mit Mängeln behaftet, und ich bitte schon vorweg um Milde.

Die Negation im *Un*-Gewissen drückt aber mehr aus als bloß sprachliches Ungeschick. Das Ungewisse steht in einer Reihe mit ähnlichen Negationsbegriffen wie dem Unklaren, Unbestimmten, Unheimlichen, Unerklärlichen, Unfassbaren, Übernatürlichen, Unglaublichen, Unsicheren oder Intransparenten, deren „Un“s, „In“s oder „Über“s anzeigen, was die damit benannten Situationen so unbehaglich macht: Mit ihnen verlässt man den Bereich des Beschreibbaren und betritt etwas, das nur als Aussparung oder Lücke in der Wirklichkeit noch zu kennzeichnen ist. Und die *Intoleranz gegenüber der Ungewissheit*, die oft von Angst begleitet wird, ist möglicherweise Teil einer allgemeineren „fear of the unknown“ (Carleton et al. 2016, S. 58), wie sie gerade diese Situationen fassen können.

## 1.1 Ist das Licht im Kühlschrank wirklich aus? Leben mit dem Ungewissen

Der Umgang mit Ungewissheit wird in der philosophischen Anthropologie häufig zur Gruppe der *Existenzialien* eines Menschenlebens gerechnet – man kann ihr einfach nicht entgehen: Der Mensch muss sich um das sorgen, was kommt, sich mit der Erfüllung seiner Bedürfnisse und Wünsche beschäftigen, mögliche Gefahren abwehren, kurzum, sich um die nahe und ferne Zukunft kümmern. Und das, was kommt, ist nie

vollkommen klar und determiniert. Als eine Stimme von vielen sieht daher der Philosoph Hans Blumenberg im Menschen ein riskantes Lebewesen, das sich selbst misslingen kann (Blumenberg 2006). Aber auch schon diesseits der Schwere solcher heroischen Worte, im Alltag, scheint Ungewissheit dem Menschen wirklich lästig werden zu können – die Stunden bis zur Gewissheit werden ihm oft unerträglich lang. Der Mensch und das Ungewisse ist auch ein Stoff für die Satire: Ein Mann schlendert z. B. durch die Straßen und bleibt vor einem Uhrenladen stehen. Beiläufig liest er eine Werbung – Leuchtet Ihre Uhr des Nachts? –, und eine seltsame Unbehaglichkeit befällt ihn, wo er doch bis zu diesem Moment recht zufrieden durch den Tag geschlendert ist: „Was, sage ich, hat das alles für einen Nutzen und Gewinn, wenn ich nicht weiß, ob meine Uhr des Nachts leuchtet? [...] Ich fieberte den ganzen Tag. Ich aß nichts. Ich saß stier und verstört im Café Glasl vor einer Schale Nuß und dachte nur den ganzen Tag: Leuchtet meine Uhr des Nachts? ... Leuchtet meine Uhr des Nachts? [...] Wenn es doch erst Abend ... Wenn es doch erst Nacht wäre!“ (Klabund 1983, S. 38).

Es braucht nicht viel, und schon entfaltet die quälende Wirkung eines unerfüllten *Verlangens nach Gewissheit* ihre ganze lähmende Kraft. Denn die zügige Beseitigung des Ungewissen ist durch *die prekäre Lage des Menschen in der Zeit* nicht ganz so einfach, schließlich verhält es sich mit der Zeit anders als mit dem Raum, durch den er sich willentlich bewegen kann, um sich schnell darüber Gewissheit zu verschaffen, was eigentlich da hinten in der Ecke herumliegt (und so komisch funkelt aus der Ferne). Die Zukunft hingegen muss der Mensch auf sich zukommen lassen, bestenfalls kann er sie vage abschätzen. Er muss beständig in einen beweglichen und vor allem beschränkten Horizont hinein handeln – manchmal sind die Folgen relativ gut abzuschätzen, aber oft genug sind sie radikal ungewiss. Weil Menschen als weltoffene Wesen ihr Leben führen, weil sie handeln müssen, ist ihr Verhältnis zur Zukunft von einem elementaren Paradox bestimmt: Sie sind zur Antizipation genötigt, auch wenn das Künftige empirisch unerreichbar bleiben muss.

Eine solche existenzielle Sicht auf Ungewissheit wird differenziert durch den Einfluss der Gesellschaft auf das Gewisse und Ungewisse im Leben. Manche Soziologen sehen in der Herstellung von Sicherheit und Gewissheit eines der Hauptmerkmale menschlicher Gesellschaftsentwicklung.

➤ **„Ungewissheit war wahrscheinlich die treibende Kraft für die Bildung von Gesellschaften überhaupt, um Sicherheit, Prosperität und Überleben zu verbessern“ (Kolliarakis 2013, S. 313).**

Viele sehr alte kulturelle Einrichtungen wie Hellsehen, Orakel oder Zauberei dienen bereits dem Herstellen von Gewissheit. Es sind *Techniken gegen das Ungewisse*, ebenso wie etablierte Sprichwörter, welche die Komplexität menschlichen Verhaltens reduzieren („Stille Wasser sind tief“), Bauernregeln, die helfen, das Wetter vorherzusagen („Ein feuchter März ist des Bauern Schmerz“), oder Redewendungen, die noch dem Zufälligkeiten eine vorhersagbare Ordnung abgewinnen sollen („Wenn's kommt, dann kommt's dicke“). Meist soll dabei natürlich einer Bedrohung oder einem Schaden vorgebeugt werden.

Manchmal aber sorgt die Eigendynamik einer Gesellschaft für das genaue Gegenteil von zunehmender Gewissheit, und viele Gegenwartsdiagnostiker gehen davon aus, dass das Ungefähre gerade in der aktuellen Gesellschaft besonders hervorbricht.

➤ „Wir leben in einer Gesellschaft, in der Gewissheiten zu einem knappen Gut, Ungewissheit, Riskanz und Prekarität individueller Lebensführung zur alltäglichen Erfahrung vieler geworden sind“ (Lantermann et al. 2009, S. 167).

Bewährte Orientierungssysteme wie Geschlechterrollen, Altersnormen oder die traditionelle Familie gehen ebenso zurück wie staatliche Sicherungssysteme. Die Lebensführung individualisiert sich, Wissen explodiert und wandelt sich zunehmend schneller. Dabei ist die Zunahme an Ungewissheit nicht für alle gleich: Je privilegierter die soziale Lage einer Person, desto größer ist die Planbarkeit ihrer Zukunft und desto eher können eventuelle Gefährdungen in Risiken umgewandelt werden, zu deren Bewältigung Handlungen zur Verfügung stehen (Koppetsch 2013).

Mit der Zunahme gesellschaftlich bedingter Ungewissheiten wird den Menschen auch ein anderer Blick auf das Phänomen Ungewissheit selbst nahegelegt – weg davon, Gewissheiten vom Staat einzufordern, hin zu der individuellen Kompetenz, mit Ungewissheit gut umgehen zu können. Unter dem bisherigen modernen Paradigma der Berechenbarkeit, Planbarkeit und Beherrschung von Risiken galt Ungewissheit als Störung, die gefährlich ist und beseitigt werden muss: Ungewissheit ist danach etwas Negatives, allerdings beherrschbar, und es gilt als Ideal, sie zu eliminieren. Im Kontrast dazu steht ein aktueller Blick auf Gewissheit als Illusion und Ungewissheit als eigentliche Normalität. Dabei spielt es keine Rolle mehr, ob Ungewissheit noch zu beseitigen wäre, sondern die Frage wird zentraler, wann sie nachteilig für das Handeln und wann sie im Gegenteil eine Chance oder sogar eine Ressource ist (Kolliarakis 2013).

## 1.2 Intoleranz gegenüber Ungewissheit (IU) – die psychotherapeutische Seite des Ungewissen

Relativ unberührt von Mutmaßungen über die existenzielle Rolle des Ungewissen im Menschenleben oder kritische Überlegungen über eine Inflation ungewisser Lebenslagen in der Gegenwartsgesellschaft konzentriert sich die Psychotherapie auf *Ungewissheiten im Alltag* und wie man sie und die belastenden Folgen einer *geringen Ungewissheitstoleranz* am besten aushält: Mit Ungewissheit umgehen zu müssen ist ein unvermeidbarer Bestandteil des Alltagslebens – weil Menschen nicht in die Zukunft sehen können, aber gewöhnlich unter Handlungsdruck stehen und zügig entscheiden müssen, reicht die Zeit selten aus, alle Einflüsse zu durchdenken. Oft ist es ihnen also praktisch unmöglich, alles über ihre Umwelt im Voraus zu erfahren, und es bleiben nur mehr oder weniger abgesicherte Schätzungen und Vermutungen.

Immerhin können sie meistens die Grenze ihres Unwissens mit Anstrengung und Geduld noch etwas hinausschieben und der Ungewissheit ein wenig Terrain abtrotzen. Aber lohnt sich der Aufwand? Das Problem liegt normalerweise darin, dass wir nicht beliebig großen Aufwand treiben wollen oder können, um die Wirklichkeit zu erforschen und so bessere Vorhersagen zu machen. Gerade im Alltag findet Handeln und Entscheiden fast immer unter Zeitdruck und daher unter fehlendem Wissen statt. Und trotzdem – die meisten Menschen kommen mit dieser alltäglichen Ungewissheit ohne viel Aufheben ganz gut zurecht: „In everyday life, we are required to make many choices, appraisals, and decisions, usually with an insufficient amount of information, a limited

timeframe, conflicting emotions, and some degree of uncertainty with regard to the outcome. Yet, most individuals manage to deal with these constraints and are able to make decisions of minor or major significance with relative ease under such conditions“ (Koerner und Dugas 2006, S. 212 f.).

Insgesamt scheint es also von Vorteil, dem Leben mit einer ausgeprägten *Ungewissheitstoleranz* zu begegnen, statt überall an mögliche Gefahren zu denken, sich das Hirn darüber zu zermartern, ob die eigene Uhr des Nachts leuchtet, oder sich mit findigem, aber aufwendigem Kontrollverhalten Gewissheit darüber zu verschaffen, ob das Licht im Kühlschrank wirklich erlischt, wenn man dessen Tür schließt.

Problematisch wird es dagegen, wenn diese alltägliche Notwendigkeit, sich dem Ungewissen zu stellen, auf eine individuelle Empfindlichkeit gegenüber dem Unvorhersehbaren trifft. Psychologen versuchen diese *Aversion gegenüber dem Unbekannten* und die Belastungen, die sich daraus ergeben können, mit dem Begriff *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* – „Intolerance of Uncertainty“ (IU) – zu erfassen. Er kennzeichnet Menschen, die existenzielle oder auch nur alltägliche Unklarheiten nur schwer akzeptieren und aushalten können und schon damit dem alltäglichen Leben eine besondere Verwundbarkeit entgegenbringen. Gerade gegenüber Ungewissheit besonders intolerante Menschen finden es oft schwierig, mit unvermeidlich ungewissen Lebenssituationen oder -lagen halbwegs ausgeglichen zu koexistieren.

Eine *geringe Ungewissheitstoleranz* wird dabei gewöhnlich als ein ganzer Strauß kognitiver Schemata definiert, „distorted beliefs about uncertainty“ (Fama und Wilhelm 2005, S. 265) – negative Überzeugungen in Bezug auf die Ungewissheit selbst oder ihre Folgen, die sich in Aussagen oder Gedanken wie diesen wiederfinden lassen: „Man kann sich über eine Sache absolut sicher werden, wenn man sich nur genug anstrengt“, „Unklarheit halte ich einfach nicht aus“ oder „Wenn ich bei einer Sache nicht absolut sicher bin, werde ich zwangsläufig Fehler machen“. In der Folge führen solche Ansichten zu einer Unfähigkeit, mit widersprüchlichen, unklaren Situationen oder ungewissen Folgen angemessen umzugehen.

„Intoleranz gegenüber Ungewissheit manifestiert sich in der exzessiven Tendenz, ungewisse Situationen als stressbelastend und aufregend anzusehen, überzeugt zu sein, dass unerwartete Ereignisse negativ sind und vermieden werden sollten, sowie daran zu denken, dass es unfair ist, keine Gewissheit bezüglich der Zukunft zu haben. Darüber hinaus führt Intoleranz gegenüber Ungewissheit zu Handlungsunfähigkeit, wenn man einer ungewissen Situation gegenübersteht“ (Dugas et al. 2005, S. 58; Übers. v. Autor).

Die von einer geringen Ungewissheitstoleranz Betroffenen strengen sich in ungewissen Situationen extrem an, um die Lage doch noch zu kontrollieren und auch die geringfügigsten Ungewissheiten zu eliminieren. Und oft verwenden sie dabei Bewältigungsstrategien, die wiederum belastende Folgen haben. Ein *ausgeprägtes Sich-Sorgen* ist bei Personen mit geringer Ungewissheitstoleranz z. B. besonders verbreitet, um sich über alle möglichen Ausgänge einer ungewissen Lage Gewissheit zu verschaffen (Robichaud und Dugas 2015).

## 1

**Fallbeispiel**

Noch einmal Frau G., die ihren Wagen zur Jahresinspektion bringen musste. Eigentlich war alles in Ordnung, nur eine Routinekontrolle. Bis zum Nachmittag, dem Abholtermin, lässt sie aber die Beschäftigung mit dem, was mit ihrem Wagen sein könnte, nicht mehr los. „Was, wenn es größere Probleme gibt? Das könnte teuer werden ... O Gott! Was, wenn ich es mir gar nicht mehr leisten kann? Vielleicht kann ich dann ja eine Ratenzahlung vereinbaren. Aber was, wenn die Werkstatt die nicht akzeptiert? Dann habe ich plötzlich keinen Wagen mehr, vielleicht für länger. Das heißt, es wird schwierig, pünktlich zur Arbeit zu kommen. Und eigentlich wollten ich und mein Partner damit doch bald in den Urlaub fahren ... Aber vielleicht können wir ja auch seinen Wagen nehmen. Aber wenn nun ...“

Inzwischen hat sich IU als ein bedeutender transdiagnostischer Faktor für eine ganze Reihe psychischer Störungen und Probleme etabliert, allen voran für die Generalisierte Angststörung und für Zwangsstörungen. Aber auch bei anderen Angststörungen wie der Sozialen Phobie, bei Depressionen und Essstörungen, bei Autismus und bei der Verarbeitung chronischer körperlicher Krankheiten spielt die *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* eine bedeutende Rolle (► Abschn. 5.3). Es lohnt sich also, auf diesen transdiagnostischen Faktor vorbereitet zu sein und therapeutisch mit ihm umgehen zu können.

### 1.3 Eine Frühgeschichte geringer Ungewissheitstoleranz in der kognitiven Verhaltenstherapie

---

Jahrzehntelang waren *Ungewissheit*, der angemessene oder unangemessene Umgang mit ihr und die möglichen belastenden Folgen kein wirklich eigenständiges Thema in der kognitiven Verhaltenstherapie. *Ungewissheitstoleranz* verschwand hinter den größeren und offensichtlicheren kognitiven Themen, wie z. B. der *Gefahrenüberschätzung* mit ihrer großen Bedeutung vor allem für die Angststörungen oder dem *Perfektionismus*, die viel mehr Interesse auf sich zogen.

Trotzdem stößt man bereits 1962 auf erste Spuren einer Beschäftigung mit Ungewissheit und ihrer Rolle für seelische Belastungen: im psychotherapeutischen Hauptwerk von Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, in dem er die Umriss der *Rational-Emotiven Verhaltenstherapie* (REVT) skizziert. Die letzte der von ihm hier aufgelisteten elf irrationalen Überzeugungen charakterisiert vordergründig einen problematischen Perfektionismus: „Irrationale Überzeugung Nr. 11: Die Vorstellung, dass es für jedes menschliche Problem eine absolut richtige, perfekte Lösung gibt, und dass es eine Katastrophe sei, wenn diese perfekte Lösung nicht gefunden wird“ (Ellis 1997, S. 156).

In der folgenden näheren Beschreibung dieser irrationalen Überzeugung zeigt sich allerdings, dass hier *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* heimlich unter der Fahne des *Perfektionismus* mitsegelt, denn das Verlangen nach einer perfekten Lösung scheint auch ein Gewissheitsverlangen für Ellis zu implizieren, dem er gleich eine klare Absage erteilt: „Soviel wir wissen, gibt es weder Sicherheit, Vollkommenheit noch absolute Wahrheit in der Welt.“ Denn wir Menschen leben „in einer Welt der Wahrscheinlichkeit und des Zufalls und können außerhalb unserer selbst keiner Sache sicher sein“ (Ellis 1997, S. 157; Hervorhebung v. Autor). Die beiden Bestrebungen nach perfektionistischer

Vollkommenheit und absoluter Gewissheit bilden hier also zusammen einen großen Bereich irrationaler Überzeugung, der einer Welt der Wahrscheinlichkeiten, in der wir leben, insgesamt nicht gerecht wird. Wenn auch nicht klar ausdifferenziert, wird *Ungewissheit* hier schon ab den 1960er-Jahren als ein Problembereich geahnt – und *Ungewissheitstoleranz* als erstrebenswerte Kompetenz klingt ebenfalls bereits an. Allerdings lässt sich den Formulierungen leicht entnehmen, dass die *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* hier noch deutlich im Schatten des Konzepts *Perfektionismus* steht (Spitzer 2016). Erst Jahre später gewinnt eine geringe Ungewissheitstoleranz in der REVT eine größere konzeptuelle Eigenständigkeit: „Später hat Ellis diesen Vorstellungen [den elf irrationalen Überzeugungen] noch einen Gedankengang hinzugefügt: (12) Die Vorstellung, daß es unmöglich ist, mit Wahrscheinlichkeiten oder Unsicherheiten zu leben“ (Diekstra und Dassen 1982, S. 60).

Häufiger als den Versuch, eine *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* als Problem zu beschreiben, finden sich Passagen, in denen umgekehrt eine *Akzeptanz von Ungewissheit* unter die Therapieziele der REVT eingeordnet wird: „Emotionally mature men and women acknowledge and accept the fact that we live in a world of probability and chance, where absolute certainties do not, and probably will never, exist. They realize that it is not horrible – indeed, it is often fascinating and exciting – to live in this kind of probabilistic and uncertain world. They enjoy the degree of order but don't whiningly demand or command it“ (Ellis 1979, S. 56).

Ähnlich klingt es in einem frühen Lehrbuch der REVT: „In unserer Welt ist vieles ungewiß und dem Zufall ausgesetzt, und das Leben kann trotzdem genossen werden“ (Walen et al. 1980, S. 96). Bis heute findet die *Ungewissheitstoleranz* ein Reservat in der REVT, ohne je eines ihrer zentralen Konzepte geworden zu sein. Eine hohe Ungewissheitstoleranz taucht meist eher knapp unter den Kriterien einer guten mentalen Gesundheit auf. Sie ist auch hier dadurch charakterisiert, dass „People with GMH [good mental health] do not demand that they must know what is going to happen to them or to others“ (Dryden und Neenan 1996, S. 145). Stattdessen besitzen diese gesunden Personen die Fähigkeit, „to adapt or reconcile oneself to an unpredictable and unstable world“ (Dryden und Neenan 1996, S. 145). Ungewissheitstoleranz gilt also ganz allgemein als ein Kriterium psychischer Gesundheit, ein ausgeprägtes Verlangen nach Gewissheit blockiert dagegen die eigene Handlungsfähigkeit.

In Aaron T. Becks *Kognitiver Therapie* muss man nach frühen Spuren der Beschäftigung mit Ungewissheit noch akribischer suchen. In Becks bahnbrechender Arbeit über die kognitive Therapie von Depression, veröffentlicht 1979, findet sich nur eine kurze Passage zur Ungewissheit – unter dem Stichwort *Unentschlossenheit*: „Depressive Menschen glauben oft, absolute Gewissheit über die Richtigkeit einer Entscheidung haben zu müssen. Der Therapeut muß ihnen erklären, daß es im Leben keine absolute Gewissheit gibt. Es existieren keine Garantien, daß günstige oder ungünstige Ereignisse geschehen oder nicht geschehen werden. [...] Die rationale Reaktion sei, daß niemand absolute Gewissheit oder ‚Richtigkeit‘ erwarten könne. Niemand könne die Zukunft voraussagen“ (Beck et al. 1992, S. 233 f.). Auch in seinem Buch über die kognitive Therapie von Angststörungen findet sich nur eine knappe Bemerkung darüber, wo eine kognitive Umstrukturierung zum Aufbau größerer Ungewissheitstoleranz ansetzen sollte: „Are you thinking in terms of certainties instead of probabilities?‘ Patients often demand a degree of certainty that is unattainable. Many anxious people want to have

100-percent assurance that what they fear will not happen. It is helpful to point out to patients that there is often a 10-percent uncertainty factor that everyone has to live with. Thus, patients confronted with an ambiguous situation can see it as a part of this uncertain 10 percent“ (Beck und Emery 1985, S. 198). Auch der frühe Mitarbeiter von Beck, David Burns, Autor des Selbsthilfe-Bestsellers *Feeling good. The new mood therapy*, berührt das Thema Ungewissheit nur sehr knapp am Ende des Ratgebers, wenn auch auf originelle Weise – in dem Kapitel „Coping with uncertainty and helplessness: The woman who decided to commit suicide“ (Burns 1980, S. 368). An einem Montagvormittag findet Burns, so erzählt er hier, unter der Tür seines Behandlungszimmers durchgeschoben den Brief einer Patientin, der darauf hinweist, dass sie möglicherweise vorhat, sich umzubringen. Es geht also um die Ungewissheit, die Psychotherapeuten manchmal aushalten müssen, nicht um diejenige der Patientin. Sehr beunruhigt holt sich Burns Rat bei seinem Kollegen Aaron T. Beck. Dieser verordnet ihm eine kognitive Umstrukturierung, die sich aber mehr damit beschäftigt, die Gefahr nicht zu überschätzen und die eigene Verantwortung für einen möglichen Selbstmord realistisch einzuschätzen. Burns listet sehr offen seine Gedanken und Umstrukturierungen zu diesem Erlebnis auf. Interessanterweise scheint er hier mehr unter einer zu großen Gewissheit negativer Ausgänge als unter Ungewissheit zu leiden: Die Eltern seiner Patientin werden bestimmt sehr wütend auf ihn sein, ebenso werden die Kollegen verärgert reagieren. Die Intervention besteht nun vor allem darin, stattdessen ein Wahrscheinlichkeitsdenken anzuwenden: Über die Reaktion der Eltern kann er letztendlich ja noch gar nichts sagen, die Zukunft ist noch offen, und eine negative Reaktion der Kollegen ist eher unwahrscheinlich. Schließlich hat die Geschichte ein Happy End: Die Patientin überlebt ihren Selbstmordversuch und erholt sich im Laufe der weiteren Behandlung von ihrer Depression.

Die frühen kognitiven Therapien zeigen in diesen Zitaten insgesamt weniger ein genuines Interesse an einem unangemessenen *Gewissheitsverlangen* oder einer ausgeprägten *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* als an ihrem Gegenteil – dem *Ideal einer wissenschaftlichen Grundhaltung* dem Leben gegenüber. Geringe Ungewissheitstoleranz erscheint nur als einer von mehreren Verstößen gegen das wissenschaftliche Ideal. Sie ist nur eine von mehreren alltäglichen Verbohrtheiten gegenüber der Wahrscheinlichkeitsorientierung wissenschaftlichen Denkens, weniger ein Thema mit eigenem Recht. Besonders die *Kognitive Therapie* von Aaron T. Beck ist ja durch diese Bewunderung der Wissenschaft und des Wissenschaftlers geprägt. Die gesamte *Kognitive Therapie* entstand sozusagen als eine Art Training in alltäglicher Wissenschaftlichkeit: Wissenschaft gilt ihr als erfolgreiches Modell für das Schaffen von wirklichkeitsnahen Bedeutungen und sinnvollem Handeln, erkennbar an Redewendungen wie der vom Menschen als *praktischem Alltagswissenschaftler*, der Therapie als *kollaborativem Empirismus* und der Welt als *Labor des Alltagslebens* (Russell 1991). Beck „lehrt Patienten, Wissenschaftler in ihren eigenen mentalen Laboratorien zu werden“ (Rosner 2002; S. 10, Übers. v. Autor). Aber auch Albert Ellis hatte seine REVT stark auf Wissenschaftlichkeit ausgerichtet, manchmal geizte er dabei nicht mit Pathos: „if people only and purely think scientifically (which, to be realistic, they most probably will never completely do), if they virtually never are dogmatic, absolutistic, pious and sacramental in their attitudes towards themselves, towards other humans, and towards the world, practically all their ‚emotional‘ disturbance [...] would disappear or be minimized“ (Ellis 1983, S. 33).

Ein ausgeprägtes *Gewissheitsverlangen* widerspricht nun dem Blickwinkel einer wissenschaftlichen Weltsicht, die eben nur eine Lebensphilosophie der Wahrscheinlichkeit und Vorläufigkeit bietet – und so findet man in den frühen Texten kognitiver Therapien immer wieder die bohrende Frage an Patienten: „Are you thinking in terms of certainties instead of probabilities?“ (Beck und Emery 1985, S. 198).

Die Idealisierung der Wissenschaftlichkeit in den kognitiven Therapien muss man dabei als ein Zeitphänomen verstehen. In ihren Entstehungsjahrzehnten – in den USA der 1950er-Jahren und darüber hinaus – hatte der Glaube an ein besseres Leben durch technischen Fortschritt Konjunktur. Wissenschaft und Technologie galten als zentrale Hoffnungsträger, um die moderne Massengesellschaft und ihre Entwicklung zu ordnen und auch individuell zu größerem Wohlstand, mehr Freizeit und Zufriedenheit für alle Menschen zu führen (Spitzer 2017): Wissenschaft und Technik, so der Ton der Zeit, könnten dem Menschen helfen, eine neue, bessere Welt zu erschaffen; eine Welt ohne Vorurteile, Aberglaube, Ignoranz und Missgunst. Auch die Ausdehnung staatlicher Verantwortung auf die *mentale Gesundheit* der Bevölkerung – sie wurde während des Kalten Krieges besonders in den USA „zu einer Alternativideologie zum Kommunismus“ (Ingenkamp 2012, S. 166) – war Teil einer allgemeinen unpolitischen Wissenschaftsgläubigkeit der 1960er-Jahre im Westen. *Mentale Gesundheit* verschmolz also mit der Utopie, mit wissenschaftlichen Mitteln eine Welt ohne Konflikte oder Unterdrückung zu schaffen. Viele Entwicklungen förderten eine solche allgemeine Wissenschaftsbegeisterung. Ein Einflussfaktor, der die amerikanische Gesellschaft in Richtung einer starken Betonung wissenschaftlicher Rationalität brachte, war die Irrationalität der von Europa geführten Weltkriege: Man war „delighted in contrasting American rationality with European ungoverned impulses“ (Stearns 1994, S. 201). Zudem verlangte die Entstehung großer Verwaltungsbürokratien seit den 1920er-Jahren nach neuen Tugenden im zwischenmenschlichen Umgang – ein rationales Auftreten und das Vermeiden emotionaler Intensität sicherten hier einen berechenbaren Umgang unter Menschen. Es herrschte also gerade zur Entstehungszeit der kognitiven Therapien ein ausgeprägt wissenschaftlich-technokratisches Bewusstsein mit einem großen Vertrauen in die positive Wirksamkeit wissenschaftlich abgesicherter Entwürfe – die Utopie einer durch wissenschaftlich-technische Planungsrationaltät weitgehend befriedeten Gesellschaft.

Diese Wissenschaftsbegeisterung hat sich spätestens seit den 1980er-Jahren vor allem durch anhaltende ökonomische und gesellschaftliche Krisentendenzen deutlich abgekühlt, und der Begriff des *Risikos* ist populär geworden, um den anfänglichen wissenschaftlichen Fortschrittsoptimismus der 1960er- und 1970er-Jahre infrage zu stellen: Technische Entwicklungen tragen z. B. dazu bei, dass die Finanz- und Wirtschaftsmärkte fragiler werden, und das Wachstum und die zunehmende Verbreitung des wissenschaftlichen Wissens produzieren oft eher größere Unsicherheit und Zerbrechlichkeit, statt Gewissheit und Sicherheit zu schaffen (Heidenreich 2002). Und auch die damaligen gesellschaftlichen Leitfiguren des Wissenschaftlers und des Ingenieurs, die für liberale Werte, Leistungsorientierung, Gemeinschaftsgeist und Uneigennützigkeit standen (Bell 1979), sind längst abgelöst von anderen Subjektidealen und Vorbildern, z. B. dem Unternehmer seiner selbst (Bröckling 2007) und dem Künstler (Reckwitz 2012) (► Kap. 4). Angesichts dieses Wandels lohnt sich auch ein differenzierterer therapeutischer Blick auf die veränderte Rolle, die heute das *Ungewisse* und das psychologische Phänomen *geringer Ungewissheitstoleranz* spielen.

## 1.4 Zum Inhalt des Buchs

Dieses Buch ist für Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Beraterinnen und Berater aller Couleur geschrieben, die einen Leitfaden für den Umgang mit *geringer Ungewissheitstoleranz* und ihren Folgen suchen. Es führt in die aktuelle psychotherapeutische und psychologische Forschung zu *Ungewissheit* und *Ungewissheitstoleranz* ein, bietet Vorgehensweisen, um verschiedene *Facetten von geringer Ungewissheitstoleranz* zu erkennen, und eine breite Palette von Interventionsmöglichkeiten, die in Psychotherapien oder Beratungen eingebunden werden können, bei denen *geringe Ungewissheitstoleranz* als Problem auftaucht. Das kann sehr häufig der Fall sein, gilt *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* (IU) doch inzwischen als relevanter *transdiagnostischer Faktor* bei sehr vielen psychischen Störungen.

Das Buch will aber neben den praktisch-engagierten auch die nachdenklichen Psychotherapeuten und Beraterinnen ansprechen, die Lust haben, über die gesellschaftliche Einbettung eines psychologischen Konzepts – durchaus kritisch – nachzudenken. Was ist das für eine Gesellschaft, in der gerade eine geringe Ungewissheitstoleranz zum psychischen Problem werden kann und eine hohe Ungewissheitstoleranz als „gesund“ angesehen wird?

Das ► Kap. 2 versucht sich an einem knappen Überblick über die Rolle von Ungewissheit im menschlichen Leben. Der Schwerpunkt liegt allerdings auf der Vorstellung des psychologischen Konzepts der *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* (IU): Ungewissheitstoleranz zeigt sich dabei als ein mehrdimensionales Konzept – die verschiedenen Dimensionen, die dazu gehören, sind jedoch umstritten. Hier finden sich auch erste Überlegungen zu möglichen Ursachen einer geringen Ungewissheitstoleranz: Was sind sozusagen die familiären Herstellungsbedingungen von geringer Ungewissheitstoleranz und ihrem Gegenteil? Warum akzeptieren einige Menschen Ungewissheit besser als andere?

Eine Art Wegweiser durch mit Ungewissheitstoleranz eng verwandte Konzepte findet sich in ► Kap. 3. Ihr Verständnis dient dazu, die Vorstellung von dem, was Ungewissheit und Ungewissheitstoleranz bedeuten, zu schärfen: Wie unterscheidet sich *Ungewissheit* z. B. von *Unsicherheit*, wie *Ungewissheitstoleranz* von *Ambiguitätstoleranz*?

Anhand von Ungewissheit und Ungewissheitstoleranz lässt sich zudem gewinnbringend über das Verhältnis zwischen psychotherapeutischen Begriffen und gesellschaftlichem Rahmen nachdenken. ► Kap. 4 beschäftigt sich daher mit der Beziehung zwischen dem Aufkommen von Ungewissheitstoleranz als einem inzwischen recht populären psychotherapeutischen Thema und einer Gesellschaft, in der Ungewissheit in vielen Lebensbereichen für alle Mitglieder zunimmt – man denke nur an Schlagworte wie „Abbau der staatlichen Sicherungssysteme“ oder „Zunahme prekärer Lebenslagen“. Wie erstaunlich, dass gerade in einer unsicherer werdenden Welt die Psychologie und die Psychotherapie die Rolle einer großen Ungewissheitstoleranz entdecken, nicht wahr?

Ungewissheitstoleranz ist natürlich selbst keine Krankheit oder psychische Störung, sondern nur eine neutral beschriebene Eigenschaft, die stärker oder schwächer ausgeprägt sein kann. Sie gilt aber inzwischen als einflussreicher *transdiagnostischer Vulnerabilitätsfaktor* für sehr viele psychische Störungen. In ► Kap. 5 werden die engen Beziehungen zwischen Ungewissheitstoleranz und der Generalisierten Angststörung, den Zwangsstörungen, der Sozialen Phobie, Essstörungen und Depressionen vorgestellt,