

Rezensionen

Über den Umgang mit Ungewissheit – ein überraschend aktuelles Thema

Spitzer, N. (2019). *Ungewissheitsintoleranz und die psychischen Folgen. Behandlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin: Springer, 240 S., 34,99 €

Ob es um die eigene Gesundheit geht, die beruflichen Aussichten, die finanzielle Situation oder die Beziehungen zu anderen Menschen, niemand weiß mit absoluter Sicherheit, wie sich diese in der Zukunft entwickeln. Die meisten Menschen kommen mit dieser prinzipiellen Unvorhersehbarkeit der Zukunft einigermaßen gut zurecht; es gibt aber auch Personen, die unter einer niedrigen Ungewissheitstoleranz leiden. Durch die Corona-Krise sind wir seit dem Frühjahr 2020 sehr viel massiver mit Ungewissheit über die Zukunft konfrontiert als zu früheren Zeiten. Dadurch hat Spitzers Buch, das vor dem Ausbruch der Pandemie erschien, eine besondere Aktualität gewonnen.

Spitzer beschäftigt sich in seinem Buch gründlich mit Untersuchungen zum Konzept der Ungewissheitstoleranz bzw. -intoleranz, die seit den 1990er-Jahren veröffentlicht wurden, und stellt deren Implikationen für die psychotherapeutische Praxis dar. Er beschreibt zunächst verschiedene Aspekte der geringen Toleranz gegenüber Ungewissheit (z. B. Verlangen nach absoluter Gewissheit, vermutete Gefährlichkeit unklarer Situationen, Handlungsunfähigkeit bei unvorhersehbaren Ereignissen). Das transaktionale Stressmodell von Richard Lazarus und vor allem die Rational-Emotive Verhaltenstherapie von Albert Ellis werden als theoretische Modelle vorge-

stellt, um das Zusammenwirken dieser Überzeugungen und ihre Folgen zu erklären (Kapitel 1–3).

Der Autor, der neben Psychologie auch Soziologie und Literaturwissenschaft studierte, diskutiert im 4. Kapitel das Verhältnis zwischen dem psychologischen Konzept der Ungewissheitstoleranz und aktuellen gesellschaftlichen Bedingungen, wie dem Wegfall traditioneller Orientierungen und dem Abbau staatlicher Sicherungssysteme.

Im 5. Kapitel wird die Ungewissheitsintoleranz als transdiagnostischer Vulnerabilitätsfaktor dargestellt, der bei verschiedenen psychischen Störungen (besonders deutlich bei der generalisierten Angststörung) eine wichtige Rolle spielt.

Nach dieser sehr ausführlichen theoretischen Vorbereitung beschäftigt sich Spitzer in den folgenden Kapiteln mit den Therapiezielen und der Gestaltung der therapeutischen Beziehung bei Patientinnen¹ mit geringer Ungewissheitstoleranz sowie der gründlichen Exploration dieses Problembereichs. Der Autor schildert dann Möglichkeiten der kognitiven Umstrukturierung und Verhaltensexperimente, die dabei helfen, mit unklaren Situationen gelassener umzugehen und handlungsfähig zu bleiben. Ein Beispiel für solche Übungen sind „Ungewissheits-Expositionen“, bei denen sich Patientinnen harmlosen, aber ungewissen Situationen aussetzen, z. B. im Kino einen Film ansehen, über den sie nichts wissen, oder in einem Lokal ein unbekanntes Gericht be-

stellen. Das therapeutische Vorgehen wird durch kurze Gesprächssequenzen veranschaulicht.

Im letzten Kapitel skizziert der Autor Einstellungen, die über ein gelassenes Ertragen ungewisser Situationen hinausgehen: So kann man eine ästhetische Haltung zu ungewissen Situationen kultivieren oder dem Ungewissen mit der Haltung eines Abenteurers begegnen, der bereit ist, neue Erfahrungen zu machen.

Nach meinem Wissen ist dies das einzige Buch in deutscher Sprache, das sich ausführlich mit dem transdiagnostischen Faktor der Ungewissheitsintoleranz und psychotherapeutischen Möglichkeiten zur Förderung eines angemessenen Umgangs mit Ungewissheit beschäftigt. Je nach Interesse kann man sich ausführlich mit diesen Themen und ihren gesellschaftlichen Hintergründen beschäftigen oder sich auf die Kapitel konzentrieren, die anschaulich und konkret Anregungen für die therapeutische Arbeit auf kognitiv-verhaltenstherapeutischer Basis geben.

Christof Eschenröder,
Bremen

¹ Zu der mit der Ausgabe 4/2017 eingeführten geschlechtersensiblen Schreibweise im Psychotherapeutenjournal lesen Sie bitte den Hinweis auf der hinteren inneren Umschlagseite. Bei dieser Ausgabe handelt es sich um ein Heft in der weiblichen Sprachform.