

„Die gedankliche Brille verändern“

BZ-INTERVIEW mit dem Psychotherapeuten Nils Spitzer über einen guten Umgang mit dem Ungewissen und wie man ihn trainiert

Die Zukunft ist immer ungewiss, doch meist hat sie sich nicht so angefühlt, sondern wie etwas, das sich planen und gestalten lässt. Durch die Corona-Pandemie hat sich das gründlich geändert. Das Treffen am nächsten Tag, der Dienstplan in der kommenden Woche, der Urlaub im Sommer – alles ist ungewiss. Der Psychotherapeut Nils Spitzer befasst sich seit langem mit der Psychologie der Ungewissheit und hat nun ein Buch darüber veröffentlicht. Sigrun Rehm sprach mit ihm.

BZ: Durch die Pandemie ist die Ungewissheit zum alles beherrschenden Lebensgefühl geworden. Was bedeutet das für uns, Herr Spitzer?

Spitzer: Dem Eindruck würde ich auf jeden Fall zustimmen. Dass unklar ist, was auf uns zukommt, war selten so deutlich zu spüren wie jetzt. Stecke ich mich an, wenn ich jetzt einkaufen gehe, wie verläuft die Erkrankung bei mir, wie verkräftete ich den Lockdown? Wir haben ein Stück Seinsgewissheit verloren. Sonst verlassen wir uns ja meist darauf, dass wir schon wissen, wie es läuft und stützen uns auf unsere Gewohnheiten. Jetzt müssen wir uns plötzlich in einer Art vorläufigeren Lebensweise einrichten. Das ist eine ziemliche Herausforderung.

BZ: Wir erleben ja bereits die zweite Welle. Haben wir aus der ersten Welle etwas gelernt, das uns jetzt nützt?

Spitzer: Ich glaube schon und das sehe ich auch an meinen Patientinnen und Patienten. Corona hat nicht mehr diesen unheimlichen Touch einer völlig unbekannteren Krankheit, die Pandemie ist berechenbarer geworden, der Umgang mit Abstandsregeln und Masken ist souveräner. Doch mit dem Rückgang der Angst ist eine Erschöpfung eingetreten. Wir sind coronamüde, das Virus soll einfach nur weg sein. Gleichzeitig reißt der Faden des Ungewissen ja nicht ab. Es tauchen immer neue Fragen auf. Jetzt sind es die Impfstoffe: Wie gut wirken sie wirklich, welche Nebenwirkungen haben sie?

BZ: Manche Menschen fürchten das Ungewisse grundsätzlich, andere können sich mit ihm gut arrangieren. Wovon hängt es ab, wie jemand damit umgeht?

Spitzer: In der Psychologie sprechen wir von der Toleranz gegenüber dem Ungewissen, die sehr unterschiedlich ausgeprägt ist – je nachdem mit welcher gedanklichen Brille wir die Welt betrachten. Bei Personen, die eine geringe Ungewissheitstoleranz haben, stellt alles Ungewisse eine Bedrohung dar und sie zeigen heftige emotionale



FOTO: RAINER EISEN (DPA)

Mehr denn je erscheint die Zukunft verworren und ungewiss wie dieses begehbar labyrinth des britischen Künstlers Alan Parkinson.

Reaktionen. Das kann schon ein Weihnachtsgeschenk sein. Was mache ich, wenn es mir nicht gefällt? Wenn es eine unschöne Szene gibt beim Auspacken? Die Betroffenen denken oft, dass die ungewisse Situation sie überwältigt, dass sie mit ihr nicht fertig werden und geben sich selbst die Schuld dafür. Daher tun sie alles, um ihr Leben möglichst sicher zu gestalten.

BZ: Andere suchen das Ungewisse geradezu und erleben es als Reiz.

Spitzer: Das sind die „Sensation Seeker“, die die Grenzerfahrung suchen, die aufgeladen ist mit dem Ungewissen. Diese Menschen schauen mit einer ganz anderen Brille in die Welt und schätzen ihre eigene Bewältigungsfähigkeit viel höher ein. Bei der Frage, was den unterschiedlichen Brillen zugrunde liegt, sind die familiären Beziehungen sehr wichtig. Wer überfürsorgliche Eltern hat, die ihm ständig vermitteln, dass das Ungewisse

eine Gefahr darstellt, wird es eher fürchten. Dasselbe gilt, wenn Eltern unberechenbar sind, indem sie sich dem Kind einmal abweisend, dann wieder zugewandt zeigen. Umgekehrt gilt, dass Kinder, die Freiräume haben, selbst Erfahrungen mit dem Ungewissen zu machen, meist eine ausgewogene Ungewissheitstoleranz entwickeln. Unklar ist bisher, welche Rolle die Genetik genau spielt.

BZ: Gibt es auch eine gesellschaftliche Komponente?

Spitzer: Ja. Ungewissheit ist ungerechterweise sehr ungleich verteilt in unserer Gesellschaft. Wer zu den unteren sozialen Schichten zählt, ist mehr Ungewissheiten ausgesetzt und daher gezwungen, mehr Toleranz aufzubringen. Zumal es eine Ideal in unserer Welt gibt, das Ungewisse und Neue toll zu finden. Bloß kein langweiliges Bürokratenleben führen!

BZ: Sie beschreiben in Ihrem Buch, dass eine geringe Ungewissheitstoleranz anfällig macht für psychische Erkrankungen. Was sind dabei die Mechanismen?

Spitzer: Die Erkenntnis, dass die Ungewissheitstoleranz eine wichtige Rolle bei

psychischen Krankheiten spielt, ist eine Entwicklung der letzten zehn Jahre in der Psychotherapieforschung. Allen voran zu nennen ist hier die generalisierte Angststörung, die die häufigste Angststörung bei Erwachsenen ist, ebenso gehören Zwangsstörungen und soziale Ängste dazu. Der Mechanismus lässt sich gut an der sozialen Phobie zeigen. Die Betroffenen machen sich viele Gedanken, dass andere ihr Aussehen oder Verhalten schlecht bewerten könnten. Um diese Unsicherheit zu bewältigen, denken sie dauernd über die vergangene Situation nach. Wie hat der geguckt? Warum hat sie gelacht? Dieses nachträgliche Durchgehen der Situation verstärkt die Angst und hält sie aufrecht.

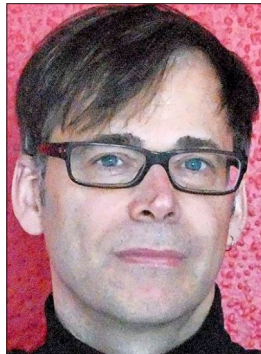
BZ: Was kann man tun, wenn man solches Verhalten bei sich bemerkt und seine Toleranz gegenüber dem Ungewissen trainieren möchte?

Spitzer: Dafür gibt es im Grunde zwei Wege. Der erste ist, die gedankliche Brille, die das Ungewisse bedrohlich erscheinen lässt, zu verändern, indem man immer wieder mit sich selber diskutiert und sich klar macht, was schlimmstenfalls passieren könnte. Wenn das Weihnachtsgeschenk, das ich auspacke, mir nicht gefällt, wenn ich im Restaurant das falsche Essen bestelle, wenn ich den Weg nicht gleich finde – was soll passieren? Der zweite Weg besteht darin, dass man im Alltag immer wieder ungewisse Situationen herbeiführt und erlebt, wie es ist, einmal ohne Navi unterwegs zu sein oder den Quallensalat zu bestellen. Man wird merken: Es ist nicht schlimm, ich komme gut zurecht. Solche Erfahrungen können zur echten Befreiung werden. Mit der Zeit gelingt es, die Schönheit des Ungewissen zu genießen.

BZ: Dieses Lebensgefühl kennen viele vom Reisen, vom abendlichen Ausgehen, von sportlichen Herausforderungen – all das ist im Moment unmöglich.

Spitzer: Das stimmt leider. Trotzdem gibt es immer noch Möglichkeiten zum Tanz mit dem Ungewissen. Man kann alleine und ohne Google Maps eine Wanderung unternehmen und sehen, wo man hinkommt oder man kann ein skurriles Tinder-Profil einrichten und gespannt sein, wer sich meldet. Das ist auch mein Rat in der Pandemie: kleine Ungewissheits-Expositionen im Alltag zu unternehmen, denn das hilft, sich nicht verrückt zu machen. Durch sie bekommt man einen Abstand zur allgemeinen Beunruhigung und zur aktuellen Gewissheitshysterie.

Nils Spitzer (57) ist Psychologe und Psychotherapeut mit Praxis in Berlin. Gerade hat er das Buch veröffentlicht „Schritte ins Ungewisse – Wie sich Ungewissheit im Leben besser aushalten lässt“, Springer, Heidelberg/Berlin 2020, 179 Seiten, 19,99 Euro.



Nils Spitzer

FOTO: PRIVAT