

## 22 Just to be certain

Nils Spitzer

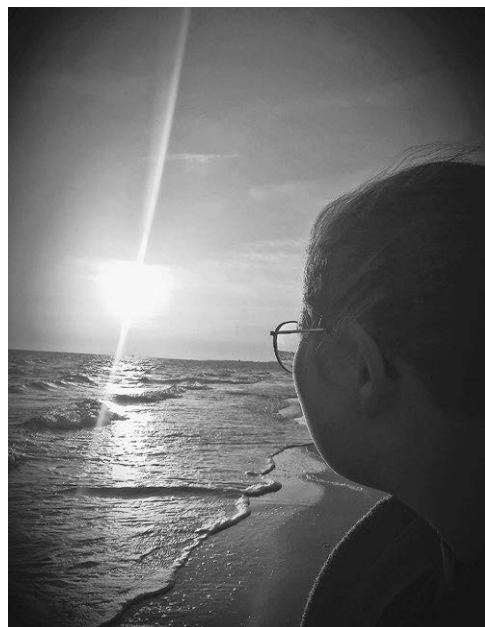
### 22.1 Einleitung

Bekomme ich die Wohnung, die ich besichtigt habe, wohl auch? Wird es ein Mädchen oder ein Junge? Sind die Stiche in der Brust heute Nacht Zeichen für einen Herzinfarkt, oder ist es bloß wieder einmal der Rücken? Ungewissheit, also eine Unklarheit über das, was kommt (Rosen et al., 2014), ist ein in jedem Alltag verbreitetes Phänomen. Letztlich hat sie wohl im Kern mit der prekären Beziehung des Menschen zur Zeit zu tun: „Zeit impliziert, wie der Mathematiker George Spencer-Brown treffend feststellte, „Blindheit in einer Richtung [...]; die blinde Seite wird ‚die Zukunft genannt‘ [...]“ (Lehner, 2018, S. 455).

Die gesellschaftlichen Einrichtungen, diese ungewisse Zukunft zu bändigen, sind vielfältig – irgendwo zwischen Horoskopen, Versicherungen und unbefristeten Beschäftigungsverhältnissen. Manche Soziologen versteigen sich sogar zu der These, dass es so etwas wie Staaten nur gibt, um Ungewisses in Gewisses zu überführen: „Ungewissheit war wahrscheinlich die treibende Kraft für die Bildung von Gesellschaften überhaupt, um Sicherheit, Prosperität und Überleben zu verbessern“ (Kolliarakis, 2013, S. 313). Trotzdem kehrt noch die sicherste Gesellschaft nicht alle Fragezeichen aus dem Alltag. Wie steht es mit der Gesundheit: Wie wird die Vorsorgeuntersuchung im nächsten Monat ausfallen? Und wie sieht es in der Partnerschaft aus: Wird die Beziehung auch im nächsten Jahr noch Bestand haben oder steht eine Scheidung an?

In Interviews mit etwa eintausend zufällig ausgewählten Personen in Deutschland berich-

teten 90 % der Befragten aktuell über Unsicherheit in zumindest einem wichtigen Lebensbereich, 50 % gaben sogar eine starke oder sehr starke Unsicherheit an. Die Erfahrung von Ungewissheit ist demnach wirklich weit verbreitet – und fast alle wichtigen Lebensbereiche sind betroffen. So erlebten 50 % ihre finanzielle Lage als unsicher, 30 % sorgten sich um die Zukunft ihres Arbeitsplatzes, 36 % um ihre Gesundheit; 18 % sahen sogar mehrere Lebensbereiche als ungewiss an (Lantermann et al., 2009) (**Abb. 22-1**).



**Abbildung 22-1:** Verunsicherter Blick in die Zukunft (Copyright ©: Julia Zimmermann)

## 22.2 (Geringe) Ungewissheitstoleranz

Ungewissheiten sind also etwas Allgegenwärtiges. Unter diesen Umständen ist es ein kaum zu überschätzender Vorteil, ausgewogen und sachlich mit dem Ungewissen umgehen zu können. Das heißt, sich vielleicht nicht unbedingt absichtlich in völlig ungewisse Situationen zu stürzen, aber die Spannung eines ungewissen Ausgangs schon ausreichend gut aushalten zu können, um einigermaßen ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Leider variiert die Fähigkeit, das Ungewisse auszuhalten, unter Menschen sehr stark – manche tolerieren Ungewissheit sehr gut, während andere derart heftig auf das Ungewisse reagieren, dass es ihnen das Leben schwer macht.

Es gibt eine Unzahl psychologischer Experimente, die eine tendenzielle Risikoscheu der meisten Menschen belegen. Oft sind die Versuche so aufgebaut, dass die Versuchspersonen zwischen einem sicheren und einem unsicheren Gewinn entscheiden müssen, die mathematisch gleich sind. Die meisten Personen wählen dabei lieber einen Lotteriegewinn von sicheren 100 Euro statt einer gleichen Chance auf 0 Euro oder 200 Euro – die Forscher sprechen hier von einem „*certainty effect*“ (Kahnemann & Tversky, 1979, S. 265). Die meisten Menschen zeigen also eher eine Tendenz, Risiken zu meiden und bevorzugen das Gewisse, glaubt man der psychologischen Forschung – aber sie sind trotzdem in der Lage, auch unklare Umstände zu bewältigen, geraten sie einmal in eine ungewisse Situation.

Nur gilt das nicht für alle Personen. Unter dem Begriff *intolerance of uncertainty* (IU) untersucht eine kanadische Forschergruppe um Michel Dugas etwa seit Mitte der 1990er-Jahre (Freeston et al., 1994) dieses Phänomen und seine belastenden Folgen. *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* wird dabei als ein Persönlichkeitsmerkmal verstanden – die Unfähigkeit, eine mit Ungewissheit aufgeladene Situation auszuhalten. Eine geringe Ungewissheitstoleranz

wirkt hier subjektiv wie eine Art Filter, „durch den das besorgte Individuum die Welt sieht und auf sie reagiert“ (Koerner & Dugas, 2008, S. 620) (Übers. d. V.). Schon eine nur leicht ungewisse Zukunft ist den Betroffenen sehr unangenehm, sie empfinden sie, als *müssten* sie diese unbedingt überwinden, denken lange über die Angelegenheit nach oder fragen andere, um mehr Gewissheit zu erlangen. Manchmal fühlen sie sich schon durch eigentlich eher kleine, aber unsichere Probleme überwältigt und wie paralysiert.

Intoleranz gegenüber Ungewissheit, so die Definition, wird verstanden „als kognitive Verzerrung, die beeinflusst, wie eine Person unsichere Situationen wahrnimmt, interpretiert und darauf reagiert“ (Dugas et al., 2005, S. 85) (Übers. d. V.). In der Folge besteht eine „Tendenz, auf ungewisse Situationen und Ereignisse auf emotionaler, kognitiver und Verhaltensebene negativ zu reagieren“ (Buhr & Dugas, 2009, S. 216) (Übers. d. V.). Ganz im Sinn der kognitiven Verhaltenstherapie wird diese Disposition also konkret als eine Ansammlung kognitiver Schemata verstanden, die für eine verzerrte Informationsverarbeitung ungewisser Situationen sorgen.

Faktorenanalysen haben immer wieder bestimmte Überzeugungen in den Mittelpunkt der IU gestellt – leider nicht immer dieselben. Es

### Definition: Intoleranz gegenüber Ungewissheit (IU)

IU besteht danach also zusammenfassend aus der Überzeugung, dass es (a) für alle Situationen Gewissheit gibt, und (b), dass es möglich und (c) *absolut zwingend* ist, einer zukünftigen Entwicklung gewiss zu sein. Und zudem, dass es (d) schlimme Folgen (Gefahr, Belastung, Handlungsunfähigkeit, personale Abwertung) hat, wenn das, was auf einen zukommt, ungewiss bleibt. Außerdem (f) ist es ungerecht, wiederholt Ungewissheit im Leben ausgesetzt zu sein.

**Tabelle 22-1:** Die sechs kognitiven Dimensionen geringer Ungewissheitstoleranz  
(Quelle: Spitzer, 2020a, S. 569)

Kognitive Dimension	Beispiel-Kognition
1. „Gewissheit ist absolut notwendig.“	„Ich muss einfach Gewissheit haben, egal wie!“
2. „Ungewissheit ist gefährlich.“	„Vage, schwer zu durchschauende Situationen sind meist auch gefährlich.“
3. „Ungewissheit ist belastend.“	„Mein Verstand kommt einfach nicht zur Ruhe, wenn ich nicht weiß, was morgen sein wird.“
4. „Ungewissheit macht mich handlungsunfähig.“	„Ich werde einfach überwältigt von unvorhersehbaren Ereignissen.“
5. „Ungewissheit zu erleben, wirft ein schlechtes Licht auf mich.“	„Andere kriegen es viel besser hin, ein gewisses und sicheres Leben zu führen.“
6. „Ungewissheit ist unfair.“	„Es ist einfach ungerecht, im Leben für nichts eine Garantie zu haben.“

kursieren Modelle, die zwischen zwei und sechs verschiedene kognitive Dimensionen am Werk sehen. Auf der Suche nach einer therapeutisch nützlichen Lösung werden hier sechs semantisch gut unterscheidbaren Aspekte geringer Ungewissheitstoleranz vorgestellt, die in den erwähnten Untersuchungen immer wieder auftauchen und sich gleichzeitig anschaulich als Kognitionen oder Überzeugungen formulieren lassen, sodass sie in einer kognitiven Verhaltenstherapie sinnvoll benutzt werden können (Spitzer, 2019) (**Tab. 22-1**).

### Beispiel

Urlaub, endlich! Das Apartment im Ferienhotel ist gemütlich und selbst das Wetter spielt mit, die Sommersonne glitzert über dem oberitalienischen See. Nur heute Nachmittag ist Herr W. ein klein wenig unruhig: Wo ist nur sein kleines Schweizer Taschenmesser hin? Heute früh hat er sich doch damit noch eine vorstehende Stelle von einem Fingernagel geschnitten. Und jetzt? Wo ist es nur?! Könnte es aus Versehen aus dem Fenster gefallen sein, als er vorhin hinausgesehen hat? Aber das ist doch Quatsch, meldet sich sein

Verstand. Trotzdem hat er bereits dreimal sehr genau auf dem Rasen vor dem Fenster nachgesehen. Und er würde es gern noch einmal tun, wenn es ihm nicht inzwischen so schrecklich peinlich wäre, dabei gesehen werden zu können.

Hat es dort unten vielleicht jemand mitgenommen? Oder hat es jemand aus dem Zimmer entwendet, als er und seine Freundin am Strand waren? Aber, so ein Unfug! Was sollte denn jemand mit seinem Taschenmesser anfangen? Na ja, und wenn es zum Beispiel für einen Einbruch verwendet wird? Und die Polizei könnte dann später sein Taschenmesser am Einbruchsort finden ... oh Gott!

Die Gedanken quälen ihn immer mehr, je weiter er denkt. Nun hat er die beiden schweren Sessel im Apartment schon drei Mal beiseite gerückt. Nichts. Sollte er vielleicht zur Polizei gehen und das Verschwinden seines Messers anzeigen? Sicher ist sicher. Aber nein, was die dann bloß denken.

Langsam hält er die bohrende Ungewissheit kaum noch aus. Er muss einfach Klarheit haben! Immer wenn er zufällig aus dem Fenster ein Polizeiauto sieht, zuckt er zusammen. Will man ihn vielleicht verhaften, weil man sein Messer ... Nein, nein, bloß nicht so weit den-

ken. Er weiß nicht mehr, was er machen soll, fühlt sich von der unklaren Situation plötzlich total überfordert und bricht in Tränen aus. So etwas Unfares und Gemeines! Da freut er sich das ganze Jahr auf seinen wohlverdienten Urlaub und dann verdirbt ihm so etwas seine ganze Freude!

Da sieht er aus dem Augenwinkel, wie seine Freundin etwas Rotes in der Hand schwenkt. Sein Messer! Es war einfach irgendwie unter die Matratze des Bettes gerutscht. Erleichtert sackt er zusammen. Fast wollte er den Urlaub schon abbrechen.

### 22.3 Auswirkungen geringer Ungewissheitstoleranz

Treffen nun ungewisse Umstände auf eine individuelle *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* (IU), dann wirkt sich diese unglückliche Kombination schnell gravierend aus. Schließlich fällt neben der eigentlichen Aufgabe, das eigene Leben zu führen, nun immer noch eine zweite anstrengende Arbeit an – nämlich das *Ungewisse* im Leben einzudämmen, ihm frühzeitig aus dem Weg zu gehen, oder die begleitende Beunruhigung irgendwie im Zaum zu halten.

Besonders eine belastende Emotion steht dabei häufig im Mittelpunkt – Angst: Eine schon allgemein menschliche *Angst vor dem Unbekannten* tritt hier in gesteigertem Maß auf (Carleton, 2012). Das Ungewisse beunruhigt die Betroffenen eben oft sehr. Schließlich haben sie durch ihren speziellen *gedanklichen Filter* einen möglichen negativen Ausgang ungewisser Situationen immer vor Augen. Angst gehört für manche Psychologen explizit zu einer Gruppe von „*Ungewissheitsgefühlen*“ (Reisenzein et al., 2003, S. 27), die durch Zukünftiges ausgelöst werden und so notgedrungen auf ungewissen Vermutungen basieren, dass etwas eintreten wird, nicht auf einem sicheren Wissen: *Hoffnung* tritt auf, wenn ein *erwünschtes* Ereignis nicht als sicher, sondern nur als möglich oder

wahrscheinlich betrachtet wird. Zu *Furcht* kommt es dagegen, wenn ein *unerwünschtes* Ereignis in der Zukunft nur möglich oder wahrscheinlich, aber eben nicht sicher ist (Ortony et al., 1988).

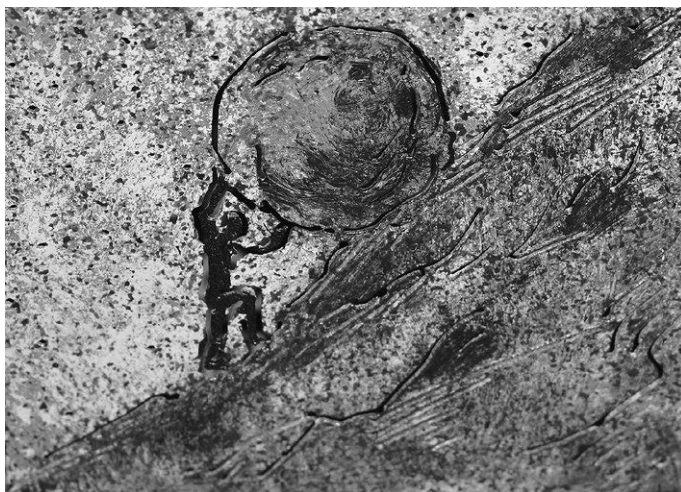
Neben quälenden Angstgefühlen entsteht bei Personen mit einer *geringen Ungewissheitstoleranz* zudem schnell ein fast schon blinder Drang, Sicherheit und Gewissheit handelnd wiederzuerlangen. Als *Vergewisserungsverhalten* lassen sich in diesem Sinn alle Manöver bezeichnen, die diesem Zweck dienen. Menschen versuchen dabei, das Ungewisse auf manchmal sehr einfallsreiche Weise loszuwerden oder ihm gar nicht erst zu begegnen. Zwei große *Formen des Vergewisserungsverhaltens* lassen sich unterscheiden: die Neigung zur *Ungewissheitsvermeidung* oder die *aktive Gewissheitssuche*, das heißt, sich um mehr Gewissheit in ungewissen Situationen bemühen oder gar nicht erst in ungewisse Situationen geraten.

Beim *annähernden Vergewisserungsverhalten*, der aktiven Gewissheitssuche, wird versucht, doch noch auf die eine oder andere Weise Gewissheit über eine ungewisse Situation zu erlangen: Eine betroffene Person betreibt zum Beispiel eine ausgedehnte Informationssuche, wo eigentlich schnelle Entscheidungen gefragt sind, sie sichert sich bei anderen durch ständiges Fragen ab, sie untersucht immer wieder, ob die Tür auch wirklich abgeschlossen ist, sie erstellt lange Listen, um sicher zu gehen und nichts zu vergessen, oder sie überbehütet ihre Liebsten. Es ist oft eine anstrengende und verbgebliche „*Gewissssyphus-Arbeit*“: Kurz vor dem Ziel rollt der Stein der Gewissheit doch wieder den Abhang hinab (**Abb. 22-2**).

Zur *zweiten Form des Vergewisserungsverhaltens*, dem *vermeidenden Vergewisserungsverhalten*, gehören alle Handlungen, die dabei helfen, dem Unklaren gar nicht erst zu begegnen, also Verhaltensweisen, die zum Beispiel ungewisse Folgen vermeiden oder aufschieben: Betroffene fahren zum Beispiel kein Auto mehr, wegen der ungewissen Geschehnisse, die damit verbunden sein können, schaffen dafür aber oft

**Abbildung 22-2:**

Sisyphus (Copyright ©:  
Jürgen Georg)



legitime Hindernisse oder Ausreden. Sie schieben Dinge auf, stürzen sich in ablenkende Aktivitäten, um sich nicht mit einer Aufgabe auseinanderzusetzen, die Ungewissheit enthält, scheuen vor Verpflichtungen zurück oder halten sich insgesamt die Dinge lieber bis zum Ende offen.

Psychologische Studien zeigen nun, dass es schon *Situationen mit einem mittleren Grad an Ungewissheit* sind, die bei einer geringen Ungewissheitstoleranz das Vergewisserungsverhalten aktivieren. Sehr ungewisse Situationen sind hingegen für fast alle Personen bedrohlich und aktivieren Gegenmaßnahmen, während Situationen mit nur geringer Ungewissheit von fast allen Menschen ausgehalten werden können. Aber gerade diese Sensibilität für eine mittlere Ungewissheit macht Personen mit geringer Ungewissheitstoleranz das Leben schwerer, denn: „Viele Situationen im Alltag sind gerade durch einen mittleren Grad an Ungewissheit charakterisiert“ (Robichaud et al., 2019, S. 31) (Übers. d. V.).

Eine kognitive Version eines solchen Vergewisserungsverhaltens ist das Sich-Sorgen, denn: „Sich-Sorgen kann [...] verstanden werden als ein mentales Planen und Vorbereiten auf die Zukunft und als Herstellen ausgearbeiteter Szenarien mit dem Ziel vorherzusagen, was passie-

ren kann und wie man mit verschiedenen Ausgängen umgehen kann“ (Robichaud & Dugas, 2015, S. 5) (Übers. d. V.). Sorgen sind also eine Form der Vorbereitung auf eine ungewisse Zukunft: Gefahren sollen durch das Sich-Sorgen antizipiert und vorab gelöst werden. Wenn man nur lang genug über eine unklare Sache nachdenkt, dann wird sich schon irgendwann Gewissheit einstellen, so die Hoffnung. Und psychologische Studien belegen diesen Zusammenhang: Wird zum Beispiel die Ungewissheitstoleranz vergrößert, dann lassen auch die Sorgen nach (Buhr & Dugas, 2009).

Bei solchen anstrengenden und aufwühlenden direkten Reaktionen ist es kein Wunder, dass es inzwischen viele Hinweise darauf gibt, in einer geringen Ungewissheitstoleranz einen wichtigen Vulnerabilitätsfaktor für vielfältige psychische Probleme zu sehen: „IU ist in klinischen Gruppen höher als in nichtklinischen Kontrollgruppen“ (Einstein, 2014, S. 283) (Übers. d. V.). Dabei ist besonders die Verbindung zu Angststörungen inzwischen gut belegt: „Jüngste Forschungen haben eindeutig gezeigt, dass IU ein breiter transdiagnostischer Risikofaktor für die Entwicklung und Aufrechterhaltung von klinisch signifikanter Angst ist“ (Carleton, 2012, S. 937) (Übers. d. V.). Schon historisch hat die *Intoleranz gegenüber Ungewiss-*

**Tabelle 22-2:** Diagnosen mit Bezug zu geringer Ungewissheitstoleranz, Ungewissheitsprofile und Vergewisserungsverhalten (Spitzer, 2020a, S. 572)

Diagnose	Ungewissheitsprofil	Zentrales Vergewisserungsverhalten
Generalisierte Angststörung (z. B. Grad, 2011)	„Gewissheit ist absolut notwendig.“ (Überzeugung 1) „Ungewissheit ist gefährlich.“ (Überzeugung 2)	Sorgenmachen
Zwangsstörung (z. B. Jacoby et al., 2013)	„Gewissheit ist absolut notwendig.“ (Überzeugung 1) „Ungewissheit ist gefährlich.“ (Überzeugung 2)	Kontrollverhalten, andere Neutralisierungen
Soziale Phobie (z. B. Boswell et al., 2013)	„Ungewissheit ist belastend.“ (Überzeugung 3) „Ungewissheit macht mich handlungsunfähig.“ (Überzeugung 4)	„Post-Event-Processing“ (PEP)
Hypochondrische Störung (z. B. Fergus & Valentiner, 2011)	„Gewissheit ist absolut notwendig.“ (Überzeugung 1) „Ungewissheit ist unfair.“ (Überzeugung 6)	Exzessive Informationssuche
Panikstörung (z. B. Boswell et al., 2013)	„Ungewissheit ist belastend.“ (Überzeugung 3) „Ungewissheit macht mich handlungsunfähig.“ (Überzeugung 4)	Sorgenmachen, Vermeidung
Posttraumatische Belastungsstörung (z. B. Bardeen et al., 2013)	?	Hypervigilanz
Autismus-Spektrum-Störungen (z. B. Rodgers et al., 2017)	?	Repetitives Verhalten, Routinen
Depression (z. B. Gentes & Ruscio, 2011)	„Ungewissheit ist belastend.“ (Überzeugung 3) „Ungewissheit macht mich handlungsunfähig.“ (Überzeugung 4)	Grübeln (über die Gewissheit des Negativen)
Anorexie (z. B. Einstein, 2014)	?	Diät, Gewichtskontrolle

heit ihre Karriere in den 1990er-Jahren als ein Faktor bei Entstehung und Aufrechterhaltung der generalisierten Angststörung begonnen. Inzwischen hat sich aber eine Verbindung von geringer Ungewissheitstoleranz auch zu anderen psychischen Krankheiten finden lassen.

Neben einer allgemein geringen Ungewissheitstoleranz weisen die verschiedenen Diagnosen zudem nicht nur ein typisches Profil an kognitiven Dimensionen der IU auf, sondern zeigen üblicherweise auch ein typisches *Vergewisserungsverhalten*: Die Betroffenen versuchen



auf sehr spezifische Weise, sich wieder Gewissheit zu verschaffen. Es ist als zentrale, oft dysfunktionale Strategie zu verstehen, verlorene Gewissheit wiederzugewinnen. **Tabelle 22-2** gibt einen ersten Überblick über die noch sehr vorläufige Befundlage in der Forschung zur IU.

## 22.4 Besserer Umgang mit dem Ungewissen – wie?

Eine Psychotherapie bei geringer Ungewissheitstoleranz zielt nun darauf ab, einen ausgewogeneren Umgang mit dem Ungewissen aufzubauen. Sich Gedanken über eine therapeutische Steigerung der Ungewissheitstoleranz zu machen, übersieht dabei aber gern ein verstecktes unfaires Element: Hat nicht erst die aktuelle Gesellschaft ihren Mitgliedern ein Mehr an Ungewissheiten eingebracht – und nun ist es einmal mehr der Einzelne, der lernen muss, damit besser fertigzuwerden? Schon der Sozialpsychologe Heiner Keupp hatte der Psychologie eine solche allgemeine „Gesellschaftsvergessenheit“ (Grubner, 2017, S. 17) attestiert.

Seit den 1980er-Jahren deutet sich nämlich ein weitreichender gesellschaftlicher Wandel im Umgang mit Ungewissheit an: Überall scheinen plötzlich wieder Risiken zu lauern – von Altersarmut bis zu unberechenbaren Mieterhöhungen, von Klimaerwärmung bis zu überraschenden Einbrüchen an der Börse. Zudem scheinen die technischen Systeme immer komplizierter und undurchschaubarer zu werden, die Organisationen immer dezentraler und schwerer zu kontrollieren, und vor allem die Märkte immer globaler und unverständlicher. Zeitdiagnostiker sehen eine umfassende „Rückkehr der Unsicherheit, Ungewissheit und Uneindeutigkeit“ (Böhle, 2013, S. 286) am Werk. Der Soziologe Zygmunt Bauman spricht zum Beispiel von der Gegenwart als einer *flüchtigen Moderne* – mit einer sehr spezifischen Anforderung an alle Zeitgenossen: „Insgesamt gesehen ergibt sich [...] die Notwendigkeit des Handelns [...] unter den Bedin-

gungen einer endemischen Ungewissheit“ (Bauman, 2008, S. 11).

Das Bemühen um eine individuell-therapeutische Veränderung geringer Ungewissheitstoleranz verliert sicher nichts von seiner Bedeutung, wenn gleichzeitig daran erinnert wird, dass politisches Handeln und ein gesellschaftlicher Aufbau von mehr Sicherheiten und Gewissheiten ebenso gefragt sind. Manche Ungewissheit mag unvermeidlich sein, aber es lohnt sich sicherlich parallel, für eine berechenbare, bekömmliche Gesellschaft, die für alle überschaubare Umwelten schafft, einzutreten.

Aber zurück zur Psychotherapie. Inzwischen liegen bezüglich der Ungewissheitstoleranz mehr oder weniger ausführliche verhaltenstherapeutische Therapieprogramme und Anleitungen zur Selbsthilfe vor (Robichaud & Dugas, 2015; Robichaud et al., 2015; Spitzer, 2020b, 2019). Erste Studien zeigen, dass durch die gezielte Veränderung der Ungewissheitstoleranz zumindest die Stärke von Furcht bei Angststörungen deutlich gesenkt werden kann. In einer Studie hat ein Behandlungsprogramm bei der *generalisierten Angststörung* sogar einen größeren Therapieerfolg erreicht als eine traditionelle kognitive Verhaltenstherapie: 77% der Behandelten zeigten signifikante Verbesserungen. Und natürlich ging auch, wie erwartet, *die Intoleranz gegenüber Ungewissheit* selbst signifikant zurück (Buhr & Dugas, 2009). Die nähere therapeutische Auseinandersetzung mit Ungewissheitstoleranz ist also durchaus vielversprechend.

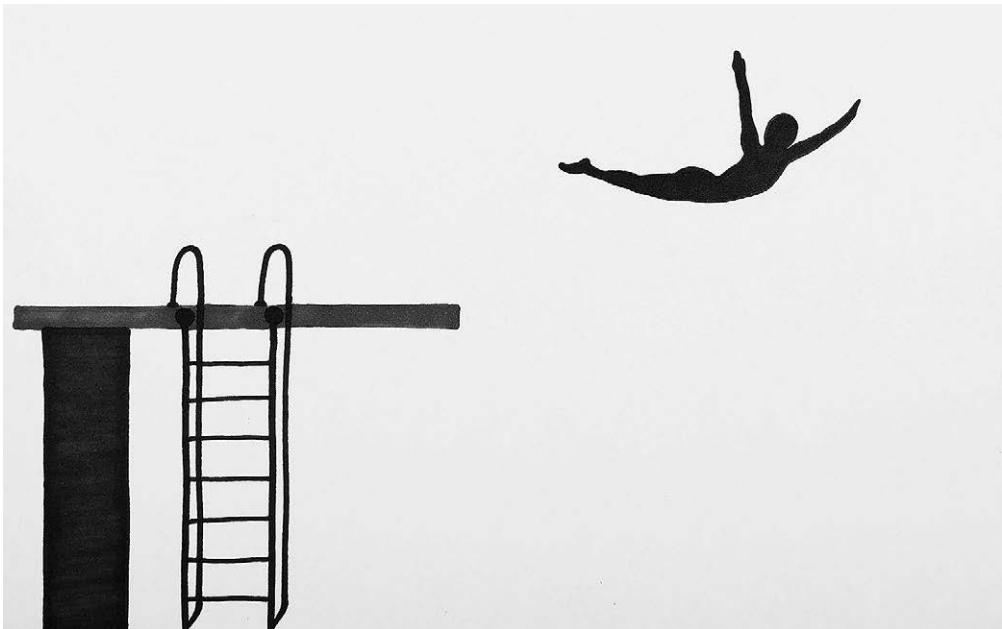
Neben einer kognitiven Umstrukturierung der beschriebenen sechs zentralen Überzeugungen geringer Ungewissheitstoleranz spielen vor allem *Ungewissheitsexpositionen* therapeutisch eine bedeutende Rolle. Patient\*innen setzen sich bei einer solchen „*uncertainty exposure*“ (Fracalanza, 2015, S. 7) gezielt und wiederholt einer milden ungewissen Situation aus: Sie gehen etwa in ein unbekanntes Restaurant und bestellen ein Gericht, das sie noch nie gegessen haben, fahren ohne Navigationssystem in eine fremde Stadt oder sehen sich

im Kino einen Film an, ohne vorab eine Rezension dazu gelesen zu haben. Gemeinsam werden anschließend die Erfahrungen ausgewertet: Wie bedrohlich war es? Und wie sah es mit der eigenen Handlungsfähigkeit im Ungewissen aus?

Am Ende einer erfolgreichen Psychotherapie steht ein entspannterer *Sinn für das Ungewisse*. Die Fähigkeit, sich mit unvermeidbaren ungewissen Umständen im Leben zu arrangieren, soll sich deutlich verbessern. Ungewisse Situationen erscheinen nicht mehr übermäßig bedrohlich und die eigene Handlungsfähigkeit ihnen gegenüber ist deutlich größer. Das Ungewisse ist vielleicht nicht durch die Bank attraktiv geworden, wie für die meisten anderen Menschen bleibt es ein *Störfall*. Noch mehr Zuneigung für das Ungewisse zu entwickeln, fällt eben schwer. Jede Unklarheit, auch das Ungewisse, bleibt doch immer mehr ein Problem auf dem reibungslosen Weg zum Ziel. Aber manchmal, in Ausnahmefällen, gelingt es nun vielleicht sogar, dem Ungewissen etwas Positives, Reizvolles abzugewinnen (**Abb. 22-3**).

## 22.5 Jenseits einer ausgewogenen Ungewissheitstoleranz?

Let's get lost ... Es ist nun schon mehrfach angeklungen – die Begegnung mit dem Ungewissen, egal wie gut sie gelingt, ist im Allgemeinen eher ein *Störfall* und wird auch so erlebt. Dies hat wahrscheinlich nicht wenig mit dem typischen Menschenbild unserer Zeit zu tun – dem Bild vom Menschen als *praktischem Zielerreicher*: „Das Individuum [...] wird systematisch als praktisches Subjekt vorgeführt, das vor Problemen steht, die es zu lösen hat, das eine Wahl treffen und Entscheidungen fällen muss, indem es Mittel und Zwecke in Einklang bringt“ (Ehrenberg, 2019, S. 24). Und in der zeitgenössischen Psychotherapie ist es nicht wesentlich anders: Verzicht und Selbstaufgabe sind dort eher Anzeichen einer ungesunden Psyche, denn die „Fähigkeit, die eigenen Interessen zu wahren“, so die Soziologin Eva Illouz (2012, S. 296) in einer bekannten Studie über Psychotherapie, ist heute das Sinnbild geistiger Gesundheit schlechthin.



**Abbildung 22-3:** Mut zum Sprung ins Ungewisse (Copyright ©: Laurin Wolff)



Und aus dieser zielstrebigen und handlungsorientierten Perspektive fällt auch der Blick auf das Ungewisse: Ungewisse Situationen treten den Menschen auf dem Weg zu ihren Zielen in den Weg, mal als Hindernis, seltener als Chance. Ungewisse Situationen *nerven* eben, sie sind eine Erschwernis auf dem Weg zu dem, was man erreichen will – und die Antwort darauf ist, dass sie sich mit einer großen Portion *Ungewissheitstoleranz* letztlich doch noch am besten in den Griff kriegen lassen.

Will man einen alternativen Blick auf das Ungewisse werfen, vielleicht sogar vorübergehend die „Kunst, im Unbekannten zu Hause zu sein“ (Solnit, 2020, S. 10) entwickeln, dann muss man sich mit dieser Zielorientierung auseinandersetzen. Und nicht jeder kann dieses gängige Subjektideal leiden, zumindest in der Philosophie. Manche fragen sich: Ist „unser Leben [wirklich nur] eine abgeschmackte Abfolge von Bedürfnissen und – bestenfalls – ihrer stumpfen Befriedigung“ (Pfaller, 2011, S. 17)? Ungewissheit verwandelt sich nun, wenn es gelingt, gelegentlich von den eigenen Zielen abzusehen. Walter Benjamin hat dies sehr anschaulich gemacht, wenn er zwischen „Sich in einer Stadt nicht zurechtfinden“ (Solnit, 2020, S. 7) und sich zu „verirren“ (Solnit, 2020, S. 7) unterscheidet. Das Erste ist eine alltägliche und lästige Erfahrung. Man ist genervt, vielleicht unsicher, ein Störfall auf dem Weg zum Ziel ist eingetreten: Wie komme ich denn jetzt nur zum Hotel zurück? Beim Zweiten hingegen verliert sich der Umherschweifende an etwas völlig anderes: „Benjamin zufolge bedeutet sich verirrt haben, völlig gegenwärtig zu sein, und völlig gegenwärtig zu sein heißt, es auszuhalten im Ungewissen und Unergründlichen“ (Solnit, 2020, S. 7).

Eine *ungewisse Situation* verwandelt sich also, sobald nur für eine Weile die eigenen Interessen in Vergessenheit geraten und plötzlich kein Ziel mehr im Sinn ist, das hinter der nur zu überwindenden Ungewissheit liegt. Möglicherweise empfindet man in solchen Zuständen sogar eine besondere Form der Freude –

*Heiterkeit*: Es ist ein mildes Gefühl, eine Art Seelenruhe, etwas irgendwie Schwebendes, Träumerisches. Es ist der Genuss der Abwesenheit von konzentrierter Handlung, von Entscheidungen, von Dingen, um die man sich sorgen muss, von Berechnungen und Zielstrebigkeiten: „Heiterkeit ist die ungeheure Erleichterung, nichts mehr zu erwarten“ (Gros, 2010, S. 161).

## 22.6 Literatur

- Bauman, Z. (2008). *Flüchtige Zeiten. Leben in der Ungewissheit*. Hamburg: Hamburger Edition.
- Bardeen, J.R., Fergus, T.A. & Wu, K.D. (2013). The Interactive Effect of Worry and Intolerance of Uncertainty on Posttraumatic Stress Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 742–751. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9512-1>
- Böhle, F. (2013). Handlungsfähigkeit mit Ungewissheit – Neue Herausforderungen und Ansätze für den Umgang mit Ungewissheit. Eine Betrachtung aus sozioökonomischer Sicht. In S. Jeschke, E.-M. Jakobs & A. Dröge (Hrsg.), *Exploring Uncertainty. Ungewissheit und Unsicherheit im interdisziplinären Diskurs* (S. 281–294). Wiesbaden: Springer Gabler. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-00897-0\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-658-00897-0_12)
- Boswell, J.F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T.J. & Barlow, D.H. (2013). Intolerance of Uncertainty: A Common Factor in the Treatment of Emotional Disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630–645. <https://doi.org/10.1002/jclp.21965>
- Buhr, K. & Dugas, M.J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research Therapy*, 47(3), 215–223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- Carleton, R.N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Dugas, M.J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. & Phillips, N.A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57–70. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1648-9>

- Einstein, D. A. (2014). Extension of the Transdiagnostic Model to Focus on Intolerance of Uncertainty: A Review of the Literature and Implications for Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280–300. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12077>
- Ehrenberg, A. (2019). *Die Mechanik der Leidenschaft – Gehirn, Verhalten, Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp.
- Fergus, T. A. & Valentiner, D. P. (2011). Intolerance of Uncertainty Moderates the Relationship Between Catastrophic Health Appraisals and Health Anxiety. *Cognitive Research and Therapy*, 35(6), 560–565. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9392-9>
- Fracalanza, K. (2015). *An In-depth Examination of Intolerance of Uncertainty and its Modification in Generalized Anxiety Disorder* (Dissertation). Ryerson University, Toronto. Verfügbar unter <https://digital.library.ryerson.ca/islandora/object/RULA%3A4338>
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Gentes, E. L. & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923–933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>
- Grad, J. E. (2011). *Intolerance of Uncertainty: A Cognitive Vulnerability that Predisposes Individuals to Develop Social Anxiety Disorder?* (Dissertation). University of Huston, Huston. Verfügbar unter <https://uh-ir.tdl.org/bitstream/handle/10657/250/GRAD-.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gros, F. (2010). *Unterwegs. Eine kleine Philosophie des Wanderns*. München: Riemann.
- Grubner, A. (2017). *Die Macht der Psychotherapie im Neoliberalismus: Eine Streitschrift*. Wien: Mandelbaum.
- Illouz, E. (2012). *Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung*. Berlin: Suhrkamp.
- Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Leonard, R. C., Riemann, B. C. & Abramowitz, J. S. (2013). Just to be certain: Confirming the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(5), 535–542. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.07.008>
- Kahnemann, D. & Tversky, A. (1979). Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. *Econometrica*, 47(2), 263–292. <https://doi.org/10.2307/1914185>
- Koerner, N. & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619–638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Kolliarakis, G. (2013). Der Umgang mit Ungewissheit in der Politik ziviler Sicherheit. In S. Jeschke, E. M. Jakobs & A. Dröge (Hrsg.), *Exploring Uncertainty. Ungewissheit und Unsicherheit im interdisziplinären Diskurs* (S. 313–332). Wiesbaden: Springer Gabler. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-00897-0\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-658-00897-0_14)
- Lantermann, E.-D., Döring-Seipel, E., Eierdanz, F. & Gerhold, L. (2009). *Selbstsorge in unsicheren Zeiten: Resignieren oder Gestalten*. Weinheim: Beltz.
- Lehner, N. (2018). Targeting und Trivialität. Algorithmische Kontrolltechnologien und moderne Lebensführung. In P. Buckermann, A. Koppenburger & S. Schaupp (Hrsg.), *Kybernetik, Kapitalismus, Revolutionen. Emanzipatorische Perspektiven im technologischen Wandel* (S. 429–457). Münster: Unrast.
- Ortony, A., Clore, G. L. & Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511571299>
- Pfaller, R. (2011). *Wofür es sich zu leben lohnt*. Frankfurt/M.: Fischer.
- Reisenzein, R., Meyer, W.-U. & Schützwohl, A. (2003). *Einführung in die Emotionspsychologie, Band III. Kognitive Emotionstheorien*. Bern: Huber.
- Robichaud, M. & Dugas, M. J. (2015). *The Generalized Anxiety Disorder Workbook: A Comprehensive CBT Guide for Coping with Uncertainty, Worry, and Fear*. Oakland: New Harbinger.
- Robichaud, M., Koerner, N. & Dugas, M. J. (2019). *Cognitive Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder. From Science to Practice* (2nd ed.). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315709741>
- Rodgers, J., Hodgson, A., Shields, K., Wright, C., Honey, E. & Freeston, M. (2017). Towards a Treatment for Intolerance of Uncertainty in Young People with Autism Spectrum Disorder: Development of the Coping with Uncertainty in Everyday Situations (CUES©) Programme. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(12), 3959–3966. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2924-0>
- Rosen, N. O., Ivanova, E. & Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 55–73. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.815743>

- Solnit, R. (2020). *Die Kunst sich zu verlieren. Ein Wegweiser*. Berlin: Matthes & Seitz.
- Spitzer, N. (2019). *Ungewissheitsintoleranz und die psychischen Folgen. Behandlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58790-4>
- Spitzer, N. (2020a). Better safe than sorry? Geringere Ungewissheitstoleranz als wichtiger transdiagnostischer Faktor in der Therapie. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 52(3), 565–580.
- Spitzer, N. (2020b). *Schritte ins Ungewisse. Wie sich Ungewissheit im Leben besser aushalten lässt*. Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61138-8>

## Weiterführende Literatur

- Carleton, R. N., Duranceau, S., Shulman, E. P., Zerff, M., Gonzales, J. & Mishra, S. (2016). *Self-reported intolerance of uncertainty and behavioural decisions*, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51, 58–65. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.12.004>