

## **53. Lübecker Psychotherapietage der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und ärztlichen Psychotherapie (DGPM)**

**Kongresssthema: „Zweifel und Zuversicht“**

**20. – 24. Oktober 2024**

### **Vortrag „Sicher ist sicher? Ungewissheitstoleranz als eine zentrale moderne Risikokompetenz“**

Nils Spitzer

Ungewissheiten finden sich überall im Leben. Und sie kommen oft mit einem Fragezeichen daher.

Wird es morgen regnen? Wie sicher ist eigentlich die Endlagerung von Atommüll? Komme ich wohl pünktlich zur Tagung? Oder fällt der Zug aus? Kriege ich den Vortrag einigermaßen über die Bühne? Oder macht mir meine Nervosität einen Strich durch die Rechnung?

Ist der Gärtner, bei dem die Tatwaffe gefunden wurde, wirklich der Mörder im Krimi? Oder ist es vielleicht doch die Schwester des erstochenen Grafen gewesen, die nun alles erbt?

Haben meine Kopfschmerzen eine ernste Ursache? Was, wenn ich auf der Party am nächsten Wochenende keinen kenne und den ganzen Abend allein in einer Ecke stehe? Schmeckt Räuchertofu eigentlich auf einer Pizza? Bekomme ich wohl den Zuschlag für die Wohnung, die ich gestern, wie hundert andere auch, besichtigt habe?

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? Wird es ein Mädchen oder ein Junge? Werden in absehbarer Zeit Psychotherapeut:innen durch eine KI ersetzt?

Alles ungewiss. Man weiß schließlich nie genau, was kommt. Und diese Ungewissheit ist ein im Alltag ziemlich weit verbreitetes Phänomen, wenn man einmal genau hinsieht.

#### **Ungewissheit**

Ungewissheit ist eine Form des Unklaren und Unbestimmten, des Unsicheren und schwer Greifbaren, des Verwischten und Nebligen. Ihr Gegenteil ist das Gewisse, Klare, Bestimmte, Sichere. Und schon die Aufzählung lässt keine Zweifel aufkommen, auf welcher Seite die menschlichen Sympathien gewöhnlich stehen. Das Ungewisse betrachten Menschen bestenfalls mit sehr gemischten Gefühlen.

Glückliche Zufälle und Überraschungen begrüßt man, aber nicht zu wissen, was die Zukunft bringt, ist für gewöhnlich doch eher beunruhigend. Glaubt man einer Vielzahl von psychologischen Studien<sup>1</sup>, dann gehen Menschen gewöhnlich mit einer ordentlichen Portion Risikoscheu an das Leben heran.

Wir brauchen eben eine ganze Menge *Seinsgewissheit*, wie es in Philosophie und Soziologie manchmal heißt<sup>2</sup>: Es ist einfach gut zu wissen, was auf einen zukommt, oder wo der Kaffee im Supermarkt um die Ecke zu finden ist. Man weiß gern, was die Höflichkeit in einer Situation gebietet. Und wo die Symbole liegen, wenn man den Rechner hochfährt. Nicht schon wieder ein Update bei der Praxis-Software! Nicht schon wieder Veränderung mit ihren ganzen Ungewissheiten! Fast alle Menschen schätzen einfach *klare Verhältnisse*.

Ungewissheit lässt sich dabei noch etwas genauer beschreiben: Sie ist eine ganze bestimmte Form des Unklaren - eine Unklarheit über das, was kommt<sup>3</sup>. Komme ich bei der Rückfahrt nach Berlin in einen Stau – und brauche zwei Stunden länger? Wird die Aussprache in der Partnerschaft alles klären? Oder nur noch mehr Konflikte nach sich ziehen? Die Zukunft ist offen.

Und es lässt sich sogar noch etwas mehr über das Ungewisse sagen – zumindest macht man es in der Entscheidungstheorie so, einem Zweig der Wirtschaftswissenschaften<sup>4</sup>. Hier wird bezüglich des Wissens über die Zukunft noch einmal zwischen Unwissenheit, Ungewissheit und Risiko unterschieden.

Im Zustand der Unwissenheit kennt man die Zukunft überhaupt nicht. Sie ist nur ein verschwommener Nebel: Wird es morgen Regen? Keine Ahnung. Besteht dagegen Ungewissheit im eigentlichen Sinn, dann kennt man immerhin die möglichen Ausgangsalternativen, aber mehr nicht: Wird es morgen regnen? Entweder es bleibt trocken oder es gibt leichte Schauer. Beim Risiko weiß man noch etwas mehr – man kennt sogar die Eintretenswahrscheinlichkeiten dieser Alternativen: Die Schauerneigung für den nächsten Tag liegt bei ca. 80%. Die Zukunft gewinnt hier Schritt für Schritt immer mehr Kontur.

Ungewissheit ist also ein Zustand, der auftritt, wenn man zukünftigen Ereignissen keine Wahrscheinlichkeit zuweisen kann. Man weiß zwar, was alles kommen könnte, aber darüber, wie wahrscheinlich das eine oder andere ist – dazu lässt sich nichts Genaues sagen. Werde ich in der Nähe des neuen Kinos einen Parkplatz finden? Und komme ich dann noch pünktlich zum Film? Die Alternativen sind klar, aber die Chancen lassen sich nicht berechnen.

## **Ungewissheitstoleranz**

Menschen unterscheiden sich nun darin, wie gut sie mit ungewissen Lagen fertig werden. Manche Menschen kommen mit dem Ungewissen besser zurecht als andere. Und diese Disposition, Ungewissheiten, überhaupt das Unklare im Leben, mehr oder weniger gut aushalten zu können – bezeichnet man in der

---

<sup>1</sup> z.B. Shen L, Fishbach A, Hsee CK (2015) The Motivating-Uncertainty Effect: Uncertainty Increases Resource Investment in the Process of Reward Pursuit. *Journal of Consumer Research*, 41, S. 1301-1315

<sup>2</sup> Koppetsch C (2018) Kosmopolitische Heimat. Räumliche Selbstvergewisserung im Brennglas transnationaler Ungleichheitskonflikte. In: Schöneck NM, Ritter S (Hrsg) *Die Mitte als Kampfzone. Wertorientierungen und Abgrenzungspraktiken der Mittelschichten*. transcript, Bielefeld

<sup>3</sup> Rosen NO, Ivanova E, Knäuper B (2014) Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27, S. 55–73

<sup>4</sup> Dörsam P (2013) *Grundlagen der Entscheidungstheorie*. PD-Verlag, Heidenau

Psychologie als *Ungewissheitstoleranz*. Sie gilt als ein Persönlichkeitsmerkmal und damit als relativ stabil über die Zeit.

Bei einer *geringen Ungewissheitstoleranz* werden unklare Zukunftsaussichten nur schwer ertragen. Man kann sie sich am besten wie eine psychische Allergie vorstellen: Schon eine winzige Prise der auslösenden Ungewissheit in einer alltäglichen Situation löst eine heftige Unverträglichkeitsreaktion bei den Betroffenen aus. Emotional kommt es häufig zu quälenden Angstgefühlen. Auf der Verhaltensebene zeigen sich parallel häufig vergebliche Versuche, doch noch Gewissheit zu erlangen – etwa aufwändiges Kontrollverhalten oder eine endlose Informationssuche. Und auch kognitiv versuchen Menschen mit geringer Ungewissheitstoleranz gewöhnlich, wieder den Durchblick zu gewinnen – vor allem durch ausgeprägtes Sorgenmachen. Sichsorgen wird hier als ein mentales Vergewisserungsverhalten eingesetzt, um die Zukunft wieder greifbar zu machen.

Für die Klinische Psychologie wurde das Konzept der Ungewissheitstoleranz von den kanadischen Psycholog:innen um Mark Freestone und Michel Dugas Mitte der 1990er Jahre formuliert, auf der Suche einer Erklärung für die Generalisierte Angststörung. Ihre anfängliche Definition war noch relativ vage gehalten: Ungewissheitstoleranz ist hier ein relativ allgemeines Konzept bezüglich gedanklicher, emotionaler und verhaltensmäßiger Reaktionen auf alltägliche Ungewissheiten<sup>5</sup>. Diese häufig zitierte erste Quelle macht auch deutlich, dass die Ungewissheitstoleranz in diesem Jahr sozusagen ihr 30jähriges Jubiläum feiert.

Im Laufe der weiteren Forschung wurde Ungewissheitstoleranz dann vor allem kognitiv definiert. Ungewissheitstoleranz, ausgeprägt wie geringe, wirkt danach wie eine Art gedanklicher Filter, durch den Menschen unklare Situationen wahrnehmen – und entsprechend auf diese reagieren. Eine geringe Ungewissheitstoleranz ist also eine Ansammlung kognitiver Schemata, die für eine verzerrte Informationsverarbeitung ungewisser Situationen sorgen<sup>6</sup>.

Aus den vielen, bis heute kontrovers diskutierten Versuchen, die gedanklichen Grunddimensionen von Ungewissheitstoleranz zu bestimmen, lassen sich vor allem sechs kognitive Schemata gewinnen, die immer wieder auftauchen und sich für therapeutische Zwecke gut als Grundüberzeugungen geringer Ungewissheitstoleranz nutzen lassen. Ich möchte sie an einem Beispiel vorstellen, wie es einem im therapeutischen Alltag wohl gar nicht selten begegnet.

Ausgangspunkt ist eine Situation mit einem einigermaßen hohen Grad an Unklarheit – eine Person steht morgens vor dem Spiegel, wuschelt sich noch durch die Haare, betrachtet sich müde und denkt – „Komisch. Dieser Fleck da auf dem Arm, war der eigentlich neulich auch schon da?“

Die erste kognitive Dimension geringer Ungewissheitstoleranz ist ein ausgeprägtes und absolutes *Gewissheitsverlangen* - *Gewissheit ist absolut notwendig für mich*. Kaum eine Untersuchung über geringe Ungewissheitstoleranz kommt ohne eine solche Forderung nach Gewissheit aus: „Ich muss unbedingt wissen, was das für ein Fleck ist! Sonst komme ich gar nicht mehr zur Ruhe. Was das schließlich alles sein könnte! Affenpocken oder Hautkrebs. Das kann ich nicht einfach im Unklaren lassen!“

Ungewissheitskatastrophisieren ist ebenfalls ein typisches Denkmuster geringer Ungewissheitstoleranz - *Ungewissheit ist gefährlich*. Während ungewissheitstolerante Menschen unklare Situationen tendenziell

---

<sup>5</sup> Freeston MH, Rhéaume J, Letarte H, Dugas, MJ, Ladouceur R (1994) Why do people worry? *Pers Individ Diff*, 17, S. 791–802

<sup>6</sup> Dugas, MJ, Hedayati M, Karavidas A, Buhr K, Francis K, Phillips NA (2005) Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29, S. 57–70.

eher als herausfordernd oder harmlos bewerten, sehen ungewissheitsintolerante Personen die gleichen Situationen als Bedrohung an, die sie entsprechend zu vermeiden suchen: „Oh Gott! Nicht dass es Hautkrebs ist. Und weil ich es nicht weiß, warte ich dann vielleicht zu lange mit der Behandlung. Schrecklich!“

Drittens werden ungewisse Situationen vielleicht nicht direkt als bedrohlich eingeschätzt, aber doch häufig als eine Belastung - dass das Ungewisse auch anregend oder inspirierend sein könnte, kommt Personen mit geringer Ungewissheitstoleranz dagegen gar nicht erst in den Sinn. Ungewissheit, so diese Überzeugung, bringt Anstrengungen mit sich, führt zu Frustrationserfahrungen, zu Aufregung, jedenfalls zu einer ganzen Vielfalt von Zumutungen - *Ungewissheit ist belastend*. „*Unerträglich, nicht zu wissen, was das für ein Fleck auf der Haut ist: „Wie soll ich mit dieser Ungewissheit nur leben. Jeden Tag sehe ich nun dies Ding und mache mir Sorgen. Das stehe ich einfach nicht lange durch“*

Aber das ist noch nicht alles. *Ungewissheitsparalyse* ist, viertens, ebenfalls eine häufige Überzeugung bei geringer Ungewissheitstoleranz. Betroffene nehmen dabei an, mit ungewissen Situationen einfach nicht fertig werden zu können, in ihnen einfach nicht vernünftig funktionieren zu können, wie gelähmt zu sein - *Ungewissheit macht mich handlungsunfähig*: „Was soll ich nur machen? Abwarten und beobachten, das sagen die beim Arzt immer so locker. Das war schon immer so, in solchen unklaren Situationen bin ich wie gelähmt“

Immer wieder in Situationen zu geraten, die Ungewissheit beinhalten, kann – fünftens - auch auf die betreffende Person selbst zurückfallen, so befürchten es zumindest Personen mit geringer Ungewissheitstoleranz. Nicht Klarheit und Sicherheit im eigenen Leben schaffen zu können, deutet vielleicht einen Makel, eine Unfähigkeit der eigenen Persönlichkeit an. Mit so einem Menschen kann doch nur etwas nicht stimmen, oder? - *Ungewissheit zu erleben wirft ein schlechtes Licht auf mich* ist hier die Überzeugung: „Was bin ich nur für ein Weichei, dass ich nicht einmal diese kleine Unsicherheit aushalte. Wie soll ich da erst mit schwierigeren Sachen fertig werden, wenn ich schon hier so nervös werde?“

Aber nicht jede Person sieht sich selbst in der Pflicht, Klarheit und Gewissheit herzustellen. Vielleicht liegt es ja gar nicht an ihr selbst, sondern die Welt mutet ihnen ungerechterweise viel mehr Ungewissheit zu als anderen Menschen - *Ungewissheit ist unfair* lautet hier die Überzeugung. Schnell sind Vergleiche mit anderen Personen zur Hand – und der empörende Gedanke drängt sich auf, dass anderen nicht derart viel Ungewissheit im Leben zugemutet wird wie einem selbst: „Da bin ich schon fast jede Woche bei einem Arzt, aber so richtig sagen, was ich habe, können die auch nur selten. Und das soll Wissenschaft sein! Viel versprechen, aber dann auch die versprochene Klarheit verschaffen, das können die auch nicht.“

Diese klassische kognitive Definition geringer Ungewissheitstoleranz ist immer noch gängig, hat sich aber inzwischen ein klein wenig erweitert. Die aktuell am häufigsten zitierte Definition klingt schon wieder etwas anders. Geringe Ungewissheitsintoleranz wird hier bei Nicholas Carleton, ebenfalls ein kanadischer Psychologe, verstanden als die Unfähigkeit, die aversive Reaktion auf fehlende Information einigermaßen gut auszuhalten, was durch die damit verbundene Bewertung von Ungewissheit noch verstärkt wird<sup>7</sup>.

Es ist eine durchaus hintersinnige Erweiterung der Definition, die auch therapeutisch interessant ist. Carleton knüpft mit ihr an psychologische Theorien von typischen menschlichen Grundängsten an – zumindest eine, für ihn die wichtigste, ist die ‚*Fear of the Unknown*‘ (FOTU), die Angst vor dem

---

<sup>7</sup> Carleton RN (2016) Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, S. 30–43

Unbekanntes. Das Modell funktioniert nun ungefähr so<sup>8</sup>: Menschen suchen quasi beständig aktuelle Situationen nach Informationen ab, ein automatischer, größtenteils vorbewusster Prozess.

Wird nun nicht ausreichend Information entdeckt, dann wird eine Situation und ihre Folgen als 'unbekannt' erlebt – und es kommt zu normalen aversiven Empfindungen, der 'Fear of the Unknown' (FOTU). Das auftretende Level an Angst und Unwohlsein ist nun für Carleton vor allem biologisch unterschiedlich bestimmt bei Individuen, manche erleben mehr, andere weniger Angst vor dem Unbekannten.

Überschreitet diese Angst vor dem Unbekannten schließlich eine bestimmte Schwelle des Unwohlseins, setzt die kognitive Bewertung der ungewissen Situation in – etwa mit den Überzeugungen geringer Ungewissheitstoleranz, wie vorgestellt. Eine ausgeprägte Ungewissheitstoleranz steigert also die normale Angst vor dem Unbekannten nicht weiter, und sie bleibt so in einem erträglichen Bereich. Während eine geringe Ungewissheitstoleranz die Angst verstärkt, und zu Vergewisserungsverhalten und Sorgenmachen führt.

Natürlich bleibt auch bei diesem Modell der therapeutische Ansatz bei den Überzeugungen einer geringen Ungewissheitstoleranz das differenzierteste Mittel der Veränderung - aber nun lässt sich eben auch bei der vorgängigen Angst vor dem Unbekannten ansetzen: So können Methoden der *Emotionsregulation* dabei helfen, diese Angst vor dem Unbekannten nicht zu groß werden zu lassen; oder die Techniken gegen eine allzu große Erlebensvermeidung aus der *Akzeptanz-und-Commitment-Therapie* (ACT) können hier helfen, dies unangenehme Gefühl der Angst vor dem Unbekannten besser auszuhalten; schließlich können *Achtsamkeitsübungen* sinnvoll sein, um eine aufkommende Angst vor dem Unbekannten zwar zu beobachten, aber nicht zu bewerten.

In diesem aktuellen Modell bieten sich also plötzlich Ansatzmöglichkeiten für vielfältige therapeutische Interventionen, die bisher vielleicht schon benutzt worden sind, aber ohne theoretische Anbindung.

## Ungewissheit und Gesellschaft

Ungewissheiten finden sich überall im Leben. Die Psychologie zieht sich gern auf solche Aussagen zurück, die so klingen, als gehörten Ungewissheiten quasi unhistorisch und zwangsläufig in jedem Leben einfach dazu. Aber natürlich kann die umgebende Welt mehr oder weniger gewiss oder ungewiss eingerichtet sein. Die Frage liegt nahe: Leben wir heute eigentlich eher in einer Welt voller Gewissheiten oder Ungewissheiten?

Viele Gesellschaftsdiagnostiker:innen beschreiben unsere Gegenwart als eine Zeit der Polykrise: Nach der einen Krise ist immer schon wieder vor der nächsten: Bankenkrise, Coronapandemie, danach gleich ein neuer Krieg in Europa, zwischendrin Inflation. Und im Hintergrund natürlich die ganze Zeit - die Klimakrise. Es gilt: „Apokalypsen haben Konjunktur“<sup>9</sup>. Der beherrschende Eindruck heute ist doch: Kaum hat man sich von der einen Krise erholt, wird man von der nächsten heimgesucht. Die Themen ändern sich, aber der allgemeine Bedrohungsstatus bleibt der gleiche.

Krise, also. Bevor der Ausdruck *Krise* im Laufe des 19. Jahrhundert in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen ist, wurde er im Deutschen vor allem im medizinischen Kontext verwendet - typischerweise

---

<sup>8</sup> McEvoy PM, Carleton RN, Correa K, Shankman SA, Shihata S (2019) Intolerance of uncertainty. In Olatunji BO (Hrsg), *The Cambridge handbook of anxiety and related disorders*, S. 196–226, Cambridge University Press

<sup>9</sup> Han B-C (2024) *Der Geist der Hoffnung. Wider die Gesellschaft der Angst*. Berlin, Ullstein, S. 11

als Bezeichnung für den Höhepunkt einer Krankheit, an dem sich ihr Fortgang zum Besseren oder Schlechteren entscheidet: Es ist der Moment der maximalen Ungewissheit. Und heute scheint es fast so, als befinden wir uns dauerhaft in diesem Moment.

Ungewisse Krisenzeiten wie diese verlangen dabei andere psychische Talente als Phasen großer Sicherheit und Gewissheit, in denen vielleicht langfristige Planungsfertigkeit, Belohnungsaufschub und Hartnäckigkeit besonders hilfreiche Kompetenzen sind. In den ungewissen Zeiten von Kriegen, Pandemien oder Klimakrisen werden Fertigkeiten der geschickten Anpassungsfähigkeit an plötzliche unvorhersehbare Bedingungen nötig - Kompetenzen wie Geistesgegenwart, Mobilität, Agilität, kognitive Flexibilität, Kreativität oder Resilienz. Und eben Ungewissheitstoleranz.

Diese gerade populären Talente zeigen den aktuellen Menschen in einer schwer zu durchschauenden Welt, die keine langfristige Berechenbarkeit mehr kennt - und auf deren überraschende Wendungen jeder Einzelne sich immer wieder neu einzustellen hat. Verglichen mit dem guten alten Anspruch der Moderne, zukünftige Schäden frühzeitig zu erkennen und zu verhindern, sind diese Begriffe viel bescheidener: an die Stelle der Produktion von Sicherheit tritt bei ihnen das Management von Unsicherheit.

Ungewissheitstoleranz ist also ein Krisenbegriff: Notgedrungen müssen wir heute ungewissheitstolerant sein, notgedrungen müssen wir resilient sein. Notgedrungen brauchen wir wieder solche Eigenschaften von Überlebenskünstlern. Aber, tief im Innern, hätten wir es doch gern anders – lieber eine sichere Welt, in der wir nicht so viel Widerstandsfähigkeit zeigen müssen. Liebe Zuckerbrot als Peitsche, lieber Rentensicherheit als Flexibilitäts-Workshop. Aber vom Traum dauerhafter Sicherheit haben sich die aktuellen psychischen Kompetenzen, und die Welt, auf die sie sich beziehen, sehr weit entfernt.

Eine solche Krisen-Weltsicht mögen manche düster finden mit ihrer Aufgabe aller Utopien einer besseren Welt - andere sehen in ihr hingegen eine längst notwendige Korrektur menschlicher Selbstüberschätzung in Richtung Naturbeherrschung. Wir haben eben nicht alles im Griff. Und brauchen Fähigkeiten, die sich daraus ergebenden Unberechenbarkeiten halbwegs gut zu überstehen. Fähigkeiten wie eine gute Ungewissheitstoleranz.

## **Belastungen durch IU**

Treffen viele ungewisse Situationen, vielleicht ganze unsichere Lebenslagen, auf eine geringe Ungewissheitstoleranz bei einem Menschen, dann wirkt sich diese unglückliche Mischung oft gravierend aus. Eine geringe Ungewissheitstoleranz ist inzwischen als ein Vulnerabilitätsfaktor für viele psychischen Probleme empirisch gut belegt.

Historisch hat die *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* ihre Karriere als ein Faktor bei Entstehung und Aufrechterhaltung der Generalisierten Angststörung in den 1990er Jahren begonnen. Inzwischen hat sich eine Verbindung von geringer Ungewissheitstoleranz zu nahezu allen Angststörungen finden lassen – zum Beispiel zur Sozialen Phobie, zur Hypochondrie oder zur Panikstörung. Und darüber hinaus wird sie bei den Zwangsstörungen und den Autismus-Spektrum-Störungen diskutiert<sup>10</sup>. Man kann sagen: Geringe Ungewissheitstoleranz ist ein relevanter *transdiagnostischer Faktor* bei der Entstehung und Aufrechterhaltung vielfältiger psychischer Störungen.

---

<sup>10</sup> z. B. Einstein DA (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*, 1, S. 280–300

Statt auf diese recht gut bekannten Verbindungen näher einzugehen, möchte ich hier im Vortrag lieber ein paar Schlaglichter auf einige neu untersuchte Phänomene im Zusammenhang mit Ungewissheit und Ungewissheitstoleranz werfen.

## **Ungewissheitstoleranz und die Corona-Pandemie**

Die Corona-Pandemie 2020 bis 2022, eine der schon erwähnten Krisen, kann man auch als ein weltweites Experiment für das Leben unter einer extrem ausgeprägten Ungewissheit ansehen. Inzwischen gibt es einige Studien, die die Beziehung zwischen ihr und einer geringer Ungewissheitstoleranz untersucht haben.

Zur Erinnerung: Corona wurde im März 2020 von der Weltgesundheitsorganisation zur Pandemie erklärt. Anfangs ohne einen Impfstoff unternahmen viele Länder durchgreifende Maßnahmen, um die Ansteckungen gering zu halten. Trotzdem hatte Covid-19 bereits 2020 weltweit etwa 22 Millionen Menschen infiziert und zu ca. 780.000 Toten geführt<sup>11</sup>.

Die Corona-Pandemie hat, wie alle Pandemien (SARS) vor ihr, aber auch die psychische Gesundheit stark beeinflusst. Schon 2019 waren Angsterkrankungen und Depressionen weltweit die beiden häufigsten psychischen Erkrankungsarten und gehörten zu den 25 führenden Gesundheitsbelastungen weltweit, so die WHO. Ihr Vorkommen hatte sich dabei seit 1990 über 30 Jahre nicht entscheidend geändert. Während des Pandemiejahres 2020 allerdings stieg die Prävalenz für Depressionen um gut 53 Millionen Fälle, die für Angsterkrankungen um gut 76 Millionen weltweit. So ist allein im ersten Jahr der Pandemie die Prävalenz für Depression um geschätzte 27,6% weltweit angestiegen, die für Ängste um 25,6%<sup>12</sup>.

Eine der auffälligsten Züge der Corona-Jahre und der dagegen unternommenen Maßnahmen, da sind sich die Forscher recht einig, war nun die große damit verbundene Ungewissheit: Die Herkunft des Virus, Art und Dauer der Lockdowns, die Effektivität der Impfungen, das Infektionsrisiko, der Verlauf der Erkrankung, mögliche Impfschäden, dazu für viele berufliche Umstellungen - alles voller Ungewissheiten.

Unsicherheit entstand auch durch die relativ lange Inkubationszeit bis zu den ersten Symptomen, die Weitergabe auch durch erkrankte Personen ohne eigene Symptome – und natürlich durch die hohe Rate an Sterbefällen verglichen mit anderen Infektionskrankheiten. Auch die Auswirkungen auf das Erziehungssystem, die Schwierigkeiten der Versorgung mit Lebensmitteln und anderen Produkten des Alltags waren zeitweise unklar.

Ein neues Modell zur Pandemie und der psychischen Gesundheit nimmt nun an, dass die Pandemie vor allem auf drei Weisen eine Herausforderung für alle Betroffenen war – sie mussten mit den begleitenden Ungewissheiten umgehen, die ausgelösten negativen Emotionen gut regulieren und sich flexibel auf die sich schnell und häufig ändernden Rahmenbedingungen einstellen können. Gefordert waren als eine gute Emotionsregulation, ausgeprägte kognitive Flexibilität – und Ungewissheitstoleranz.

Wenig überraschend zeigt eine ganze Reihe von Studien, dass es für Personen mit einer geringen Ungewissheitstoleranz schwerer war, die Pandemie psychisch gesund zu überstehen.

---

<sup>11</sup> Santomauro DF et al. (2021) Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet* 398, S. 1700–1712

<sup>12</sup> Godara M, Everaert J, Sanchez-Lopez A, Joormann J, De Raedt R (2023) Interplay between uncertainty intolerance, emotion regulation, cognitive flexibility, and psychopathology during the COVID-19 pandemic: a multi-wave study, *Scientific Reports*, 13.

Eine Studie zeigt zum Beispiel, dass geringe Ungewissheitstoleranz ein signifikanter Prädiktor für depressive Symptome während dieser Zeit war – höhere Werte waren mit stärkeren depressiven Symptomen assoziiert<sup>13</sup>. Eine andere Studie zeigt, dass Personen mit geringer Ungewissheitstoleranz ein erhöhtes Risiko für gleich mehrere Einschränkungen der psychischen Gesundheit haben<sup>14</sup>. Am stärksten war hier die Korrelation zwischen geringer Ungewissheitstoleranz und Angstgefühlen – Menschen mit hohem Gewissheitsverlangen hatten ein hohes Maß an Angst bezüglich des potentiellen Ausgangs der Corona-Pandemie, es gab ebenfalls eine hohe Assoziation mit dem Sorgenmachen. Im Laufe des Untersuchungszeitraum nahmen diese Bezüge geringer Ungewissheitstoleranz zur Angst etwas ab, dafür nahm die Korrelation mit depressiven Symptomen zu – aber die Verbindung zum Sorgenmachen blieb insgesamt am stärksten.

Neben solchen allgemeinen Befunden, gibt es interessante feinere Beziehung zwischen einer geringen Ungewissheitstoleranz und psychischen Beschwerden unter der Pandemie.

Interessanterweise scheint geringe Ungewissheitstoleranz die Häufigkeit belastender Symptome (depressive Stimmung, Angst, Stress) auch indirekt zu beeinflussen – indirekt, indem eine geringe Ungewissheitstoleranz die Emotionsregulation erschwert. Geringe Ungewissheitstoleranz führt zu negativen Reaktionen, die wiederum eine angemessene Handhabung negativer Gefühle blockieren.

Während der Lockdowns waren sehr viele Menschen auch dazu gezwungen, zuhause zu bleiben, auch von dort zu arbeiten, was viele Menschen von ihren zentralen sozialen Interaktionen abgeschnitten hat – es kam zu sozialer Isolation, einem bekannten psychischen Belastungsfaktor. Gerade die Beziehung zwischen sozialer Isolation und Angstsymptomen wurde nun in einer Studie durch eine geringe Ungewissheitstoleranz vermittelt – allein zuhause befeuert eine geringe Ungewissheitstoleranz noch einmal zusätzlich Angst und Sorgen<sup>15</sup>.

Es klingt schon fast tautologisch, was die empirischen Studien belegen – in Zeiten großer Ungewissheit (wie denen einer Pandemie) ist eine ausgeprägte Ungewissheitstoleranz eine zentrale Risikokompetenz, um nicht psychisch krank zu werden, sondern die Zeiten relativ unbeschadet zu überstehen. Welche therapeutischen Maxime sind aus diesen Ergebnissen abgeleitet worden?

Bei Krisen sollten (1) sich die Aufklärungsarbeit der Behörden nicht nur auf die damit verbundenen Ängste allein richten, wie es bisher meist der Fall war, sondern ebenfalls auf den Umgang mit Ungewissheit. (2) Der Aufbau von Ungewissheitstoleranz ist ein vielversprechender Weg, die Resilienz bezüglich der mentalen Gesundheit zu fördern, gerade in Zeiten einer Krise, also letztlich immer. (3) Parallel zur Ungewissheitstoleranz lohnt sich auch der Aufbau von weiteren protektiven Faktoren – empirisch gefunden hat man bei der Pandemie Optimismus, kognitive Flexibilität und ‚social support‘

---

<sup>13</sup> Voitsidis P et al. (2020) Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Res* 289, 113076

<sup>14</sup> Andrews JL, Li M, Minihan S, Songco A, Fox E, Ladouceur CD, Mewton L, Moulds M, Pfeifer JH, Van Harmelen AL, Schweizer S (2023) The effect of intolerance of uncertainty on anxiety and depression, and their symptom networks, during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23, 261

<sup>15</sup> Smith BM, Twohy AJ, Smith GS (2020) Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *J. Contextual Behav. Sci.* 18, S. 162–174



## Ungewissheitstoleranz und Verschwörungstheorien

Kam das Coronavirus von einem Wildtiermarkt in China oder aus einem Labor? Hat Bill Gates das Virus absichtlich verbreitet, um die Weltherrschaft zu erlangen?

Wenn man sich mit der Corona-Pandemie beschäftigt ist es naheliegend, einen Seitenblick auf die in den Jahren besonders aufblühenden Verschwörungstheorien zu werfen: Gibt es eine Beziehung zwischen Ungewissheitstoleranz und der Neigung zu Verschwörungstheorien?

Verschwörungstheorien sind häufig Weltanschauungen mit einer bestimmten Struktur: Hinter gravierenden negativen Ereignissen wird eine geheime Verschwörung einer Gruppe von Personen angenommen, die diese zum eigenen Vorteil verursacht haben. So schüren verborgene Mächte Ängste und Krisen, etwa über den Klimawandel oder eine Pandemie, um damit die Bürger:innen besser zu kontrollieren – und so die eigene Macht oder den eigenen Reichtum zu steigern. Verschwörungstheorien gehören theoretisch zum Genre der ‚Aufdeckungsgeschichten‘, in denen vermeintlich verborgene Wahrheiten ans Licht gezerrt werden.

In der Presse sind Verschwörungstheorien sehr abschätzig behandelt und verurteilt worden. Aber sie haben eine durchaus sinnvolle Funktion: Wissenschaftlich neutral besehen handelt es sich bei Verschwörungstheorien erst einmal um spezifische Formen der Weltdeutung mit dem Ziel der ‚Rückgewinnung *epistemischer Kontrolle*‘<sup>16</sup> – man will irritierende und schwer zu durchschauende Umstände mit ihnen wieder verstehbar machen.

Die Lage hat sich plötzlich verändert, man versteht die Welt nicht mehr, alles scheint aus den Fugen geraten. Und angesichts einer solchen verunsichernden Kausalitätskrise wird mittels Verschwörungstheorie versucht, mit vereinfachenden Erklärungen wieder Orientierung herzustellen. Sie erfüllen also entlastende und sinnstiftende Funktion. Es sind, wie ein Autor es formuliert, kulturell erlernte Angstbewältigungstechniken. Verschwörungstheorien erfüllen also geradezu eine therapeutische Aufgabe: Sie bieten eine einfache Erklärung für komplexe Sachverhalte, die verantwortlich sind für zum Beispiel eine Krise<sup>17</sup>.

Eine ungewisse, verunsichernde Krisensituation, auf die mit vereinfachenden Erklärungen reagiert wird, um wieder Klarheit und Handlungsfähigkeit zu erlangen – der Bezug zur Ungewissheitstoleranz sticht geradezu ins Auge: Ich muss wieder Gewissheit haben, sonst bin ich nicht handlungsfähig. Neigen Personen mit einer geringen Ungewissheitstoleranz dazu, bereitwilliger Verschwörungstheorien zu übernehmen? Macht umgekehrt eine ausgeprägte Ungewissheitstoleranz immuner gegen solche Weltanschauungen?

Es ist theoretisch naheliegend. Und schon das Schwesterkonzept zur Ungewissheitstoleranz, die Ambiguitätstoleranz ist in den späten 1940er Jahren entwickelt worden, um ganz ähnliche Zusammenhänge zu beleuchten. Eine geringe Ambiguitätstoleranz ging hier oft mit einem ausgeprägten Schwarz-Weiß-Denken einher, unter dem sich eine widersprüchliche, schwer überschaubare Realität vereinfachend auflöste. Ungewissheitstoleranz hat also neben der individuellen wohl auch eine durchaus politische Seite.

---

<sup>16</sup> Uhlig M (2021) Schlaglichter auf das Verhältnis von Klimaangst und Verschwörungserzählungen am Beispiel des Online-Forums Allmystery. In: Rieken B, Popp R, Raile P (Hrsg) Eco-Anxiety – Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge, S. 105-124. Münster, Waxmann Verlag (S. 106)

<sup>17</sup> Han B-C (2023) Krise der Narration. Berlin, Matthes & Seitz

## Ungewissheitstoleranz und Lebenssinn

Verschwörungstheorien können also sinnstiftend sein ... wie steht es überhaupt mit der Beziehung zwischen Ungewissheitstoleranz und Lebenssinn? Es ist eine Kombination, die vielleicht nicht auf den ersten Blick einleuchtet – aber trotzdem ist sie untersucht worden. Mit einem interessanten Ergebnis.

Eine Sache gilt als *sinnvoll*, wenn sie in einen größeren Zusammenhang eingebettet ist, so die psychologische Sinnforscherin Tatjana Schnell<sup>18</sup>: Eine Handlung ist danach sinnvoll, wenn sie einem Ziel dient. Sonst bleibt sie bloß eine richtungslose, vereinzelt Aktivität. Erst so wird aus einem anstrengenden Bewegten eine sinnvolle Tätigkeit für Fitness oder Gesundheit. *Ziele* an sich sind ebenfalls noch nicht sinnvoll an sich, so Schnell: Sie werden erst dann als sinnvoll angesehen, wenn sie mit übergeordneten Werten oder Überzeugungen übereinstimmen. Aber auch solche *Werte oder Überzeugungen* werden wiederum nur dann als sinnvoll erlebt (und nicht nur als willkürliche Einzelmeinung), wenn sie in ein größeres Weltanschauungsstück eingeordnet sind.

Ein so sinnvoll eingerichtetes Leben fließt gewöhnlich fraglos dahin. Erst wenn es irgendwo nicht rund läuft mit dem Sinn, kann es zu einer bewussten *Sinnsuche* kommen. Erst dann fragt man sich: Bin ich auf dem richtigen Weg? Warum tue ich eigentlich, was ich tue? Viele Menschen werden also erst durch Sinnkrisen zu einer Sinnsuche gedrängt. Bei einer solchen Sinnkrise werden bisherige Zusammenhänge infrage gestellt. Nach einer Phase von Suche und Unwohlsein werden schließlich bestenfalls die Zusammenhänge der eigenen Handlungen, Ziele und Werte neu bestimmt.

Und bei der Sinnsuche kommt nun die Ungewissheitstoleranz ins Spiel. Denn die Suche nach Sinn und Bedeutung ist schließlich eine Unternehmung mit einem ungewissen Ausgang. Niemand kann vorab schließlich wirklich garantieren, einen größeren Zusammenhang für die eigenen Handlungen, Ziele oder Werte zu finden. Daher hängt die Sinnsuche auch davon ab, wie gut eine Person die begleitende Ungewissheit aushalten kann.

Bei einer geringen Ungewissheitstoleranz, so die Hypothese einer aktuellen Studie<sup>19</sup>, tritt nun womöglich die Neugierde an der Sinnsuche zurück hinter die Vermeidung der begleitenden Ungewissheiten. Personen mit einer geringen Ungewissheitstoleranz unternehmen also möglicherweise auch in Sinnkrisen weniger Bemühungen, nach Bedeutung zu suchen - oder suchen nur auf eine oberflächlichere schnellere Weise, um sich dann mit der Gewissheit eines erstbesten Zusammenhangs zufriedenzugeben.

Die Studie bestätigt nun genau das: Geraten Personen mit geringer Ungewissheitstoleranz in eine Sinnkrise und müssen eine Sinnsuche beginnen, dann begnügen sie sich häufiger mit einer kurzen Suche, deren Hauptziel die Wiederherstellung von Gewissheit ist. Ihre nur kurze oberflächliche Suche resultiert dadurch in weniger ausdifferenzierten Sinnstrukturen.

Es ist ein wenig tragisch: Eine so pragmatische Persönlichkeitseigenschaft wie die Ungewissheitstoleranz entpuppt sich als ein ernstzunehmendes Handicap bei der Suche nach einem tieferen differenzierteren

---

<sup>18</sup> Schnell T (2016) Psychologie des Lebenssinns. Berlin, Springer

<sup>19</sup> Morse JL, Prince MA, Steger MF (2021) The role of intolerance of uncertainty in the relationship between daily search for and presence of meaning in life. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), S. 34-49

Lebenssinn. Wer hier Ähnlichkeiten zur Argumentation bezüglich der Neigung zu Verschwörungstheorien sieht, der liegt bestimmt nicht falsch.

## Ungewissheitstoleranz und chronische körperliche Krankheiten

Um die Ungewissheit im Leben drastisch zu erhöhen, braucht es keine Pandemie. Oft reicht eine chronische körperliche Erkrankung vollkommen aus.

Solche chronischen körperlichen Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten zugenommen und betreffen inzwischen 40-50% der Weltbevölkerung. Grund ist vor allem die weltweit steigende Lebenserwartung. Diese chronischen Erkrankungen gehen oft mit weniger psychischen Wohlbefinden und weniger Lebensqualität einhergehen. Sie verlangen oft weitgreifende Anpassungen der eigenen Lebensweise.

Ungewissheiten spielen hier eine wichtige Rolle. Eine Krebserkrankung nimmt oft schwer berechenbare Entwicklungen, epileptische Anfälle sind kaum vorherzusehen. Auch nach einem Schlaganfall bleiben viele Fragen offen: Wie gut kommen die verlorenen Fähigkeiten wieder zurück? Werde ich wieder arbeiten können? Ebenso ungewiss sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Ob eine bestimmte Art der Ernährung hilft ist vorab nicht sicher zu sagen. Besonders bedrohlich ist hier manchmal, den Zeitpunkt der eigenen Ausscheidungen nicht genau bestimmen zu können. Die *Multiple Sklerose (MS)* ist ebenfalls durch einen besonders schwer vorhersehbaren Verlauf charakterisiert. Und ähnliche Ungewissheiten treten auch bei chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes auf.

Auch viele Betroffene sehen in der Bewältigung der Ungewissheiten, die eine chronische Erkrankung begleiten, oft die zentrale Herausforderung, um mit ihrer Krankheit gut zurechtzukommen. Es ist naheliegend, dass eine *geringe Ungewissheitstoleranz* das Leben mit einer solchen Erkrankung deutlich erschweren kann, eine größere Portion Ungewissheitstoleranz dagegen die Lebensqualität verbessert.

Insgesamt unterscheidet sich die Ungewissheitstoleranz von Gesunden und chronisch Kranken im Durchschnitt nicht, so erste Studien – weder zu Beginn, noch im Laufe der Erkrankung. Die Erfahrungen unter einer chronischen Erkrankung scheinen also die Ungewissheitstoleranz nicht zu verringern. Im Gegenteil: Die Ungewissheitstoleranz scheint sich im Laufe einer chronischen Erkrankung sogar tendenziell zu verbessern. Zumindest war es in einer Studie mit an Krebs erkrankten Frauen so – sie waren nach einer Krebsbehandlung im Durchschnitt ungewissheitstoleranter als Personen, die nie mit einer Krebserkrankung zu tun hatten.

Liegt aber eine geringe Ungewissheitstoleranz bei Erkrankten vor, dann zeigen Studien ziemlich einhellig, dass sich dies belastend auswirkt<sup>20</sup>. Es sagt eine geringere Lebensqualität bei Epilepsie vorher, ebenso wie mehr Angst und Depression bei Morbus Menière oder bei einer Krebserkrankung. In einer weiteren Studie war hingegen eine ausgeprägte Ungewissheitstoleranz die Schlüsselvariable für eine bessere Akzeptanz der eigenen Diagnose. Dagegen machten sich hier chronisch Erkrankte mit geringer Ungewissheitstoleranz häufiger Sorgen um die eigene Gesundheit, berichten von mehr Ängsten und erleben größeren Kontrollverlust durch die Krankheit.

---

<sup>20</sup> Gibson B, Rosser BA, Schneider J, Forshaw MJ (2023) The role of uncertainty intolerance in adjusting to long-term physical health conditions: A systematic review. PLoS ONE 18(6): e0286198

In einer weiteren Studie bei mit HIV infizierten Personen hielten sich die Betroffenen mit ausgeprägter Ungewissheitstoleranz mehr an die Behandlungsratschläge, zeigten mehr körperliche Aktivität und legten umgekehrt weniger unangemessenes Bewältigungsverhalten an den Tag. Die Gruppe mit geringer Ungewissheitstoleranz machte sich hingegen mehr Sorgen und zeigte auch mehr Vermeidungsverhalten.

Chronisch Erkrankte profitieren also sehr von einer guten Ungewissheitstoleranz. Und therapeutische Interventionen in diese Richtung sind bereits in Reha-Einrichtungen lohnenswert. Erste kurze Gruppenprogramme sind aktuell auch schon in der Erprobung.

## Ungewissheitstoleranz und Depression

Fast zum Schluss noch etwas Rätselhaftes – Studien finden immer wieder auch bei Personen mit Depressionen im Durchschnitt eine geringere Ungewissheitstoleranz als in gesunden Vergleichsstichproben. Die Beziehung zwischen geringer Ungewissheitstoleranz und Depression ist zwar empirisch etwas umstritten. Die meisten Studien bestätigen allerdings diesem Zusammenhang.

Das leuchtet theoretisch erst einmal wenig ein<sup>21</sup>. Während Angststörungen immer auch ‚Zukunftsstörungen‘ sind, bei denen sich das Denken um das dreht, was noch passieren kann, und daher der Zusammenhang mit einer *geringen Ungewissheitstoleranz* naheliegt, dreht sich das *depressionstypische Grübeln* vor allem um das Negative in der Vergangenheit – man hat damals ganz sicher die falsche Entscheidung getroffen, Psychologie zu studieren. Daher ist man selbst schuld daran, nun in diesem ungeliebten Job festzusitzen. Man hat versagt, als es darauf ankam. Wie kann bei derart rückwärtsgewandten Selbstvorwürfen eine geringe Ungewissheitstoleranz eine wichtige Rolle spielen?

Zudem erscheinen die negativen Denkinhalte bei der Depression häufig eher als sicher, nicht als ungewiss – die Betroffenen sind sich sicher, die falsche Berufswahl getroffen zu haben, versagt zu haben. Gerade bei der Unterform einer Hoffnungslosigkeits-Depression richtet sich das Denken zwar in einer düsteren Weise auf die Zukunft – aber die anstehenden Unglücke werden als gewiss angenommen. So wird es kommen, ganz sicher. Angst entsteht, wenn ungewiss ist, ob man mit einer schwierigen Situation in Zukunft fertig wird, Hoffnungslosigkeit entsteht dagegen, wenn man sicher ist, nichts mehr ausrichten zu können – es geht soundso schief. Manchmal spricht man hier von einer *Pessimistic Certainty* der Depressiven. Auch eine empirische Studie konnte zeigen, dass depressive Symptome eher mit Gewissheit über negative Ereignisse einhergehen – und so bleibt theoretisch eigentlich kein Platz mehr für Ungewissheitstoleranz als einem Faktor für Depression<sup>22</sup>.

Und trotzdem findet man den Zusammenhang immer wieder. Es ist ein Rätsel ... mit zwei Erklärungsversuchen.

Die erste Erklärung sieht in diesem gemeinsamen Auftreten nur ein Artefakt. Die Ursache dafür liegt in der sehr hohen Komorbidität von Angststörungen und Depressionen: Studien zeigen zum Beispiel, dass knapp 68% aller Personen mit einer Major Depression zumindest auch eine weitere Angststörung aufweisen. Das

---

<sup>21</sup> Gentes EL, Ruscio AM (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, S. 923–933

<sup>22</sup> Jensen D, Cohen JN, Mennin DS, Fresco DM, Heimberg RG (2016) Clarifying the unique associations among intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45, S. 431–444

Vorkommen einer geringen Ungewissheitstoleranz geht also möglicherweise mehr auf die parallelen Angststörungen zurück, nicht auf die Depression selbst.

Auch die Studie von Jensen und Co (2016), denen ich hier hauptsächlich folge, zeigt dass keine signifikante Verbindung zwischen Depression und Ungewissheitstoleranz mehr übrigbleibt, wenn man die unterschiedlich hohe *trait anxiety* der Teilnehmenden miteinbezieht. Also alles nur ‚fake‘?

Vielleicht ist aber doch noch etwas dran, an der Verbindung zwischen Depression und geringer Ungewissheitstoleranz. Ausgangspunkt der zweiten Erklärung ist die Beobachtung, dass Personen mit einer geringen Ungewissheitstoleranz wirklich alles Mögliche anstellen, um nur schnell wieder Gewissheit zu erlangen.

Möglicherweise, so manche Autoren, ist es auch so mit der pessimistischen Gewissheit bei der Depression. Manche Menschen leben vielleicht lieber mit einer solchen pessimistischen Gewissheit, also sich dem Ungewissen zu stellen. Es ist ungewiss, welche Note man für die Klassenarbeit in der Schule erhalten wird? Dann nimmt man doch besser an, dass sie bestimmt schlecht ausgeht. Im Rahmen eines solchen Erklärung wäre eine geringe Ungewissheitstoleranz nun wieder essentiell für manche Depressionen: Zumindest Hoffnungslosigkeits-Depressionen und ihre pessimistische Gewissheit entstehen dann aus der fehlenden Bereitschaft, sich den Ungewissheiten des Lebens zu stellen.

Die Forschungslage bei der Depression ist also noch offen. Auch in der Forschung ist es hilfreich, hin und wieder Ungewissheitstoleranz aufbringen zu können.

## **Therapie bei IU**

Ruft man sich noch einmal das aktuelle Modell geringer Ungewissheitstoleranz in Erinnerung, dann werden therapeutische Ansatzpunkte ja bereits sehr deutlich. Erstens: Die Überzeugungen geringer Ungewissheitstoleranz verändern, also die Denkmuster, die Ungewissheit für den Einzelnen so brenzlich machen. Und zweitens: Die Toleranz für eine ‚normale‘ Furcht vor dem Unbekannten erhöhen. Das kann, wie angedeutet, auf sehr unterschiedliche Weise geschehen<sup>23</sup>. Inzwischen gibt es einige interessante therapeutische Entwicklungen im Bereich geringer Ungewissheitstoleranz.

Eine gute Botschaft zuerst – schon Therapien, die sich gar nicht besonders um die geringe Ungewissheitstoleranz kümmern, steigern die Ungewissheitstoleranz, sozusagen ganz nebenbei. Mehrere Studien belegen das inzwischen. So führte eine verhaltenstherapeutische Gruppentherapie über zwölf Sitzungen, die eigentlich eine Reduktion von Ängsten zum Ziel hatte, zu einer begleitenden signifikanten Zunahme der Ungewissheitstoleranz<sup>24</sup>.

Woran kann das liegen? Na ja, jede Psychotherapie selbst beinhaltet wirklich viele Ungewissheiten. Womöglich sorgt die Auseinandersetzung mit diesen bereits für ausreichend positive Erfahrungen, die die Ungewissheitstoleranz steigern.

---

<sup>23</sup> Carleton RN (2016) Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, S. 30–43

<sup>24</sup> Talkovsky AM, Norton PJ (2016) Intolerance of uncertainty and transdiagnostic group cognitive behavioral therapy for anxiety. *J Anxiety Dis*, 41, S.108–114

Inzwischen gibt es auch erste kurze Behandlungsprogramme zum Aufbau von Ungewissheitstoleranz im Kontext chronischen Erkrankungen<sup>25</sup>. Ein Gruppenprogramm aus sechs Sitzungen kombiniert zum Beispiel Elemente der *Kognitiven Therapie* mit solchen der *Akzeptanz & Commitment-Therapie*. Es ist speziell für Reha-Einrichtungen entwickelt worden. In einer ersten Studie steigerte dies Training die Ungewissheitstoleranz und ebenso die Akzeptanz für die chronische körperliche Erkrankung.

Das Programm beinhaltet auch *Achtsamkeitsübungen*, vor allem um eine nicht bewertende Haltung gegenüber ungewissen Dingen und der *Angst vor dem Unbekannten* zu trainieren. Theoretisch scheint Achtsamkeit ein durchaus sinnvolles Therapieelement bei geringer Ungewissheitstoleranz. Aber so einfach ist es dann doch wieder nicht damit, wie eine andere Studie zeigt – in ihr wurde kein Effekt eines Achtsamkeitstrainings auf die Ungewissheitstoleranz gefunden.

Das hat, so vermuten die Autoren, weniger mit dem Aspekt der Bewertungsfreiheit zu tun, sondern eher mit der Gegenwartsorientierung bei der Achtsamkeit, der Ausrichtung auf das *Hier und Jetzt*. Bei geringer Ungewissheitstoleranz sind die Betroffenen dagegen ganz besonders stark auf die Zukunft fixiert<sup>26</sup>. Ungewissheit ist schließlich eine Unklarheit, über das, was noch kommt. Möglicherweise ist daher eine geringe Ungewissheitstoleranz zu fordernd, um Achtsamkeitsfähigkeiten gerade in ungewissen Situationen voll zu nutzen. Therapeutisch würde dies bedeuten, dass Achtsamkeit seinen protektiven Effekt nur bei Personen mit bereits guter Ungewissheitstoleranz entfaltet – oder aber in sehr klaren, sicheren Situationen. Und dass es günstiger ist, eine geringer Ungewissheitstoleranz direkt an ihren kognitiven Überzeugungen anzugehen<sup>27</sup>.

Als Reaktion auch auf solche widersprüchlichen Ergebnisse hat die zentrale Forschergruppe zur Ungewissheitstoleranz ihr eigenes Behandlungsprogramm neuerdings stark gekürzt – allein auf Verhaltensexperimenten mit ungewissen Situationen<sup>28</sup>. Es besteht nun aus zwölf jeweils einstündigen Sitzungen, in denen die Patient:innen lernen ihre Überzeugungen bezüglich Ungewissheit situativ zu testen. Sie begeben sich gezielt in ungewisse Situationen. Es geht in den Experimenten nicht um Habituation/Gewöhnung, sondern darum, durch gezielte Konfrontation die eigenen Überzeugungen bezüglich Ungewissheit zu prüfen und zu korrigieren. Eine erste Studie zeigt eine signifikante Zunahme der Ungewissheitstoleranz durch das Training im Vergleich zu einer Wartegruppe. Dieser Effekt hielt sich auch noch zwölf Monate nach Behandlungsende.

---

<sup>25</sup> Molton IR, Koelmel E, Curran M, von Geldern G, Ordway A, Alschuler KN (2019) Pilot intervention to promote tolerance for uncertainty in early multiple sclerosis. *Rehabil Psychol*, 64, S. 339-350

<sup>26</sup> Boelen, P. A., & Lenferink, L. I. M. (2018). Latent Class Analysis of Indicators of Intolerance of Uncertainty. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59, S. 243-251

<sup>27</sup> Altan-Atalay A, Abdulcebbar A, Kantarcı L, Yilmaz E (2024) The roles of intolerance of uncertainty and mindfulness in psychological distress: a two-wave longitudinal study. *Current Psychology*, 43

<sup>28</sup> Dugas MJ, Sexton KA, Hebert EA, Bouchard S, Gouin JP, Shafran R (2022) Behavioral Experiments for Intolerance of Uncertainty: A Randomized Clinical Trial for Adults With Generalized Anxiety Disorder. *Behav Ther*, 53, S. 1147-1160

## Fazit

Die möglichst geschickte Auseinandersetzung mit Ungewissheit ist, wie die Schlaglichter zeigen, kein Thema einer kleinen Minderheit, etwa den Betroffenen von einer Generalisierten Angststörung. Es betrifft die halbe Weltbevölkerung in Form chronischer Krankheiten, es betrifft die ganze Weltbevölkerung in Gestalt allgegenwärtiger Krisensituationen – und Sinnfragen stellen sich sicher auch fast alle Menschen hin und wieder.

Es wäre also schön, wenn sich auch therapeutisch das Thema Ungewissheitstoleranz noch weiterverbreiten würde. Als eine wichtige Risikokompetenz, nicht nur für schlechte Zeiten.

(kurze Pause) Ist der Vortrag nun zu Ende? Nicht einmal das ist klar zu erkennen! Kann nicht ein Vorhang runterfallen, oder so etwas? Aber nein! Schon wieder Ungewissheit.

Herzlichen Dank fürs Zuhören.

---