

Nils Spitzer

# Schritte ins Ungewisse

Wie sich Ungewissheit  
im Leben besser aushalten lässt



RATGEBER



Springer

# Schritte ins Ungewisse

Nils Spitzer

# Schritte ins Ungewisse

Wie sich Ungewissheit im Leben besser  
aushalten lässt

 Springer

Nils Spitzer  
Gladbeck, Nordrhein-Westfalen  
Deutschland

ISBN 978-3-662-61137-1      ISBN 978-3-662-61138-8 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61138-8>

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020

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

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

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

Fotonachweis Umschlag: © fotoduets/Adobe Stock (Symbolbild mit Fotomodell)

Planung: Monika Radecki

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

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

# Vorwort

Wie gut kommen Sie eigentlich mit dem *Ungewissen* zurecht? Mit all den Mehrdeutigkeiten und Unsicherheiten, wie sie den ganzen Alltag durchziehen. Ungewissheit bedeutet, nicht genau zu wissen, was kommt. Und der Ausbruch des Coronavirus hat noch einmal deutlich gemacht, wie unberechenbar die Zukunft sein kann. Ungewissheit nimmt dabei häufig die Gestalt von Fragen an: Stecke ich mich beim Einkaufen mit dem neuen Virus an? Kommt der Zug pünktlich? Wird die chronische Krankheit im nächsten Jahr weiter fortschreiten?

Ist Ihnen also möglicherweise nicht ganz wohl bei der Vorstellung in ungewisse Situationen zu geraten? Dann sind sie in guter Gesellschaft. Die meisten Menschen wünschen sich eine verlässliche Welt, eine Welt ohne unvorhersehbare Risiken. Zwar gibt es auch die schönen Ungewissheiten – nicht zu wissen, wie ein Film oder ein Spiel ausgeht ist eher angenehmer Nervenkitzel als beunruhigende Erfahrung. Trotzdem herrscht insgesamt eher eine allgemeine Risikoscheu. Das Ungewisse lässt sich nur leider nicht komplett vermeiden. Alle Menschen stehen täglich vor einer komplizierten Herausforderung: Wie ist ein angenehmes Leben möglich in einer ungewissen Welt?

Die Fähigkeit, sich mit dem Ungewissen zu arrangieren, ist dabei sehr unterschiedlich ausgeprägt: Manche Personen werden mit Ungewissheiten recht gut fertig, während andere sie als sehr unangenehm empfinden und sich durch ungewisse Umstände schnell bedroht fühlen. Sind die Schwierigkeiten im Umgang mit dem Ungewissen sehr ausgeprägt, dann spricht

man in der Psychologie von einer *Intoleranz gegenüber Ungewissheit*. Davon handelt dieses Buch ... und davon, wie sie zu überwinden ist.

Bei einer solchen *geringen Ungewissheitstoleranz* leiden die Betroffenen in ungewissen Situationen unter quälenden Ängsten, ausgeprägtem Sorgenmachen und anstrengendem Vergewisserungsverhalten. Sie betreiben z. B. eine endlose Informationssuche, wo eigentlich schnelle Entscheidungen gefragt sind, sie sichern sich bei anderen durch ständiges Fragen ab oder fahren eine unbekannte Strecke bereits vorher mehrmals mit dem Auto ab. Auch die Liste psychischer Erkrankungen, die mit Intoleranz gegenüber Ungewissheit verbunden sind, ist inzwischen beeindruckend lang: die generalisierte Angststörung und die Zwangsstörung sind nur die beiden bekanntesten Beispiele. Schließlich zeigen chronische körperliche Krankheiten mit ihrem oft sehr ungewissen Verlauf ebenfalls, wie essentiell die Fähigkeit ist, mit dem Ungewissen gut koexistieren zu können.

Dieser Ratgeber informiert über den neuesten Stand der psychologischen Forschung zum Umgang mit ungewissen Situationen und besonders zur geringen Ungewissheitstoleranz: Was versteht man in der Psychologie heute darunter? Welche unterschiedlichen Formen gibt es? Wie hängen diese mit körperlichen und seelischen Belastungen bis hin zu psychischen Krankheiten zusammen? Er bietet vor allem ein *detailliertes Selbsthilfeprogramm*, um die eigene *Intoleranz gegenüber Ungewissheit* zu überwinden. Zum Abschluss finden sich zudem noch Überlegungen und Übungen, die über eine gut ausbalancierte Ungewissheitstoleranz hinausgehen und drei alternative Haltungen bezüglich des Ungewissen zum Ausprobieren anbieten ... es sind Einladungen, die Sache mit dem Ungewissen einmal ganz anders zu sehen.

Das Buch richtet sich an alle Personen, denen die Ungewissheiten im Alltag besonders zusetzen und die dies verändern wollen. Es lohnt sich aber auch für Psychotherapeuten und Berater, die an einen Überblick über das noch relativ unbekannt Thema der Ungewissheitstoleranz interessiert sind. Es ist daher hoffentlich als eigenständige Lektüre ebenso mit Gewinn zu lesen, wie als Begleitlektüre für eine Psychotherapie, in der der Umgang mit dem Ungewissen eine bedeutende Rolle spielt. In vielen Kapiteln finden sich *konkrete Beispiele*, um die einzelnen Aspekte geringer Ungewissheitstoleranz anschaulicher zu machen, und *konkrete Übungsaufgaben* für eine lebensnahe Auseinandersetzung mit den jeweiligen Inhalten.

Mein herzlicher Dank geht an Monika Radecki und Hiltrud Wilbertz vom Springer Verlag für ihre wie immer unermüdliche und kenntnisreiche Unterstützung, an Claudia Styrsky für ihre wunderbar anschaulichen

Zeichnungen und natürlich an meine Patientinnen und Patienten, die es mir überhaupt erst möglich gemacht haben, eine tiefergehende Vorstellung vom Umgang mit Ungewissheit zu gewinnen.

Essen  
Frühling 2020

Nils Spitzer

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Das Klare und das Unklare</b>	1
1.1	Alles klar?	2
1.2	Das Ungewisse lauert überall	4
1.2.1	Das Ungewisse als eine besondere Form des Unklaren	4
1.2.2	Orte des Ungewissen – wo man Ungewissheit überall über den Weg laufen kann	7
1.2.3	Die eigenen Orte des Ungewissen ausfindig machen	9
	Literatur	10
<b>2</b>	<b>Sich mit dem Ungewissen besonders unwohl fühlen</b>	13
2.1	Grenzerfahrungen und Sensationen: Ungewissheitsjunkies	15
2.2	Intoleranz gegenüber Ungewissheit – eine psychische Allergie	17
2.3	Die Facetten geringer Ungewissheitstoleranz	19
2.4	Eine Überraschung? Für mich? Wie schrecklich!	27
	Literatur	28
<b>3</b>	<b>Entstehung und Verteilung geringer Ungewissheitstoleranz</b>	31
3.1	Ist ja nicht auszuhalten! Schöne neue Welt der Unverträglichkeiten	32
3.2	Ist das Maß an Ungewissheit wirklich für jeden gleich?	34



## X Inhaltsverzeichnis

3.3	Welche Personen sind besonders empfindlich gegenüber Ungewissheiten?	35
3.4	Intoleranz gegenüber Ungewissheit – wie man sie erwirbt	37
	Literatur	40
<b>4</b>	<b>Vom Sozialstaat zur Risikogesellschaft</b>	<b>43</b>
4.1	Die feste Moderne – das Versprechen auf ein überschaubares Leben	45
4.2	Die flüchtige Moderne – abnehmende Gewissheiten und explodierende Möglichkeiten	47
4.3	Ein Wandel des Ungewissheitssinns?	49
4.3.1	Sicher ist sicher: neue Ungewissheiten, altes Sicherheitsdenken	49
4.3.2	Die neuen ungewissheitsfreundlichen Typen – Künstler und Unternehmer	51
4.3.3	Der Künstler: das Ungewisse als Quelle für einen kreativen Einfall	52
4.3.4	Der Unternehmer: Wer wagt, gewinnt	53
4.4	Nachteile der Ungewissheitsfreundlichkeit – Driften statt Identität	54
	Literatur	55
<b>5</b>	<b>Welcher Typ bin ich eigentlich? Formen geringer Ungewissheitstoleranz</b>	<b>57</b>
5.1	Was alle Typen gemeinsam haben: Gewissheitsverlangen	58
5.2	Ungewissheit als Katastrophe oder Ungewissheit als persönlicher Makel	60
5.2.1	In ungewissen Situationen nicht weiter wissen – ein Verstärker für beide Formen	63
5.3	Wer soll hier eigentlich Gewissheit schaffen?	64
5.4	Geringe Ungewissheitstoleranz – Eigenschaft oder erschöpfte Ressource?	66
	Literatur	68
<b>6</b>	<b>Die belastenden Folgen geringer Ungewissheitstoleranz</b>	<b>71</b>
6.1	Hoffen und Bangen – Ungewissheitsgefühle	73
6.2	Auf <i>Nummer sicher</i> gehen – Handeln bei geringer Ungewissheitstoleranz	74

6.2.1	Annäherndes und vermeidendes Vergewisserungsverhalten	76
6.3	Was wäre wenn ... Sorgenmachen in ungewissen Situationen	79
6.4	Persönliche Ungewissheitsepisoden zusammenstellen	81
6.5	Wie eine geringe Ungewissheitstoleranz das Leben beeinträchtigen kann	82
6.5.1	Stress durch das Ungewisse	83
6.5.2	Sich selbst aus den Augen verlieren	84
6.5.3	Über alles muss man sich Sorgen machen! Die generalisierte Angststörung	86
6.5.4	Habe ich die Tür wirklich abgeschlossen? Zwänge und das Ungewisse	87
6.5.5	Habe ich gestern auf der Feier etwas Peinliches gesagt? Die soziale Phobie	87
6.5.6	Bin ich vielleicht ernstlich krank? Ungewissheit und Krankheitsängste	88
6.5.7	Aus heiterem Himmel – die Panikstörung	89
6.5.8	Ich bin ein Versager ... das ist mal sicher – die Depression	89
6.5.9	Wie viele Kalorien waren das gerade eigentlich? Die Essstörungen	90
6.5.10	Wie wird es wohl weitergehen? Chronische körperliche Erkrankungen und das Ungewisse	90
	Literatur	91
<b>7</b>	<b>Die Dinge klarer kriegen: Selbsthilfe bei geringer Ungewissheitstoleranz</b>	<b>95</b>
7.1	Das Ungewisse zähmen lernen	96
7.2	Den eigenen Möglichkeitssinn trainieren	99
7.3	Vom Wahrscheinlichen ausgehen	100
7.4	Wahrscheinlichkeit ... wirkt sie überhaupt bei geringer Ungewissheitstoleranz?	104
	Literatur	105
<b>8</b>	<b>Ungewissheitstoleranter werden: Selbsthilfe bei geringer Ungewissheitstoleranz</b>	<b>107</b>
8.1	Das Gewissheitsverlangen flexibilisieren	110