

PSYCHOPATHOLOGIE DER UNGEWISSEIT

NILS SPITZERS

„UNGEWISSEITSINTOLERANZ UND DIE PSYCHISCHEN FOLGEN“

HANS-ARVED WILLBERG



Nils Spitzer, *Ungewissheitsintoleranz und die psychischen Folgen: Behandlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Springer: Berlin, 2019. 240 S., Softcover. ISBN 978-3-662-58789-8, 34,99 €, auch als E-Book erhältlich

Ungewissheitsintoleranz „kennzeichnet Menschen, die existenzielle oder auch nur alltägliche Unklarheiten nur schwer akzeptieren und aushalten können“ (S.7). Spitzer hat schon zwei Bücher über Perfektionismus geschrieben (Spitzer, 2016; Spitzer, 2017). Gemeinsamer Nenner von Perfektionismus und Ungewissheitsintoleranz (IU) ist der irrationale Glaube (iB), vollkommene Sicherheit erwirken zu müssen. Der Autor hat sich also schon seit Jahren mit diesem Phänomen intensiv befasst. Sein neues Buch beweist, dass er dadurch zum Experten hierfür avanciert ist. Schon die detaillierte Gliederung lässt das ahnen. Das Buch ist ein „Behandlungsleitfaden“, aber auch mehr als das: Es führt den Leser mit viel Sachkenntnis durchaus umfassend in ein junges Forschungsgebiet der Psychologie ein, das durch die globale gesellschaftliche Entwicklung besondere Bedeutung erlangt hat. Es liegt im Wesen aller Zukunft, dass sie ungewiss bleibt, aber die rasanten vielgestaltigen Fluktuationen und Werteverstärkungen unserer Zeit verunsichern viele Menschen in besonderer Weise.

Spitzer diskutiert das Phänomen nicht nur auf der psychologischen Ebene, sondern er bezieht auch philosophische und mehr noch soziologische Erkenntnisse

ein. Manche machen aus der Not eine Tugend. Sie erheben die Ungewissheit zum Ideal. Spitzer liegt es fern, solche Bewältigungsversuche pauschal abzulehnen. Auch wenn er es nicht so nennt: Er bringt den spirituellen Aspekt der Ungewissheit ins Spiel und widmet ihm am Ende des Buchs ein ganzes Kapitel. Spitzer schreibt vom „ästhetischen Reiz des Ungewissen“ und spricht sich dafür aus, eine „ästhetische Haltung zur Ungewissheit“ zu entwickeln (S.229). Da geht es um die optimistische Offenheit für horizonsweiternd Neues, das sich überraschend in Begegnungen ereignen kann und in uns kreative Resonanz hervorruft, was Hartmut Rosa mit dem Begriff der „Antwortbeziehung“ benannt hat (Rosa, 2019). Aber diese positive Seite der Ungewissheitserfahrung darf nicht über die immensen Probleme sehr vieler Menschen damit hinwegtäuschen. Der Autor zeigt auf, dass die Forschung mittlerweile Ungewissheitsintoleranz als einen unterschweligen Hauptfaktor verbreiteter psychischer Störungen betrachtet. Es liegt auf der Hand, dass dies vor allem bei Zwangsstörungen und Generalisierter Angststörung der Fall ist. Letztere ist von ständigem Sorgen über alles Mögliche dominiert. Spitzer zufolge ist „ein ausgeprägtes Sich-Sorgen-Machen“ überhaupt die „auffälligste Folge einer geringen Ungewissheitstoleranz“ (S.91). Auch Soziale Phobien, weitere Angststörungen, Autismus, Depressionen, Essstörungen und der sorgenvolle Umgang mit chronischen körperlichen Leiden stehen unter starkem Einfluss des Bemühens um völlige Sicherheit. Wenn die Ungewissheitsintoleranz bei der Behandlung von Menschen in diesem weiten Störungsspektrum zu wenig Beachtung findet, kann sie den Behandlungserfolg nachhaltig unterlaufen, auch wenn man sonst eigentlich alles richtig macht.

Mit der Zielsetzung des „Behandlungsleitfadens“ will der Psychologische Psychotherapeut und REVT-Praktiker Spitzer natürlich nicht nur das Problem darstellen und analysieren, sondern vor allem auch gut anwendbare Bewältigungshilfen bereitstellen. Hierzu hat er aus dem Forschungsbefund ein elaboriertes heuristisches Konzept zur Diagnostik und darauf bezogenen Behandlungsschritte mithilfe der rational-emotiven ABC-Methodik entwickelt. Damit beschreibt Spitzer als Experte der Thematik einen innovativen Weg, weil insgesamt die „therapeutische Behandlung geringer Ungewissheitstoleranz [...] noch in den Kinderschuhen“ steckt (S.173). Die REVT bietet sich nicht zuletzt hierfür besonders an, weil dort wie aber auch in den kognitiven Therapien überhaupt seit jeher Wert darauf gelegt wird, bedrohlich erscheinende Vermutungen mit sozusagen wissenschaftlicher Logik auf ihren Realismus hin zu untersuchen. Weil im Blick auf die Zukunft niemand sagen kann, wie die Realität tatsächlich aussehen wird, kommt es wesentlich auf die Wahrscheinlichkeit an. Man kann nie jedes

Risiko ausschließen, aber man kann sich davon überzeugen, wie wahrscheinlich es ist.

Einer der wenigen Kritikpunkte an diesem Buch ist das Understatement des Autors, der seinen Therapieentwurf „eine Art therapeutischer Versuchsballon“ nennt (S.174). Der Leser wird das kaum bestätigen, denn seine Überlegungen zur Praxis der Behandlung von IU sind, weil sie aus der ausgefeilten Explorationsstruktur hervorgehen, durchaus gut fundiert. Sie mögen noch weiter ausbaufähig sein, aber jedenfalls stellen sie mehr als nur einen Versuchsballon dar. Grundstruktur der Therapiekonzeption Spitzers ist die Feststellung von sechs Beliefs, die geringe Ungewissheitstoleranz bewirken: „Gewissheit ist absolut notwendig“, „Ungewissheit ist gefährlich“, „Ungewissheit ist belastend“, „Ungewissheit macht mich handlungsunfähig“, „Dass ich häufig Ungewissheit erlebe, wirft ein schlechtes Licht auf mich“ und „Ungewissheit ist unfair“. Hierzu macht er eine Fülle von Vorschlägen, wie im Rahmen der ABC-Methodik eine kognitive Umstrukturierung angebahnt werden kann.

Spitzers neues Werk im Themenspektrum von Perfektionismus und geringer Ungewissheitstoleranz ist ein erfreulicher, wissenschaftlich angenehm gut begründeter Beitrag zur Aktualisierung der REVT. Man darf gespannt sein, was als Nächstes folgt.

QUELLENVERZEICHNIS

Rosa, H. (2019). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.

Spitzer, N. (2016). *Perfektionismus und seine vielfältigen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin: Springer.

Spitzer, N. (2017). *Perfektionismus überwinden: Müßiggang statt Selbstoptimierung*. Berlin: Springer.

DER AUTOR

Angaben s. S. 12