

# Verunsicherung – Ursachen, Folgen und wie damit umgegangen werden kann

Interview im Rahmen «Seelische Gesundheit zum Hören» - dem Podcast der Privatklinik Hohenegg am 13.4.2021

Die Fragen stellte Sabine Klaus

## 1. Was löst generell Verunsicherung aus?

Das kann verschiedenes sein. *Zum einen* können wir akut verunsichert werden durch eine Bedrohung, etwa durch einen drohenden Verlust des Arbeitsplatzes oder durch einen Partnerverlust. Das macht Angst was sich bis zur Panik steigern kann. Solche akuten Verunsicherungen, die mit Angst einhergehen, klingen aber meist wieder ab, manche schneller andere langsamer. Nur wenn die Ängste anhalten und sich generalisieren, d.h. auf alle möglichen Befürchtungen ausbreiten, schränken sie das >Leben sehr ein. Man spricht dann auch von Erwartungsangst, von Angst vor der Angst oder in der Psychiatrie auch von generalisierter Angststörung.

Der *zweite Grund* für Verunsicherung sind Lebenssituationen, die einem unvertraut sind, z.B. einen Vortrag vor unbekanntem Menschen zu halten oder ein Zusammentreffen mit fremden Personen, auch Aufenthalte in der Fremde. Man fremdelt dann sozusagen, weil man niemanden kennt und vielleicht auch nicht weiss, wie man sich verhalten soll. Man kann sich aber auch im eigenen Land oder unter bekannten Personen unsicher fühlen, weil sich das Zusammenleben und die Lebensgewohnheiten heute rasch verändern. (Davon sind gerade auch ältere Menschen betroffen. Sie haben oft Mühe mit der Digitalisierung und kennen sich manchmal mit der Bedienung neuer technischer Apparate oder PC-Programme nicht aus.)

Natürlich können auch gesellschaftliche Umwälzungen, wie sie jetzt in der Coronakrise geschehen, verunsichern. Auch Krankheiten, Unfälle, Alterungsprozesse können Angst und Verunsicherung auslösen.

Der *dritte und für mich wichtigste Grund* für Verunsicherungen liegt darin, dass das eigene Welt- und Selbstbild erschüttert wird, z. B. durch eine Vertrauenskrise, eine grosse Enttäuschung oder eine tiefe Kränkung. Es ist dann als ob einem der Teppich unter den Füßen weggezogen würde oder als ob der Sockel auf dem man steht, z.B. die Überzeugung autonom zu sein oder alles im Griff zu haben, bröckelt und zusammenfällt. Diese Verunsicherung meiner

selbst ist besonders schwer zu ertragen, weil damit eine innere Verwirrung, ein Verlust der Balance entsteht. Wer bin ich überhaupt, was kann ich noch erwarten?

## **2. Was verunsichert moderne Menschen heute in besonderer Weise? Haben sich die Gründe der Verunsicherung verändert?**

Ja, sie haben sich verändert und auch verstärkt. Früher war der Mensch fester in die Gesellschaft eingebettet, er war weniger mit Umwälzungen konfrontiert und wenn sie eintraten, zum Beispiel im zweiten Weltkrieg, dann war er weniger als einzelner, denn als Glied einer Gemeinschaft betroffen. Heute ist unsere Gesellschaft hoch individualisiert. Das Ich wird weniger durch ein Wir gestützt. Es wird erwartet, dass wir unseren Lebensweg selber, d.h. autonom finden und dabei Erfolg haben oder mindestens Befriedigung finden. Gleichzeitig haben wir aber weiterhin ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit und nach Gemeinschaft. Gute Beziehungen, gar eine Liebesbeziehung sind aber nicht von uns allein zu bewerkstelligen. Sie zeigen unsere weiter bestehende Abhängigkeit an.

Dabei haben die Brüche im Leben des modernen Menschen deutlich zugenommen, sei es im Berufsleben - wir wechseln Jobs und Berufe viel häufiger - oder sei es privat - Trennungen machen oft schon Kindern zu schaffen. Wir müssen vermehrt mit Verunsicherungen zurechtkommen. Weil aber erwartet wird, dass wir unseres Glückes Schmied sind, trifft uns persönliche Unsicherheit oder gar Hilflosigkeit im Kern. Dabei ist auch zu berücksichtigen, dass unsere Erwartungen an uns selbst, auch die Ansprüche anderer an uns nicht kleiner, sondern grösser geworden sind.

## **3. Welche grundlegenden Probleme zeigt die Coronakrise an?**

*Erstens* zeigt die Coronakrise an, dass wir verletzbar sind und Mühe haben, auf Freiheiten zu verzichten und eigene Ansprüche schlecht zurückstecken können.

Sie zeigt *zweitens* an, dass wir Unsicherheit schlecht ertragen und versucht sind nach Strohhalmen zu greifen, um uns sicherer zu fühlen. Damit meine ich, dass wir gefährdet sind, lieber ein Vorurteil oder eine ungesicherte Hypothese zu übernehmen, als uns der Komplexität eines Problems zu stellen und dabei Unsicherheit zu erfahren.

Die sogenannte Ambiguitätstoleranz, das Aushalten von Ambivalenz und Unsicherheit ist nicht jedermanns Sache. Das macht Populisten erfolgreich. Sie geben einfache Lösungen vor, die meist das Problem bei anderen Menschen

und Gruppierungen beziehungsweise bei Sündenböcken festmachen, aber die wirkliche Problematik damit nicht lösen, sondern oft noch verschlimmern.

#### **4. Welche Folgen hat die Coronakrise auf vielen Menschen? Wer ist vor Verunsicherung eher geschützt, wer leidet besonders darunter?**

Die Coronakrise hat Menschen unterschiedlich getroffen. Ich meine jetzt nicht nur, dass es Verlierer und Gewinner dieser Krise gibt, sondern, sondern dass die u.a. finanziell schwächeren Bevölkerungsgruppen tendenziell stärker betroffen sind als die besser gestellten. Viele Menschen sind krisenbedingt arbeitslos, gerade auch im Gastgewerbe. Auch das private Leben vieler Menschen ist stark belastet worden.

So behandle ich eine Frau, die zwei Kinder im Pubertäts- und Adoleszenten Alter hat, die jetzt auch viel zu Hause sind. Ihr Mann arbeitet im Homeoffice und benützt dazu die Küche, weil er in der kleinen Wohnung über kein Arbeitszimmer verfügt. Diese engen Verhältnisse machten die schon vorher schwierigen Verhältnisse in der Familie noch belastender. Es kam zu häufigeren und schwereren Konflikten, mit denen meine Patientin nicht zurechtkam.

#### **5. Gibt es auch Chancen der Verunsicherung?**

Verunsicherung macht zunächst einmal Angst. Sie kann im Extremfall jemanden blockieren.

Verunsicherung kann aber auch darauf aufmerksam machen, dass man sich einem Problem zu stellen hat. Wenn ich eine nicht allzu starke Verunsicherung annehme, bin ich eher geneigt, nach neuen Wegen zu suchen. Allerdings darf es bei dieser Suche nicht ausschliesslich um Absicherung gehen. Es muss auch Unbekanntes gewagt werden. Denn die ausschliessliche Suche nach Sicherheit kann sogar zu grösserer Unsicherheit führen. Je mehr ich Angst vermeide, desto mehr wächst meine Angst bekanntlich an.

Die Verunsicherung nimmt längerfristig auch zu, wenn ich dazu neige, mich selbst hauptsächlich als etwas zu behandeln, das ich besitze oder *habe*. Ich *bin* dann weniger mich selbst, sondern tendiere possessiv dazu, mich als vermeintliches Objekt zu verteidigen oder meinen Wert wie eine Bioaktie zu steigern. Erlebe ich in diesem Haben-Modus z. B. eine körperliche Veränderung, bin ich rasch verunsichert. Das zeigt sich zum Beispiel, wenn ich mich (auch in Gesundheit) anhaltend mit technischen Sensoren, sogenannten Selftrackingtools, zu einem Objekt mache und mich umfassend abzusichern

suche. Dadurch laufe ich Gefahr, mich in Messungen und Daten zu verlieren und mich nicht mehr wie selbstverständlich zu spüren.

Die Chance massvoller Verunsicherung liegt also darin, nach einem hilfreichen Umgang mit der Verunsicherung zu suchen. Denn es gibt keine letzte Sicherheit. Alle Vorbeugemassnahmen, auch die wissenschaftlichen, können nicht alle Unsicherheiten im Leben abschaffen. Im Gegenteil.

Kulturell lassen sich drei Hauptwege aufführen, wie mit Unsicherheit umgegangen werden kann:

*Erstens* gibt es den Weg der Stoiker, sein Los zu akzeptieren und Selbstbeherrschung einzuüben, um gelassener zu werden.

*Zweites* gibt es den christlichen Weg, Gott zu vertrauen und die Hoffnung nicht zu verlieren.

Und *drittens* gibt es den buddhistisch-östlichen Weg den Teufelskreis des Begehrens zu durchbrechen und die Vorstellung eines autonomen Ichs aufzugeben.

Diese Wege können hilfreich sein, doch hat der Mensch nun einmal Sicherheitsbedürfnisse und kann den Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle nicht ganz aufgeben. Deshalb gibt es im Alltag immer wieder zu prüfen, was ich wirklich und was ich nur vermeintlich brauche. Sehr viele Verunsicherungen werden durch unnötige Ansprüche und problematische Normen ausgelöst.

Mir persönlich ist es eine Hilfe, z. B. in der Natur zu spüren, dass ich Teil eines grösseren Ganzen bin. Es hilft mir auch zu wissen, dass Verunsicherung nicht nur menschlich ist, sondern auch schöpferisch machen kann. Verunsicherung zeigt mir schliesslich auf, wie wichtig Hoffnung und Vertrauen sind. Hoffnung und Vertrauen beseitigen Unsicherheiten nicht, aber sie ermutigen, ein bestimmtes Risiko einzugehen.