

# Therapeutisches Arbeiten in und mit Verunsicherung

—

Gesellschaftliche Bedrohungsszenarien und ihre Auswirkungen auf  
die psychotherapeutische Praxis

*Ralf T. Vogel*

# Verunsicherung...

- setzt sich v.a. zusammen aus den Gefühlen der Ungewissheit, der Bedrohung und der Angst
- Ist alltagspsychologisch negativ konnotiert
- kann in unterschiedlichen Graden auftreten bis hin zur temporären oder längerdauernden Fragmentierung des Selbst (Gefühl von sich selbst, Identität in Raum und Zeit) mit Verlust maßgeblicher Ich-Funktionen

# Zur Soziologie der Unsicherheit

„Wertideen der Sicherheit“ (Kaufmann 1973):

- Geborgenheit
- Selbstsicherheit
- Systemsicherheit

→ Ihr Mangel erzeugt Unsicherheit

→ Es entsteht das Phänomen kollektiver Verunsicherung

Einschub:

“...müde von dem Gewicht der Welt“:

Folgen chronischer kollektiver  
Verunsicherung

→ Andauernde kollektive  
Verunsicherung führt zu kollektiver  
Müdigkeit (makrosozialer fatigue)

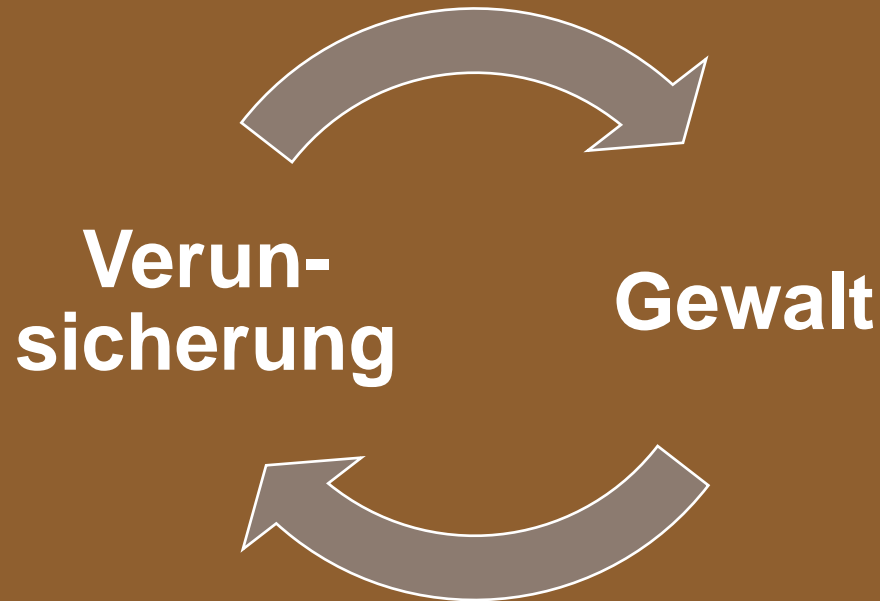
# Mit kollektiver Verunsicherung assoziiert

- news fatigue/media fatigue
- news burn-out (evtl. mit news avoidance)
- disaster fatigue (speziell: pandemic fatigue, WHO 2020)
- Empathic distress/compassion fatigue

## Folgen:

- Abwehrmechanismen (v.a. Projektion, Spaltung und Dissoziation)
- Empathiereduktion

# Der Teufelskreis



- Empörungs- und Erregungskultur
- Hatespeech
- Gewaltandrohungen und -handlungen

# Psychoanalytische Verunsicherungstheorien

- Keine stabilen beruhigenden Introjekte  
(bzw diese temporär ersetzende  
Arrangements)
- Regressive Situationen/regressive Reaktionen
- Habituelle oder temporäre (Ich-) Strukturschwäche
- Konfrontation mit dem persönlichen oder  
kollektiven Unbewussten
- Der „gute Vater“ schützt nicht mehr, die „gute  
Mutter“ nährt nicht mehr (Bauriedel 1986, S. 233)

# Aktuelle These

Äußere Ereignisse führen unter bestimmten Umständen durch ihr existenzielles Potenzial zu einer individuellen und kollektiven *existenziellen Verunsicherung*



# Das Existenzielle an der Verunsicherung

„Wir werden lernen müssen, mit einem sehr viel zerbrechlicheren Leben zurechtzukommen, das konstanten Bedrohungen ausgesetzt ist“

(Zizec 2020, S. 65)

# Existenzielle Verunsicherungstheorien

Die (meist erzwungene) Konfrontation mit den aporetischen Themen der Existenz,

- Tod
- Sinn
- Freiheit
- Einsamkeit

löst zwangsläufig Verunsicherung aus

# Existenzielle Verunsicherung

„Wer in die „Existenz“ gerät, ist fürs erste der Überwältigung durch eine monströse Entsicherung ausgesetzt, zugleich mit dem Drang zur Versicherung im Entsicherten.“

(Sloterdijk 2022, S. 43)

# Kollektive Verunsicherung ist ontologische Verunsicherung

„Seins- Verunsicherung“

- Durch individuelle Konstellationen
- Durch makrosoziale Konstellationen

→ „Ontologische Sicherheit“ (Giddens 1991):  
Vertrauen in die Stabilität der eigenen Identität  
und der Umgebung

# (Aktuelle) Umgangsweisen mit Verunsicherungen

- Wissensaktionismus und „Regelungs- (Operationalisierungs-/Leitlinien-) manien“ → Kontrollphantasmen
- daran anschließende Behauptung, alleine die Wahrheit erkannt zu haben (z.B. Szientismus)
- „Regressiv-exkludierende“ Reaktionen
- „Überkonfidenz“ (hohe Überzeugtheit, die zur Intoleranz führt) und Vereindeutigung, „radikale Nischenkonfidenz“

# Einschub: Das Ambiguitätstoleranzdefizitsyndrom

- Ambiguitätstoleranz entwickelt sich ab dem frühen Kindesalter
- Widerspruchstoleranz/Aushalten von Verunsicherung und bisweilen auch Angst.
- Korrelation von psychischer Gesundheit und Ambiguitäts- (Ungewissheits-) toleranz
- Korrelation von Kreativität und Ambiguitätstoleranz (Frenkel-Brunswick 1949)

# Verunsicherung als psychotherapie(wissen-schaftliches) Grunddatum

Szenarien der Verunsicherung in der  
Psychotherapie:

- Verunsicherung als PatientInnenfaktor
- Verunsicherung als TherapeutInnenfaktor
- Psychotherapieinhärente Verunsicherung
- Kollektive Verunsicherung
- Existenzielle Verunsicherung

# Therapie *in* Szenarien kollektiver Verunsicherung

In Frage gestellt sind:

- Gleichschwebende Aufmerksamkeit und freie Assoziation
- Sicherheit des therapeutischen Raums (im wahrsten Sinne des Wortes)
- Sicherheit der therapeutischen Zeit (Zuverlässigkeit der Therapiestunde)
- Abstinenz (z.B. voyeuristische Neugier bei Videoterminen)
- Grenzen zwischen PatientIn und TherapeutIn (beide haben das gleiche Thema)



# Das gemeinsame „existenzielle Boot“

- Patient\*in UND Therapeut\*in sind gleichermaßen dem Thema/den existenziellen Themen ausgesetzt („Schicksalsbegegnung im Menschlichen“)
- Die therapeutische Arbeit wird zu einem „gemeinsamen Projekt“
- Die therapeutische Arbeit wirkt verändernd auf den/die Therapeut\*in (→ Alchemiemetapher u. Intersubjektivität)

# Erleben der Verunsicherung des/der TherapeutIn

- Bedroht Patienten
- Validiert Patient
- Schafft für Patienten ein Gefühl des empathisch gesehen-Werdens
- Ist gleichzeitig hinderlich und eröffnend

# „Thinking under fire“ (Bion 1975)

„A mental turbulence ...It is like trying make up your mind what it is that has hit you while you are being hit”

→ “Under fire” aus behandlungsinternen und makrosozialen Ursachen

→ Erfordert theoretische und introspektive Vorbereitung der TherapeutInnen

# Literaturauswahl

- Bering, R., Eichenberg, Ch. (Hg.) (2020): Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer. Klett-Cotta
- Bauer, Th. (2018): Die Vereindeutigung der Welt. Reclam
- Gerhold, L. (2009): Umgang mit makrosozialer Unsicherheit: Zur individuellen Wahrnehmung und Bewältigung gesellschaftlich-politischer Phänomene. Pabst Verlag
- Mukerji, N., Mannino, A. (2020): Covid-10: Was in der Krise zählt. Über Philosophie in Echtzeit. Reclam
- Spitzer, M. (2020): Pandemie. Was die Krise mit uns macht und was wir aus ihr machen. Mvg Verlag
- Reddemann, L. (2022): Die Welt als unsicherer Ort. Klett-Cotta
- Taylor, St. (2020): Die Pandemie als psychologische Herausforderung. Absätze für ein psychosoziales Krisenmanagement. Psychosozial Verlag
- Vogel, R.T. (2020): Psychotherapie in Zeiten kollektiver Verunsicherung. Therapieschulübergreifende Gedanken am Beispiel der ‚Corona-Krise‘. Springer
- Vogel, R.T. (2020): Existenzielle Themen in der Psychotherapie. Kohlhammer, 2. Aufl.
- Yalom, I.D. (2000): Existenzielle Psychotherapie. VHP

[ralft.vogel@web.de](mailto:ralft.vogel@web.de)