

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Gelassen durch ungewisse Zeiten

Klimawandel, Pandemie, Krankheiten: Die Zukunft der Welt wie des persönlichen Lebens ist unsicher. Wie wir lernen, die Ungewissheit zu tolerieren

VON ANNE KRATZER

 04. NOV 2021

Die Verunsicherung kann man sich wie ein zweistöckiges Haus vorstellen. Wenn wir spät abends zum zehnten Mal den Vortrag für den nächsten Tag durchgehen, weil wir uns vergewissern wollen, dass alles perfekt ist, ist die Unsicherheit anlässlich der Präsentation nur das obere Stockwerk. In der unteren, schwer zugänglichen Etage tummeln sich indes die Themen, die uns dauerhaft verstören: Unser Unbewusstes mit seinen still arbeitenden, ungelösten seelischen Konflikten sowie die existenziellen Themen, der Tod zum Beispiel.

Das Bild des mehrstöckigen Gebäudes stammt von dem Ingolstädter Psychoanalytiker Ralf T. Vogel. Es zeigt uns, dass wir langfristig am besten mit dem Gefühl der Verunsicherung zurechtkommen, wenn wir bei beidem ansetzen: der konkreten Situation in der oberen Etage – und dem unklaren Durcheinander darunter.

Ungewissheit, also das Nichtwissen darüber, wie es in Zukunft weitergeht, ist für die meisten Menschen sehr belastend. Sie führt sie zu einem Gefühl der Verunsicherung und zu Stress. Als London im Zweiten Weltkrieg bombardiert wurde, häuften sich unter den Menschen in den Vororten stressbedingte Magengeschwüre – nicht aber unter den Bewohnerinnen und Bewohnern der Innenstadt. Sie rechneten bereits mit Angriffen und gingen Nacht für Nacht in den Luftschutzkeller. Die Menschen in den Außenbezirken hatten jedoch zu der Gefahr der Bomben noch die Belastung, dass solche Angriffe unvorhersehbar waren.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

### **Ruhe im Kopf**

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **2** GESUNDHEIT

### **Erwischt**

Geimpft und trotzdem mit Corona infiziert, Symptome inklusive? Wie sich ein Impfdurchbruch anfühlt und was Quarantäne bei Covid für Familien bedeutet.

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.