



Wie entsteht Vertrauen und was macht die Krise damit?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Kein Kind kommt ohne Vertrauen auf die Welt. Während der ersten Lebensmonate entwickelt sich Urvertrauen, wenn die Bedürfnisse des Kindes verlässlich befriedigt werden. Geschieht dies nicht, dann entsteht bereits früh ein Mangel an Vertrauen und Angst oder Unsicherheit steigt.

Die Hirnforschung konnte belegen, dass für das Entstehen von Vertrauen und Empathie so genannte Spiegelneuronen im Gehirn verantwortlich sind. Durch diese Wahrnehmung entstehen dann DIE Gefühle, die sich auch entwickeln würden, wenn Sie die Handlung selbst durchführten. Dieser Ablauf im Gehirn ist die Grundlage für emotionale Empathie. Dabei werden verschiedene Neurotransmitter ausgeschüttet. Eines davon ist das Hormon Oxytocin. Es wirkt beziehungsfördernd und beeinflusst



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Was macht die Krise mit unserem Vertrauen?

Wer vertraut, geht willentlich und zuversichtlich davon aus, dass sich eine Sache so entwickelt, wie versprochen oder erhofft. Ist Vertrauen vorhanden, verbindet es sich mit der Überzeugung, auch bei einem Fehlversuch immer wieder neue Wege und Lösungen zu suchen.

Gestört wird Vertrauen dann, wenn ein Kind nicht von seinen Bezugspersonen dauerhaft liebevoll behandelt wird und sich somit nicht geborgen fühlt. Unsicherheit, Angst sowie negative Erfahrungen führen zu Selbstzweifeln und Blockaden.

„Autorität wie Vertrauen werden durch nichts mehr erschüttert als durch das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden“ (Theodor Storm).

Hinter diesem Zitat verbirgt sich das Problem in der aktuellen Krise: Der Autorität von gesetzten Regeln und dem Vertrauen in sie folgen Menschen nach, wenn sie sie für richtig halten. Wenn Vertrauen schwindet, entsteht zunächst Enttäuschung, danach Wut. In einer Gesellschaft mit immer weniger Vertrauen kann das fatale Folgen haben.

positiv das soziale Miteinander. Es vermindert das generelle Angstverhalten. Außerdem können wir in der neuronalen Straßenkarte Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Gehirnen nachweisen. Das weibliche Hirn ist stärker auf Empathie und Vertrauen ausgerichtet als das männliche Systemhirn.

Verglichen mit einem Orchester kann man sagen: Die Instrumente sind gleich, aber die hormonelle Ausstattung bewirkt, dass bei Männern mehr Pauken und Trompeten in der ersten Reihe sitzen, beim weiblichen Geschlecht sind die harmonietragenden Instrumente vorrangig vertreten. Das männliche und weibliche Gehirn entwickelt sich unterschiedlich. Aber unser Gehirn ist eine lebenslange ‚Baustelle‘. Es vernetzt sich, denkt und arbeitet so, wie wir es benutzen.

Deshalb geht die Forschung davon aus, dass Vertrauen aufgrund positiver Erfahrungen bei jedem Menschen auch noch zu einem späteren Zeitpunkt im Leben erworben werden kann. Aber: Je traumatischer frühere Erlebnisse waren, desto problematischer ist es, sie zu überwinden und im späteren Leben Vertrauen aufzubauen.

Vertrauen entsteht durch die Summe der positiven Erfahrungen, die wir im Leben machen. Vertrauen ist die Zuversicht in eigene Fähigkeiten (Selbstvertrauen) und in die sichere Erwartung, sich in kritischen Situationen auf andere verlassen zu können (Fremdvertrauen).“ *anja*

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de**