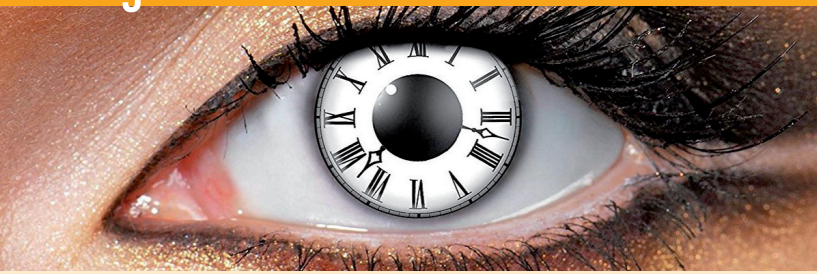


Image-Serie: Wie tickt der Mensch?



Was ist besser: Vertrauen oder Kontrolle?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Experten wie 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.



mit Dr.med.
Willi Martmöller

„Kein Kind kommt ohne Vertrauen auf die Welt. Während der ersten Lebensmonate entwickelt sich ein Urvertrauen, wenn die Bedürfnisse des Kindes verlässlich befriedigt werden. Geschieht dies nicht, entsteht bereits früh ein Mangel an Vertrauen. Angst oder Unsicherheit steigen“, erklärt Dr. med. Willi Martmöller.

„Die Hirnforschung konnte belegen, dass für das Entstehen von Vertrauen und Empathie sogenannte Spiegelneuronen im Gehirn verantwortlich sind. Dadurch entstehen genau **DIE** Gefühle, die sich auch entwickeln, wenn man die Handlung selbst durchführte. Dieser Ablauf im Gehirn ist

Verlustängste sind Lebensängste

Wer Vertrauen und Kontrolle verliert, gerät in einen Strudel der Lebensangst. Wer plötzlich feststellen muss, dass er keinen Einfluss mehr auf den Gang der Ereignisse hat, bekommt Angst bis hin zur Panik. Wenn eine erste hektische Betriebsamkeit nichts bewirkt, setzt Frustration und später eine mögliche Resignation ein.

Vertrauen nimmt uns die ständige Notwendigkeit, alles und jeden zu hinterfragen oder zu kontrollieren. Vertrauen ist unser soziales Bindemittel: Es reduziert die bunte Komplexität des Lebens und gibt emotionale Sicherheit. Bricht es weg, entstehen genau wie bei Kontrollverlust Stress- und Angstsituationen bis hin zum Trauma.

die Grundlage für Empathie. Dabei werden verschiedene Neurotransmitter (Botenstoffe) ausgeschüttet. Dazu gehören Oxytoxin und Dopamin. Oxytoxin wirkt beziehungsfördernd und beeinflusst positiv das soziale Miteinander, Dopamin steuert maßgeblich Motivation, Vorfreude, Antrieb und Verbundenheit. Vertrauen kann aufgrund positiver Erfahrungen bei jedem Menschen auch nach der Kindheit zu einem späteren Zeitpunkt im Leben erworben werden. Doch je enttäuschender frühe Erlebnisse waren, desto problematischer ist es, sie zu überwinden und im späteren Leben Vertrauen aufzubauen. Es braucht Mut, Vertrauen zu haben. Wer vertraut, verzichtet darauf, sich gegen das Verhalten anderer abzusichern und geht das Risiko einer Enttäuschung ein“, beschreibt Martmöller die Entstehung und die Bedeutung von Vertrauen.

Aber: „Blindes Vertrauen kann jedoch ausgenutzt werden. Aufgrund einer solchen Erfahrung oder aus Angst, Misstrauen und Unsicherheit heraus entsteht der Wunsch nach Kontrolle. Eine dauerhafte Kontrolle aus diesen Gründen führt jedoch zu Macht, Herrschaft und Manipulation. Gesucht wird zwar die Nähe, aber der Wunsch nach Kontrolle von Mensch, Meinung und Handlung führt nicht selten zum Gegenteil. Kontrolle signalisiert dem Gegenüber Misstrauen und das führt zu Distanz. Je stärker der Kontrollimpuls wird, desto mehr vergrößert sich diese Distanz.“

Dennoch braucht Vertrauen das Gegenüber der Kontrolle. „Sie bilden ein gemeinsames Spannungsfeld. Der Mensch muss lernen, Unsicherheiten auszuhalten, damit Vertrauen möglich wird. Vertrauen reduziert Stress, erhöht die Motivation und fördert das psychische Wohlbefinden. Vertrauen ist der Schlüssel zu tieferen Beziehungen und der soziale Klebstoff in unserer Gesellschaft. Kontrolle und Selbstkontrolle geben jedoch Sicherheit und Struktur. Sie helfen, eigene spontane Impulse zu überdenken, bevor es zur Handlung kommt. Vertrauen darf nicht blind werden. Es geht nicht um Vertrauen oder Kontrolle, sondern um Vertrauen **UND** Kontrolle.“

Serienteil verpasst? www.image-witten.de

von Dr. Anja Pielorz