

**ANNELIES PLEP**Familien-, Paar- und Sozialtherapeutin,
Penzberg, D

Vertrauen – *in die Wiege gelegt?*

Vertrauen

Wir vertrauen jeden Tag, ohne darüber nachzudenken. Wir vertrauen darauf, dass die Brücke, über die wir fahren, hält und dass der Bäcker frische Semmeln gebacken hat.

Trotzdem ist das nicht so einfach. Wenn man im Leben viele böse Erfahrungen macht, fürchtet man, dass Vertrauen missbraucht wird, dass die Brücke einstürzen könnte und man von einem Menschen, dem man vertraut, enttäuscht wird. Dann wird das Vertrauen

brüchig. Es fällt immer schwerer zu vertrauen. Man wird misstrauisch, ängstlich und fängt an, alles zu überprüfen. Man schläft schlecht. Vertrauen ist die feste Überzeugung von der Verlässlichkeit und Zuverlässigkeit einer Person oder einer Sache. Synonyme sind Glaube, Zutrauen, Zuversichtlichkeit.

Wie entsteht Vertrauen?

Vertrauen entsteht schon sehr früh im Leben. Eigentlich schon bei der Zeugung, wenn Eltern dem Kind auf den Weg

mitgeben: «Du bist gewollt.» Da beginnt die vertrauensvolle Beziehung zum ungeborenen Leben. Der werdende Vater kann dazu beitragen, indem er seiner schwangeren Frau übermittelt: «Ich unterstütze dich, ich bin bei dir, du kannst mir vertrauen.»

Entwicklungspsychologen wie z. B. Erikson (1963) wissen, dass die Bildung von Urvertrauen eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung einer gesunden Persönlichkeit ist. Das Urvertrauen ist ein «Gefühl des Sich-Verlassen-Dürfens» und

zeigt dem Neugeborenen: Wir geben dir Halt, Geborgenheit, du bist gut, so wie du bist. Schon in den ersten Minuten und Stunden nach der Geburt ist es sehr wichtig, dass die erste Bindung möglich wird. Das Kind fühlt: Ich kann meinen Eltern vertrauen, sie meinen es gut mit mir und können mich versorgen, können mich in jeder Hinsicht «stillen», mir alles geben, was ich für meine Entwicklung brauche.

Gleichzeitig entsteht auch in der Mutter und im Vater ein starkes Bindungs- und Glücksgefühl. Das Bindungshormon (man könnte auch Vertrauenshormon sagen) Oxytocin wird ausgeschüttet. Es bringt nicht nur das Stillen in Gang, sondern wirkt auch stark vertrauensbildend und beziehungsstiftend, auch beim Vater.

Ein kleines Kind vertraut seinen Eltern vorbehaltlos. Wenn es die Erfahrung macht, dass seine Bedürfnisse befriedigt werden, erweist sich ihm auch die Umwelt als zuverlässig und vertrauenswürdig.

Eine «sichere Bindung» ist für Karl-Heinz Brisch (Bindungsforscher, LMU München) das Fundament, auf dem alles aufbaut. Sie ist der Anfang eines erfüllten, glücklichen Lebens. Wenn die Bindung sicher ist, sagt Brisch, kommt der Rest von allein.

Vertrauen und Gehirnentwicklung

Das Baby spiegelt sich in den wohlwollenden Augen der Eltern: «Du bist geliebt, du bist in Ordnung, du bist wundervoll.» Es fühlt sich dann auch genauso: geliebt. Die Gehirnentwicklung wird beeinflusst durch die Interaktionen von Mutter, Vater und Kind, durch ihren Austausch, durch die Lernerfahrungen, die das Kind macht, und durch das, was es dabei fühlt.

In der Gehirnforschung wurden die Spiegelneuronen entdeckt: Nachahmungs- oder Empathie- (Mitgeföhls-) Neuronen. Wenn das Kind lächelt, werden bei der Mutter die gleich-

chen Nervenzellen aktiviert, wie wenn sie selbst lächeln würde, und umgekehrt. Nervenbahnen bilden sich umso stärker aus, je häufiger sie betätigt werden. Wenn sich die Eltern viel und positiv mit ihrem Baby beschäftigen, bildet sich mehr Positives aus.

Vertrauen und Gesundheit

Menschen mit einem hohen Vertrauenspegel sind wesentlich weniger krank, sowohl

körperlich als auch seelisch. Gesunde Beziehungen zu Menschen und ein gesundes Selbstvertrauen sind wichtige Grundlagen für ein gesundes Leben.

Werden dem Kind jedoch körperliche Nähe, Sicherheit, Geborgenheit oder Nahrung verweigert, entwickelt es Gefühle der Bedrohung und Ängste, da eine weitgehende Erfüllung dieser Bedürfnisse lebenswichtig ist. Es können dadurch Gefüh-



Bindungen:

Sichere Bindung:

- **Das Kind lernt:** «Ich bin es wert, geliebt zu werden». Es entwickelt ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.
- **Das Kind erfährt von seinen Eltern:** «Ich vertraue dir». Es wird fähig, andere zu lieben, Beziehungen einzugehen.
- **Das Kind fühlt:** «Es lohnt sich zu leben». Damit kann es seiner Umwelt, dem Leben, vertrauen.

Unsichere Bindung:

z. B. wenn das Neugeborene von der Mutter getrennt wird oder die Mutter selbst krank ist.

- **Ausschüttung von Stresshormonen**
- **Gehirnentwicklung verändert**
- **Mangelhafte Ausbildung von Vertrauen**
- **Beziehungs- und Bindungsprobleme**
- **Depressionen, Ängste, Misstrauen gegenüber anderen Menschen und gegenüber sich selbst**

Bilder für Gottes wohlwollende Haltung und erbauenden Zuspruch:

- *Der gute Hirte kümmert sich liebevoll um die Schafe und schützt sie vor Gefahren (Johannes 10,11).*
- *«Wie eine Henne sammle ich die Küken unter meine Flügel» (Matthäus 23,37).*
- *«Unter dem Schirm des Höchsten bin ich geborgen» (Psalm 91).*
- *«An der Mutterbrust hast du (Gott) mich Vertrauen gelehrt» (Psalm 22,10).*
- *Der gute Vater, welcher auf den «verlorenen Sohn» wartet und ständig nach ihm Ausschau hält (Lukas 15,11-24).*
- *«Alle eure Sorge werft auf ihn (Gott); denn er sorgt für euch» (1. Petrus 5,7).*



le der Leere und der Verlassenheit das weitere Leben belasten. Statt Urvertrauen entsteht Urmisstrauen, welches das gesamte Leben beeinträchtigt und die Ursache für seelische und körperliche Krankheiten sein kann.

Wenn ein Mensch kein Vertrauen lernen durfte, kann er sich nicht einfach fallen lassen,

Wenn ein Mensch kein Vertrauen lernen durfte, kann er sich nicht einfach fallen lassen, sondern muss alles selbst kontrollieren, alles selbst im Griff haben.

sondern muss alles selbst kontrollieren, alles selbst im Griff haben. Depressionen, Ängste und körperliche Krankheiten bis hin zum Gefühl, «es ist alles sinnlos», können daraus entstehen. Die «alten Gespenster», stress-

reiche, unverarbeitete, verletzende Erfahrungen, die weit in die Kindheit zurückreichen, machen sich immer wieder bemerkbar,

wenn ähnliche Erfahrungen im späteren Leben auftauchen und an die alten Wunden erinnern.

Kann man Vertrauen später noch lernen?

Schwierig, aber nicht unmöglich! Es wird nötig sein, im Erwachsenenalter noch einmal zu dem verlassenen, nicht genügend emotional versorgten Kind «zurückzukehren», die Not nachzuempfinden und Mitgefühl zu entwickeln. Ferner geht es darum zu lernen, selbst die Verantwortung zu übernehmen und selbst die grundlegenden emotionalen Bedürfnisse zu stillen. Auf diesem Weg können diese alten Wunden langsam verheilen. Oft ist dazu Psychotherapie notwendig, weil vieles der frühen Kindheit unbewusst ist. Darüber hinaus gibt es die spirituelle Komponente, die eine noch weitergehende Heilung bewirken kann:

Gottvertrauen

Gott kann Vertrauen, das zerstört worden oder gar nicht erst entstanden ist, heilen, weil er uns zuerst geliebt und gewollt hat. In der Bibel können wir nachlesen: «Im Anschauen seines Bildes werden wir verwandelt ...» (2. Korinther 3,18). Anders ausgedrückt: Wenn wir uns mit Gott, seinem Wesen, seinem Wort und seiner Schöpfung – der Natur und allem Geschaffenen – beschäftigen, werden wir ihn immer besser erkennen und dadurch zum Guten hin verwandelt. Wir erfahren nach und nach Heilung! Auch hier rücken die Spiegelneuronen ins Blickfeld: Dadurch, dass wir uns mit Gott beschäftigen, «ihn anschauen», wird sich nach und nach sein Vertrauen in uns spiegeln, sodass wir ihm auch immer mehr vertrauen können. Dann wird unsere Beziehungsstörung heilen. ■

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

