

Vertrauen: der soziale Klebstoff

 de.kiwanis.news/400476



Über die Wirkung des vertrauensbildenden Hormons Oxytocin

Kiwanis sind soziale Tiere. Wir genießen die Interaktion mit anderen Kiwanis auf der ganzen Welt, und wir lieben es, Kindern zu helfen. Deshalb sind wir hier. Damit all dies funktioniert, brauchen wir etwas, ohne das die Welt (wie wir sie kennen) nicht existieren könnte: Vertrauen.

Wenn man darüber nachdenkt, leitet Vertrauen jede unserer Handlungen. Vertrauen in uns selbst, in andere Menschen, selbst in die Gesetze der Physik. Und natürlich auch bei Kiwanis – wenn wir ein Event planen, vertrauen wir auf unsere Mit-Kiwanis. Damit unsere Arbeit einen Sinn ergibt, müssen wir darauf vertrauen, dass die Spendenempfänger das Geld wie versprochen für die Kinder einsetzen. Ohne Vertrauen, keine sozialen Verbindungen.

Der Amerikanische Wissenschaftler und Autor Paul J. Zak fand heraus, dass ein Hormon namens Oxytocin für das Vertrauen zuständig ist. Natürlich nicht alleine, aber es spielt eine große Rolle. Oxytocin ist allgemein wichtig für soziale Interaktionen und auch für die Bindung von Müttern zu ihren Kindern. Es reduziert Stress, stärkt unser Immunsystem und macht uns glücklicher. „Das tolle am Oxytocin-System ist, dass man es trainieren kann“, erklärt Dr. Zak. „Umarmungen sind eine extrem einfache Methode dafür.“ Wenn man jemanden umarmt, schüttet man selbst und die andere Person Oxytocin aus. Zak selbst hat sich komplett vom

Händeschütteln abgewandt. Er umarmt jeden, und den meisten Menschen gefällt es. Vielleicht sollten wir das alle auf der Convention in Bad Dürkheim versuchen, das wäre ein richtiges Oxytocin-Fest.

Auch bei unserer Charity-Arbeit kommt Oxytocin nicht zu kurz. Überreichen wir einen Scheck, oder besser noch Geschenke wie die Kiwanis-Bären direkt an Kinder, schüttet der Empfänger Oxytocin aus. Wir sehen die Freude und die Dankbarkeit, und schon schaltet sich unser eigenes Oxytocin-System an. Win-win, und eine etwas glücklichere Welt. Was wünscht sich das Kiwanis-Herz mehr?

Eine Sache müssen wir bedenken. Das Oxytocin-System ist sozusagen „stumpf“, nicht sehr präzise. Treffen wir beispielsweise einen Fremden, vergleichen wir ihn unbewusst mit uns bekannten Menschen. Ähneln er in irgendeiner Weise einem vertrauenswürdigen Freund, trauen wir dem Fremden instinktiv mehr, als wenn uns seine Nase an einen ungeliebten Lehrer erinnert. Dabei sagt sein Aussehen nichts darüber aus, ob die Charaktereigenschaften sich ebenfalls ähneln. Davon aber geht unser Unterbewusstsein automatisch aus.

Daher spenden wir auch meistens lieber an Menschen, von denen wir glauben, dass sie uns ähneln. Mit denen wir eine – wie auch immer geartete Verbindung spüren. Bei Kiwanis kämpft besonders das ELIMINATE-Team gegen diesen Aspekt. Immer wieder hören wir, dass Clubs lieber regional spenden, als bei unserem internationalen Großprojekt zu helfen. Die Arbeitsweise des Oxytocin-Systems erklärt zum Teil, warum das so ist. Und auch ich kann es auf der logischen und der emotionalen Ebene verstehen, besonders, wenn ich in strahlende Kinderaugen sehe. Aber mein Oxytocin arbeitet wohl etwas anders als bei vielen. Ich finde lokale Spenden wichtig und schön, unbedingt. Aber mir persönlich liegt die Eliminierung von mütterlichem und frühkindlichem Tetanus noch mehr am Herzen. Hier geht es immerhin um Menschenleben. Darum, dass Mütter ihre Kinder nach der Geburt unbeschadet in den Arm nehmen können. Egal, ob sie tausende von Kilometer von uns entfernt sind, ob ihre kleinen Gesichter dunkel sind und ihre Lebensweise sich von unserer unterscheidet. Das Oxytocin der Mütter ist definitiv das gleiche wie unseres. Und ich bin überzeugt, dass der Gedanke an die glücklichen, dankbaren Mütter (wo auch immer sie sein mögen) genug für ein paar Luftsprünge meines Oxytocin-Systems ist.

Als kleinen Nachtrag möchte ich mich bei den UNICEF-Teams bedanken, die vor Ort die Impfungen vornehmen. Sie haben die schwierige Aufgabe, das Vertrauen der Einheimischen zu gewinnen, und sie meistern es immer und immer wieder, selbst unter den schwierigsten Voraussetzungen. Vielen Dank!

Autor: Dr. Stefanie Uhrig

Foto: pixabay

<https://de.kiwanis.news/400476>
