

DIE FACETTEN DES AUGENWASSERS

«WEINEN KANN HEILSAM SEIN»

Die deutsche Psychotherapeutin und Bestsellerautorin Bärbel Wardetzki unterscheidet zwischen echten und falschen Tränen und weiss, warum sie uns berühren oder warum «echte Kerle» ausser im Sport nicht heulen dürfen.

Frau Wardetzki, wie fühlen Sie sich, wenn Sie geweint haben?

Ich fühle mich innerlich freier und kann wieder besser atmen.

Tut es also gut, in Tränen aufgelöst zu sein?

Dieses Schwimmen, Davonfließen und Im-Tränenmeer-Versinken kann uns in der Trauer und im Leid festhalten. Aus meiner Erfahrung als Psychotherapeutin weiss ich, dass Weinen auch eine entlastende Wirkung hat.

Was sagt die Wissenschaft zum Phänomen Weinen?

Es gibt leider relativ wenige wissenschaftliche Untersuchungen über das Weinen.

Aber Experimente gibt es. Zum Beispiel wurden Männer, die an Tränen von Frauen geschnuppert hatten, danach ganz zahm.

Interessant, was da passiert. Sobald Männer an Frauentränen riechen, sinkt ihr Testosteronspiegel, und sie sind weniger aggressiv. Tränen haben eine starke Wirkung auf Menschen. Wenn jemand weint, ist die Möglichkeit, dass ein anderer sich schützend um diesen Menschen kümmert, gross.

Sind Tränen ein Appell an die Empathie?

Ja. Wenn ich ein Kind verzweifelt weinen sehe, dann rührt mich das zutiefst. Selbst wenn ich das Kind nicht kenne, ist es selbstverständlich, dass ich frage, was los ist und ob ich ihm helfen kann.

Warum sind Menschen hingegen unangenehm berührt oder verlegen, sobald ein Erwachsener in der Öffentlichkeit weint?

Weinen ist etwas sehr Intimes. Viele Menschen ge-

trauen sich nicht, in diese Intimsphäre einzudringen und zu fragen: Was fehlt Ihnen?

Warum?

Sie sind unsicher, wissen nicht, wie sie reagieren sollen, und schauen am Ende peinlich berührt zur Seite.

Wäre es nicht besser, auch hier Hilfe anzubieten?

Auf jeden Fall! Man muss ja die Person nicht gleich in den Arm nehmen. Aber sich um sie kümmern, notfalls einen Krankenwagen rufen, das wäre eine gute Sache.

Was geschieht, wenn ein Mensch seine Tränen unterdrückt, weil das Weinen grad nicht passt?

Dann kommt es zum berühmten Kloss im Hals. Teile der Kopf- und Augenmuskulatur wie auch jene, die sich im Halsinneren befindet, verkrampfen sich.

Das tönt nicht gut.

Es ist anstrengend. Wir tun uns nichts Gutes, wenn wir das Weinen unterdrücken, sondern machen es schlimmer: weil zur Traurigkeit noch der Schmerz dieser Verspannung hinzukommt.



BÄRBEL WARDETZKI, 66, ist Psychotherapeutin, Psychologin und Bestsellerautorin.

«Wer nicht weinen kann, wird an Leib und Seele krank», sagt der Volksmund. Stimmt das?

Ich bin immer vorsichtig mit Aussagen, die stark verallgemeinernd sind. Doch ich bin überzeugt davon, dass das Weinen bei jeder Form der Trauer – und überhaupt – heilsam sein kann.

Können Tränen dabei helfen, einen Menschen, den man verloren hat, loszulassen?

Ich denke ja. Denn Tränen bringen etwas in Fluss. Das Loslassen fällt leichter.

Welche Gründe gibt es fürs Weinen?

Es gibt viele Gründe. Neben der Traurigkeit sicher auch die Freude. Wobei das Weinen aus einer Traurigkeit heraus intensiver erlebt wird.

Und das Weinen aus Freude?

Dieses bringt eine Berührung zum Ausdruck. Ein inneres Jauchzen, das sich mit Tränen äussert. Menschen können aber auch aus Hilflosigkeit heulen oder aus Wut. **Man weint also Tränen der Ohnmacht?**

Alle Gefühle, die mit starken Emotionen verbunden sind, auch die Ohnmacht, können die Tränen fliessen lassen. Gerade Kinder weinen manchmal, wenn sie wütend sind. Da sie ihre Wut oftmals nicht zeigen dürfen oder können, heulen sie stattdessen. Wo viel geheult wird, sollte man aber stets im Hinterkopf haben: Es gibt auch Tränen, die bewusst eingesetzt werden.

Was meinen Sie damit?

Ich denke vor allem an die Tränen der Manipulation. Dann, wenn jemand weint,

um sein Umfeld bewusst zu beeinflussen. Was per se nicht immer schlecht sein muss.

Lassen sich echte Tränen von falschen unterscheiden?

Die Unterscheidung ist nicht immer einfach, weil es Menschen gibt, die so überzeugend weinen können, dass man es ihnen abnimmt, auch wenn es gespielt ist. Ansonsten sind Tränen immer Ausdruck eines emotionalen Zustands und ernst zu nehmen.

Warum irritiert es uns mehr, wenn Männer weinen?

In unserer Gesellschaft werden den Frauen Tränen eher erlaubt als den Männern.

Ein echter Kerl heult nicht?

In einem veralteten, aber immer noch verbreiteten männlichen Selbstbild haben Tränen nichts verloren. Es geht mehr darum, cool zu sein und Probleme wegzuschieben, als sich Schwächen einzugestehen und zu weinen. Als Heulsuse bezeichnet zu werden, ist für Männer schlimmer als für Frauen.

Wenn die italienische Fussballmannschaft ein Spiel verliert, heulen viele Männer wie Schlosshunde.

Nicht nur in Italien, sondern überall. Wenn es um Sport geht, um Siege und Niederlagen, dann gehören die Tränen von Männern dazu und sind gesellschaftlich akzeptiert.

Warum?

Weil das Kämpfen etwas Männliches ist. Da geht es nicht um Schwächen, also darum, dass ein Mann von seiner Frau verlassen wurde, sondern um den Kampfgeist. Starke Gefühle gehören zum Sport.

Interview: Nicole Tabany