

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 11: Darmolypen auf der Spur

**Artikel:** Weinen : im Bad der Gefühle  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554921>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Weinen – im Bad der Gefühle

Kaum steigen einem Menschen die Tränen in die Augen, wollen wir es auch schon wissen: «Warum weinst du denn? Was ist passiert?» Wer weint, soll sich erklären. Besonders dann, wenn von aussen nicht ersichtlich ist, was einen Menschen zum Weinen veranlasst. Die Mitmenschen wollen wissen, wie sie sich verhalten sollen. Geht es um einen Trost, den der Weinende braucht, oder um einen

«Ich weine nicht, meine Augen schwitzen nur» mit diesen oder ähnlichen Worten versucht sich Heinz Rühmann in einem seiner bekanntesten Filme über einen Abschiedsschmerz hinwegzumogeln. Niemand sollte sehen, dass er weint, denn ein weinender Mann gilt als schwach. Was heute manchmal richtig erotisch wirkt, war in den 50er Jahren noch verpönt. «Ein richtiger Junge weint nicht!» war als Erziehungsmotiv genauso bekannt wie «Indianer kennen keinen Schmerz!» Diese Zeiten sind (fast) vorbei. Sicher wäre es auch heute eher ein ungewohntes Bild, einen Politiker weinen zu sehen, aber der Grossteil der Bevölkerung weiss längst, dass raus muss, was raus muss: Tränen. Wir weinen über den Verlust eines Menschen, Ärger am Arbeitsplatz, aus Eifersucht, weil wir uns nicht gewürdigt fühlen, zurückgewiesen, nicht beachtet, aus Angst und vor Verzweiflung. Wir weinen aus Freude oder Rührung oder weil wir einen Wunsch dringlicher machen möchten. Manche Menschen weinen sogar, um andere zu erpressen.

## Tränen heilen

Selbstverständlich heilen Tränen nicht im Sinne einer Salbe, Medizin sind sie aber dennoch. Was im menschlichen Körper während eines Weinvorgangs geschieht, ist komplex. Es finden Prozesse im Gehirn statt, aber auch hormonelle Vorgänge, muskuläre Abläufe sind festzustellen und Nervenbahnen sind aktiv. Nach dem Weinen fühlen sich die meisten

Wunsch, den er erfüllt haben möchte. Kaum etwas rührt uns so wie Tränen. Der Anblick eines weinenden Kindes, einer verzweifelten Mutter oder eines Mannes, der sich mit dem Hemdsärmel über die Augen streicht, berührt. Tränen der Trauer werden in allen Ländern auch ohne Lexikon verstanden. Wie das Lachen gehört das Weinen zu den kollektiven Signalen, die es auf unserem Planeten gibt.

Menschen befreit und leichter. Wenn wir traurig sind und unsere Tränen nicht zulassen, blockieren wir einen Schmerz in uns, von dem die Seele sich befreien will.

## Das Salz in unseren Tränen

Wenn uns eine Träne über die Wange in den Mund kullert oder wir einem Kind oder unseren Liebsten die Tränen wegwässern, schmeckt es, als hätten wir ein paar Tropfen leicht salziges Meerwasser im Mund. Aus Forschungsergebnissen erfahren wir, dass im «Augenwasser» eine hohe Konzentration von Kalium und Mangan zu finden ist. Das liess den amerikanischen Biochemiker William Frey vermuten, dass wir mit den Tränen Abfälle oder schädliche Substanzen aus dem Körper spülen. Diese Vermutung hielt nicht stand. Tränen sind kein Urin, kein Schweiß. Wir schwemmen mit ihnen aus unserem Körper nichts heraus. Zum Glück, denn häufig schlucken wir beim Weinen Tränen auch hinunter. Dies geschieht durch den Tränen-Nasen-Gang. Wären die Tränen zur Entgiftung gedacht, würden die Schadstoffe auf diese Weise wieder in den Körper zurückfliessen.

## Befreiendes Weinen

Die Tränen «sprechen» für den Menschen, der in diesem Moment verzweifelt ist. Sie sagen: «Hilf mir! Ich weiss mir keinen Rat mehr.» Weinen ist ein Signal, das ohne Worte klar macht, dass der Mensch, der gerade weint, Schutz, Hilfe, Trost oder Unterstützung braucht. Wei-





nen ist eine kollektive Erfahrung. Wir alle haben schon einmal geweint und sei es das letzte Mal als Kind. Wir wissen, wie es sich anfühlt, wenn etwas so in uns schmerzt, dass wir zu nichts anderem als Weinen mehr in der Lage sind.

Wer weint, dessen Emotionen fließen und stecken nicht als Giftbrei in der Seele fest. Je schlimmer die Trauer, desto lauter kann das Weinen werden. Wir schluchzen dann, werfen uns hin und her. Das Weinen hat von uns Besitz ergriffen, wir lassen mit uns geschehen. Wie erleichternd, einen Schmerz hinauszugehen. Das wissen besonders die Menschen, die von sich behaupten, das Weinen verlernt zu haben.

Nicht nur beim Lachen, auch wenn es um

Tränen geht, kann man sich von anderen «anstecken» lassen. Besonders in südlichen Kulturen finden wir auch heute noch «Klageweiber», deren Wehklagen den Angehörigen helfen soll, selbst ins Weinen und in die Tränen zu finden. Wer mit anderen weint, erlebt Gemeinschaft und ist nicht mehr so allein.

### **Weinen ist nicht einfach**

Wenn wir weinen, kostet uns das Kraft. Unsere Seele ist aufgewühlt, die Muskeln des Körpers sind angespannt, dann wieder locker, die Augen schwellen an, der Kopf schmerzt, das Gesicht ist aufgedunsen und selbst in dem Moment, in dem wir glauben, nicht mehr weinen zu können, machen Körper und Seele das möglich, wofür wir keine Kraft mehr zu haben



meinten: ein erneutes Schluchzen durchschüttelt unseren Körper, und wir weinen noch einmal unseren Schmerz laut hinaus.

### **Hast du ein Taschentuch dabei?**

Ein Liebesfilm im Kino, bei dem es kein Papiertaschentuch braucht, ist für manch einen das Gleiche wie eine Achterbahnfahrt ohne Schrei, ein Krimi ohne Gänsehaut. Wenn schon Romanze, dann sollen bitte auch ein paar Tränen fließen dürfen. Wir wollen am Ende sagen können: «Ach, war der Film schön traurig» oder «Was für ein Happy End!» Ein wirklich zu Tränen rührender Film zeichnet sich dadurch aus, dass uns auch danach, wenn wir an bestimmte Szenen denken, immer mal wieder die Tränen in die Augen steigen. Was für eine Geschichte, denken wir dann und die Emotionen zaubern uns ein Lächeln aufs Gesicht. Tränen und Gefühle hängen eng zusammen. Wo die Gefühle sich nicht auszuleben wagen, kann ein Musikstück oder ein Film Türöffner für die Tränen sein. Durch das Weinen wegen «etwas» löst sich der Kloss im Hals, die Spannung verschwindet, wir finden in unsere (eigene) Trauer. Manchmal will man auch weinen und kann nicht (in dem Fall hilft das Requiem von Mozart).

### **Krokodilstränen**

«Hör auf, deine Tränen rauszudrücken!» sagte mein Vater zu mir, wenn ich als Kind Brausestangen wollte und es ganz knapp vor dem Mittagessen war. Kinder lernen früh, dass Tränen wirken. Manche Frauen vergessen es nie. Ein arabisches Sprichwort besagt, wenn eine Frau weint, dann solle man ihr etwas schenken. Viele Menschen können nicht Nein sagen, wenn ein schluchzendes Kind, eine tränenüberströmte Frau sie um etwas bittet: «Kann ich schnief das schnief haben schnief?» Es ist schwer, einem Menschen etwas zu verweigern, der vor einem steht und weint, oder dessen Augen «verdächtig» glänzen.

Weil man bei ihnen weniger auf Krokodilstränen tippt, werden weinende Männer ernster genommen als heulende Frauen. Genau hinzuschauen ist aber der einzige Weg, damit

Tränen das bleiben können, was sie sind: Ausdruck einer Gefühlsbewegung und nicht eines materiellen Wunsches oder egozentrischen Verhaltens. Haben wir erkannt, dass uns ein Mensch mit seinen Tränen unter Druck setzen möchte, werden wir wütend, denn nun fühlen wir uns missbraucht. Wir haben kein Mitleid, kein Mitgefühl mehr und fühlen uns von dem weinenden Menschen hintergangen. Brausestäbchen sind kein Grund für Tränen. Mein Vater hatte also schon recht, wenn er meine Schmollschnute ignorierte. Versucht habe ich es doch immer mal wieder, ihn auf diese Weise zu erpressen.

### **Gefühle und Tränen**

Wenn uns vor Wut Tränen in die Augen steigen, sind diese ein Signal, dass es im Leben einer Klärung bedarf. Etwas ist dann passiert, das uns so wütend und in Rage brachte. Was bei der Trauer hilfreich ist, die Umarmung, kann in der Wut zu regelrechten Explosionen führen. «Lass mich!», schreien wir dann ganz ausser uns oder drohen «Fass mich bloss nicht an!» Tränen sind also nicht immer ein Hilfeschrei nach Nähe. Sie können auch den Abstand signalisieren und eine Kontaktpause andeuten, damit die Wut besser verrauchen kann. Wir weinen mit den Tränen dann auch unseren Groll und Zorn aus uns heraus.

### **Weinen kann auch schön sein**

Als mein Vater alt und gebrechlich war, dachte er oft an seine Heimat und musste weinen. «Papi, weine doch nicht!» war meine Reaktion. Es ist schwer auszuhalten, wenn ein Mensch weint und es keine Hilfe gibt. Nicht mit Worten und nicht mit Taten. Unser Unvermögen belastet uns und deswegen ist es besser, der andere hört mit seinem Weinen auf. Mein Vater blickte mich jedoch verwundert an und sagte: «Ach lass mich doch weinen, ich weine doch so gern!». Da wusste ich, dass er sich selbst mit seinen Tränen tröstete und in eine Zeit zurückführte, in der er gerne war. Seine Tränen waren kein Appell, sondern waren ihm ein Vergnügen!

• CW