

Evelyn Denich (dpa)

In Grimms Märchen heilen Rapunzels Tränen die erblindeten Augen ihres Prinzen und in J.K. Rowlings «Harry Potter»-Reihe haben Phönixtränen eine Heilskraft. Doch wie sieht es in der Realität aus? Kann Weinen wirklich heilen?

«Jein», sagt Andreas Jähne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. «Man muss unterscheiden zwischen Tränenfluss und Weinen: Wenn uns die Tränen in die Augen schiessen, zum Beispiel wenn es windig ist, dann ist das ein Reflex – also eine Schutzfunktion. Tränen halten das Auge feucht und schützen es vor Fremdkörpern. Dass in den Tränen irgendeine Substanz enthalten ist, die Wunden heilt, ist ein Irrglaube.»

Weinen heilt die Seele

Das Weinen hingegen ist Ausdruck eines psychischen Vorgangs – und hat durchaus positive Effekte auf unsere Gesundheit: «Weinen fördert die Freisetzung von Endorphinen, die als natürliche Schmerzmittel wirken.» Studien zeigen zudem, das Weinen die Produktion von Immunzellen anregt und den Körper widerstandsfähiger gegen Krankheiten macht, berichtet der Facharzt.

Vor allem für die Seele ist Weinen ein Wundermittel: Das Zulassen von Tränen ermöglicht es uns, negative Emotionen wie Traurigkeit oder Frustration auf gesunde Weise auszudrücken. Schmerzvolle Erinnerungen werden verarbeitet und emotionale Spannung abgebaut. «Weinen kann ein wichtiger Schritt zur emotionalen Heilung sein, da es hilft, traumatische Erlebnisse zu verarbeiten», so Jähne.

«Echte Männer weinen nicht»

Als Baby kommunizieren Menschen hauptsächlich über das Weinen: Es signalisiert anderen, dass man Unterstützung oder Trost braucht. «Weinen, als Ausdruck einer Emotion, tun nur wir Menschen – und ist ein Mittel der sozialen Kommunikation», sagt der Experte. «Wir teilen dem Gegenüber mit, wie es uns geht.» So fördert das Weinen soziale Bindungen durch die Freisetzung von Hormonen wie Oxytocin, das oft als «Bindungshormon» bezeichnet wird.

Stereotype darüber, wer (viel) weint und wer nicht, führen laut Jähne dazu, dass Menschen ihre Tränen unterdrücken. Frauen zeigen eher ihre Emotionen, während Männer oft stark wirken



Es einfach fließen lassen:
Weinen kann für Körper und Seele gesund sein.

Bild: Freepik

«Weinen fördert die Freisetzung von Endorphinen, die als natürliche Schmerzmittel wirken.»

Andreas Jähne

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

soziale Probleme: «Dauerhaftes Unterdrücken von Weinen und anderen Emotionen kann zu emotionaler Kälte, Verlust an Empathie und geringem Mitgefühl führen», so der Facharzt.

Im Job besser nicht losheulen

In manchen Situationen aber sollte man das eigene Wasserwerk lieber unter Kontrolle haben, empfiehlt Jähne. Besonders im beruflichen Umfeld könnte Weinen die eigene Glaubwürdigkeit und Autorität infrage stellen. Wenn beispielsweise ein Staatsoberhaupt öffentlich über ein Tierfoto weint, könnte das irritierend wirken.

Auch in zwischenmenschlichen Beziehungen könne Weinen unterschiedlich aufgenommen werden und Missverständnisse hervorrufen, wenn es als manipulative Taktik oder emotionale Überforderung interpretiert wird.

Sichere Umgebung kann helfen

Doch wie und wann weint man dann richtig? «Zuerst sollte man sich bewusst werden, was man fühlt, und diese Gefühle akzeptieren, anstatt sie zu verdrängen», rät der Experte. Dieser Prozess erfordere Mut, doch «das Zulassen von Gefühlen ist ein gesunder und natürlicher Teil des Lebens».

Eine sichere und private Umgebung kann laut Jähne hilfreich sein: «Bei Freunden oder Familie fällt es oft leichter, sich zu öffnen und die Tränen fließen zu lassen.» Emotionale Auslöser wie traurige Musik oder emotionale Filme können aktiv genutzt werden, um Tränen zu lockern. «Auch tiefes und bewusstes Atmen kann helfen, den Körper zu entspannen und emotionalen Stress abzubauen.»

Wer sich lieber mit einem Experten unterhalten möchte, kann sich professionelle Unterstützung holen: «Eine Therapie kann wertvoll sein, um emotionale Blockaden zu erkennen und zu lösen.»

Warum Heulen heilsam sein kann

Ein Zeichen von Schwäche? Von wegen! Wer weint, zeigt echte Stärke – sogar in der sozialen Kommunikation. Darum sollte man seinen Gefühlen freien Lauf lassen. Meistens zumindest.

wollen. Die «Heulsuse» oder der Spruch «Echte Männer weinen nicht» sind als Stereotype tief in unserer Gesellschaft verankert. Weinen werde hier oft als Zeichen von Schwäche interpretiert, besonders in Konfliktsituationen, so Jähne: «Wer zu viel weint, wird häufig auch als unreif oder unangemessen wahrgenommen.»

Unterdrücken kann ungesund sein

Dann Tränen besser unterdrücken? Nein, denn das kann erhebliche negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit haben. Jähne macht das mit einem Vergleich deutlich: «Wenn ich ständig das Wei-

«Das Nicht-Zulassen von Tränen kann zu einer emotionalen Blockade führen.»

Andreas Jähne

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

nen unterdrücke, ist das wie ein Ball, der unter Wasser gedrückt wird, der irgendwann an die Oberfläche ploppt.»

Ständiges Zurückhalten von Gefühlen und Tränen kann physische Symptome wie Kopfschmerzen und erhöhten Blutdruck hervorrufen oder sogar Herzprobleme verursachen. Auch die mentale Gesundheit leidet: «Das Nicht-Zulassen von Tränen kann zu einer emotionalen Blockade führen», sagt Jähne. Wer nicht weint, riskiert, emotionale Probleme zu verschärfen. Depressionen oder andere psychische Erkrankungen können eine Folge sein.

Wer daran gewöhnt oder erzogen wurde, nicht zu weinen, bekommt auch

PROMOTION

Ratgeber

Kleine Herzen, grosse Gefühle: Emotionen zulassen

Christin Geissler

Assistenzpsychologin Ambulatorium für Kinder- und Jugendpsychiatrie der PDGR



Wut, Freude, Angst oder Trauer – Kleinkinder lernen im Laufe ihrer Entwicklung schrittweise die ganze Gefühlswelt kennen. Doch sie müssen erst lernen, damit umzugehen. Was es dazu braucht? Vor allem Zeit, oft verbunden mit viel Geduld und guten Nerven seitens der Bezugspersonen. Und eine Haltung, die dem Kind vermittelt: Dein Gefühl darf sein.

Grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit Gefühlen eignen wir uns in den ersten sechs Lebensjahren an.

Schon Kleinkinder versuchen, Wege zu finden, um emotionale Erlebnisse bestmöglich zu bewältigen. Auch sie machen sich bereits auf die Suche nach Strategien der Emotionsregulation, um sich wieder zu beruhigen. Meist geschieht dies über einen körperlichen Ausdruck: Stampfen, Schreien, Schnauben, Boxen, Toben – die Palette ist so vielseitig wie die Kinder selbst.

Wie können wir sie hierbei unterstützen? Indem wir geeignete Möglichkeiten anbieten, diesem körperlichen Ausdrucksbedürfnis nachzugehen. Ebenso wirkungsvoll kann es sein, einen Rückzugsort anzubieten, an dem das Kind zur Ruhe findet.

Gemeinsames Ein- und Ausatmen entspannt das Nervensystem. Nicht selten hilft auch eine liebevolle Umarmung, ganz ohne Worte.

Es mag für uns Erwachsene nicht immer einfach sein, diese wohlwollenden Rahmenbedingungen zu halten. Aber es ist wichtig, dass Kinder ihre Gefühle zulassen dürfen. Denn: Die vielen «kleinen» Erfahrungen im Kindesalter helfen, später unsere «grossen» Emotionen besser zu regulieren. Zunehmend entwickeln wir die Fähigkeit, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, zu äussern, mit ihnen umzugehen und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Diese emotionale Kompetenz geht eng mit unserer sozialen Kompetenz einher und hilft uns, mit schwierigen Gefühlen in Krisenzeiten besser umzugehen.

So können wir ein gutes Vorbild sein:

- Zeigen Sie Interesse an der Welt des Kindes. Wie genau nimmt es seine Gefühle gerade wahr? Wie lassen sich diese am besten benennen? Bieten Sie Worte und Beschreibungen dafür an.

• Sprechen Sie über Ihre eigenen Emotionen und Erfahrungen. Wie gehen Sie selbst damit um und was hilft Ihnen weiter?

• Geben Sie dem Kind Zeit, auch negative Gefühlswelten kennenzulernen. So kann es eigene Strategien entwickeln, sich darin zurechtzufinden.

INSERAT

MONATSTHEMAMA!
WIE FÜHLE ICH MICH?
WAS PSYCHE MIT MIR MACHT.
pdgr.ch/monatsthema

