

>

INHALT

Vorwort__7

TRÄNEN - GEISTLICHE UND PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE

Ad J.J.M. Vingerboets

Weinen__9

Joachim Hake

Geheimsschreiber einer Heiligen –
Emile M. Cioran und die Tränen der Bewunderung__31

Rainer Kampling

Tränen sammeln – Tränen vergießen ...
Vom Weinen in der Heiligen Schrift__50

Michael Plattig

Die »Gabe der Tränen« in der geistlichen Tradition
des Christentums – Ein Überblick__65

TRÄNEN - PERSPEKTIVEN AUS DER PRAXIS

Thomas Dienberg

»Aber wenn du weinst ..., dann wachsen meinem Herzen kleine
schmerzende Flügel« (H. Domin). Von der Sehnsucht, dem
Tränenwasser und den heilenden Tränen in der Literatur__89

Christiane Geiser

Endlich weinen können! – Immer weinen müssen!
Über die Vielfalt therapeutischer Tränen—106

Marina Busse

Theatertränen: Alles gelogen? Alles Technik?
Wahr oder unwahr?
Der Weg vom Gedanken zur Träne—119

Karin Gerhardt

Tränen in der Osteopathie—123

Regina Bäumer/Michael Plattig

»Sichtlich bewegt ...« – Tränen als sprechender Ausdruck—129

Autorinnen und Autoren—136

Ad J.J.M. Vingerhoets
WEINEN

>

*Modell des biopsychosozialen Phänomens und
gegenwärtiger Forschungsstand¹*

Weinen ist eine universelle Weise Gefühle zum Ausdruck zu bringen, die für den Menschen typisch ist und wohl nur beim Menschen vorkommt. Es markiert als »Geburtsschrei« den Anfang und als »letzter Schrei« das Ende eines Menschenlebens. Während der gesamten Lebenszeit gibt es immer wieder emotional wichtige Ereignisse, auf die man mit dem Vergießen von Tränen reagiert – gleichgültig, ob es dabei um positive Erfahrungen wie eine Hochzeit oder die Geburt eines Kindes oder um einzigartige Erlebnisse wie den Gewinn einer olympischen Medaille oder aber um negative Erfahrungen wie den Verlust einer geliebten Person bzw. eines wertvollen Gegenstands oder um eigenes Versagen in einer wichtigen Situation geht. Wie später noch zu sehen sein wird, wird zumeist freilich aus eher trivialen oder albernen Gründen geweint oder, wie man in diesem Fall zu sagen pflegt, »geheult«.

Im vorliegenden Beitrag wird gezeigt, welchen Stand die Erforschung des Weinens heute im Einzelnen erreicht hat. Der Beitrag setzt sich mit den Gründen für das Weinen und mit dessen jeweiligem Kontext auseinander. Dann werden die intraindividuellen und die interindividuellen Konsequenzen des Weinens behandelt. In dem Modell des

1 Der Beitrag von Prof. Dr. Ad J.J.M. Vingerhoets wird mit freundlicher Genehmigung des Verlages Springer zur Verfügung gestellt. Erstveröffentlichung in: A. VINGERHOETS, Weinen. Modell des biopsychosozialen Phänomens und gegenwärtiger Forschungsstand, in: Psychotherapeut 54(2) (2009), 90–100.

Weinens der Autoren wird deutlich gemacht, welche Faktoren eine bedeutende Rolle beim Weinen spielen.

Interaktionen

Weinen ist das Resultat der Interaktion einer komplexen Reihe von psychobiologischen, kognitiven und gesellschaftlichen Prozessen (Abb. 1). Wie in den allgemeinen Emotionsmodellen² üblich, gilt im Modell der Autoren die Annahme, dass Emotionen das Ergebnis einer bewertenden Einschätzung der Ereignisse in der Umwelt des jeweiligen Individuums sind (Abb. 2). Die Bewertung erfolgt durch die Einstufung der Relevanz eines Ereignisses für einen selbst als gut oder schlecht.³ Sie hängt von objektiven psychischen und gesellschaftlichen Merkmalen der betreffenden Situation ebenso wie von den Persönlichkeitsmerkmalen des Individuums ab. Zu den Letzteren gehören sein gegenwärtiger emotionaler Zustand, seine Zielsetzungen und Wünsche, seine früheren Erfahrungen mit Situationen vom Typ der

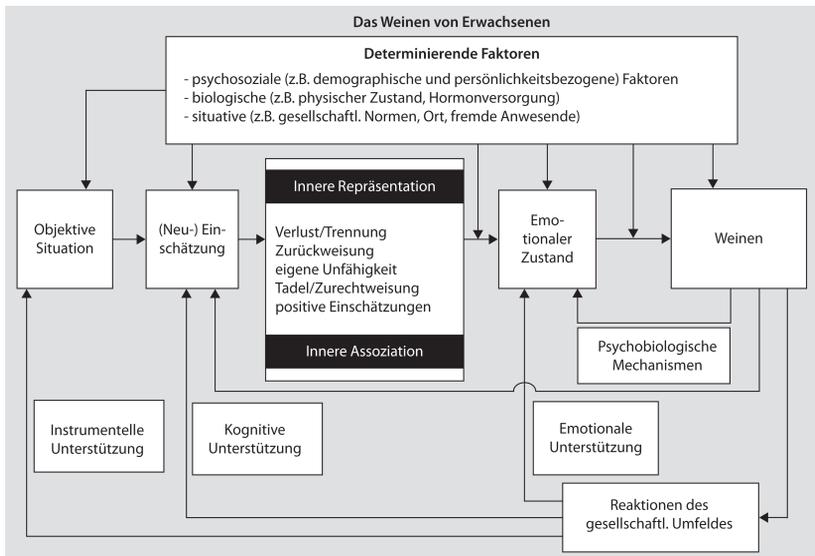


Abb. 1: Modell des Weinen von Erwachsenen

- 2 Z. N. N. FIJDA, The laws of emotion, in: Am Psychol 43 (1988), 349–358.
- 3 Vgl. M. ARNOLD, Emotion and personality, vol 1: psychological aspects, New York 1960.

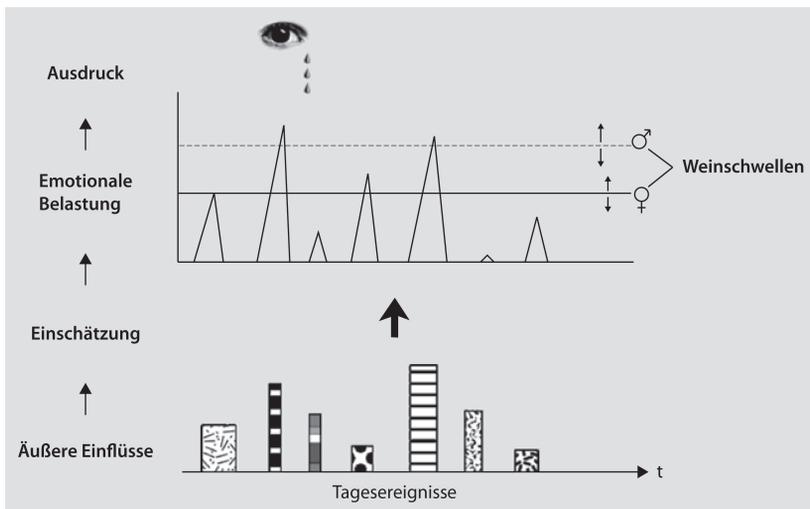


Abb. 2: Weinen als Ausdruck emotionaler Belastung

gegenwärtigen Situation und seine Einschätzung der eigenen Möglichkeiten, mit dieser Situation fertig zu werden («sekundäre Bewertung»). Qualitative Unterschiede zwischen den Emotionen sind auf Unterschiede in den ihnen zugrunde liegenden Bewertungsmustern zurückzuführen.⁴ Zum Beispiel kann die Einstufung einer Handlung als ungerecht Zorn hervorrufen, die Feststellung eines Verlustes Trauer und die Deutung eines Verhaltens als Drohung Angst. Bewertungen aktivieren etwas, was man als »Emotionsprogramm«⁵ oder »Emotionssyndrom«⁶ bezeichnen kann. Dabei handelt es sich um standardisierte, biologisch und gesellschaftlich basierte Reaktionsmuster, in denen physiologische Vorgänge mit körperlichem Ausdruck, psychischem Erleben und äußerem Verhalten zusammenkommen⁷ und jede dieser Komponenten eine eigene Funktion haben

4 Vgl. N. FRIJDA/P. KUIPERS/E. TER SCHURE, Relations among emotions, appraisal, and action tendency, in: J Pers Soc Psychol 57 (1989), 212–228.

5 R. LEVENSON, The intrapersonal functions of emotion, in: Cogn Emot 13 (1999), 481–504.

6 J. AVERILL, A constructivist view of emotion, in: R. PLUTCHIK/H. KELLERMAN (Hg.), Emotion: theory, research and experience, New York 1980, 305–339.

7 Vgl. R. CORNELIUS, Prescience in the pre-scientific study of weeping? A history of weeping in the popular press from the mid 1800's to the present. 57th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association, New York 1986.

kann.⁸ Gross u. Muñoz⁹ charakterisieren diese Komponenten als »Reaktionstendenzen«, um die Tatsache hervorzuheben, dass jede von ihnen verändert und moduliert (übertrieben, reduziert oder gar ganz unterdrückt) werden kann, bevor sie als beobachtbares Verhalten, Gefühlsschilderung oder physiologischer Prozess realisiert wird. Für diese Modulation ist wiederum eine Reihe von physiologischen, situativen und persönlichkeitsbezogenen Faktoren verantwortlich. In dieser Weise ist es, wie Averill¹⁰ annimmt, zu erklären, dass die genannten Emotionskomponenten beim Menschen nur locker miteinander verbunden sind.

Weinen tritt als physiologisch-expressive Reaktion auf die besprochenen Situationsbewertungen ein. Ob eine Person, wenn sie von einer bestimmten Emotion erfüllt ist, nun aber tatsächlich weint oder nicht, hängt auch noch von weiteren Faktoren ab: persönlichen (Selbstwahrnehmung, physische Verfassung und Persönlichkeit), demographischen (Alter und Geschlecht) und situativen (Anwesenheit anderer Weinender und Gewicht gesellschaftlicher Normen hinsichtlich des Weinens). Man sollte sich außerdem klarmachen, dass die Faktoren, die das Weinen beeinflussen, zugleich mit darüber bestimmen, ob eine Person überhaupt mit gewissen emotionalen Situationen konfrontiert wird. So verlangen es die gesellschaftlichen Regeln in einigen Kulturen, dass man dem Begräbnis bestimmter Personen beiwohnt. Genau diese Regeln können aber auch die eigene Situationsbewertung beeinflussen. Es lässt sich daher vermuten, dass Optimisten deshalb generell weniger weinen als Pessimisten, weil sie weniger dazu neigen, Ereignisse als für sich negativ oder gar als ernsthafte Bedrohung einzuschätzen. Weitere wichtige Regulatoren des Emotionsausdrucks sind die in der betreffenden Kultur geltenden Beschränkungen für die individuelle Selbstdarstellung und für die Reaktion des gesellschaftlichen Umfelds auf sie. Man denke nur an den Ausdruck der Trauer in fremden Kulturen etwa dadurch, dass man sich

8 Vgl. D. KELTNER/J. HAIDT, Social functions of emotions, in: T. MAYNE/G. BONANNO (Hg.), *Emotions: current issues and future directions*, New York 2001, 192–213.

9 Vgl. J. GROSS/R. MUÑOZ, Emotion regulation and mental health, in: *Clin Psychol* 2 (1995), 151–164.

10 Vgl. J. AVERILL, A constructivist view of emotion, a. a. O.

Asche auf den Kopf streut, sich in Sackleinen kleidet oder die Brust entblößt und auf sie einschlägt.

Das Weinen kann in der Folge Auswirkungen auf psychobiologische Abläufe im weinenden Individuum haben und unter anderem auch dessen physiologische sowie psychische Erholung ermöglichen; doch sind die dabei wirksamen Mechanismen noch unbekannt.

Besonders interessant sind die positiven oder negativen Reaktionen, die eine weinende Person in ihrem gesellschaftlichen Umfeld hervorruft. Im hier vorgestellten Modell hat das Weinen sogar das Potenzial, eine Situation objektiv umzudrehen (etwa indem es bei den Gegnern im Laufe einer Auseinandersetzung Sympathie erzeugt oder Aggressionen abbaut). Es kann nicht nur die primäre, sondern auch die sekundäre Bewertung einer Situation beeinflussen – Letztere zum Beispiel, indem die weinende Person dessen gewahr wird, wie erschüttert sie selbst über ein Ereignis ist. Zu berücksichtigen ist schließlich, dass das Trösten und andere Formen emotionaler Zuwendung auch den emotionalen Zustand einer weinenden Person direkt beeinflussen können.

Wie sich zeigt, ist Weinen eine emotionale Reaktion, die im Großen und Ganzen mit denselben Begriffen zu fassen ist wie Emotionen allgemein. Das erlaubt die Behandlung der zentralen Frage, welche spezifischen Eigenschaften das Weinen von den anderen Formen des Emotionsausdrucks unterscheiden. Die Antwort ist wohl vor allem in der Tatsache zu suchen, dass Weinen mit vielen verschiedenen Emotionen verbunden wird. (Nur Sprachlosigkeit bzw. Unfähigkeit zu handeln sind ihm in dieser Hinsicht ähnlich.) Der Rest des vorliegenden Beitrags ist den Anlässen und Konsequenzen des Weinens gewidmet; hierbei werden auch einige der verhaltensdeterminierenden Faktoren zur Sprache kommen.

Anlässe

Bei den Gründen, die dafür angegeben werden, dass jemand weint, kann man entweder von Ereignissen und Situation oder von Gefühlen ausgehen. Die Autoren des beschriebenen Modells¹¹ versuchten,

11 Vgl. A. VINGERHOETS/A. VAN GELEUKEN/M. VAN TILBURG/G. VAN HECK, The psychological context of crying episodes: towards a model of adult crying, in: A. VINGERHOETS/F.

beides zu berücksichtigen.¹² So wurden Studierende aus über 35 Ländern gebeten, sich daran zu erinnern, wann sie das letzte Mal geweint hatten, und darüber zu berichten. Zusätzlich zur Beantwortung von Fragen nach Ort, Zeit, anderen Anwesenden usw. wurde auch um eine Beschreibung des Situationsverlaufs und der dabei aufgetretenen Gefühle gebeten. Die Ergebnisse zeigt Tab. 1.

Tab. 1 Gründe (Angaben in Prozent) für das zuletzt aufgetretene Weinen, beurteilt durch die Weinenden selbst

Gründe	Männer	Frauen	Summe
Erfahrung eines Verlustes	30	22	26
Auseinandersetzung	14	25	19,5
Mit ansehen von Leid	18	14	16
Erfahrung eigener Unfähigkeit	11	14	12,5
Erleben eines positiven Ereignisses	13	6	9,5
Psychischer Zustand	8	10	9
Physischer Zustand	2	3	2,5
Kombination von Gründen	2	5	3,5
Anderes	1	2	1,5

Klar ist, dass eine Verlusterfahrung, ein Konflikt, das Erkennen eigener Inkompetenz und das Erleben positiver Ereignisse zu den Hauptgründen dafür zählen, warum jemand weint. Anscheinend gibt es hierbei jedoch wiederum einige interessante Geschlechtsunterschiede. Frauen weinen viel häufiger während einer laufenden Auseinandersetzung als Männer, und Männer weinen häufiger aus positiven Gründen und in Situationen, die mit Zärtlichkeit verbunden sind. Der Unterschied in der Bewertung der betreffenden Situationen wird noch deutlicher, wenn Emotionen einbezogen werden, über die berichtet wurde. Männer verwiesen verhältnismäßig oft auf positive Gefühle. Frauen kamen die Tränen eher aus Ärger oder Wut. Wichtig ist zudem der Aspekt der Ohnmacht. Dieses Gefühl wurde häufig in Kombination mit Emotionen erwähnt, die zum Weinen führten. Zum Beispiel berichtete jemand, dass er sich ärgerte *und* ohnmächtig

VAN BUSSEL/A. BOELHOUWER (Hg.), *The (non)-expression of emotions in health and disease*, Tilburg 1997, 323–336.

12 Vgl. A. VINGERHOETS/R. CORNELIUS (Hg.), *Adult crying: a biopsychosocial approach*, Hove 2001.

fühlte oder dass er traurig oder verängstigt war *und* seine Machtlosigkeit spürte.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen die Ansicht, dass neben negativen auch positive Gründe für das Weinen vorkommen. Doch gibt es einige Theoretiker, die behaupten, dass Menschen nie aufgrund positiv bewerteter Ereignisse weinen, und in dieser These könnte ein Körnchen Wahrheit liegen. Zumindest ist eine Reihe von anekdotischen Belegen bekannt, die diese These plausibel machen. Als die niederländische Reiterin Anky van Grunsven gefragt wurde, warum sie in dem Moment weinte, in dem sie mit ihrer Goldmedaille auf dem Siegerpodest stand, antwortete sie, dass das mit ihrem Vater zusammenhing, der ein paar Monate zuvor gestorben war, und dass sie traurig war, dass er diesen Augenblick großen Glückes nicht mit ihr zusammen erleben konnte. Andere weinende Goldmedaillengewinner erklärten, dass ihnen mit einem Mal die qualvollen Anstrengungen bewusst geworden waren, die sie für die Qualifikation hatten auf sich nehmen müssen oder dass sie an Probleme gedacht hatten, die sie während der Wettkampfvorbereitungen hatten überwinden müssen, zum Beispiel eine ernste Erkrankung. Aus ganz ähnlichen Gründen weinen manchmal Studenten, wenn sie ihr Diplom überreicht bekommen. Ihre Tränen scheinen eng mit der Erinnerung an Phasen ihres Studiums verbunden zu sein, in denen sie Schwierigkeiten oder Probleme hatten und in denen sie vonseiten der Eltern oder Freunde eine Unterstützung erfuhren, die ihnen über diese schwierige Zeit hinweghalf. Wenn Menschen sehr glücklich sind, scheinen sie sich die Erinnerung an schlechte Zeiten zu erlauben, und es ist wahrscheinlich, dass es das vergangene Unglück ist, das dabei die Tränen hervorruft und nicht das jetzige Glück. So verhält es sich wohl auch, wenn wir Musik hören, denn auch diese hat ein starkes Potenzial, emotionsgeladene Erinnerungen hervorzurufen. Ebenso lässt sich das Weinen von Leuten, die sich nach langer Zeit gerade erst wiedersehen, als Reaktion auf die Erinnerung an die Zeit ansehen, in der sie einander gegenseitig sehr vermisst haben. Glückliche Ereignisse sind nicht immer ohne Schattenseite. Selbst eine Hochzeit ist ja nicht ausschließlich ein glückliches Ereignis; sie bringt eine dauerhafte Trennung von den Eltern mit sich und die Preisgabe einer festen Rolle. Sie bedeutet ebenso Verlust und Eintritt in eine neue Lebensphase.