

# Heul doch

Tränen zeigen in der Regel die **Gefühle** eines Menschen. Das können ganz gegensätzliche Empfindungen sein. Wer weint, der ist entweder traurig, wütend, verzweifelt, gerührt oder glücklich.

**O**hne Tränen hätte die Seele keinen Regenbogen – so lautet ein Zitat von John Vance Cheney (1828–1922), einem US-amerikanischen Dichter. Tränen erfüllen verschiedene Funktionen: Kinder weinen häufig aufgrund körperlicher Schmerzen oder aus egoistischen Gründen. Erst später rufen soziale Situationen oder sentimentale Ereignisse Tränen hervor, mit zunehmenden Alter sind auch positive Erlebnisse immer häufiger die Ursache. Meistens sind allerdings Gefühle von Hilflosigkeit und Machtlosigkeit für das Weinen verantwortlich – die Art zu flennen verändert sich

demnach über die Lebensspanne. Der Verlust von nahestehenden Personen, rührende Szenen in Filmen, Enttäuschungen, Mitgefühl, körperliche Schmerzen, Streit mit dem Partner, Stress oder Erschöpfung führen ebenfalls dazu, dass Tränen fließen. Bei manchen Menschen geschieht es schneller und häufiger, bei anderen bedarf es heftiger Ereignisse bis sie zu schluchzen beginnen. Weinen stellt auch ein wichtiges Beziehungssignal dar, auf das Außenstehende unwillkürlich unterstützend reagieren.

## Träne ist nicht gleich Träne

Es gibt verschiedene Arten von Tränen: Basale Tränen entstehen

permanent und dienen der Reinigung und dem Schutz der Augen, indem sie diese bei jedem Blinzeln befeuchten. Reflektorische Tränen werden ausgelöst, wenn beispielsweise ein Fremdkörper ins Auge gelangt. Sie fließen auch beim Zwiebelschneiden oder bei Reizungen etwa durch Wind. Emotionale Tränen, die dem Gegenüber verraten, wie man sich fühlt, kommen nur beim Menschen vor. Das Weinen entspricht der Stressreaktion, welche Säugetiere erleben, wenn sie als Junge von ihrer Mutter getrennt werden. Tierbabys reagieren jedoch nicht mit Tränen, sondern akustisch (durch Rufen oder Schreien). Und dann gibt es

auch noch die sogenannten Krokodilstränen, die man herauspresst, wenn man es nicht ernst meint und nur das Mitleid anderer Menschen erregen oder Betroffenheit zur Schau stellen will.

## Ins Gleichgewicht weinen

Durch das „Ausheulen“ stellt der Körper seine emotionale Balance wieder her, denn Weinen löst Spannungen, sodass sich Betroffene im Nachhinein häufig befreit fühlen. Der positive Effekt macht sich oft erst 20 bis 90 Minuten nach dem Ausbruch bemerkbar. Wer Tränen unterdrückt, tut sich hingegen nichts Gutes, denn dies kann sich negativ auf Körper und Psyche auswirken.

## Jeder weint anders

Wie oft eine Person weint, ist auch eine Typfrage: Die Häufigkeit ist abhängig davon, wie gut jemand Tränen kontrollieren kann und in welchem Bereich seine persönliche Tränenschwelle liegt, die vom Gesundheitszustand, von hormonellen Schwankungen oder vom Schlafverhalten abhängt. Außerdem ist die Anzahl der Tränenausbrüche auch mit der Menge an erlebten emotionalen Situationen sowie mit deren Bewertung assoziiert. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin



© MrKornFlakes / iStock / Getty Images