



## MUT ZU TRÄNEN, MUT ZU ECHTHEIT

Weinen, besonders in der Öffentlichkeit, ist für Erwachsene häufig sehr unangenehm, denn es könnte mit Schwäche, mangelnder Selbstkontrolle, erhöhter Sensibilität und Angreifbarkeit in Verbindung gebracht werden. Warum ist das so?

“Tränen sind universell, aber unsere Reaktion darauf ist sehr persönlich und hängt von den Schaltkreisen ab, die wir als Kinder entwickelt haben.” (Kennedy, 2023, S.297)<sup>1</sup> Haben wir beispielsweise immer wieder Aussagen wie “Heul nicht herum.”, “Bitte wein jetzt nicht ...” oder “Das ist kein Grund zum Weinen ...” gehört, verinnerlichen wir schon früh, dass unsere Tränen unangemessen sind, oder dass wir womöglich sogar für unser Gegenüber eine Belastung darstellen, wenn wir weinen.

### Warum Tränen unsere Helfer sind

Emotionale Tränen, die bei starken Gefühlen wie beispielsweise Traurigkeit, Überforderung, Wut, aber auch bei Rührung oder Freude entstehen, zeigen uns im Grunde nur, dass etwas Wichtiges in uns vorgeht, das der Körper zum Ausdruck bringen möchte. Tränen dienen nicht nur als Kommunikationsmittel, wenn Worte nicht reichen, sondern haben auch eine soziale Funktion: “In unserem Bindungssystem bedeutet Weinen, dass wir emotionale Unterstützung brauchen, die Verbundenheit mit anderen Menschen.” (Kennedy, 2023, S.297)<sup>2</sup> Aus biologischer Sicht helfen Tränen uns dabei, Stress abzubauen. Zusammengefasst bringen Tränen viele positive Aspekte mit sich, dennoch werden sie im Alltag häufig unterdrückt.

### Unterdrücken wir unsere Tränen, unterdrücken wir unsere Gefühle

Kinder und Erwachsene, die weinen dürfen, lernen, sich so zu zeigen, wie sie sich gerade fühlen - authentisch, ganz ohne Maske oder künstlich stark sein zu müssen. Nicht jedes Weinen muss sofort „gelöst“ werden. Sätze wie „Ich bin da“, „Du darfst traurig sein“ oder „Wir schaffen das zusammen“ wirken oft stärker als jede Ablenkung oder jeder schnelle Lösungsvorschlag. “Tränen sind nicht der Feind. Traurigkeit ist nicht der Feind. Verletzlichkeit ist nicht der Feind ... Der wahre Feind ist, mit den eigenen Gefühlen alleingelassen zu werden. Das ist das Schmerzlichste überhaupt.” (Kennedy, 2023, S.301)<sup>3</sup> Was Kinder und Erwachsene beim Weinen brauchen sind Nähe, ruhige Präsenz und ein offenes Ohr mit dem Bewusstsein, dass Tränen kein Zeichen von Schwäche sind, sondern von Verarbeitung, Heilung und Wachstum.

Text verfasst von Corinna Bertagnolli

### Literaturhinweis

<sup>1/2/3</sup> Dr. Becky Kennedy, (2023) Das Gute sehen, Wie wir Eltern werden, die wir sein wollen, Originalausgabe: Good Inside. A Guide to Becoming the Parent You Want to Be, 2022, New York, Copyright der deutschen Ausgabe 2023 Kösler – Verlag, München