

WIR HEUL- SUSEN

Text Tina Epking

Als ich neulich von dem Experiment von Robin Weis las, war ich elektrisiert. Denn die Autorin und Designerin hat etwas gemacht, was ich schon längst mal tun wollte: Sie hat ihre Heuleri analysiert. Fast zwei Jahre lang hat sie ihre Tränen dokumentiert (www.robinweis.de) – eine Datensammlung, die zeigt, wie oft, wie intensiv und warum sie weinte. Einen Großteil ihrer Tränen verdankte sie in dieser Zeit ihrer Liebesbeziehung, zwei Prozent ihrer Tränen hatten mit ihrer Arbeit zu tun. Robin vergoss vierzig Prozent ihrer Tränen in der Öffentlichkeit, der längste Zeitraum, in dem sie nicht weinte, dauerte 23 Tage. Jetzt wollte auch ich mehr über mein Heulverhalten wissen.

„Sag mal, weinst du oder ist das der Regen, der von deiner Nasenspitze tropft?“ heißt es in einem Lied der Band Echt aus den 90er-Jahren. In meinem Fall ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich weine, etwa so groß wie die Wahrscheinlichkeit für regnerisches Wetter – und ich wohne in Hamburg. Tränen der Erleichterung, der Rührung, Trauer, Wut oder Hilflosigkeit: Ich kenne sie alle. Vor allem, seit ich Kinder habe, bin ich ▶

Na, auch so nah am Wasser gebaut? Unsere Autorin heult aus Rührung oder Trauer, aus Verzweiflung, Wut, Hilflosigkeit, vor Glück und wegen der Hormone, im Büro und vorm TV. Jedenfalls: viel! Und sie schämt sich dafür. Wie die meisten. Aber warum eigentlich?



ICH HATTE EINE WEILE DEN SPITZNAMEN „TEFLON-TINA“, WEIL MICH NIE EINER WEINEN SAH

eine richtige Heuluse. Und ich habe mich schon oft gefragt, warum.

Jetzt frage ich eine, die sich damit auskennt, die Hamburger Therapeutin Lisa Fischbach. „Gerade wenn man Kinder hat, hat man oft einen sehr starken Zugang zu seinen Gefühlen“, sagt sie und erklärt: „Es ist diese Direktheit, mit der Kinder kommunizieren, mit der sie einen einfach berühren. Wenn man sich dann darauf einlässt, seine Gefühle zuzulassen, kommt man schneller an die eigene Emotionalität.“

Das erklärt einiges. Und das Verhalten meiner Mutter, die ich früher immer ein bisschen hysterisch fand, weil sie so nah am Wasser gebaut hat. Egal, ob der Nachbar der Freundin gestorben war, Rosamunde Pilcher im Fernsehen lief oder ich ein Tennisspiel gewann: Meine ansonsten sehr parente Mutter fand zuverlässig und regelmäßig einen Grund, mit feuchtem Blick ein Taschentuch zu zücken. Heute verstehe ich sie sehr gut.

Dass ich das tue, liegt aber nicht nur daran, dass ich mich verändert habe, sondern dass wir im Jahr 2016 leben. Mir scheint, dass Gefühle einfach akzeptierter sind als noch vor fünf Jahren. Und Gefühle und Tränen sind Geschwister. Viele Serien und Filme sind heute darauf angelegt, dass der Zuschauer davorsitzt und seinen Emotionen freien Lauf lässt. In der Werbung wird auf die Tränenrüse gedrückt, und bei Sportereignissen wird praktisch erwartet, dass der Gewinner/Verlierer in Tränen ausbricht. Als Diskuswerfer Christoph Harting jüngst bei der Medaillenverleihung bei den Olympischen Spielen piff und tanzte, wurde das mit Irritation zur Kenntnis genommen. Hätte er nicht (zu Tränen) gerührt sein müssen?

Ich hätte allerdings wahrscheinlich auch nicht geweint. Ich heule zwar oft, aber selten in der Öffentlichkeit. Mir sind Tränen vor Menschen, die nicht zu meiner Familie oder meinem Freundeskreis gehören, unangenehm. Eine Kollegin hat mir mal verraten, dass ich eine Weile den Spitznamen „Teflon-Tina“ trug, weil ich selbst bei offener Kritik so wirkte, als pralle alles von mir ab.

Als ich ein einziges Mal hochschwanger versteckt im Druckerraum in Tränen ausbrach und meine Chefin zufällig hereinkam, tat ich sofort so, als wäre gar nichts. Später entschuldigte ich mich per Mail bei ihr. Sie schrieb: „Mach dir keine Gedanken, ich weine ständig im Büro!“ Ich kam mir damals trotzdem

blöd vor. Warum eigentlich? „Nicht jeder möchte eine so persönliche Regung wie Tränen vor anderen preisgeben. Man will schließlich nicht mit jedem seine intimsten Emotionen teilen“, sagt Lisa Fischbach. „Außerdem wollen Sie im Büro natürlich professionell erscheinen. Wir sind ja nicht überall die gleiche Person, sondern haben verschiedene Rollen. Ihrem Mann zeigen Sie ganz andere Seiten als Ihrer Chefin.“

Aber was heißt überhaupt professionell? Natürlich ist es in vielen Jobs immer noch negativ belegt, wenn man beim geringsten Grund in Tränen ausbricht. Natürlich kann es als Zeichen der Schwäche oder Instabilität ausgelegt werden. Oder auch als Manipulations-Instrument oder letztes Mittel, um seinen Willen durchzusetzen. Allerdings hat mittlerweile sogar Facebook-Geschäftsführerin Sheryl Sandberg zugegeben, dass sie im Büro weint. Und sie ist nicht allein. Es gibt einen klugen und witzigen Podcast mit dem Namen „Hiding in the Barroom“, der erfolgreiche Unternehmerinnen genau danach fragt: wann nur noch Verstecken vor dem öffentlichen Weinen müssen geholfen hat. Die Antworten sind erstaunlich ehrlich, alle kennen diese Situation und sind bereit, das auch zuzugeben. Ein neues Phänomen. „Da heute zunehmend Soft Skills als Erfolgskriterium gelten, ist das Zeigen von Gefühlen – auch das von Tränen – akzeptierter als früher. Es gilt als authentisch“, bestätigt Expertin Lisa Fischbach meine These.

Können Gefühle als Zeichen von Stärke gelten? Sind Tränen ein Trend? Allerdings haben laut einer aktuellen Studie der Gesellschaft für Konsumforschung nur knapp zwei Drittel der Deutschen mindestens einmal in den vergangenen zwölf Monaten geweint. Die Zahl irritiert mich. Zwei Drittel? Und nur einmal in einem ganzen Jahr? Ich mache eine inoffizielle Umfrage unter meinen Freundinnen. Fast alle antworten innerhalb von 24 Stunden auf

meine Email, fast alle schreiben, dass sie häufig weinen.

Der Hauptgrund der Tränen der Deutschen ist laut Umfrage der Verlust einer nahestehenden Person. Das überrascht nicht. Der zweithäufigste Grund ist allerdings weniger dramatisch: 18,5 Prozent der Deutschen müssen bei rührenden Filmen heulen. Auch das kann ich sehr gut nachvollziehen. Erst gestern Abend habe ich wieder vor dem TV geweint – bei der Netflix-Serie „The Get Down“ trug der Hauptdarsteller ein Gedicht über seine verstorbenen Eltern

18,5 % DER DEUTSCHEN HEULEN BEI RÜHRSELIGEN FILMEN

vor, da gab es für mich kein Halten mehr. Für den Rest der Folge saß ich schwer atmend mit hochrotem Kopf vor dem Bildschirm, weil ich mich von der Schluchzattacke erholen musste.

Auch meine Freundinnen weinen aus weit niedrigeren Gründen als einem Todesfall. Zum Beispiel die grundsätzlich sehr vernünftige Maja: Sie musste bei einer Folge „Der Winzerkönig“ mit Harald Krassnitzer in Tränen ausbrechen, als die polnischen Erntehelfer gerade noch rechtzeitig vor dem Gewitter zur Weinlese auftauchten. Die eigentlich sehr robuste Daniela rührt der Klang von Posaunen zu Tränen – und an schlechten Tagen sogar deutsche Popsongs von Philipp Dittberner. Und Sandra schrieb

mir, sie habe einmal weinen müssen, weil jemand im Büro einfach ihre Buttermilch ausgetrunken habe. Diese Geschichten erleichtern mich. Wir weinen offensichtlich alle und aus den peinlichsten Gründen.

Aber wieso bricht eine wegen einer Buttermilch oder beim „Winzerkönig“ in Tränen aus und die andere nicht? Das hängt laut Lisa Fischbach von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören Persönlichkeit, Erziehung und Geschlecht. Hochsensible Menschen weinen mehr als sensible. Ein Kind, das gelernt hat, dass nur Memmen heulen, wird später sicher weniger schnell weinen, eins, dessen Tränen stets betörtet wurden, mehr. Frauen weinen mehr als Männer. So ist die Regel.

Eine andere Regel ist die, dass man sich beim Weinen oft unwohl fühlt, danach oft besser. Sind Tränen also vielleicht sogar gesund? „Eine kartharische Wirkung ist wissenschaftlich empirisch nicht eindeutig belegt, aber es gibt Studien darüber, dass Menschen, die einen guten Zugang zu ihren Gefühlen haben und diese mehr zeigen können, weniger oft psychosomatisch erkranken“, sagt Psychologin Lisa Fischbach. „Man weiß sicher, dass es sehr hilfreich und wohltuend ist, wenn man Gefühle teilt und auch Tränen zeigt, weil man dann Trost und Zuspruch erfährt.“ Auch das beruhigt mich.

Nur 8 Prozent der Deutschen heulen übrigens vor Glück. Das passiert mir viel öfter. Neulich antwortete meine vier Jahre alte Tochter, als ich ihr sagte, dass ich stolz auf sie sei: „Ich bin auch stolz auf dich.“ Wahrscheinlich wusste sie gar nicht, was das bedeutet. Für mich aber war es ein wunderschöner Grund zu weinen – und ich habe mich kein bisschen geschämt.

WEITERLESEN

Einen Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 136

KLICK-TIPP

Was würden Sie davon halten, wenn Ihr Chef im Job weint? Diskutieren Sie mit auf facebook.de/emotionmagazin

DIESE FILME RÜHREN ZU TRÄNEN

Love Story

Zeitlos schön, zeitlos traurig

Halt auf freier Strecke

So unfassbar ergreifend, dass jemand zum Festhalten gullut

12 Years a Slave

Zutiefst menschlich, im Bösen wie im Guten

Iris

Still und beklemmend, wie Alzheimer ein Leben stiehlt

21 Gramm

...soll die Seele leicht sein. Intensiv bis an die Schmerzgrenze

Das Schicksal ist ein mieser Verräter

Als Film oder Buch (noch besser)

Eins, zwei, drei

Für Lachtränen: Billy Wilders beste Komödie

Wechseljahre?

Da gehe ich gelassen durch.



Klimaktoplant® N

Die Nr. 1 der homöopathischen Behandlung von Wechseljahresbeschwerden¹

- ✓ Hilft bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- ✓ Ohne Hormone
- ✓ Gut verträglich
- ✓ Für längere Einnahme geeignet

klimaktoplant.de



¹ IMS Pharmascope 02/2016

PZN 04187656

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete listen sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklappen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe mh_0316_3_EV