



# Tränen lügen nicht ...

oder: Warum ist es uns peinlich zu weinen?

Weil Tränen unsere wahren Gefühle preisgeben. Weil unsere Gesellschaft Tränen überwiegend verurteilt und mit Schwäche verbindet. Tränen der Freude, wie zum Beispiel bei einer Geburt oder Hochzeit oder Tränen der Trauer für eine gewisse Zeit sind erlaubt. Alle anderen Gefühle versuchen wir nur allzu gern zu verbergen.

Dabei haben Tränen eine wichtige Funktion in unserem Körper, die ausschließlich uns Menschen vorbehalten ist. Neben der Befeuchtung der Hornhaut im Auge zum Schutz vor Austrocknung sowie dem Schutz vor Infektionen im Auge, dienen menschliche Tränen der Linderung von Schmerzen und dem Lösen von Gefühlsspannungen. Sind wir von etwas besonders gerührt, betroffen oder überwältigt, gibt unser Gehirn ein Signal zur Tränenproduktion. Die in der Tränenflüssigkeit enthaltenen schmerzmittelähnlichen Stoffe helfen dabei, die Überforderung mit unerwarteten (komplexen) Gefühlsausbrüchen in Verbindung mit teilweise körperlichen Schmerzen zu ertragen und uns wieder zu beruhigen.

**Kinder weinen unverblümt und hemmungslos**, so wie es uns angeboren ist. Babys haben keine andere Möglichkeit, als über Weinen ihre unerfüllten Bedürfnisse anzuzeigen. Damit appellieren die Tränen an die Fürsorge der Eltern. Leider ist unsere Erziehung darauf ausgerichtet,

**»Tränen können uns helfen, Nähe zu anderen Menschen herzustellen, Unterstützung oder Beistand zu erhalten.«**

diese Natürlichkeit im Laufe des Lebens zunehmend zu unterdrücken. Dabei ist es Frauen eher gestattet als Männern, ihre „weiche Seite“ zu zeigen. Während Frauen aber durch Tränen schnell als „hysterisches Weib“ abgestempelt werden oder sich selbst verurteilen, gelten Tränen bei Männern vor allem im Berufsleben als völlig inakzeptabel. Männer haben die Einstellung, dass sie als unmännlich gelten, wenn sie weinen. Auch bei Erwachsenen stehen Tränen für starke Gefühle und damit verbundene Bedürfnisse oder Schmerzen, die uns sozialen Wesen die Kommunikation eigentlich eher erleichtern sollen, wo manchmal Worte fehlen. Denn Rührung und Freude, aber auch Zorn, Ärger und Angst können ansteckend sein und so das „Mitgefühl“ manchmal auch „Mitleid“ unserer Mitmenschen erregen.

**Tränen können uns helfen**, Nähe zu anderen Menschen herzustellen, Unterstützung, Anteilnahme oder Beistand zu erhalten und den Schmerz dadurch zu lindern

oder schneller zu überwinden.

Ich wünsche mir, dass wir der Natürlichkeit der Tränen wieder mehr Raum geben, weg von den Vorurteilen kommen und zu unseren Gefühlen stehen können. Einen angemessenen Ausdruck für Gefühle kann man ebenso lernen, wie die Akzeptanz und den Umgang mit Tränen anderer. Weg von Hilflosigkeit oder Scham zu mehr Selbstwertgefühl – ich unterstütze Sie gern!

Jacqueline Nazareth – systemische Lösungen  
Privatpraxis für Beratung, Coaching,  
Supervision und Familientherapie  
Oberdorf 18a in 24235 Laboe  
Tel. 04343 4929418  
[www.jn-systemischeloesungen.de](http://www.jn-systemischeloesungen.de)

Schülerinnen und Schüler, Lehrer und Schulleitung stellen vor: Abitur mit Wirtschaftskompetenz



KIELER WIRTSCHAFTSGYMNASIUM

**Infotag  
am 24. April**

**10.00 - 13.00 Uhr**

*»HIER zähle ICH!«*

- Startvorteile für den Berufs- und Studienweg dank Wirtschaftskompetenz
- individuelle Förderung
- kein Unterrichtsausfall
- Praktika im In- und Ausland
- Unterstützung durch Mentoren aus der Wirtschaft

Privates berufliches Gymnasium in Trägerschaft der IHK-Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein

Flintkampsredder 11 • 24106 Kiel Weitere Informationen: Tel. (04 31) 30 16 - 211

[www.kieler-wirtschaftsgymnasium.de](http://www.kieler-wirtschaftsgymnasium.de)