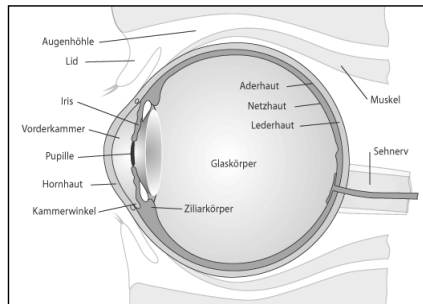


wissenschaftlich zu erklären. Es ist neben dem akustischen Signal des Schreien ein visuelles Hilfesignal des Babys. Bei den Erwachsenen, durch die Emotionsforschung bestätigt, ist es ebenfalls ein Zeichen von Hilflosigkeit und es entwirft auf eine subtile Art und Weise, Ärger und Wut werden blitzschnell in den Hintergrund gedrückt. Weinen findet zu Hause in der stillen Kammer, aber auch in Gesprächsgruppen und anderen vertrauten, Sicherheit gebenden Gruppen statt (wie im Fanblock eines Vereins, Männergruppen), es erleichtert, es entspannt, es tut einfach gut! Das letzte Mal habe ich weinende Männer auf dem diesjährigen Männertreffen erlebt und das war für mich sehr bewegend. Wie sagte der Philosoph



und Theologe Thomas von Aquin schon im 13. Jahrhundert: „Durch das Weinen fließt die Traurigkeit aus der Seeligkeit heraus“. Genau!

Tränen lügen nicht ... oder doch?

Hallo liebe Männer!

Naaaa, alles wunderbar? Geht es Euch wirklich gut? Urlaub steht vor der Tür? Die Gesundheit hält Euch auf beiden Beinen? Die Emotionen sind gelebt? Ich hoffe doch ja!

„Eine Träne geht auf die Reise...“ – Ich finde, ein nach wie vor aktuelles, sehr jungen- und männerspezifisches Thema. Aber was wissen wir über das Weinen und die Tränen?

Es ist zum Weinen, wenn ein Mann wie Erik Zabel seine Dopingversuche gesteht. Mich hat berührt, als er vor laufender Kamera glaubwürdig den Dopinggebrauch gestanden hat, und dass er seinem Sohn, ebenfalls Radrennfahrer, in die Augen gucken möchte, wenn es um die Verarbeitung von Sieg und Niederlage geht. Ihr kennt meine Haltung zu Doping (*Switchboard* Oktober 2006), aber dieses Geständnis hat eine andere Dimension!

Charles Darwin war einer der ersten, der versucht hat, Tränen bzw. das Weinen

Biochemisch besteht eine Träne aus einer wässrigen, eiweißhaltigen 0,9 % NaCl (Kochsalz) Lösung, deshalb schmeckt sie salzig. Die Tränenflüssigkeit wird 5-6 Mal pro Minute per Lidschlag über das Auge verteilt und gleicht die unebene Oberfläche der Hornhaut mehr oder weniger aus – ungefähr so, wie Wasser immer in Mulden fließt. Gleichzeitig wirkt die Träne antibakteriell und sogar schmerzlindernd! Auf der emotionalen Ebene bedeutet es, dem Schmerz nicht Widerstand entgegen zu setzen, sondern nachzugeben, weich zu werden!

Der andere Aspekt ist ein biochemischer: beim Weinen entsteht das adrenocortikotrope Hormon, dass bei Stressausschüttungen stets zu finden ist. Die Tränen sollen diesen „Giftstoff“ ausschwemmen. Beim Zwiebelschneiden hingegen sind die Tränen frei von hormonellen Zusätzen!

Ist Weinen genetisch bedingt oder doch anerzogen? Beides! Die ersten Tränen rollen beim Menschenkind ab dem 4. Monat. Bis zum 8. oder 10. Lebensjahr – einige Quellen reden sogar von der Pubertät – ist diesbezüglich kein signifikanter biochemischer, hormoneller Unterschied zwischen Jungen und Mädchen feststellbar. Wie immer aber werden biologische Faktoren durch soziale Determinanten beeinflusst und gesteuert, denn spätestens ab



der Pubertät weint ein Junge nachweisbar weniger, weil er eher die Zähne zusammenbeißt. Damit *ent*-emotionalisiert er sich, er spürt seine Traurigkeit nicht mehr oder versucht es zumindest zu vermeiden.



In einigen Ethnien ist Weinen, z. B. bei Trauerfeiern, Frauensache oder wird gar an Klageweiber delegiert (weinen dann die Angehörigen nicht mehr??), während in Japan der Trend in die Gegenrichtung geht. Also wird Weinen gelernt oder wieder verlernt. Der Wiener Professor für medizinische Psychologie, Ulrich Kropf, hat sinngemäß formuliert, dass das heutige Selbstbild unserer mobilen, beherrschten, gesteuerten, mechanisierten, digitalisierten und auf Geschwindigkeit bedachten Gesellschaft sich nicht mit emotionalen Relikten von Wut und Trauer – biologischer „Firlefanz“ – aufhält. Wunderwelt Statistik: 5 % der Männer setzen Tränen bewusst ein, um ihre Ziele zu erreichen, während dreimal so viel Frauen „Weinen als Waffe“ benutzen. Eine Träne hat 0,5 Milliliter, in einem Leben werden ca. 70 Liter Tränenflüssigkeit abgesondert – d.h. jeder Mann in Deutschland weint durchschnittlich eine Träne pro Tag.

Könnt Ihr Euch auch selbst was Gutes tun!? Na klar! Erstens nicht immer die Zähne zusammenbeißen, ein paar mehr Tränen zulassen. Und, wenn Ihr mal gerade wieder viel am PC gearbeitet habt, die Augen sind trocken: Entspannt eure Augen (*Switchboard* August 2003), indem ihr je 10 mal bewusst mit dem rechten, dann mit dem linken Auge ‚klimpert‘, anschließend mit beiden gleichzeitig und zum Schluss abwechselnd. Ihr werdet erstaunt sein, wie klar alles wieder wird!

Euch eine schöne Zeit und genießt schön!
Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Quellen

www.merkur-online.de vom 28.10.2006
www.senioren-online.net
www.wikipedia.org
www.uebersteiger.de/28/heul.htm



Michael Meurer, Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkrais“-ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert, kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung und Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: M. Meurer, Fax 05232. 929063, Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen, michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de. Antworten und weitere Themen demnächst hier.