

Liebe Leserinnen und Leser!

Auch wenn der Schlager der 70er Jahre nicht mehr unbedingt meine Musik ist, bin ich doch damit großgeworden. Ich saß wie viele andere Kinder vor dem Fernseher, schaute die ZDF-Hitparade mit dem Dieter, dem Thomas, dem Heck und kann bis heute unzählige Hits von Jürgen Drews, Rex Gildo, Wencke Myhre, Roland Kaiser, Marianne Rosenberg und all den anderen mitsingen. Man kann sich ja auch so schwer dagegen wehren... Und spätestens, wenn Michael Holms *Tränen lügen nicht* aus den Lautsprechern ertönt, stimmen ALLE, die im Raum sind, mit ein in das charakteristische *Ahahaha ahaha haha. Ahahaha ahaha haha...*

Auch wenn *Tränen lügen nicht* eine Liebesschnulze ist, im Kern hat Michael Holm ja Recht. Tränen lügen nicht. Wie sie entstehen, wird immer noch



wissenschaftlich erforscht, aber es scheint so zu sein, dass unsere Emotionen einen Reiz in unserem vegetativen Nervensystem auslösen, das dann wiederum die Stelle aktiviert, die Tränen erzeugt.

Gefühlstränen entstehen also, wenn starke Emotionen unser Nervensystem stimulieren.

Starke Emotionen kennen wir alle. Im Laufe unseres Lebens lernen wir zwar, sie etwas besser zu kontrollieren, darum weinen Erwachsene seltener als Kinder. Aber wenn etwas geschieht, das uns emotional besonders berührt, kullern auch bei uns die Tränen. Sie sind der natürliche Ausdruck dessen, was wir gerade empfinden.

Warum also fällt es uns dann so schwer, Tränen zuzulassen? Wahrscheinlich liegt das an unserer Erziehung. Besonders bei Jungen war der Satz vom Indianer, der keinen Schmerz kenne, lange Zeit

gang und gäbe. Tränen werden in unserer Gesellschaft gerne als Schwäche ausgelegt - und wer will schon schwach sein? Oder sich unterstellen lassen, seine Tränen manipulativ einzusetzen, um das Gegenüber zu erpressen? Also versuchen besonders wir Männer, unsere Emotionen zu unterdrücken und die Tränen zurückzuhalten.

Das ist nicht gut. Denn Weinen kann eine sehr befreiende Wirkung haben. Nicht umsonst heißt es schon in der Bibel: *Die mit Tränen sähen, werden mit Freuden ernten* (Ps 126,5). Emotionen sind ein Ausdruck unserer Menschlichkeit, und sie zuzulassen kann dabei helfen, mit den Höhen und besonders mit den Tiefen unseres Lebens umzugehen.

An anderer Stelle bittet der Psalmbeter: *Sammele meine Tränen in deinen Krug* (Ps 56,9). Darin spiegelt sich die Hoffnung wider, dass Gott unser Leben begleitet und in den besonderen Momenten an unserer Seite ist. Dass er da ist, wenn unsere Emotionen uns überwältigen und wir vor Trauer - aber auch vor Glück - nicht wissen, wohin mit uns.

Ich wünsche uns allen, dass wir uns unserer Tränen nicht schämen. Dass wir sie zulassen können. Und dass es in nächster Zeit besonders Freudenstränen sind, die wir weinen!

Bleiben Sie gesund und behütet!

Ihr



P.S.: Michael Holm feiert heute seinen 77. Geburtstag. Darum jetzt alle: *Ahahaha ahaha haha. Ahahaha ahaha haha...!*