

# Tränen fließen – Tränen versiegen: Freudentränen Trauertränen...

**Dr. Viktor Meyer**

Vortrag, 21. April 2008, im Rahmen der  
58. Lindauer Psychotherapiewochen 2008 (www.Lptw.de)

Meine sehr verehrten Damen und Herren

Was braucht eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut um ihren Beruf auszuüben – einmal abgesehen von Kompetenz Persönlichkeit und Diplom?

Ja, einen Raum, zwei Stühle, und noch vor Block und Kugelschreiber dies:



Es scheint, dass in unserer Kultur der soziale Ort des Weins das Sprechzimmer des Psychotherapeuten ist, mehr noch als das Kino. Und dass unsere Kultur, die dazu neigt, für jede menschliche Regung einen Gegenstand bereit zu stellen -

Alarmanlagen für die Angst, Schokolade für die Einsamkeit, schnelle Autos für das Geltungsbedürfnis und so weiter- auch für die Tränen den passenden Gegenstand gefunden hat.

Ja, Tränen sind in der Psychotherapie sehr wichtig, und deshalb freue ich mich sehr, für Sie die ersten 45 Minuten dieser Woche zum Thema Weinen gestalten zu dürfen.

Mein Thema ist: Freudentränen, Trauertränen, und in logischer Fortsetzung: Angsttränen, Wuttränen, Schamtränen.... - die Frage also, wie Tränen in Verbindung mit verschiedenen Affekten auftreten.

Es gibt da allerdings ein Problem...

## Wenig Forschung, wenig gesichertes Wissen

Die Psychotherapie ist ein Kind der Wissenschaft.

Diese beantwortet Fragen, indem sie eine Hypothese formuliert und diese durch ein Experiment oder Forschung überprüft, anstatt sich am gesunden Menschenverstand zu orientieren (d.h. an überliefertem und allgemein akzeptiertem Wissen) oder an den Aussagen eines heiligen Buches oder antiken Philosophen.

Die Psychotherapie arbeitet als Wissenschaft, bis in jede Sitzung: Jede Deutung oder Intervention des Therapeuten stellt eine Arbeitshypothese dar, die den Patienten zu einer Erforschung seines Inneren anregt. Dort erkennt dieser eine Reaktion - ein kognitives Aha-Erlebnis, eine emotionale Bewegung, eine körperliche Entspannung, neue Assoziationen -, die die Hypothese bestätigt oder widerlegt und nach einer neuen Hypothese ruft.

Im Gegensatz dazu wusste ein Seelsorger in früheren Jahrhunderten genau, was ein Mensch richtigerweise zu fühlen und zu denken hatte.

Ich hätte Ihnen daher gerne eine Antwort der Wissenschaft auf die Frage nach der Natur der Freudentränen präsentiert. Aber dafür ist offenbar die Zeit noch nicht reif. Vingerhoets und Bylsma sichteten 2007 die gesamte bestehende Literatur zum Weinen, die Autoren kommen zum Schluss:

“The capacity to shed emotional tears has surprisingly received little serious attention from the scientific community, and the little research that has been done has employed very different theoretical viewpoints with a lack of connection between the studies.”

(„Die Fähigkeit emotionale Tränen zu vergießen hat erstaunlicherweise von der Wissenschaft wenig ernsthafte Aufmerksamkeit erhalten. Die wenige Forschung, die existiert, wurde aus sehr verschiedenen theoretischen Perspektiven gemacht, und so besteht ein Mangel an Verbindung zwischen den Studien.“)

Für die Freudentränen sieht die Lage noch schwieriger aus. Ich versuchte also, alles einzubeziehen, was die Wissenschaft über Freudentränen weiß, sah mich aber fast gänzlich auf den gesunden Menschenverstand und das weise Buch zurückgeworfen.

Ich möchte trotzdem versuchen, wissenschaftlich zu bleiben und tue dazu auf drei Dinge:

Ich versuche den gesunden Menschenverstand zu präzisieren und stütze mich auf

1. Die fundierte Ansicht von 800 erfahrenen PsychotherapeutInnen

Statt dem weisen Buch benutze ich

2. die größte Enzyklopädie der Geschichte

und ich werde ein kleines Experiment machen:

3. Ich erfasse die empathische Einschätzung von drei realen Situationen durch 800 PsychotherapeutInnen in Bezug auf 4 bestehende Theorien über Freudentränen.

## **Summen**

Meine sehr verehrten Damen und Herren, die 800 erfahrenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind Sie. Wissen Sie, ich bin Schweizer und halte viel dem Wissen, das in Abstimmungen sichtbar wird. Ich möchte Sie daher zu einer Anzahl Stellungnahmen einladen.

Hand erheben und auszählen ist für unsere Veranstaltung aber nicht das geeignete Mittel, also möchte ich Sie bitten jeweils zu summen:

- so laut und so lang, wie Sie mit der Aussage einverstanden sind,
- oder gar nicht wenn Sie nicht einverstanden sind.

Anhand der Tonaufnahme werde ich versuchen, Ihre Reaktion grob quantitativ einzuschätzen, und werde den Niederschlag Ihrer Meinungen in den Text aufnehmen können, der auf die Homepage der Lindauer Psychotherapiewochen kommt.

Meine sehr verehrten Damen und Herren, ich bin also heute ganz auf Ihre Bereitschaft zum Mitmachen und Summen angewiesen. Darum möchte ich Sie nun ein erstes Mal bitten zu summen, ob Sie bereit sind, mitzumachen.

(Falls nicht eine deutliche Mehrheit von Ihnen mitsummen möchte, bin ich in ernsthaften Schwierigkeiten und muss irgendwie versuchen, ohne Abstimmungssummen weiter machen.)

Also: Bitte summen Sie jetzt laut und lang, wenn sie mitmachen wollen:

*(Das Publikum summt laut und deutlich, klar das stärkste Summen in der Veranstaltung: Jedes spätere Summen wird eindeutig nur von einem Teil des Kollektivs geäußert, das hier gemeinsam summt.*

*Leider erlaubt die Qualität der Tonaufnahme in diesem Fall nur eine Unterscheidung in starkes, mittleres und starkes Summen. Dies genügt aber für die Untersuchung der Hypothesen vollauf.)*

Ich danke Ihnen ganz herzlich für Ihre Bereitschaft zum Mitmachen!

Für alle andern: Ich danke Ihnen für ihr geduldiges Warten, bis wir jeweils fertig gesummt haben.

## **Gibt es Freudentränen, Angsttränen, Wuttränen?**

Man könnte den gesunden Menschenverstand als die Summe des von allen geteilten Wissens definieren. Die Sprache selbst ist dabei unsere größte Enzyklopädie, das wichtigste Reservoir des Unwidersprochenen, der Selbstverständlichkeiten. Schauen wir also im Wörterbuch nach:

Unter den 120'000 Wörtern im Duden finden wir „Tränen“ und „Freudentränen“. Es gibt keine Trauertränen, keine Angsttränen, (wohl aber Angstschweiß), keine Schamtränen, wohl aber Schamröte, keine Wuttränen (wohl aber wutschäumend), und keine Tränen für Schuld, Ekel oder Neugier.

Die deutsche Sprache reserviert also nur für die Freudentränen ein eigenes Wort, und gibt ihnen damit sozusagen den Status eines real existierenden Phänomens. Das Wort Trauertränen hingegen existiert nicht. Ist die Verbindung von Tränen zu Trauer so selbstverständlich, dass unserer Sprache es nicht für nötig hält, dafür ein Wort zu prägen?

Wir sollten uns einen Moment die Frage stellen, welche dieser Tränensorten es wirklich gibt. Schließlich existieren einerseits Dinge, für die sich im Duden kein Wort findet - (Wie heißt das Teil, das Sie an der Warenhauskasse zwischen Ihr Brot und das Katzenfutter des Vordermanns aufs Förderband legen?) - und andererseits hält unsere Sprache Worte bereit für Dinge mit fraglicher Existenz: „der Yeti“, „der Kugelblitz“, „die Marsmenschen“ oder „der Waldschrott“.

Ich möchte Sie also zu ersten Mal um Ihre Erfahrung bitten:

Welche Verbindungen von Affekten und Tränen kennen Sie aus eigener Erfahrung oder Anschauung?

Kennen Sie Freudentränen aus eigener Erfahrung oder Anschauung?

*Summen stark*

Kennen Sie Wuttränen, bzw. Zorntränen oder Ärgertränen ?

*Summen stark*

Angstrtränen?

*Summen mittel*

Schamtränen?

*summen mittel*

Schuldtränen?

*Summen schwach*

Ekeltränen?

*Summen schwach*

und wer kennt Trauertränen aus eigener Erfahrung oder Anschauung?

*Summen stark*

Vielen Dank, das ergibt ein deutliches Bild darüber, was diese Phänomene in der Welt der Psychotherapie für einen Stellenwert haben.

Lassen Sie uns aber zum Vergleich noch genauer nachschauen in der grossen Enzyklopädie.

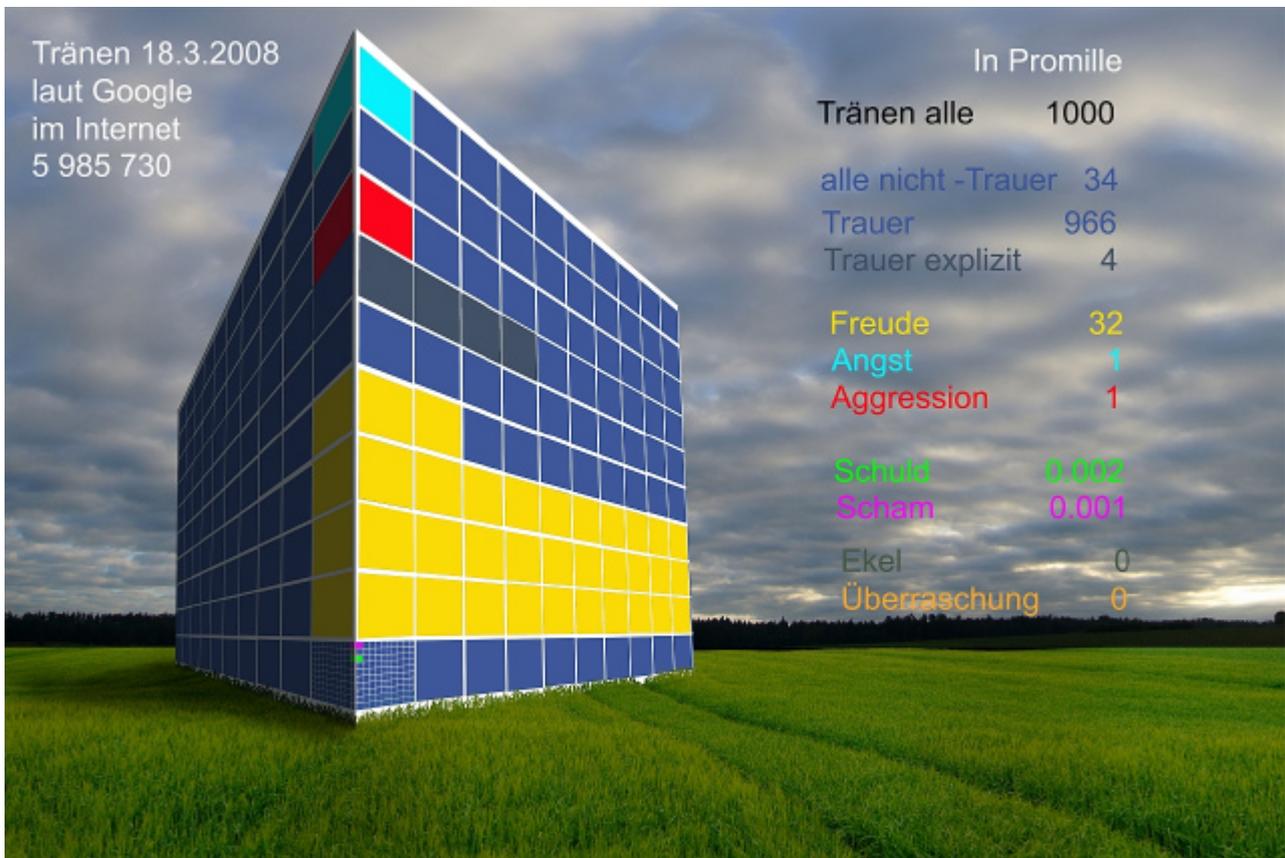
Seit einigen Jahren gibt es ein Instrument, das den Sprachgebrauch in früher undenkbar umfassender Weise abbildet: Das Internet. Ich habe also alle diese Begriffe gegoogelt und zeige Ihnen hier das Ergebnis meiner Nachforschungen:

Ich konzentrierte mich auf Tränen in Verbindung mit den Grundaffekten, wie sie z.B. Krause (1988) aufzählt: Freude, Trauer, Aggression, Angst, Ekel, Überraschung, Interesse und Scham, und ergänzte die Liste durch „Schuld“, einen wichtigen Affekt, der sich in der Mimik nicht stark zeigt und deshalb in seiner Aufzählung fehlt.

Ich habe jeweils nach dem Begriff, z.B. „Freudentränen“ und nach der Wortfolge z.B. „Tränen der Freude“ gesucht. Für Aggression habe ich dies jeweils auch für die verschiedenen Bezeichnungen Ärger, Zorn, Wut und Hass getan, unter „Angst“ auch „Furcht“ subsummiert.

Diese Aufstellung zeigt meine Funde quantitativ. Sie sehen:  
 fast 6 Millionen Tränen werden am 18.3.2008 im deutschsprachigen Internet erwähnt.  
 Da die Zahlen starke Unterschiede aufweisen, habe ich sie in Promille umgerechnet.

Die scheinbare Genauigkeit dieser Zahlen soll Sie nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Suchmaschine ihre eigenen Auswahlkriterien hat und die Zahlen auch von Tag zu Tag schwanken. Da ich mir außerdem 0,001 Promille nicht gut vorstellen kann, habe ich diese Daten für Sie ein wenig anders dargestellt.



Ich habe Ihnen ein Lagerhaus gebaut,  
 Ein Gebäude aus 1000 würfelförmigen Containern  
 Jeder Container hat 1000 Schubladen.  
 Darin sind jeweils sechs Erwähnungen von Tränen.

Alle Nicht –Trauer-Tränen haben in der Vorderwand des Gebäudes Platz.  
 Es sind ja weniger als 5 Prozent – also seltene Phänomene.  
 So verbleiben 965 Promille = 96,5 Prozent Tränen, die nicht mit einem anderen Affekt zusammen benannt wurden, also vermutlich Tränen der Trauer,

Freudentränen und Tränen der Freude zusammen ergeben 194'000 Nennungen oder 32.4 Promille, also 3,24 Prozent. Freudentränen haben an den Nicht-Trauer-Tränen den größten Anteil, sind aber trotzdem selten.

Tränen der Angst und der der Aggression betreffen nur etwa ein Promille der Nennungen.

Tränen der Schuld und der Scham sind so selten erwähnt, dass sie Tausendstelpromille ausmachen.

Interesse und Überraschung im Zusammenhang mit Tränen finden sich am 18.3.2008 gar nicht.

Dass auch ein so starker Affekt wie Ekel fast nie mit Tränen verbunden auftaucht, hat mich überrascht.

Das Wort Trauertränen hingegen wird gebraucht, dem Duden zum Trotz 21'910 mal, zusammen mit Tränen der Trauer 3.7 Promille.

Sicher: Eine ihrer Natur nach ungenaue Statistik wie diese macht sicher nur als Bild wie hier einen Sinn. Aber sie zeigt uns deutlich drei Gruppen von Nicht-Trauer-Tränen:

1. Freudentränen sind so deutlich die häufigsten „Nicht-Trauer-Tränen“, dass es mit ihnen wohl etwas Besonderes auf sich hat.
2. Tränen bei Wut bzw. Zorn, und Angst bzw. Furcht, die je ca. 1 Promille ausmachen
3. Alle anderen „Tränentypen“, die je höchstens 0.001 Promille, ein ppm (part per million) ausmachen.

Ich möchte daher nun mit Ihnen gemeinsam dem relevantesten Phänomen, den Freudentränen noch ein wenig auf den Grund gehen, und dafür das Summen, einige Videos und ein Instrument aus der Körperpsychotherapie zu Hilfe nehmen.

## **Körperpsychotherapie und die 5 Ebenen der Wahrnehmung**

Der Affektforscher Rainer Krause definiert einen Affekt als einen „Prozess, der die drei Lebensbereiche Physiologie, Denken und kommunikatives Handeln geordnet ansteuert“ (Krause, 1988), also ein Geschehen, das sich auf mehreren Ebenen gleichzeitig manifestiert. In der körperorientierten Psychotherapie mit Affekten sehen wir das besonders deutlich. Ich möchte das am Beispiel des Weinsens illustrieren und damit ein Instrument für unser Experiment einzuführen.

Weinen, aus welchem Grund auch immer, ist eine Erfahrung. Erfahrungen sind mehr als Worte, sie sind Vorgänge, an denen wir mit unserer ganzen Existenz teilnehmen. Modisch gesagt, für Erfahrungen benutzen wir nicht nur das Broca- und das Wernike-Areal in unserer linken Hemisphäre, sondern alle Systeme, die unser Gehirn uns zur Verfügung stellt, um unsere Umwelt zu begreifen und auf sie reagieren zu können, also mit unserem ganzen Wesen. Diese Systeme arbeiten in der Regel so unbewusst, dass wir nichts davon bemerken.

Nur wenige Funktionen sind unserer bewussten Beobachtung zugänglich. George Downing nennt sie „the five levels of consciousness“, fünf Ebenen des Bewusstseins und die körperorientierte Psychotherapie erforscht in der Regel psychische Vorgänge auf möglichst allen diesen 5 Ebenen.

Sie ergänzt also die drei Ebenen, die in allen Psychotherapieformen eine Rolle spielen:

1. die Ebene der Worte, die natürlich auch in der körperorientierten Arbeit sehr wichtig ist,
2. die Ebene der inneren Bilder (oder Szenen) und
3. die Ebene der Emotionen, verstanden als die subjektive Seite der Affekte.

um die beiden körperlichen Ebenen, die für die meisten Menschen leicht wahrnehmbar sind:

4. die Ebene der Bewegungsimpulse und
5. die Ebene der Körperempfindungen

Der Therapeut erweitert die Wahrnehmung seiner inneren Prozesse zu einer Art freischwebender Aufmerksamkeit auf diesen 5 Ebenen, und der Patient wird ermutigt und unterstützt, seine inneren Vorgänge ebenfalls auf all diesen Ebenen zu verfolgen.

Empathie könnte man als die Fähigkeit definieren, das Geschehen im Gegenüber mit zu vollziehen und zu erleben, - oder bildlich ausgedrückt, die Musik, die der Andere spielt auf dem eigenen Instrument mit zu spielen. Dieses Prinzip lässt sich einfach auf die Ebenen von Bewegung und Körperempfindung ausweiten. Das bedeutet, dass die Therapeutin oder der Therapeut sich insbesondere auch von der Haltung und Bewegungen des Patienten bewusst bewegen lässt. Wir spüren ja oft die Tendenz, eine Bewegung des Gegenübers minimal mit zu vollziehen. Wenn wir dies zulassen oder sogar ein klein wenig aktiv tun, kann das die Einfühlung in Situationen mit spärlichen Worten sehr erleichtern.

Die weiteren Ebenen hier spielen dabei ebenfalls eine Rolle. Wir nehmen meist unbewusst eine unglaubliche Menge von nonverbalen, mimischen und gestischen Zeichen wahr, wir folgen der Melodie und dem Rhythmus der Sprache, (der paraverbalen Ebene) und integrieren all dies völlig automatisch und unbewusst zu einem Wissen über Zustände und Charakterzüge unseres Gegenübers. Wir sehen physiologische Veränderungen, zum Beispiel schon die allerersten Zeichen von Tränen in den Augen. Die Veränderung seiner Wahrnehmung durch den Affekt merkt die Patientin oder der Patient oft selber kaum, selbst wenn sie dem Therapeuten/in als dramatisch imponiert - denken Sie daran, wie stark manchmal die Wahrnehmung streitender Ehepartner von einander durch ihren Ärger bestimmt ist.

### **Was ist die Natur von Freudentränen?**

Ich würde nun gerne die eben benutzte Technik des Beobachtens auf mehreren Ebenen benützen, um mit Ihnen die Freudentränen zu erforschen. Ich habe kurze Videos von vermutlich echten Freudentränen gefunden und werde Ihnen diese gleich zeigen.

Alle drei Videobeispiele stammen vom Internetportal „youtube“, wo jedermann seine Videos öffentlich präsentieren kann. Diese sehr persönlichen Szenen können weltweit von jedem gesehen werden. Wir dürfen daher annehmen, dass die Dargestellten mit der Vorführung einverstanden sind.

### **Vier Theorien über Freudentränen**

Ich möchte Sie nach jedem Video per Summabstimmung fragen, welche Theorie über Freudentränen Ihnen dafür am Stimmigsten erscheint.

In der Literatur werden, soweit ich es überblicke, 4 Gruppen von Theorien oder Ansichten über die Natur von Freudentränen erwähnt. Oft ist es schwer zu sagen, wer diese Ansicht als Erster oder am prominentesten vertritt, und einige sind sehr alt.

#### **1. Tränen können bei verschiedenen Arten von Erregung auftreten, nicht nur im Affekt Trauer, und zeigen eine Entlastung oder innere Veränderung.**

In diese Gruppe gehört die Sicht von Barbalet:

„It is argued here that adult weeping does not exclusively express suffering but rather is an emotional and physical register of changes in self, both positive and negative.“ (Barbalet, 1999)

(„Ich vertrete hier die Ansicht, dass das Weinen Erwachsener nicht nur Leiden ausdrückt, sondern ein emotionales und physisches Zeichen von Veränderungen im Selbst sind, sowohl von positiven als auch von negativen.“)

Zu dieser Theorie zähle ich auch die Position von Charles Darwin, wenn er 1872 sagt, Tränen könnten schließlich einfach durch Reizung der Tränendrüsen bzw. durch Kontraktion der Augenmuskulatur entstehen, oder diejenige von Breuer und Freud (1885), die Weinen beschreiben als einen der „Reflexe, in denen sich erfahrungsgemäß die Affekte entladen“.

Tränen gehören in dieser Sichtweise also zu verschiedenen Arten von emotionaler Spannung und treten zum Beispiel dann auf, wenn lang gehaltene Spannung plötzlich der Erleichterung weicht, oder generell innere Veränderungen stattfinden. Sie sind nicht exklusiv bei Trauer, also auch bei Freude möglich.

## **2. Tränen gehören zu Trauer, aber Affekte treten oft gemeinsam auf. Trauer und Freude bestehen manchmal nebeneinander.**

Diese Theorie findet sich in verschiedenen Quellen, und liegt implizit auch den Theorien 3 und 4 zugrunde. Sie besagt in etwa: Weinen gehört eigentlich zum Affekt Trauer, Affekte treten aber auch gemeinsam auf. So bilden ja z.B. Angst und Freude zusammen den „thrill“ im Kino und auf der Achterbahn.

Ein Affekt kann auch einen anderen hervorrufen, George Downing (1996) nennt dies einen Meta-Affekt. Ein Beispiel dafür ist die Scham über eigene Tränen bzw. Trauer oder Angst vor der eigenen Wut. Nicht selten erfolgt dieses Hervorrufen gewohnheitsmäßig. Die Kombinationen von Affekten sind aber individuell und situativ unterschiedlich.

Nun haben gewisse Affekte eine Art antagonistische Wirkung, z.B. ist Aggression ein starkes Anxiolytikum - wer wütend ist, wird mutig und manchmal sogar tollkühn- und auch Freude und Trauer sind Antagonisten. Doch wie Antagonisten in der Muskulatur in Ausnahmefällen durchaus gemeinsam innerviert werden können (was z.B. Männer tun, wenn sie ihre Biceps zeigen wollen), so können auch antagonistische Affekte gemeinsam auftreten –z.B. Freude und Trauer als Freudentränen. Und auch die Gründe dafür sind von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation verschieden.

## **3. Die Tränen im Moment der Freude beziehen sich auf die Vergangenheit: Lange zurückgehaltene Tränen dürfen im Moment der freudigen Erfüllung fließen**

„Tears of joy“ refers to crying when there has been a psychological gain, not loss. The dynamic explanation of the phenomenon is that the need to repress sadness is lifted because of the gain; genetically the crying is over past losses. (J.D. Adamson 1980)

(„Freudentränen bezeichnen ein Weinen im Moment eines psychologischen Gewinns, nicht Verlustes. Die dynamische Erklärung des Phänomens ist, dass die Notwendigkeit, die Trauer zu unterdrücken im Moment des Gewinnes entfällt; genetisch ist es Weinen über vergangene Verluste“)

Tränen im Moment der Freude sind nach dieser Theorie jene Tränen, die im Moment der Entbehrung nicht geweint werden durften, nun im Moment der Erfüllung aber fließen können - Tränen über die Vergangenheit

#### **4. Die Tränen im Moment der Freude beziehen sich auf die Zukunft: Im Moment der Freude wird traurigerweise das Ende absehbar.**

Während die dritte Theorie den Grund der Tränen in der Vergangenheit vermutet, sieht ihn die vierte in der Zukunft, und zwar unterschiedlich weit.

Eine Überlegung ist, dass Tränen im Augenblick der Freude aus der Erkenntnis resultieren, dass der freudige Moment vergänglich ist (Feldman 1956, Katz, 1999)

In einer zweiten Version beziehen sich die Tränen nicht nur auf die Vergänglichkeit des eben erlebten Glücks, sondern auf die Vergänglichkeit überhaupt: „Ein Moment des Glücks wie dieser wird sich in meinem Leben nicht wiederholen“ wäre z.B. der zugehörige Gedanke.

Und als wohl älteste überlieferte Theorie sieht der Talmud den Grund für Freudentränen in einem Blick viel weiter in die Zukunft: Joseph weint beim Wiedersehen mit seinem Bruder Benjamin, was damit begründet wird, dass er in diesem Moment die Zerstörung des Tempels Jahrhunderte später voraussehe.

Um die vier Gruppen von Theorien noch einmal kurz aufzulisten:

#### **4 Theorien über die Natur von Freudentränen**

1. Tränen können bei verschiedenen Arten von Erregung auftreten, nicht nur im Affekt Trauer, und bedeuten eine Entlastung oder innere Veränderung.
2. Tränen gehören zu Trauer, aber Affekte treten oft gemeinsam auf. Trauer und Freude bestehen nebeneinander, aus situativ und individuell verschiedenen Gründen.
3. Die Tränen im Moment der Freude beziehen sich auf die Vergangenheit: Lange zurückgehaltene Tränen dürfen im Moment der freudigen Erfüllung fließen.
4. Die Tränen im Moment der Freude beziehen sich auf die Zukunft: Im Moment der Freude wird traurigerweise das Ende absehbar.

Welcher dieser Ansätze beschreibt wohl die das Phänomen der Freudentränen am Besten?

#### **Das Experiment: Beobachtung mit Empathie**

Die beste Möglichkeit, über die Natur von Freudentränen mehr zu erfahren, wäre die Erfahrung und die äußere Erscheinung des Phänomens parallel zu erfassen. Leider können wir die Protagonisten unserer Videos nicht befragen, was sie im Moment ihrer Freudentränen subjektiv erleben. Wir haben aber eine zweitbeste Möglichkeit, über deren inneres Erleben Informationen zu bekommen. Wir können unser wichtigstes therapeutisches Instrument benutzen, die Empathie.

Selten sind so viele Meister dieser Kunst in einem Raum versammelt wie gerade jetzt.

Ich möchte Sie daher bitten, sich diese drei kurzen Filmsequenzen mit Empathie anzusehen und dabei auf den 5 Ebenen des Bewusstseins Ihre mitfühlende Reaktion zu beobachten.

Da die Filmszenen wenige oder keine Worte enthalten und außerdem recht kurz sind, möchte ich Ihnen die oben beschriebene Technik empfehlen: Lassen Sie Mimik und Motorik der Weinenden auf sich wirken, lassen Sie vielleicht auch deren Bewegungen in sich minimal auftauchen, und beobachten Sie Ihre empathische Reaktion (oder parallele Gegenübertragung) auf allen 5 Ebenen des Bewusstseins: Worte, Bilder, Emotion, Bewegung und Körperempfindung, um aus dieser Mit-Erfahrung zu erschließen, welche der Theorien über Freudentränen für das jeweilige Video am ehesten zutrifft.

Ich werde Ihnen jedes Video zweimal zeigen, und Sie dann per Summabstimmung befragen.

**Video 1: „My parents 30. anniversary“** (<http://www.youtube.com/watch?v=|z1ZYESUEtY>)

*Offensichtlich handelte es sich um einen Überraschungsbesuch, man trifft spät abends am Hochzeitstag der Eltern ein. Das Video ist sehr verwackelt, die tiefe Perspektive und der Blick der Protagonistin lassen vermuten, dass ein Kind die Kamera trägt.*

*Die Protagonistin ruft „are you kiddin me“ - mit Überraschung und Freude in der Stimme, und umarmt die Frau vor der Tür. Did you know? Fragt jemand. Während ein Mann die Ankommende begrüsst, „a great haircut“ sagt, beugt sich die Protagonistin herunter und lächelt das Kamerakind an, das pflichtbewusst weiterfilmt, Dann schlägt sie die Hände vors Gesicht- das erste sichtbare Zeichen von Tränen. Dann begrüsst sie zwei weitere Frauen, die nach dem Kind eingetreten sind, das Kind schaltet routiniert den Nachtmodus der Kamera aus, das Bild wird farbiger. Nun ist das Kind ein wenig ausgeschlossen, filmt die hohen Rücken vor sich, dann wendet sich die Protagonistin wieder zu ihm, strahlt es ebenfalls an und zeigt ihm, wie ihr die Tränen über das Gesicht fließen. Sie lächelt wieder, spricht mit einem Erwachsenen. Erneut wischt sie ihre Tränen mit einem Blick zum Kamerakind ab, dann erfolgt im Video ein Schnitt. Danach sieht man, wie sie ihr Gesicht noch einmal trocknet, ihre Brille aufsetzt und wieder in einen emotional ausgeglichenen Normalzustand übergehend weiter spricht, immer wieder mit starkem Lächeln für ihr Gegenüber.*

#### **Abstimmung**

Theorie 1, unspezifische Entlastung: schwach  
Theorie 2, Mischung von Affekten: mittel  
Theorie 3, Trauer über Vergangenheit: stark  
Theorie 4, Trauer über Endlichkeit: schwach

**Video 2: tears of joy!!** (<http://www.youtube.com/watch?Sp7xX|8u3G>)

*Ein adoleszentes Mädchen sitzt an einem Tisch, die Kamera richtet sich von oben auf sie. Laute Stimmen rufen happy birthday und spanische Scherze und Bemerkungen. Das Mädchen lacht, es macht einige abwehrende, spielerische Schläge gegen ihre Kollegen. Die Kamera schwenkt auf eine lachende und johlende Adoleszengruppe. Am Schluss sitzt das Mädchen stumm da und wischt sich die Tränen aus dem Gesicht. Sie versteckt das Gesicht hinter den Händen, senkt wiederholt den Blick und wendet den Kopf von der Kamera weg. Ein einziges Mal blickt sie nochmals für einige Sekunden in die Kamera hoch, die Mimik ist traurig und wenig bewegt.*

#### **Abstimmung**

Theorie 1, unspezifische Entlastung: schwach  
Theorie 2, Mischung von Affekten: stark  
Theorie 3 Trauer über Vergangenheit: schwach

Theorie 4 Trauer über Endlichkeit: mittel

### Video 3 Roger Federer gewinnt Wimbledon 2007

*Im Augenblick als sein erfolgreicher Ball sein Ziel erreicht, fällt Federer auf die Knie und lässt sich dann auf den Rücken fallen. Er bedeckt das Gesicht mit den Händen, es ist nur zu vermuten, dass hier die Tränen kommen. Er hat das Turnier nicht ohne Mühe endlich gewonnen, doch die in Intervallen gezeigten Sequenzen seines Gesichtes zeigen keine Mimik der Freude. Vielmehr ist das Gesicht traurig, verzerrt, gequält. Er steht wieder auf, schüttelt seinem Gegner die Hand, hebt die Arme zum Publikum- aber kein Lächeln oder Lachen ist auf seinem Gesicht: die Mundwinkel sind nach unten gezogen, die Augen halbgeschlossen. Er geht zu seinem Platz, setzt sich, stützt das Gesicht in die Hände - er scheint sich zu schützen und zurückzuziehen. Erneut ist sein Gesicht voller Trauer in der Mimik zu sehen. Er wischt sich die Tränen aus den Augen, aber bleibt ernst- ein minimales Lächeln kommt erst auf, als ihm jemand schulterklopfend gratuliert. Wieder ein ernster Blick zu Boden und geschäftige Motorik, erneut ein Gratulant, der ihm ein kurzes Lächeln entlockt.*

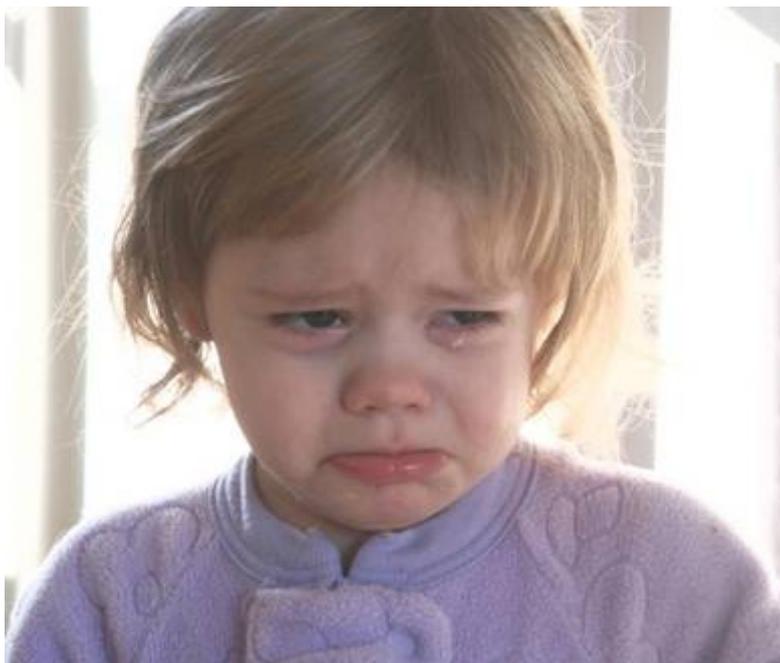
### Abstimmung

Theorie 1, unspezifische Entlastung: stark  
Theorie 2, Mischung von Affekten: mittel  
Theorie 3, Trauer über Vergangenheit: mittel  
Theorie 4, Trauer über Endlichkeit : schwach

Vielen Dank! Die Abstimmungen ergeben ein deutliches Bild, offensichtlich haben Sie fassbare Eindrücke über die Natur der Freudentränen in den jeweiligen Situationen gewonnen, und diese sind von Video zu Video verschieden verteilt. Ich werde in der Zusammenfassung auf diese Ergebnisse zurückkommen.

### Angstränen, Wuttränen, Schamtränen...

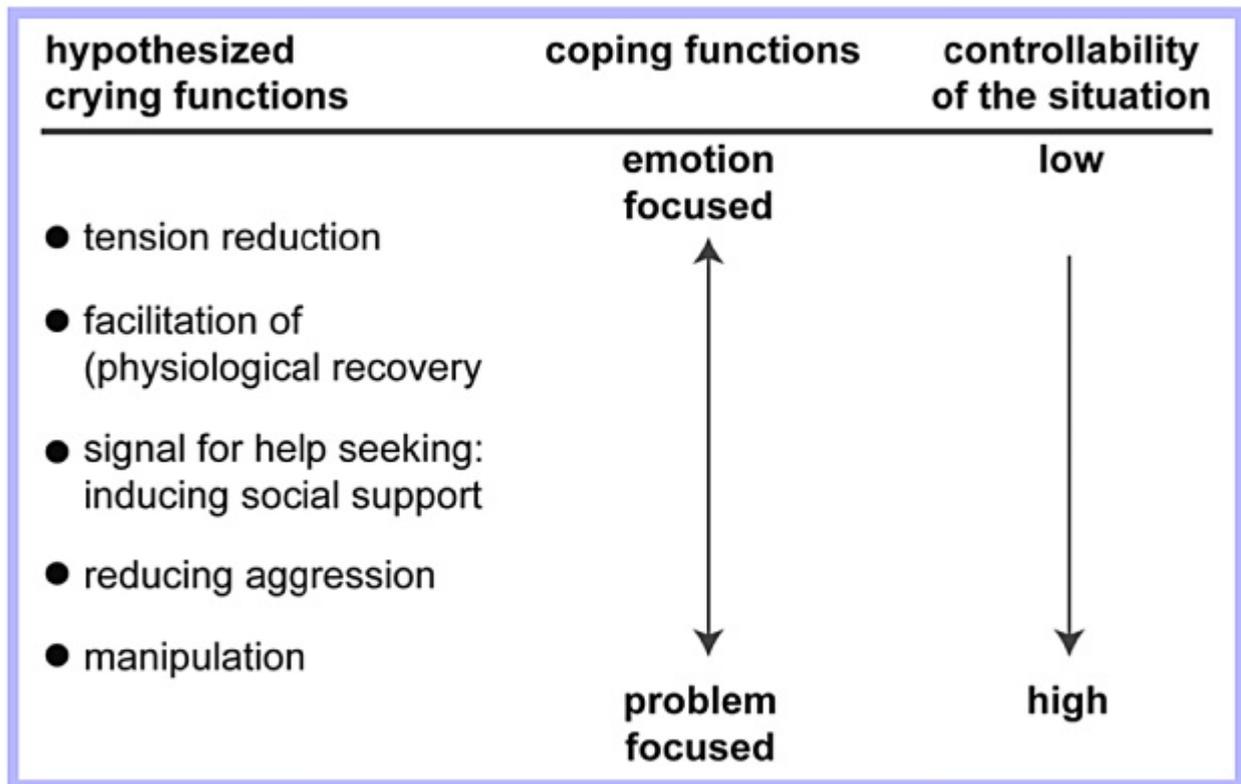
Aber verlassen wir die Freudentränen noch einen Moment und werfen wir noch einen Blick auf die selteneren Tränensorten, entsprechend ihrer Seltenheit nur kurz.



Bei Kindern kennen wir sie alle, offensichtlich sind alle starken Affekte - Angst, Wut, Scham - bei Kindern von Tränen begleitet, was für die zweite These spricht. Es scheint, dass wir uns im Verlauf unserer Entwicklung individuell unterschiedlich weit von diesen Tränen entfernen.

Sie spüren sicher schon beim Anblick des Bildes die starke Wirkung, die von Kindertränen ausgeht. Nehmen wir an, das hier sind Angstränen, so ist eine entwaffnende Wirkung auf ein aggressives Gegenüber fast garantiert. Diesen Effekt beschreiben Byltma und Vingerhoets als Teil eines Kontinuums,

das wohl für alle Tränen zutrifft



aus Bylsma&Vingerhoets 2007

### Tränen der Wut oder des Zorns

scheinen ein Phänomen zu sein, das vor allem Frauen kennen.

June Crowford, beschreibt in ihrem Buch „Emotion and Gender“ einen Mechanismus ihrer Entstehung. Eine Frau wird ärgerlich, macht aber oft die Erfahrung, dass die Umgebung findet, ihr Zorn sei nicht der Rede wert, was sie noch zorniger macht. So greift sie auf eine Möglichkeit zurück, auf ihre Spannung aufmerksam zu machen, die erlaubt ist: sie weint.

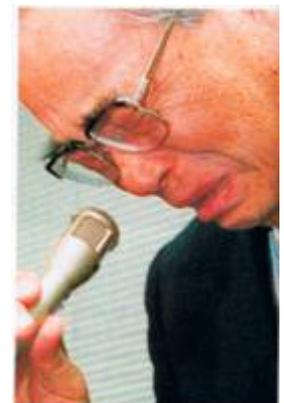
Aufgrund meiner Arbeit mit Patientinnen, die regelmäßig Tränen in den Augen hatten, wenn sie wütend wurden, möchte ich diese Hypothese etwas modifizieren:

Wer sich in berechtigtem Zorn mit Sätzen konfrontiert sieht wie „so wütend bist du am hübschesten!“, hat einen realen Grund, über diese subtile Entwertung durch jemanden, den man liebt traurig zu werden. Weniger subtil, aber auch traurig sind Sätze wie: „So ein Wutanfall ist unweiblich“.

### Tränen der Scham

werden noch seltener beschrieben, aber ich kann Ihnen ein Foto davon zeigen: Den japanischen Banker Shoei Nozova, der 2001 für seine Bank einen Schaden verursacht hatte und sich hier für sein Versagen unter Tränen entschuldigt

Ein solches Bild ist bei unseren westlichen Bankern kaum vorstellbar. Ob Tränen gezeigt werden und in welcher Situation, ist offensichtlich stark kulturabhängig. Tränen sind eben ein bio-psycho-soziales Phänomen, wie fast alles, womit wir uns im Leben zu befassen haben.



## **Zusammenfassung**

Hier finden Sie auch die Arbeitshypothesen, die ich mit meinem kleinen Umfrageexperiment überprüfen wollte, aber natürlich nicht vor den Abstimmungen offenbaren konnte.

1. Es gibt diese Tränen, die nicht eindeutig zur Trauer gehören, aber sie sind selten.

Dabei gibt es drei Gruppen:

Die relativ häufigsten Freudentränen

Die selteneren Tränen bei Aggression und Angst

Und die seltensten, solche bei Scham, Schuld oder Ekel

2. Es gibt 4 Theorien oder Erklärungen für das Phänomen der Freudentränen, und diese widersprechen sich zum Teil.

Man weint im Moment der Freude, weil  
Tränen nicht exklusiv zu Trauer gehören (Theorie 1),  
oder Tränen gehören exklusiv zu Trauer,  
aber diese tritt gemeinsam mit Freude auf (Theorie 2).

Die Tränen im Moment der Freude beziehen sich auf  
Leid in der Vergangenheit (Theorie 3)  
oder auf den Verlust der Freude in der Zukunft.(Theorie 4)

3. Alle diese Theorien haben etwas für sich,

4. keine scheint immer zuzutreffen.

5. Es gibt vermutlich verschiedene Arten von Freudentränen.

*Der Punkt 1 wurde in der Summabstimmung teilweise bestätigt.*

*Freudentränen wurden durch Summen als die am häufigsten beobachteten bestätigt, lagen aber gleichauf mit Wut - bzw. Zorntränen.*

*Angst- und Schamtränen erhielten mittelstarkes Summen,*

*Schuld und Schamtränen leises Summen, waren also am wenigsten beobachtet worden.*

*Über die Hypothese 2 wurde nicht abgestimmt, aber die Teilnehmer summten bei allen 4 Theorien, keine wurde also gänzlich als unmöglich eingeschätzt.*

*Die Hypothese 3 wurde also bestätigt, jede Theorie erhielt Stimmen.*

*Ebenso bestätigte sich die Hypothese 4: keine der Theorien wurde immer als Beste bestätigt, das Stimmenmaximum erhielt jedes Mal eine andere Theorie.*

*Das unterstützt die Hypothese 5: es gibt vermutlich verschiedene Arten von Freudentränen.*

Erlauben Sie mir nach dieser Zusammenfassung noch eine persönliche Coda.

Zwischen vier Erklärungsmodellen zu entscheiden, wenn es keine gesicherten Daten gibt, ist schwierig, sogar angesichts einer konkreten Situation. Aus der Erinnerung wäre es noch schwieriger. Deshalb habe ich die Frage nach der Zustimmung zu den Theorien angesichts konkreter Situationen gestellt und nicht als generelle Frage.

Daten geben uns Klarheit. Andererseits zwingen sie uns gelegentlich, dem gesunden Menschenverstand zu widerstehen. Ich sehe immer noch die Sonne aufgehen, und nicht die Erdoberfläche, die sich einem Fixstern entgegenwölzt. Die Logik widerspricht dem ästhetischen Erleben.

Im Fall der Theorien über Freudentränen geht es mir ähnlich. Ich finde die allgemeinen Theorien 1 und 2 recht logisch und erklärend für viele Fälle. Aber ich finde 3 und 4 irgendwie schöner, denn sie postulieren einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Freude und Tränen: Das ist vermutlich falsch, denn es dürfte verschiedene Arten von Freudentränen geben.

Dass mir diese Theorien trotzdem gefallen, hat vielleicht damit zu tun, dass ich als Mensch ein Leben lang damit beschäftigt bin, Affekte bzw. Emotionen zu verstehen.

Affekte sind entwicklungsgeschichtlich gewachsene Fühl- Reaktions- und Verhaltensprogramme (Krause), die unser Leben mitbestimmen und uns Reaktionsweisen suggerieren, die sich in Millionen von Jahren bewährt haben - deshalb wurden sie weiter vererbt.

Es ist, als ritten wir auf einem grossen, alten und weisen Tier, das seine eigenen Ansichten und Reaktionen hat. Aber natürlich kann es nicht sprechen. So verbringen wir einen Teil unseres Lebens damit, seine Reaktionen zu verstehen und zu überformen, und es manchmal umzudressieren, wenn es für die heutige Welt zu sehr irrt „Nein“, erklären wir ihm und uns selber, „Spinnen sind bei uns nicht gefährlich!“

Aus dieser Perspektive spricht die selten als erklärend genannte 4. Theorie besonders an: Wenn Freudentränen bedeuten, dass wir im Augenblick der Freude einen Blick auf die Endlichkeit unserer Existenz werfen - dieser Moment kehrt nie wieder! - so versöhnt uns dies vielleicht jeweils ein wenig mit der Tatsache der Sterblichkeit, denn die Freude des Augenblicks hilft als Antagonist über Trauer und Angst hinweg, die uns sonst bei diesem Gedanken oft überkommen.

Freudentränen als eine Hilfe, die Begrenztheit des Lebens zu akzeptieren?

Falls es nicht wahr ist, ist es doch eine schöne Vorstellung.

Wer findet das auch? Bitte Summen!

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Mitarbeit!

## **Literatur**

Adamson J.D. (1980): Tears of joy. Can J Psychiatry 1980; 25(3): 264-5

Barbalet J. (2005): Weeping and Transformations of Self. Journal for the Theory of Social Behaviour 35 (2), 125-141

Ciampi L. (1993): Die Affekte als zentrale Organisatoren der Psyche. System Familie Bd 6 (4)

Crowford J. (1992): Emotion and Gender- Constructing Meaning from Memory. London, 1992

- Darwin Ch. (1872/1998): The Expression of the Emotions in Man and Animals, Oxford University Press.
- Damasio A. (1994): Descartes' Error. Emotion, Reason and the human Brain. Putnam New York
- Downing G. (1996): Körper und Wort in der Psychotherapie. Kösel München
- Downing G. (2006): Frühkindlicher Affektaustausch und dessen Beziehung zum Körper In.: Marlock, Weiss (Hrsg.) (2006): Handbuch der Körperpsychotherapie. Schattauer, Stuttgart, New York
- Feldman, Sandor S. (1956): "Crying at the happy ending". Journal of the American Psychoanalytic Association. 4: 477–85.
- Katz J. (1999): How Emotions Work. University of Chicago Press Chicago
- Krause R. (1988): Eine Taxonomie der Affekte und ihre Anwendung auf das Verständnis der „frühen“ Störungen. Psychother. med. Psychol. 38. 77-86
- Krause R. (1997): Allgemeine psychoanalytische Krankheitslehre. Kohlhammer Stuttgart
- Lutz T. (1999): Crying: The Natural and Cultural History of Tears. Norton & Company: New York, NY.
- Marlock, Weiss (Hrsg.) (2006): Handbuch der Körperpsychotherapie. Schattauer, Stuttgart, New York
- Meyer V. (2001): Körperorientierte Psychotherapie und die frühkindliche Basis sexuellen Erlebens. PiD Psychotherapie im Dialog, 2001 Heft 3
- Stern D. (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart: Klett-Cotta
- Vingerhoets A., Bylsma L. (2007): Crying as a multifaceted health psychology conceptualisation: crying as coping, risk factor, and symptom, The European Health Psychologist 9. December 2007
- 

**Kontakt:**

Dr.med. Viktor Meyer  
Schweizer Institut für Körperorientierte Psychotherapie  
Rämistr. 33, 8008 Zürich - Schweiz