

Und Jesus weinte... - warum weinen bei uns eigentlich nur noch Sportler (öffentlich)? – Ansprache am 17.6.2018 bei den „Nachteulen“ in Ludwigsburg
Dr. Beate M. Weingardt

Liebe Nachteulen,

bevor ich begann, diese Ansprache zu schreiben, hab ich erstmal ein bisschen geweint. Nicht, weil mir nichts eingefallen wäre zu diesem Thema, ganz im Gegenteil. Auch nicht, weil ich an die vielen Männer dachte, die heute abend lieber vor dem Fernseher sitzen als bei mir. Nein, mir kamen die Tränen, als ich im Internet die Eiskunstlaufkür der Olympiasieger Aljona Savchenko und Bruno Massot vom 15. Februar 2018 angeschaut habe. Diese Musik, diese gewagten Sprünge, diese Anspannung, am Ende ihre Tränen – da musste ich ein bisschen mitweinen. Was Kindern übrigens nicht passiert, sie kennen nur Wut- oder Schmerzenstränen, aber keine Tränen der Rührung und des Mitgefühls, das entwickelt sich erst, wenn man älter wird. –

1. Warum weinen wir?

Abgesehen von der Tränenflüssigkeit, die unsere Augen feucht und damit gesund erhält, gibt es sog. Reflextränen, die von Kälte, Wind, Fremdkörpern oder Reizgasen ausgelöst werden. Der häufigste Grund für Tränen ist jedoch eine starke emotionale Bewegung. Wir weinen, wenn wir sehr ergriffen sind, wenn wir uns riesig freuen oder auch, wenn wir tief erleichtert sind. Wir weinen, wenn wir uns schämen, uns schuldig fühlen, wenn wir tiefe Sehnsucht haben und wenn wir körperlichen oder noch häufiger seelischen Schmerz empfinden, d.h. leiden. - Man weiß nicht genau, *warum* der Mensch bei all diesen Emotionen Tränen vergießt - Tiere tun es nicht. Tatsache ist: Weinen ist ein angeborenes körpersprachliches Signal, dessen nonverbale Botschaft vom ersten Brüller nach der Geburt an lautet: „Ich bin in einer Ausnahmesituation, bitte nimm auf mich Rücksicht, kümmere dich um mich, steh mir bei, erbarme dich.“ Fühlt man sich also besser, wenn man nicht allein, sondern in Gegenwart anderer weint? - Nur, wenn man Resonanz bekommt, sprich: wenn jemand auf die Tränen mitfühlend reagiert. Dann allerdings gilt: Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude – deshalb gibt's auch public viewing.

2. Weinen Männer im Durchschnitt wirklich weniger als Frauen?

Tatsache ist: Überall auf der Welt weinen Jungen und Mädchen bis zur Pubertät im Prinzip gleich viel, das sehe ich bei meinen Enkeln. Dann

aber entwickelt sich ein ausgeprägter Geschlechterunterschied: die Männer weinen deutlich seltener als Frauen. Die Vermutung, das liege an der Erziehung, greift zu kurz, denn dieser Unterschied zeigt sich überall, egal, welche Erziehungsideale herrschen. Immer kommt raus, dass im Durchschnitt Frauen 3-4 mal so oft weinen wie Männer, und in der Regel auch doppelt so lang. Außerdem sollen ihre Tränen auch noch ein halbes Grad wärmer sein als die von Männern. - *Ein* anatomischer Grund für das seltenere Weinen der Männer könnte sein, dass die Tränennasengänge bei ihnen länger sind als die der Frauen, so dass ihre Tränen nicht so schnell an die Oberfläche kommen, sondern vorher Richtung Nase abfließen können wie Regen in der Dachrinne. Allerdings bestätigen Ausnahmen die Regel und es gibt Männer, die ebenso oft oder sogar häufiger weinen als so manche Frau, auf Schwäbisch sagt man dazu: „Er hat nahe am Wasser gebaut“. - Doch natürlich prägt uns auch die Erziehung. Es macht einen großen Unterschied, ob man als Kind, wenn man weinte, einen Vater oder eine Mutter hatte, die einen trösteten, oder ob man zu hören bekam: „Du Heulsuse!“ oder „Ein tapferer Junge weint nicht!“ Die Reaktionen unserer primären Bezugspersonen entschieden mit darüber, wie wir unsere eigenen Gefühle bewerteten und wie wir mit ihnen umzugehen lernten. - Dabei gilt: ein gutes „Gefühlsmanagement“ ist die wohl wichtigste Voraussetzung für gelingende und stabile Beziehungen, und zwar sowohl beruflich als auch privat. Darunter versteht man die erlernte Fähigkeit, Gefühle zwar wahrzunehmen und mitteilen zu können, sie aber nicht jederzeit und an jedem Ort hemmungslos auszuleben. – Gutes Gefühlsmanagement vermeidet zwei Extreme:

Zu wenig Gefühle zu zeigen weckt kein Vertrauen und schafft keine Nähe, weil man spürt, dass das Gegenüber einen entscheidenden Teil der eigenen Person verbirgt. Doch *zu heftig und zu ungefiltert* Gefühle auszuleben, ist auch nicht zu empfehlen, weil es die Mitmenschen schnell überfordert. – Natürlich muss man jemandem, der einen geliebten Menschen verloren oder sonst einen schweren Verlust erlitten hat, eine Zeitlang zugestehen, dass er sich emotional weniger im Griff hat und schneller in Tränen ausbricht als sonst. Man sollte in dieser Zeit gar nicht viel reden, sondern einfach da sein und akzeptieren, dass der andere weint, anstatt ihm auszuweichen oder krampfhaft über irgend etwas zu reden. - Oh ja, es ist einfacher, Trauernden aus dem Weg gehen, denn es kostet viel Kraft und Überwindung, die eigene

Hilflosigkeit – man ja nix ändern - auszuhalten. Doch genau dieses Aushalten gilt es bewusst zu lernen! Ich erinnere mich an eine Hausierererin, die Strümpfe verkaufte, und immer wieder zu meiner Mutter kam. Sobald sie aufkreuzte, wussten wir Kinder: jetzt wird wieder ausgiebig geheult, auch wenn die Dame Frau Freudenreich hieß. Sie erzählte und weinte, und ich bewunderte meine Mutter für ihre Geduld und ihr Verständnis. - Paulus schrieb einst an die Römer: „Lachet mit den Lachenden und weinet mit den Weinenden“, doch ich weiß nicht, ob ihm klar war, wie schwer es ist, Tränen auszuhalten. Ja, manche seiner Äußerungen kommen mir reichlich weltfremd vor, zum Beispiel auch, wenn er im Brief an die Korinther über die Liebe schreibt „Die Liebe glaubt alles“. Da kann ich nur sagen: das ist der beste Weg zu bitteren Tränen, nämlich Tränen der Wut und Enttäuschung. Da sind wir Schwaben doch realistischer. Wenn wir jemanden gern haben und merken, die Person ist nicht ganz ehrlich, sagen wir taktvoll: „Desmol glaub dr`s no, aber nächstmol liagsch me nemme so a!“ - Wenn dem anderen dann aus Verlegenheit die Tränen kommen, dann ist's auch recht.

3. Wurde früher mehr geweint?

Ich würde sagen: man hat es eher akzeptiert, dass geweint wurde – es war keine Schande. Ich habe ein Buch „Die kühle Gesellschaft“, damit ist unsere Gesellschaft gemeint - und in der Tat, jeder will doch entweder cool wirken oder happy, also „gut drauf“. Aber bloß nicht ernst oder traurig. Das war nicht immer so. Zum Beispiel haben die Brautpaare auf Hochzeitsbildern früher immer todernst geguckt, vielleicht, weil sie ahnten, was auf sie zukommt – nicht nur an Glück, sondern auch an Leid! Bei uns in Württemberg wurde das Weinen der Männer auch durch den Komponisten Friedrich Silcher, der in Ludwigsburg entscheidende Jahre seiner Karriere verbrachte, sehr gefördert. Dank seiner Volkslieder entstanden zahllose Männergesangsvereine, und bei manchen Liedern, so erzählte mir ein älterer Mann erst letzte Woche, kamen den Männern schon beim Singen die Tränen. Singen erzeugt Glücksgefühle – aber nicht nur: auch Gefühle wie Sehnsucht, Ergriffenheit und Wehmut überfluten uns. Ich weine bei bestimmten Liedern fast immer.

Doch die gefühlsfreundliche Zeit hörte spätestens mit der Industrialisierung auf, denn der Umgang mit Technik und Maschinen zwingt zur Sachlichkeit. Dazu kamen zwei Weltkriege, denen mindestens drei Generationen vor uns zum Opfer fielen, egal ob sie starben oder

überlebt haben, ob sie noch Kinder waren oder schon erwachsen. -Was macht das mit Männern, wenn sie jahrelang nur mit Angst, Not, Elend, Schmerz und Tod zu tun haben, wenn sie zum erbarmungslosen Zerstören und Töten abkommandiert sind und keinen Menschen haben, mit dem sie über all das reden oder wenigstens weinen können? Es macht sie vermutlich zu perfekten Gefühlsverdrängern, sonst würden sie das ganze seelisch nicht aushalten und nicht überstehen. Nicht geweinte Tränen sind nicht weg, sondern werden als schwere Last weitergegeben. Und dann kamen diese Männer heim, hart geworden und oft schwer beschädigt an Leib und Seele. Und waren Ehemänner und Familienväter, Angestellte und Führungskräfte. Sie schufteten und funktionierten und verschlossen ihre Erinnerungen samt Gefühlen in einem Tresor, zu dem sie selbst den Schlüssel nicht mehr fanden, die meisten zumindest. Wen hätte es auch interessiert, wer hätte all das Leid hören wollen und aushalten können? Wer Hartes erlebt hat, wird meistens hart. Was das für Kinder bedeutet, hat der 1947 in FN geborene Sohn eines Überlebenden des 2. Weltkriegs Hanns-Curt Fleming in Worte gefasst. Noch bevor er ein erfolgreicher Wissenschaftler wurde, veröffentlichte er 1980 in Stuttgart seinen ersten Gedichtband mit dem Titel „Annäherungen“. Ich will daraus drei Gedichte zitieren, Erstes Gedicht: *„Erinnerung“*:

*Als mein vater/ meine schwester verdrosch
saß ich daneben/ und weinte
da wurde ich auch verprügelt
(„damit du weißt/warum du heulst!“)
dabei wusste ich so gut/ warum ich weinte
und habe es nicht/ vergessen.*

Flemming schildert hier in zwei Sätzen die Folgen einer Erziehung, die von zu viel Härte und zu wenig Einfühlung geprägt war. Er weiß, dass er dafür niemanden anklagen kann, aber er weiß auch, dass er sich mit diesen Folgen auseinandersetzen muss, um nicht selbst hart und uneinfühlsam zu werden. Über den Weg dorthin macht er sich viele Gedanken, ich zitiere das Gedicht: *„Abrüstung“*

*Meine tränen/können den panzer auflösen/der mich umgibt
und vor verletzungen/ schützen soll.
Sie legen diese/ schmerzempfindlichen/ dünnen elastischen
durchlässigen und dennoch zähen häute/frei
die mich zusammenhalten/ und abgrenzen.*

- Fleming erkennt, dass der Panzer, der sich als Folge vieler Verletzungen um ihn gebildet hat, ihn nicht nur schützt, sondern ihn auch von den Menschen fernhält, wirkliche Nähe nicht zulässt. Dass genau dieser Eispanzer jedoch vom Salz seiner Tränen aufgetaut werden kann. Damit bin ich beim nächsten Punkt:

4) Tränen – der Mut zur Selbstbegegnung

Kürzlich war im „Spiegel“ zu lesen, dass in den vergangenen zwanzig Jahren Männer wieder etwas häufiger weinen als in den Jahrzehnten davor. Aber wo und warum weinen sie? Obwohl ich viele Menschen beerdigt habe, sage ich: wenn du weinende Männer sehen willst, schau dir ein Fußballspiel an, ich erinnere nur an die bedauernswerten Italiener bei der letzten WM. Torwart Gigi Buffon konnte beim anschließenden Interview gar nicht mehr aufhören zu weinen! - Warum aber wird gerade im Leistungssport so viel geweint? Ich glaube nicht, dass die Spieler Mitleid erregen möchten, sondern dass es mit der enormen Anspannung und dem irrsinnigen Druck zu tun hat, unter dem die SportlerInnen stehen und unter dem sie sich setzen. Egal, wie man sich anstrengt, es gibt am Ende eben nur Sieger oder Verlierer, nichts dazwischen. Tränen – entweder der Freude oder des Leides - sind ein Ventil für diesen Druck, und es kann uns allen nur recht sein, wenn damit das Weinen aus der Peinlichkeitsecke geholt wird. - Doch wo bleiben die Tränen bei anderen Anlässen? Auch Männer werden tief enttäuscht oder beschämt, sie werden gedemütigt und verletzt, z.B. wenn sie verlassen werden – oder den Arbeitsplatz verlieren. Doch ich vermute, dass sie in vielen dieser Fälle ihre Trauer nicht zulassen, sondern in Wut und Zorn umwandeln. Warum? Weil Trauer als Zeichen von Schwäche und Hilflosigkeit gilt, womit auch wir Frauen oft gar nicht so gut umgehen können. Wohingegen Wut mit Stärke und Wehrhaftigkeit verbunden wird. Aus Trauern wird Wut, und aus Wut werden Aggressionen aller Art bis hin zu brutaler Gewalt, man denke nur an den verlassenen 17jährigen, der vor wenigen Tagen eine 15jährige erstach. Ja, ich bin überzeugt davon, dass hinter sehr viel Ärger, Groll und Hass im Grunde eine tiefe Traurigkeit steckt. Es wäre, das macht H-C Fleming deutlich, ein wichtiger Entwicklungsschritt, diese Traurigkeit zu erkennen, zu respektieren und anzunehmen- bei uns und bei anderen.

5) Und Jesus weinte

Zweimal wird in den Evangelien erwähnt, dass Jesus weinte. Einmal, als ihm in Jerusalem klar wurde, dass die Mehrheit der dortigen Bewohner

seinem Ruf zur Umkehr nicht folgen würde. Auf dem Land waren ihm Scharen von Menschen zugeströmt – in der Hauptstadt nicht. Vielleicht ahnte er sein Scheitern als Messias, es scheint aber auch, dass er die schweren Zeiten vorausahnte, denen sein Volk entgegenging – und beides tat ihm bitter weh. - Das andere Mal weinte Jesus, als er mit den Tränen der beiden Schwestern Maria und Martha nach dem Tod ihres Bruders konfrontiert wurde. Jesus vertraute seinem Gott, er fühlte sich aufs tiefste verbunden mit ihm – vielleicht konnte er gerade deshalb so ehrlich sich selbst gegenüber sein und so mitfühlend anderen gegenüber. Weil er glaubte, dass dieser Vater Mitgefühl hat! Und ich denke, gerade weil wir bei Gott stark UND schwach, froh UND verzweifelt sein dürfen, macht es Sinn, nicht nur bei vertrauten Menschen, sondern auch und gerade bei Gott unser Herz auszuschütten und unsere Tränen nicht zurückzuhalten – ohne uns dafür zu schämen, ohne Angst aber auch, im Meer des Leides zu ertrinken. Denn eines dürfen wir doch wohl glauben: dass wir mit unserem Schmerz nicht allein sind, sondern dass auch uns die Zusage aus Jes. 43 gilt: *„Fürchte dich nicht, denn ich erlöse dich, ich rufe dich bei deinem Namen, du gehörst zu mir. Wenn du durchs Wasser gehst – ich bin mit dir, und wenn durch Ströme – sie sollen dich nicht überfluten.“*- Ich schließe mit Flemings 3. Gedicht, das mich schon oft getröstet hat, vielleicht tröstet es auch Sie irgendwann einmal: *„Tränen“*

*Ich bin so
voller Tränen
die ich mich nie
weinen ließ:
wie ich es gelernt hatte
manchmal weine ich jetzt
einfach so
wenn ich mich danach fühle
doch ich habe angst
in all diesen tränen
zu ertrinken
ich habe noch tränen
für hundert jahre
in mir. –*

Und wenn es bei Ihnen nur Tränen für 20 oder 2 Jahre oder 2 Wochen sind – seien Sie froh! - Ich danke Ihnen fürs Zuhören.