

Gute Frage!

Warum weinen wir vor Glück?

Haben Sie eine Frage an unsere Experten?

Dann schreiben Sie mit dem Betreff »Gute Frage!« an:

gehirn-und-geist@spektrum.com

Ein sportlicher Erfolg, die Geburt eines Kindes oder der Gang zum Traualtar: Es sind keineswegs nur traurige Momente, die uns zu Tränen rühren. Wieso das so ist? Vielleicht sind Tränen gar nicht – wie oft angenommen – ein Ausdruck von Trauer, sondern von Machtlosigkeit. So beginnen manche Menschen zu weinen, wenn sie eine unbändige, hilflose Wut verspüren. Der englische Philosoph Thomas Hobbes vermutete im 17. Jahrhundert, dass Kinder öfter weinen, weil sie sich häufiger hilflos fühlen. Um diese Hypothese zu überprüfen, bat meine Kollegen und ich Studierende aus 35 Ländern, die Umstände

zu beschreiben, unter denen sie das letzte Mal geweint hatten. Tatsächlich war es oft so, dass sich die Teilnehmer in tränenreichen Momenten ärgerten *und* ohnmächtig fühlten oder dass sie traurig waren *und* sich machtlos fühlten. Wenn Menschen vor Glück weinen, könnte etwas Ähnliches geschehen: Vom Glücksgefühl überwältigt, wissen sie nicht, wie sie reagieren und ihrer Freude Ausdruck verleihen sollen.

Einer anderen Theorie zufolge weinen Menschen grundsätzlich nicht aus Freude. Wenn in einer eigentlich fröhlichen Situation Tränen fließen, so nur, weil es hinter all dem Glück eine traurige Geschichte gibt. Die niederländische Dressreiterin Anky van Grunsven weinte etwa bitterlich, als sie bei der Siegerehrung in Athen ihre olympische Goldmedaille überreicht bekam.

Später erklärte sie: Ihr Vater war zwei Monate zuvor gestorben, und sie hatte geweint, weil sie diesen Moment nicht mit ihm teilen konnte.

Womöglich lässt bei sportlichen Triumphen nicht die Freude, sondern die zurückliegende Entbehrung die Tränen fließen. Weinen müssten demnach vor allem diejenigen, die zuvor auf Grund von Verletzungen, öffentlicher Kritik oder Problemen bei der Qualifikation eine schwierige Zeit durchgemacht haben. Wenn nach dem Sieg die Anspannung nachlässt, hält die Tränen nichts mehr zurück.

Vielleicht sind Tränen kein Ausdruck von Trauer, sondern vielmehr von Machtlosigkeit

In anderen Situationen könnte es ähnlich sein: Wenn bei

einem Wiedersehen die Tränen fließen, dann vielleicht, weil man an die lange Zeit der Trennung denken muss. Bei einer Hochzeit mag es der Kummer darüber sein, eine andere Lebensphase hinter sich zu lassen und sich vom Elternhaus zu lösen.

Übrigens: Meist ist der Anlass für feuchte Augen ein unangenehmer. Nur jedes zehnte Weinen wird durch positive Ereignisse ausgelöst – bei Männern ist diese Quote doppelt so hoch wie bei Frauen. Zudem treten Freudentränen offenbar frühestens im Jugendalter auf und dann immer häufiger. Die kindliche Freude ist noch ungetrübt von Tränen.

Ad Vingerhoets ist Professor für klinische Psychologie an der Universität Tilburg (Niederlande).

Quellen

Vingerhoets, A.J.J.M.:

Weinen. Modell des biopsychosozialen Phänomens und gegenwärtiger Forschungsstand. In: Psychotherapeut 54, S. 90–100, 2009

Vingerhoets, A.J.J.M.: Why only Humans Weep. Unravelling the Mysteries of Tears. Oxford University Press, Oxford 2013

Warum fällt es uns schwer, Dinge wegzuwerfen?

Die Schildkröte aus Ton, ein Mitbringsel aus Spanien, steht auf der Fensterbank und verstaubt. Der geblünte Schal ist schon seit zehn Jahren ein Fall für die Tonne – aber das Geschenk einer Freundin. Warum fällt es einem so schwer, sich von eigentlich unnützen Besitztümern zu trennen? Diese Dinge besitzen für uns einen sentimental Wert: Das Geschenk der Freundin erinnert uns an früher, als wir beide noch mehr Zeit füreinander hatten, das Urlaubsmitbringsel verbinden wir mit Sonne, Meer und dem Gefühl von Freiheit.

Wie schnell wir eine emotionale Beziehung zu unserem Besitz aufbauen, enthüllte Sara Kiesler von der Carnegie Mellon University in Pittsburgh: Sie zeigte Studenten einen monotonen Film, bei dem sich geometrische Figuren umherbewegten und ab und zu aneinanderstießen. Ein Teil der Probanden hatte zuvor erfahren, dass ein kleines Dreieck ihnen gehöre. Während die Beobachter ohne Besitzansprüche eher gelangweilt das Geschehen verfolgten, reagierten die »Besitzer« emotional – und empfanden etwa, dass »ihr« Dreieck von einem großen angegriffen wurde. Selbst ein so kleiner und unbedeutender Gegenstand kann in uns offenbar Gefühle wecken, vorausgesetzt, er gehört uns.

Daher können wir uns von unserem Besitz so schlecht trennen. Extrem wird es bei Menschen,

die unter zwanghaftem Horten leiden. Seit 2013 ist die psychische Störung in das amerikanische Klassifikationssystem DSM-5 aufgenommen. Die Betroffenen betrachten all ihre Gegenstände als ein Stück von sich und möchten sie daher unbedingt behalten. Das können wertlose Dinge sein wie Plastiktüten, aber auch neu gekaufte und nicht einmal ausgepackte. Um nichts loslassen zu müssen, nehmen sie in Kauf, dass überall Trödel herumliegt, die Wohnung vermüllt und manche Räume vor lauter Besitztümern nicht mehr benutzbar sind.

Eine Entrümpelungsaktion hilft jedoch nicht. Denn den Betroffenen fällt es schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, Prioritäten zu setzen, Entscheidungen zu treffen und Dinge zu kategorisieren. Das alles können

sie in einer kognitiven Verhaltenstherapie lernen und entrümpeln so Schritt für Schritt mit einem Therapeuten die Woh-

nung – und ihr Leben von unnötigem Ballast. Doch auch für Gesunde gilt: Loslassen kann befreiend sein.

Astrid Müller ist psychologische Psychotherapeutin und forscht an der Medizinischen Hochschule Hannover. Sie behandelt vor allem Menschen, bei denen der Wunsch, Dinge zu behalten, Teil einer seelischen Störung ist.

Wann erscheinen uns Gegenstände kostbarer, als sie eigentlich sind? Lesen Sie mehr über die Psychologie des Besitzens ab S. 28 in diesem Heft.

Quellen

Kiesler, S. et al.: Relationship Effects in Psychological Explanations of Nonhuman Behavior. In: *Anthrozoos* 19, S. 335–352, 2006
Müller, A., de Zwaan, M.: Zwanghaftes Horten – Eine Literaturübersicht. In: *Psychiatrische Praxis* 37, S. 167–174, 2010