


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Vom Wohl des Weinens

Warum fühlt es sich so erleichternd an, wenn man Tränen vergießt? Australische Forscher haben eine biologische Erklärung gefunden.

VON ANNA GIELAS

 09. OKT 2019

Tränen bewegen. Seit über 140 Jahren taucht das Weinen als Thema in Zeitschriften auf. Die große Mehrheit der Artikel, nämlich 94 Prozent, beschreibt es als wohltuend und sogar gesund. Dass das Weinen tatsächlich positive physiologische Prozesse fördern kann, legt eine aktuelle Studie nahe.

Die Wissenschaftler um Leah Sharman an der *University of Queensland* in Australien rekrutierten 197 Probandinnen im Alter von 17 bis 50 Jahren. Sie schauten entweder traurige oder neutrale Videos. Zu den neutralen Clips gehörten TED-Vorträge; die traurig stimmenden Videos zeigten wahre traurige Begebenheiten aus dem Alltag. Diese dokumentarischen Videos rührten zahlreiche Zuschauerinnen zu Tränen. So kamen drei Gruppen zustande: 71 Probandinnen, die bei den traurigen Clips weinten; 61 Teilnehmerinnen, die bei denselben Videos nicht zu Tränen gerührt wurden, und die Kontrollgruppe, die neutrale Videos betrachtete.

Wer geweint hatte, schüttete weniger Stresshormone aus

Es folgte ein Stresstest: Die Freiwilligen hielten ihre Hand so lange es ging in eiskaltes Wasser, während die Forscher die Herz- und Atemfrequenz aufzeichneten und Speichelproben entnahmen. Das Ergebnis: Jene Teilnehmerinnen, die geweint hatten, hielten es zwar kaum länger im eiskalten Wasser aus als die anderen. Aber sie schütteten dabei weniger Stresshormone aus. Außerdem blieb bei den Weinenden die Herz- und Atemfrequenz ruhiger als in den anderen Gruppen. „Das Weinen“, so das Team, „scheint die biologische Homöostase zu stützen“, also es hilft dem Organismus dabei, nach einem körperlichen und psychischen Aufruhr wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Bereits Charles Darwin nahm an, dass Tränen Erleichterung bringen. Aber einen Zusammenhang zwischen emotionaler Erleichterung und physiologischen Prozessen hatte der britische Naturforscher nicht erkannt. Er postulierte, das Weinen sei ein Nebenprodukt der Augenmuskulatur, um das Auge zu schützen.

[DOI: 10.1037/emo0000633](https://doi.org/10.1037/emo0000633)
