

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Es ist zum Weinen!

Weinen Sie gerne? „Dumme Frage!“, werden Sie jetzt denken, „natürlich nicht.“ Dabei leisten Tränen Körper und Seele wertvolle Dienste. Wenn wir von etwas sehr betroffen sind, werden über einen Nervenreiz Tränen ausgelöst. Diese enthalten Stoffe, die ähnlich wie Morphin Schmerzen lindern können. Zudem sammeln sich in der Tränenflüssigkeit Stresshormone, die Ihr Körper in solchen Momenten im Übermaß produziert. Wenn Sie also in Krisen zu weinen beginnen, ist das prinzipiell ein gutes Zeichen und hat eine reinigende Wirkung: Etwas löst sich und kann fortgeschwemmt werden.

Die Auslöser für Tränen können sehr vielfältig sein. Es gibt Tränen der Wut, der Freude, der Betroffenheit, der Rührung, des körperlichen oder seelischen Schmerzens oder auch Tränen zum Schutz der Augen, z. B. beim Zwiebelschneiden. Tränen sind eine notwendige natürliche Reaktion. Allerdings sind Tränen gesellschaftlich nicht gut angesehen. Niemand möchte gerne als Weichei oder Heulsuse gelten. Viele möchten zudem nicht durch Tränen verraten, was gerade in ihrem Innersten vorgeht.

Mein Tipp: Bremsen Sie Ihre Tränen nicht und lösen Sie sich von der Idee, in allen Lebenslagen stark sein zu müssen. Auch Indianer kennen Schmerzen! Stehen Sie zu Ihren Gefühlen und bewahren Sie Körper und Seele die natürliche Möglichkeit zur Selbstreinigung.