

Weinen & Lachen

ZETTEL IN DEN FUGEN DER KLAGEMAUER VON JERUSALEM

Vielleicht, damit gott nicht vergißt

*Damit er die angst
schwarz auf weiß hat*

Reiner Kunze, eines jeden einziges leben. gedichte, S. Fischer, Frankfurt 1986, 82

Wenn wir zu Tränen gerührt sind, kann das ein untrügliches Zeichen dafür sein, dass wir körperlich und/oder seelisch berührt werden. Wenn wir weinen, weinen wir, lachen wir, schließen uns in die Arme, zeigen wir, dass wir uns aneinander festhalten, Leid und Freude miteinander teilen oder kochen und dabei Zwiebel schneiden ...

Erst im Alter von vier Wochen ist ein Kind in der Lage, zu weinen und mit Tränen nach Unterstützung der Mutter zu verlangen. Tatsächlich spannend wird das Thema im großen emotionalen Spannungsbogen von Schmerz und Trauer bis hin zu Tränen, die vor lauter Freude geweint werden. Charles Darwin meinte, Tränen hätten nur die basale Funktion, die Augen zu reinigen und zu befeuchten. Tränen der Freude oder der Trauer erschienen dem britischen Naturforscher sinnlos.

Trotzdem blieb es immer unbestritten, dass den Tränen des Menschen eine zentrale soziale, im Grunde urmenschliche Funktion zukommt, die bis hinein in die spirituelle Dimension reicht und in den unterschiedlichsten Varianten religiöser Bereiche eine wichtige Rolle spielt. Shmuel Barzilai, Oberkantor der Israelitischen Kultusgemeinde Wien und Rabbiner, illustriert das an den Tränen an der Klagemauer in Jerusalem – jenem letzten Rest des jüdischen Tempels, den die römischen Besatzer im Jahr 70 n. Chr. zerstört haben. „Die Tränen an dieser Klagemauer sind keine Klage, sondern Tränen der Freude darüber, dass ich hier Gott so nahe bin, wie sonst nirgendwo auf der Welt.“ (Siehe dazu: Josef Bruckmoser, Im Tal der Tränen. Emotionen, Trauer, Trost. Warum Tränen nicht einmal den lieben Gott kaltlassen. Warum die Tränen an

der Klagemauer in Jerusalem Tränen der Freude sind. Und überhaupt: Warum weinen wir? In: Salzburger Nachrichten vom 13. Juli 2019, Seite 11)

In der Klagemauer lebt für einen gläubigen Juden die Hoffnung, dass nicht alles vom Tempel zerstört ist und dass die Zeit kommt, in der der Tempel wieder neu aufgebaut wird. Wenn ich beim Beten weine, sagt der Rabbi, dann bin ich mit meiner ganzen Emotionalität dabei. Was ich unter Tränen tue, verrichte ich mit Leib und Seele, Herz und Hirn. Dass das für alle anderen Tätigkeiten auch stimmt, versteht sich von selbst. Freilich wissen wir Menschen auch um die geheuchelte Zurschaustellung von Trauer und Betroffenheit. Warum man in diesem Zusammenhang von „Krokodilstränen“ spricht, hat mit einer seit dem Mittelalter weitverbreiteten und in Sagen geäußerten Meinung zu tun, wonach das Krokodil wie ein Kind weint und damit Menschen anlockt, um sie zu verschlingen. Die Sage ist von den Harpyien, den räuberischen Wesen aus der griechischen Mythologie, auf das Krokodil übertragen worden und wohl in den Zeiten der Kreuzzüge, wo derartige Wundererzählungen vielfach verbreitet wurden, in weitere Kreise getragen worden. (Vgl. dazu: Lutz Röhrich, Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten. Band 2, Herder Verlag, Freiburg – Basel-Wien 1979, Seite 545)

Neben dem Ziel, durch Tränen leichter zur Bedürfnisbefriedigung zu kommen, nehmen in der wissenschaftlichen Literatur über Sinn und Nutzen des Weines die erholenden und heilenden Effekte von Tränen einen prominenten Platz ein. So meint die Katharsistheorie, die bereits auf Aristoteles und Hippokrates zurückgeht und von der Psychoanalyse übernommen wurde, dass Tränen zur psychischen Reinigung beitragen. Die Medizinerin Elisabeth Messmer, deren Forschungsschwerpunkt am Klinikum der Universität München bei Menschen mit trockenen Augen liegt, erzählt von Patientinnen und Patienten, die nicht weinen können: „Die Betroffenen sagen, das Schlimmste sei für sie, dass sie nicht weinen könnten. Sie leiden zum Beispiel darunter, dass sie am Grab eines Freundes stehen und ihre Trauer nicht durch Tränen zum Ausdruck bringen können“, sagt Messmer. Das scheint deshalb besonders schmerzlich, weil Trauer um einen geliebten Menschen der häufigste Grund für Tränen ist.

Menschen, die nicht weinen können, klagen oft über ein Gefühl von Leere. „Für sie ist Weinen entweder ohne Bedeutung oder wurde durch kulturelle Konditionierung oder Selbstdisziplin abtrainiert“, sagt Messmer.

„Je besser die Ausbildung der Menschen, je flexibler ihre Geschlechterrolle definiert ist und je mehr sie mit anderen Menschen im Beruf zu tun haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie in verschiedensten Situationen weinen“, so Messmer. Demnach würden Therapeutinnen und Therapeuten oder Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger häufiger weinen als Ingenieurinnen und Ingenieure, Soldatinnen und Soldaten oder Börsenmakler und Lastwagenfahrer. (Siehe dazu: Josef Bruckmoser, Im Tal der Tränen. Emotionen, Trauer, Trost. Warum Tränen nicht einmal den lieben Gott kaltlassen. Warum die Tränen an der Klagemauer in Jerusalem Tränen der Freude sind. Und überhaupt: Warum weinen wir? In: Salzburger Nachrichten vom 13. Juli 2019, Seite 11)

Eine Gruppe von Menschen muss hier gesondert erwähnt werden: Sie begeistern sich dreißig bis fünfzig Mal täglich restlos an einer Sache, stellen dabei drei- bis vierhundert Fragen und lachen dabei ebenso oft aus ganzem Herzen. Kinder, die eigentlichen Lehrmeister des Lebens, sind auch die besten Lehrmeister des Lachens und des Weinens.

Die kleine Victoria (damals 6-7 Jahre alt) entdeckt im Dezember 2013, wer hinter dem Nikolo steckt; nach dieser Erschütterung ihrer nicht mehr ganz so kleinen Kinderseele bringt sie ihre Mutter ein weiteres Mal mit der folgenden Frage in Verlegenheit: „Mama, jetzt sag bloß, dass es das Christkind auch nicht gibt?“

Ihr Bruder Max (5 1/4 Jahre) fragt seinen Vater: „Papa, was würdet Ihr ohne mich machen, die Mama, die Vicky und Du?“ Papa: „Dann wäre es unheimlich langweilig ohne unseren Max!“ Und nach einer Pause fragt der Vater zurück: „Und was würdest Du ohne uns machen?“ Darauf Max: „Dann würd' ich um mein Leben weinen!“

Das Wort „Humor“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet ursprünglich die aus dem Boden („humus“) gezogene „Feuchtigkeit“ oder „Flüssigkeit“. Auf den menschlichen Körper bezogen sind es die Körpersäfte (humores) Schleim, Blut, schwarze Galle und gelbe Galle. Ihre jeweilige Dominanz gilt für die antike Temperamentenlehre, wie sie vom Leibarzt des Kaisers Marc Aurel, dem griechischen Arzt Galenos von Pergamon (129 oder 131 n.Chr.) überliefert wurde, als Ursache für die typologischen Besonderheiten von Phlegmatikern, Sanguinikern, Melancholikern und Cholerikern.*

Die innere Balance und Ausgeglichenheit eines Menschen, so Galen, hängt demnach von der Balance dieser seiner Körpersäfte ab. Humor ist so gesehen die Kunst, wieder in Balance zu kommen, aus wie auch immer gearteter Einseitigkeit herauszufinden. Diese innere Balance ist für mich mit dem Wort „Heiterkeit“ noch besser beschrieben.

Die Bedeutung einer humorvollen, heiteren Gemütsverfassung als Ausdruck seelischer Gesundheit ist von Alfred Adler (1870-1937), den Begründer der Individualpsychologie, immer wieder herausgestellt worden. Dies mag zunächst ein Ausdruck seiner eigenen Lebenseinstellung gewesen sein, die, ganz im Gegensatz zu der zurückhaltenden Behandlungspraxis von Sigmund Freud, von augenzwinkernder, fröhlicher Offenheit geprägt war.

Alfred Adler geht davon aus, dass der Gradmesser des Gemeinschaftsgefühls eines Menschen dort leicht gelingt, wo wir zu prüfen versuchen, wie groß seine Bereitschaft ist, anderen Menschen zu helfen, sie zu fördern und zu erfreuen. Diese Fähigkeit, Freude zu bereiten, bewirkt, dass solche Menschen schon zufolge ihrer äußeren Erscheinung größerem Interesse begegnen. Sie kommen durch ihre Art ihren Mitmenschen leicht näher und werden so „automatisch“ schon rein gefühlsmäßig als viel sympathischer beurteilt als andere Menschen. „Es sind Menschen, die ein heiteres Wesen haben, nicht immer bedrückt und besorgt einhergehen, auch die anderen nicht immer zum Objekt oder Träger ihrer eigenen Sorgen machen, die es über sich bringen, im Zusammensein mit anderen Heiterkeit auszustrahlen, das Leben zu verschönern und lebenswerter zu machen. Man spürt die guten Menschen nicht nur in ihren Handlungen, in der Art, wie sie sich uns nähern, mit uns sprechen, auf unsere Interessen eingehen und für dieselben wirksam sind, sondern auch in ihrem ganzen äußeren Wesen, in ihren Mienen und Gebärden, in freudigen Affekten und in ihrem Lachen. Ein tiefblickender Psychologe, Dostojewski, sagt, dass man einen Menschen am Lachen viel besser erkennen und verstehen könne als aus langwierigen psychologischen Untersuchungen.“

(Alfred Adler, Menschenkenntnis (1927), Alfred Adler Studienausgabe. Band 5, herausgegeben von Jürg Rüedi, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH, Göttingen 2001, Seite 199-200)

So ist auch aus der Sicht Adlers ärztliches & lehrendes Handeln in „sozialer Gleichwertigkeit“ begründet. Der Arzt/die Ärztin und der Patient/die Patientin, der Lehrer/die Lehrerin und der Schüler/die Schülerin treffen dabei die Vereinbarung, miteinander in einer Atmosphäre, die von gegenseitigem Respekt und Kooperation geprägt ist, als Gleichwertige miteinander zu arbeiten.

*Adler begründet diese humorvolle Offenheit durch Hinweise auf die „sozial verbindenden Affekte“ der Freude und Heiterkeit. Diese sind für ihn wichtige Kennzeichen psychischer Gesundheit. Heitere Menschen sind demnach „gute Menschen“ und „Gutsein“ fördert Heiterkeit, ist Adler überzeugt. Humor ist die Kunst, die Welt und das eigene Leben auch aus einer anderen Perspektive anzuschauen. Deshalb ist Humor nicht in erster Linie eine Methode guter Unterhaltung, sondern die Kunst differenzierter Wahrnehmung. In meiner Praxis halte ich deshalb seit 20 Jahren für schwierige Gesprächssituationen einen „Glückswürfel“ (1965/2002) bereit, ein Kunstwerk des deutschen Konzeptkünstlers Timm Ulrichs (*1940), das auf allen sechs Würfelseiten sechs Punkte zeigt. Diesen Würfel schenke ich denen, die mir in besonders aussichtslos scheinenden Situationen ihr Vertrauen schenken. Und ich habe es noch nie erlebt, dass mein kleines Geschenk meinem Gegenüber nicht ein spontanes Lächeln hätte entlocken können.*