

Graduierungsarbeit zum Counselor grad. BVPPT

Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie

Clara Ute Laves

Die Sprache der Tränen

Ein Workshopkonzept für Begleiter, um Klienten
beim Weinen entspannter zu begleiten

Weinen ist nicht der Schmerz,

es ist der Prozess den Schmerz zu heilen. Aletha Solter

Gliederung:

1. Einleitung: Mein Weg zum Thema Weinen
2. Hintergrundinformationen zu Tränen und Weinen
 - 2.1. Wo entstehen Tränen
 - 2.2. Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit
 - 2.3. Anlässe für Weinen
 - 2.4. Weinen Tiere?
 - 2.5. Entwicklungspsychologische Aspekte des Weinens
3. Workshop Konzept: Die Sprache der Tränen
 - 3.1. Erwägungen im Vorfeld
 - 3.2. Ablauf des Workshops
 - 3.2.1. Reflexionen zum Weinen
 - 3.2.2. Resonanzen
 - 3.2.3. Klienten beim Weinen begleiten
 - 3.2.4. Trösten?
 - 3.2.5. Auswertung
 - 3.2.6. Abschluss
4. Fazit und Ausblick

Literatur

Hinweis: In meinem Text schreibe ich zur Vereinfachung von dem Klienten, damit sind alle gemeint, ob weiblich, männlich oder divers!

1. Einleitung: Mein Weg zum Thema Weinen

Als Hebamme und entwicklungspsychologische Beraterin habe ich viele Eltern begleitet und ihnen beigegeben, wenn ihr Baby weinte. Auch die Wochenbettzeit ist für die frischgebackenen Mütter ebenfalls oft mit Tränen verbunden. Die Umstellung zum Elternwerden fordert Familien, nicht nur beim ersten Kind, weit über ihre Grenzen hinaus. Eltern lernen in dieser Zeit auf emotionaler, kognitiver und alltäglicher Ebene jeden Tag Neues. Wachsen, scheint mir, ist oftmals mit Tränen verbunden und wird in unserer Gesellschaft oft als gut, entlastend und hilfreich angesehen, um Spannungen abzubauen.

In meiner Ausbildung zur Beraterin, unter anderem auch bei Integralis®, habe ich ebenfalls Weinen erlebt, aus eigener Sicht als Weinende und in der Rolle der Beraterin. Wenn ich weinen musste, konnte ich meist spüren, ob mein Berater sich mit meinem Gefühlszustand wohl fühlte oder eben auch nicht. Dies beeinflusste mein Weinverhalten, ob ich wollte oder nicht ich habe auf die Resonanz, die ich erhielt, reagiert und konnte meine Tränen fließen lassen oder habe mich dann zurückgenommen.

Durch diese Erlebnisse und Beobachtungen, stellte ich mir immer häufiger die Frage: Welche Voraussetzungen braucht es damit „der Damm“ gebrochen wird und die Tränen fließen? Schnell wurde mir klar, dass jeder von uns seine eigene Geschichte, rund um das Weinen, mit sich trägt. In Gesprächen mit anderen hörte ich, wie individuell die Wahrnehmung ist und die Bedingungen sein sollten, dass Weinen stattfinden kann.

So habe ich mir überlegt, was brauchen Berater, um Klienten beim Weinen entspannter begleiten zu können? Und so kam ich zu der Idee, für meine Graduierung beim BVPPT einen Workshop zur Erforschung des Weinens zu konzipieren und wurde zur Schülerin der Tränen.

2. Hintergrundinformationen zu Tränen und Weinen

Im 16. Jahrhundert hatte man die Vorstellung, dass ein Herz, welches sich „heiß gelaufen“ hatte, mit Wasserdampf gekühlt werden musste. Demnach würde der Wasserdampf in den Kopf steigen und in Form von Tränen erscheinen.ⁱ

Im 20. Jahrhundert wurde vertreten, dass in Tränen Stresshormone enthalten sind und weinen somit entspannend wirkt. Das konnte jedoch in neueren Studien nicht nachgewiesen werden. Heute ist in der wissenschaftlichen Literatur umstritten, ob Weinen entspannt.

Ad Vingerhoets, Klinischer Psychologe an der Universität von Tilburg, Niederlande, führt seit vielen Jahren wissenschaftliche Studien zum Weinen durch.

Er hat einen Fragebogen zum „Adult Crying Inventory“ mitinitiiert, der das Ziel hat, in jedem Land der Erde 50 Männer und 50 Frauen zu den Erfahrungen und Umständen ihres Weinens zu befragen und es im „International Study on Adult Crying“ (ISAC) zusammenzustellen.

Ad Vingerhoets fand heraus, dass Weinen nicht grundsätzlich Erleichterung bringt. Ob Menschen Weinen als Erleichterung erleben, hängt von der Persönlichkeit ab und, seiner Studie nach, ob eine zweite Person anwesend ist, die feinfühlig und angemessen für den Weinenden Trost spendet. Extrovertierte Menschen erfahren eher Erleichterung, wohingegen depressiv gestimmte Menschen vielleicht viel weinen, sie verspüren jedoch oft wenig Erleichterung verspüren.ⁱⁱ

2.1. Wo entstehen Tränen:

Tränen werden ständig produziert, um die Netzhaut zu befeuchten. Bei emotionalem Tränen wird angenommen, dass sie im zentralen Nervensystem entstehen. Der Reiz wird über vegetative, neuronale Schaltungen ausgelöst, wohl im Kleinhirn.

Tränen entstehen in der Tränendrüse (etwa mandelgroß), die oberhalb des äußeren Augenlids sitzt. Die Tränen fließen zum inneren Augenwinkel, dann über den Tränensack in den Tränennasengang, und von dort gelangen sie in die Nasenhöhle. Die Tränendrüse produziert den ganzen Tag Flüssigkeit, um die Bindehaut feucht zu halten.



Bild 1: Informationen zu Tränen

2.2. Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit:

Hauptsächlich bestehen Tränen aus Wasser. Sie beinhalten auch Proteine, Lipiden, Mineralien: Kalium (macht den salzigen Geschmack aus) und Mangan. Außerdem enthält sie Enzyme: Lysozym (hat eine antibakterielle Wirkung), sowie Hormone: Prolaktin und Serotonin. Der pH-Wert ist annähernd neutral.ⁱⁱⁱ

Die chemische Zusammensetzung der Tränen ändert sich je nach Anlass: Emotionale Tränen enthalten $\frac{1}{4}$ mehr Proteine und mehr Serotonin, bei Frauen auch Prolaktin.^{iv}

Noam Sobel, Neurowissenschaftlerin am Weizmann Institute of Science in Israel fand heraus, dass Tränen bei Frauen die sexuelle Erregung bei Männern sinken lassen. Vermutet wird, dass der Geruch der salzhaltigen Flüssigkeit den Testosteronspiegel bei Männern senkt.^v

Körperreaktion beim Weinen: Anfangs erhöht sich der Puls, die Atmung wird schneller und oft stellt sich Schwitzen ein. Nach dem Weinen ist die Atmung oft langsamer.

2.3. Anlässe für das Weinen:

Weinen ist abhängig von: Kultur, gesellschaftlichen Konventionen, Rollenmodellen und dadurch erlerntem Verhalten, sowie geschlechterspezifisch.



Bild 2: Worüber weinen wir?

Seit geraumer Zeit steigt in westeuropäischen Gesellschaften die Akzeptanz für das Weinen: z. B. wenn Sportler bei Sieg oder Niederlage weinen und in Fernsehserien wird auch mehr geweint.

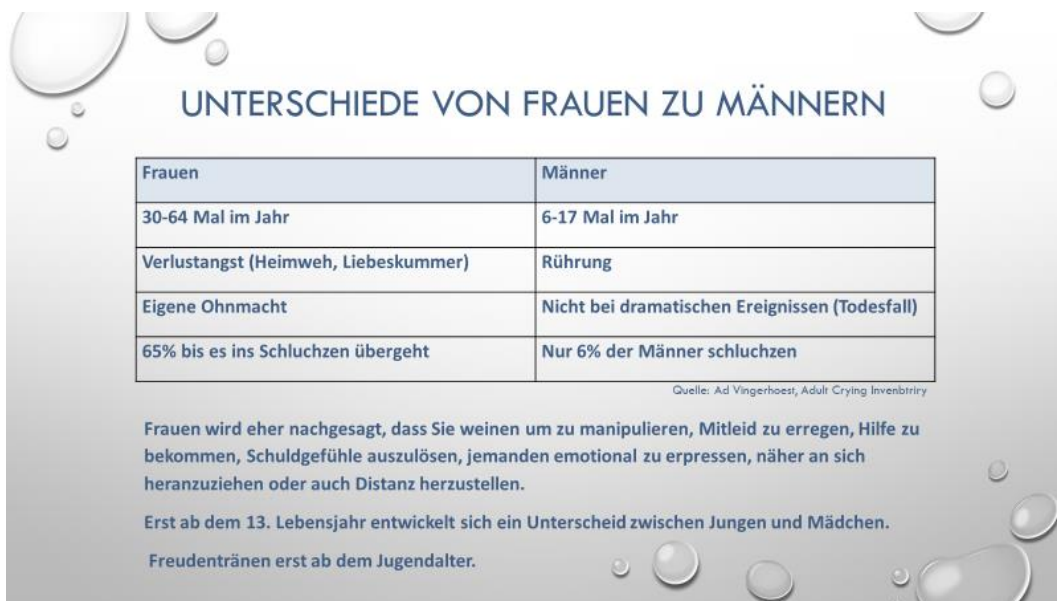


Bild 3: Unterschiede des Weinens zwischen Frauen und Männern

2.4. Weinen Tiere?

Wissenschaftlich und in der westlichen Welt wird Tieren bisher die Fähigkeit zu Weinen abgesprochen. Anders in anderen Kulturen, siehe im mehrfach ausgezeichneten Film von Byambasuren Davaa und Luigi Falorni „Die Geschichte vom weinenden Kamel“.

Und das Wort „Krokodilstränen“ entstand aus der Beobachtung, dass Krokodilen beim Verschlingen Ihrer Beute Tränen aus den Augen kommen. Dies liegt aber nicht am Mitleid

mit ihrer Beute, sondern an einer Drüse hinter dem dritten Augenlid, die beim Heben des Oberkiefers, um zu fressen, ein Sekret absondert. Darum wird die Redewendung „Krokodilstränen weinen“ dann verwendet, wenn jemand nur so tut, als ob ihm etwas leidtut oder wenn jemand Mitleid vortäuscht. ^{vi}

2.5. Entwicklungspsychologische Aspekte des Weinens

Das Weinen stellt eine Überlebensstrategie des Babys dar. Ich behaupte: Die Spezies Mensch hätte sich auf dieser Erde nie so verbreitet, wenn das Baby nicht weinen würde. Denn das Weinen aktiviert das elterlichen Bindungsverhaltens. Und die Art und Weise, wie die Eltern auf das Weinen reagieren, prägt wiederum die Sicht des Babys auf die Welt. So kann das Weinen als „Kitt“ für die Eltern-Kind-Bindung angesehen werden und prägt das entstehende Bindungsmuster.

Unser „Inner Working Model“ nach John Bowlby oder „inneres Arbeitsmodell“ wird in den ersten Lebensjahren durch die Eltern-Kind-Interaktion gebildet. Dieses bleibt im restlichen Verlauf des Lebens relativ stabil und beinhaltet die individuelle, frühe Bindungserfahrung und die daraus abgeleiteten Erwartungen. Durchaus kann das „Innere Arbeitsmodell“ als Schutzfaktor bei einer sicheren Bindung angesehen werden, oder auch als Risikofaktor bei einem unsicheren Bindungsmuster.

Über das „Inner Working Model“ entwickeln sich auch unsere Einstellungen zum Weinen im späteren Leben.

Beim Weinen kommen wir in Kontakt mit der präpersonalen Ebene. Ein Entwicklungsschritt als Kind ist z.B. das Halten der körperlichen Ausscheidungen. Dies stellt eine Wahrnehmung der körpereigenen Bedürfnisse dar und im nächsten Schritt eine Impulskontrolle. Also ein Halten im Gegensatz zum Loslassen.

Das Weinen ist später im Leben nicht nur Kontextabhängig, sondern viel mehr auch Beziehungsabhängig: Wem „mute“ ich meine Tränen zu? Zum einen bei uns selbst und zum anderen im Kontext der Beratung im Zusammentreffen zwischen Klient und Berater.

Weinen ist meist „unberechenbar“, es gibt zwar einen Anfangspunkt, aber oft keinen klar voraussagbaren Endpunkt. Hier sehe ich eine deutliche Parallele zu Wehen. Weinen kommt meist auch in Schüben oder „Wellen“, die an- und abschwellen.

Andere Bilder die zum Weinen passen: ein Fluss, dann eine Staumauer oder das Weinen als Überlaufventil eines emotionalen Reservoirs.

Weinen wird meist als Zustand einer extremen Verletzlichkeit empfunden und eröffnet oft die Möglichkeit einer tiefen Kommunikation. Jeder von uns hat seine eigenen biologischen Schwellen für Tränen und gibt dem Phänomen Weinen/Tränen eine eigene Bedeutung. Tränen können auch als Kommunikation und Aufforderung zur Interaktion verstanden werden.

3. Workshop Konzept: Die Sprache der Tränen

3.1. Erwägungen im Vorfeld

Als ich die Recherche zum Thema aufnahm, fiel mir der Artikel von Christiane Geiser, *Endlich weinen können! – Immer weinen müssen! Über die Vielfalt therapeutischer Tränen* in die Hände. Im Grunde beschreibt sie darin, was ich bearbeiten wollte. So basiert ein Teil meines Workshops auf Ihrem Artikel.

Als erstes stellte ich mir die Frage: wie ich die oft neuen Erlebnisräume für die Menschen eröffnen könnte und mir schien schnell das Format eines Workshops am besten. Hier können sich Teilnehmer austauschen, der Prozess ist mehrdimensional und alle Beteiligten können dadurch mehr profitieren.

Ich arbeite bereits seit vielen Jahren mit Gruppen, darum habe ich die maximale Teilnehmerzahl bei 16 Personen angesetzt und die Mindestanzahl bei 6 Personen.

Mit einer Vorlaufzeit von 2 Monaten habe ich meine Ausschreibung in Umlauf gebracht. Letztendlich hatte ich zwei Teilnehmer aus meiner Graduierungsgruppe und zwei Tage vor dem Workshop meldete sich noch eine Frau an, die mich über meine Babymassagearbeit kennt. Dies erwies sich als wunderbare Fügung, so hatten wir eine Teilnehmerin in der Gruppe, die aus einem ganz anderen Spektrum (Krankenschwester und Studentin der Psychologie) kommt und dadurch den Workshopprozess auch sehr bereichert hat.

So hielt ich meinen Pilot Workshop: „Die Sprache der Tränen“ mit 3 Teilnehmerinnen

3.2. Ablauf des Workshops

Vorbereitung: Ich kreierte eine Mitte mit Tuch und Blume, darum gruppierte ich die Namensschilder, Handouts, und Bilder von kristallisierten und unter dem Mikroskop fotografierten Tränen aus dem Projekt von Maurice Mikkers (<https://imaginariumoftears.com>)

Im Vorfeld hatte ich den Teilnehmern Fragen zu Ihrer Wahrnehmung des Weinens per Mail zugesendet, mit der Bitte sich dazu Gedanken zu machen.

Nach einer Kennenlernrunde stiegen wir mit einem Brainstorming zu Ausdrücken für das Weinen ein und sammelten auch Begriffe, wie Menschen bezeichnet werden, wenn sie weinen:

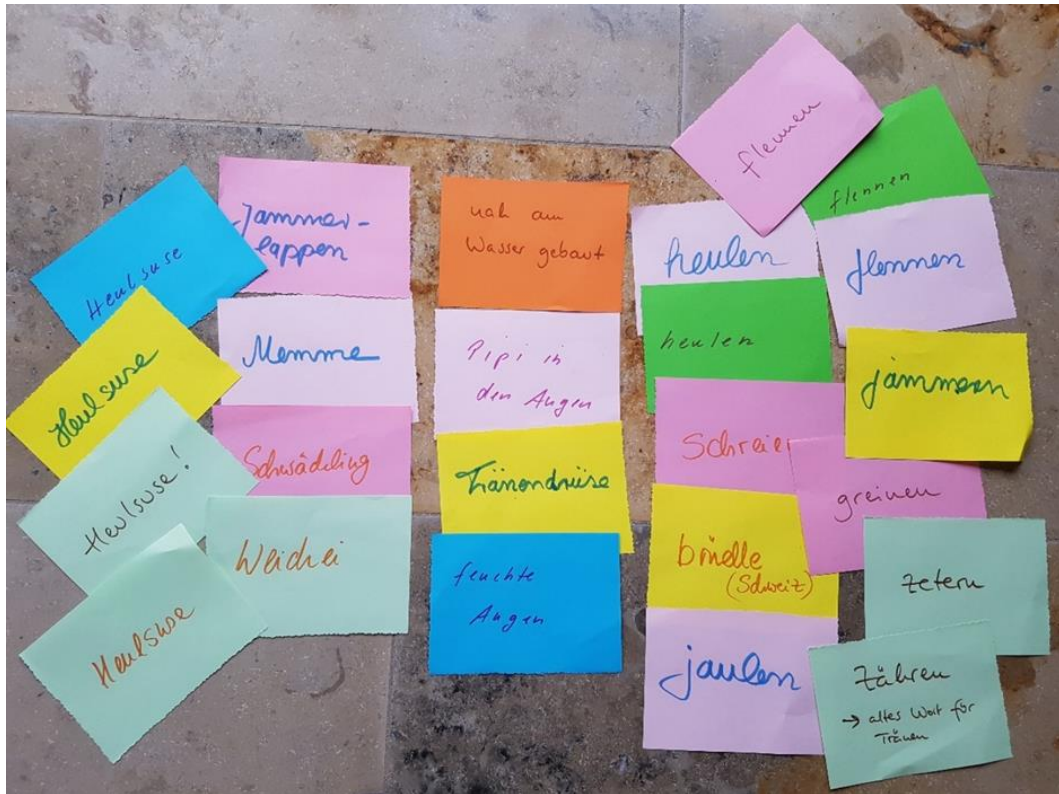


Bild 4: Ergebnis vom Brainstorming für Bezeichnungen für das Weinen und Menschen die weinen

3.2.1. Reflexionen zum Weinen

Die Antworten haben wir dann miteinander ausgetauscht.

- Weinst Du leicht?
- Hat sich das im Laufe des Lebens verändert?
- Weinst Du lieber allein?
- Kann man Dich trösten?
- Würdest Du gern mehr weinen?

Bei der Beantwortung dieser Fragen habe ich im Raum Pole als Bodenanker ausgelegt und die Teilnehmer gebeten sich einzuordnen zwischen Ja und Nein. Jedes Mal ließ ich Zeit, damit sich die Teilnehmer orientieren konnte, für sich und auch in der Gruppe (was jedoch nicht thematisiert wurde).

Zurück am Sitzplatz, haben wir uns über die Sammlung und Beschriftung von Moderationszetteln zu den folgende Fragen Stellung genommen:

- Was bringt Dich zum Weinen?
- Welche Gefühle gehören dazu?



Bild 5: Was bringt uns oder andere zum Weinen?

Die Begriffe wurde auf einer Pinnwand erst gesammelt und dann Themenbezogen zugeordnet. Diese blieben im weiteren Verlauf des Workshops im Blickfeld der Teilnehmer und wurden immer wieder als Referenz herangezogen.

Weinen wird nicht nur von negativen, sondern auch von positiven Gefühlen ausgelöst.

Mündlich tauschten wir uns weiter über diese Fragen aus:

- Gibt es ein für Dich typische Art zu Weinen?
- Was brauchst Du, wenn Du weinst?
- Wie reagieren andere Menschen auf Dich, wenn Du weinst?

Meine letzte Frage an die Teilnehmer vor der Mittagspause war: „Welches ist Deine erfolgreichste Strategie Tränen zu vermeiden?“

Die theoretischen Betrachtungen, die ich weiter vorn beschrieben habe, wurden von mir im Laufe des Vormittags durch eine Power Point Präsentation eingeflochten, auch um eine Abwechslung von Theorie und Miteinander zu erreichen.

Im zweiten Teil des Tages haben wir die Perspektive gewechselt von der Eigenwahrnehmung hin zur Rolle als Berater.

Ich spielte einen Audiomitschnitt einer stark weinenden Person (Frau) vor und bat die Teilnehmer, in ihrer Wahrnehmung zu bleiben, was sich in Ihnen tut.

In der Austauschrunde ergaben sich Gefühle, die die Teilnehmer zum Teil selbst überraschte.

Ich lud die Teilnehmer ein, die Audiodatei noch einmal anzuhören, diesmal mit dem Fokus auf die eigene Atmung und der Bitte mehr „bei sich“ zu sein und der Frage: „Womit kommst Du in Resonanz?“

Wieder folgte eine Austauschrunde, diesmal ergaben sich andere Eindrücke und Wahrnehmungen.

Den Teilnehmern bot ich nun zum dritten Mal an, die Audio der weinenden Frau anzuhören, auch die Option sich zurückzuziehen und den Raum zu verlassen, was eine Teilnehmerin auch in Anspruch nahm.

3.2.2. Resonanz

Am Beispiel einer Eltern-Kind-Interaktion habe ich die Kleinschrittigkeit aufgezeigt, die auch in einer Beratung stattfindet: Das Kind hat ein Gefühl und sendet ein Signal, dies führt weiter zu einer Reaktion und einem Verhalten, auf das die Eltern reagieren. Das Bewusstwerden dieser Wechselwirkung kann auch in der Beratung hilfreich sein, um sich durch die eigenen Resonanzen zu orientieren und zu positionieren.



Bild 6: Eltern-Kind-Interaktion im kleinschrittigen Detail

Ich merkte, dass dies für einige Teilnehmer Neuland und zum Teil unverständlich war und ich werde Überdenken, ob ich beim nächsten Workshop dies Info anders präsentiere oder auch weglasse.

Darauf aufbauend erläuterte ich die

4 Kernmerkmale von Resonanz nach Hartmut Rosa:^{vii}

1. Moment der Berührung

Diese Situationen ergeben sich, wenn der Mensch von Etwas oder einem anderen Menschen ergriffen oder innerlich berührt wird, ohne dabei fremdbestimmt oder dominiert zu werden. Oft stellt sich dabei auch eine physische Reaktion ein: Gänsehaut, Erröten, der Atem stockt, die Augen leuchten. Ein Resonanzereignis ist somit immer auch ein leibliches Erleben.

Frage an die Teilnehmer: „Welche Momente bewegen Dich?“ Austausch.

Z.B. ein Musikstück, Lesen, eine Begegnung, bei der Arbeit.

2. Darauf folgt eine „Antwort“ mit einer Emotion

durch die eine wechselseitige Begegnung und eine Verbundenheit sein entstehen kann. Wieder, ohne zu beherrschen, stellt sich ein Gefühl der Selbstwirksamkeit ein.

Frage an die Teilnehmer: „Kennst Du solche Momente?“ Austausch.

3. Eine verwandelnde Wirkung auf die Beteiligten

Wer in Resonanz „gerät“ wird innerlich wach und neugierig, er bleibt nicht derselbe! Diese Momente müssen nicht existentiell oder fundamental sein, und doch wirkt es verändernd. Dieses Wechselspiel von Berührung und Selbstwirksamkeit kann einen transformierenden Charakter haben und eine Erfahrung von Lebendigkeit sein.

Frage an die Teilnehmer: „Welche Situationen kennst Du, die Dich bewegt haben?“ Austausch.

4. Ein Moment der Unverfügbarkeit^{viii}

- a. lässt sich nicht herbeiführen oder erzwingen, und auch nicht ausschließen. Die Intensität und Dauer lassen sich nicht vorhersagen oder kontrollieren. Die Erwartung dieser Resonanz birgt nicht nur ein hohes Potential für Enttäuschung, sondern erschwert auch eine mögliche Resonanz.
- b. Lässt sich auch nicht vorhersagen. Vielmehr erfordert er die Bereitschaft sich einzulassen, ohne zu wissen was kommt.

Daniel Siegel^{ix} nennt dies „Present Moment“ oder „Moment auf Now“ und ich bezeichne es als „heiligen Moment“

Frage an die Teilnehmer: „Welche „heiligen“ Momente kennst Du?“ Austausch.

Beim Begleiten vom Weinen können wir die Merkmale der Resonanz meist auch erleben.

Dies führte uns zum zweiten Teil der vorbereitenden Fragen, mit denen sich die Teilnehmer im Vorfeld beschäftigt hatten:

Wie erlebst Du fremde Tränen?

- Wie geht es Dir, wenn in Deiner Gegenwart jemand weint?
- Was tust Du? Wie verhältst Du Dich?
- Was denkst Du, wenn jemand Tränen unterdrückt/ Tränen fließen lässt?

- Hast Du innerliche Konzepte dazu?
- Erlebst Du das in den unterschiedlichen Rollen, die Du innehast? (als Privatperson, beruflicher Kontext, andere Rollen: Elternteil, Kind)

Zu diesen Fragen leitete ich die Teilnehmer zur Bewusstwerdung der eigenen Gedanken wieder in einen Austausch.

3.2.3. Klienten beim Weinen begleiten

In Anlehnung an Christiane Geisers Ausführungen in ihrem Artikel: „Endlich Weinen können! – Immer weinen müssen! Über die Vielfalt therapeutischer Tränen“^x, der auch den Teilnehmern als Handout mitgegeben wurde, durchliefen wir als Gruppe von mir vorbereitete Stationen zu Arten des Weinens und tauschten uns dazu aus: Welche Resonanzen treten bei mir auf, wenn ein Klient weint und wie kann ich das Weinen von Klienten einordnen und begleiten?

1. (Hochgradiges) Selbst-Mitleid
 - a. z.B. wenn Klient nach langer Zeit, mitfühlend zu sich selbst, Tränen vergießt; erschüttert ist, über etwas, was ihm zugestoßen ist, oder zum ersten Mal das Gewicht für das eigene Leben begreift.
Als Berater: den Raum halten und empathisch den Raum geben oder
 - b. Opferhaltung: Die anderen sind schuld; „Nie bekomme ich...“ „immer ich...“ Das Weinen ist hier ein unfruchtbares, wiederholtes Kreisen um das eigene Unglück, ohne Bereitschaft dafür Veränderung oder Verantwortung zu übernehmen (Opfertrance)
2. Sentimentales Weinen
Der Weinende ist mit etwas Eigenem beschäftigt und absorbiert, welches für ihn mit Bedeutung beladen ist.
Als Berater: Abwarten, Rahmen halten, bis ich mehr verstehe.
3. Hilfloses Weinen
Das Weinen hat keinen Apellcharakter, es ist ein vor sich hin weinen. Resultiert oft aus einem tiefen Alleinsein, Einsamkeit, Isolation. „Es kommt sowieso niemand“. Der Kummer, Schmerz, Hunger bleibt. Vermutlich wurde diese Person als Kind oft allein gelassen. Das Weinen gibt keinen Trost oder Linderung und setzt keinen heilsamen Prozess in Gang.
Als Berater: Kann in uns eine zwiespältige Resonanz entstehen: soll ich darauf eingehen oder abwarten?
Möglicher Ansatz zur passenden Zeit: Muster aufzeigen, neue Begegnungsmöglichkeiten schaffen. Hier bietet Integralis mit seinen körperintegrativen Methoden eine gute Ansatzmöglichkeit
4. Mit - Gefühl
Mitschwingen, durch präsente Resonanz kann heilender (heiliger) Moment entstehen.
Als Berater: Hier fällt es vielen leichter, in Resonanz zu gehen.
5. Empathie Verlust (auf Seiten des Beraters)

Wenn die Aussagen des Klienten mich befremden oder gar nerven. Wenn kein Mitschwingen in positiver Art entsteht.

Als Berater: Welche Gefühle liegen mir mehr und welche weniger? Es ist in Beratungssituationen hilfreich sich selbst gut zu kennen und sich seine eigenen Grenzen einzugestehen.

Wieder in der Runde sitzend, fragte ich die Teilnehmer, welche Strategien sich für sie bewährt hätten, um Tränen beim Gegenüber auszubremsen oder zu vermeiden?

Wir sammelten diese Taktiken:

- Weinen unterbrechen durch ablenken
- Rat - Schlag geben
- Thema wechseln
- Bagatellisieren

3.2.4. Trösten?

Wir überlegten gemeinsam: Was ist Trösten? Sollte es das Ziel sein, immer zu trösten? Denn im Wort „Trösten“ ist schon das Ziel, dass das Weinen aufhört, erst dann wurde erfolgreich getröstet.

- Können wir eine Art Erlaubnis geben zu weinen?
- Wie könnte das gehen?
- Es ist abhängig vom Kontext
- Was können wir machen, damit das Gefühl bleiben darf?

In der Beratung kommunizieren wir mit dem Gefühl „dahinter“ – bei uns und beim Klienten. Wenn wir das Bild des Flusses und der Staumauer wieder aufgreifen, dann ist der Berater die Uferböschung als Halt/Rahmen nicht aber Begrenzung.

Es geht oft mehr darum den Rahmen zu halten und die Gefühle aus-zu-halten.

Können wir als Begleiter den Raum öffnen, um dem Klienten eine andere Erfahrung mit dem Weinen zu ermöglichen? Wenn wir dies als Auftrag verstehen, dann sind wir nicht mehr in Resonanz, sondern in eigener Agenda unterwegs, denn wenn das unser Ziel ist, sind wir schon in der „Falle“!

Ziel ist viel mehr: Das eigene Handlungsbedürfnisse loszulassen und auf die eigene Resonanz verlassen, was der Klient über seine Welt weiß und uns erzählt.

3.2.5. Auswertung

Welche Strategien nutzt Du als Berater um Weinen zu begleiten? Bekannte oder auch heute neu erworbene.

Beispiele aus dem Brainstorming:

- Auf den eigenen Atem achten
- Mit 10% der Aufmerksamkeit bei mir bleiben
- Mir der Resonanzen aus meiner Geschichte bewusst sein (und auf „Urlaub schicken“)
- Verbindung zur Metaebene / zum inneren Beobachter aufnehmen / halten
- Mich erinnern: Es ist eine Phase und hört auch wieder auf

3.2.6. Abschlussrunde

- Was nimmst Du für Dich mit?
- Was ist Dein nächster Schritt, wenn Du jemanden beim Weinen beistehst?

Austausch der Teilnehmer und Feedback an mich, welches sehr positiv ausgefallen ist.

Ich habe den Teilnehmern das Angebot gemacht, bei Bedarf das Thema im Einzelcoaching mit mir zu vertiefen

Letzte Power Point Folie mit Dank für das Mitdenken und dem Afrikanischen Sprichwort:

Damit sich ein Regenbogen zeigt, braucht es Regen und Sonne!

4. Fazit und Ausblick

Das Weinen ist gesellschaftlich eher tabuisiert, mit viel Scham besetzt und der Umgang oft unbewusst. In der Beratung fällt es nicht wenigen Klienten schwer, Tränen zu zeigen. Der Klient kommt mit seiner Geschichte und inneren Repräsentanz über das Weinen in die Beratung. Auch als Berater bringen wir unsere eigenen Überzeugungen und Wertungen mit in die Sitzung.

Jeder Berater kann sich seines eigenen „Gepäcks“ bewusstwerden, um den Klienten dadurch nicht zu „stören“ und den Raum zu öffnen. So sind wir als Berater freier die eigenen Resonanzen zuzuordnen und dem Klienten bewusster zur Verfügung zu stehen.

Das Thema Weinen in Form eines Workshops aufzugreifen und zu bearbeiten, hat sich in meinen Augen bewährt. Es fällt mir leicht, Tabus wie das Weinen, anzusprechen und es macht mir Freude zu einem besseren Verständnis, gerade von Gefühlen, beizutragen. Mit zwei Teilnehmern sprach ich 2 Wochen nach dem Workshop und sie gaben mir das Feedback, dass sie einen bewussteren und nachhaltig entspannteren Umgang mit dem Weinen bei sich selbst und auch bei ihren Mitmenschen haben.

Ich stehe zur Verfügung, diesen Workshop mit mehr Teilnehmern und auch Personen aus anderen Fachbereichen zu geben.

Literaturverzeichnis:

- Jeffrey A. Kottler, *Die Sprache der Tränen, warum wir Weinen*, Daina Verlag, 1997
- Regina Bäumer & Michael Plattiger (HG.), *Die Gabe der Tränen, Geistliche und Psychologische Aspekte des Weinens*. Matthias Grünewald-Verlag, 2010
Darin: Seite 9-30: Ad J.J.M. Vingerhoets, *Weinen, Modell des biopsychosozialen Phänomens und gegenwärtiger Forschungsstand* und Seite 106-118: Christiane Geiser, *Endlich weinen können! – Immer weinen müssen! Über die Vielfalt therapeutischer Tränen*. Auch unter: <https://christianegeiser.ch/>
- Hartmut Rosa, <https://www.resonanz.wien/blog/hartmut-rosa-ueber-resonanz/>
- Aletha Solter, *Warum Babys weinen*, Kösel, 2000

ⁱ www.svz.de, 2017 <https://www.sueddeutsche.de/wissen/zehn-dinge-ueber-das-weinen-1.978940>

ⁱⁱ Ad J.J.M. Vingerhoets, Weinen, in *Die Gabe der Tränen*, Regine Bäumer / Michael Plattig (HG.) Grunewald Verlag

ⁱⁱⁱ Tränen: Alles Wissenswerte rund ums Weinen, <https://www.blickcheck.de/auge/funktion/traenen-und-weinen/>

^{iv} Anna Kröning, TRÄNEN Warum nur der Mensch das Weinen beherrscht, *Die Welt*, 29.11.2015 <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article149400598/Warum-nur-der-Mensch-das-Weinen-beherrscht.html>

^v Noam Sobel, Neurowissenschaftlerin am Weizmann Institute of Science, Israel Chemisches Signal in weiblichen Tränen entdeckt in *Spektrum*, 2011, <https://www.spektrum.de/news/chemisches-signal-in-weiblichen-traenen-entdeckt/1058639>

^{vi} Linda Klemme, Geolino/Redewendungen, <https://www.geo.de/geolino/redewendungen/4922-rtkl-redewendung-krokodilstraenen-weinen>

^{vii} Hartmut Rosa, Resonanz, <https://www.resonanz.wien/blog/hartmut-rosa-ueber-resonanz/>

^{viii} Michael Opitez, Kritischer Blick auf unsere Erwartungshaltung zu Hartmut Rosa: „Unverfügbarkeit“ „In unserer spätmodernen Gesellschaft, so Hartmut Rosa, sind wir darauf fixiert beherrschen zu wollen, anzuarbeiten und effizient zu erledigen, was getan werden muss. Nichts soll dem Zufall überlassen werden und kein Wunsch unerfüllt bleiben. Die Erwartungshaltung gegenüber Orten und Dingen erfährt so eine unverhältnismäßige Steigerung. Doch ein zentrales Problem der Moderne ist, dass die Lösung eines Problems nicht in der permanenten Verfügbarkeit besteht. In den Bereichen, wo es möglich ist, muss dem „Unverfügbaren“ Raum gelassen werden, da nur so Resonanzverfahren, nach denen wir uns sehnen, möglich ist.“ https://www.deutschlandfunkkultur.de/hartmut-rosa-unverfuegbarkeit-kritischer-blick-auf-unsere.1270.de.html?dram:article_id=439171

^{ix} Daniel J. Siegel, Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2007 Dec; 2(4): 259–263, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2566758/>

^x Christiane Geiser, *Endlich Weinen können! – Immer weinen müssen! Über die Vielfalt therapeutischer Tränen*, in *Die Gabe der Tränen*, Regine Bäumer / Michael Plattig (HG.) Grunewald Verlag und www.christianegeiser.ch

Kurzzusammenfassung:

Das Weinen ist gesellschaftlich eher tabuisiert, mit viel Scham besetzt und der Umgang oft unbewusst. In der Beratung fällt es vielen Klienten schwer, Tränen zu zeigen.

Der Gedanke ist, das Thema Weinen in Form eines Workshops aufzugreifen und zu bearbeiten, um Beratern eine Plattform zur Reflexion zu bieten.

Ziel ist, die eigenen biografischen Resonanzen zuordnen zu können, um frei zu sein und Klienten gelassener begleiten zu können.

Biografie:

Clara Ute Laves

Kräutergarten 20a, 29553 Bienenbüttel, ab April 2020: Heckenweg 18, 27726 Worpswede

Hebamme, IAIM Ausbilderin für Babymassage KursleiterInnen,
Entwicklungspsychologische und Integralis Beraterin

