PRESSEINFORMATION

**„Wir sollten öfter weinen“**

**Interview Dipl. Psychologin Bettina Löhr**

**Langenfeld, März 2020. Warum weinen wir? Durch Emotionen hervorgerufene Tränen können eine Art der Erleichterung sein, andere deuten sie als Mittel, um von Mitmenschen Mitgefühl und Hilfe erhalten zu können. Auslöser von Tränen sind zum Beispiel der Verlust einer nahestehenden Person oder rührende Filmszenen. Aber auch Überforderung und Erschöpfung sind häufige Gründe. Dipl. Psychologin Bettina Löhr erzählt, warum wir vielleicht viel öfter weinen sollten.**

**Wieso weinen wir, wenn alles zu viel wird?**

*„Tränen sind Verräter. Sie offenbaren die Gefühle eines Menschen. Uns wird deutlich, wie es uns wirklich geht - dass wir traurig, hilflos oder wütend sind.* *So drückt der Körper etwas aus, was uns vielleicht noch nicht richtig bewusst ist oder was wir nur schwer sprachlich ausdrücken können. Das ist möglicherweise ein wichtiges Signal, um festzustellen, dass es uns vielleicht nicht so gut geht.“*

**Warum tut weinen gut?**

*„Weinen ist eine hervorragende Erste-Hilfe-Maßnahme unseres Körpers, wenn es uns nicht gut geht. Wir bauen Druck ab und können damit Spannungen ableiten, so dass wir uns danach entlastet fühlen. Weinen kann auch über Umwege zur Erleichterung führen. Und zwar dann, wenn jemand da ist, der Trost spendet. Man bekommt Zuwendung, vielleicht eine Umarmung, ein tröstendes Wort oder auch Hilfe und Unterstützung, wenn man einfach nicht mehr kann und überfordert ist. Heute weiß man, dass zu weinen kein Zeichen von Schwäche ist, sondern eher ein Moment, in dem jemand seine Emotionen akzeptiert und annimmt.“*

**Weinen Männer wirklich seltener als Frauen?**

*„Was emotionales Weinen betrifft, gibt es tatsächlich Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Diese treten allerdings erst ab dem 13. Lebensjahr auf, bis dahin gibt es hinsichtlich der Häufigkeit von Tränen zwischen Jungen und Mädchen kaum Unterschiede. Bei Männern fließen zwischen ein bis drei Mal in zwei Monaten Tränen, bei Frauen rund viermal so häufig“.*

**Warum weinen Frauen häufiger?**

*„Frauen haben sozusagen öfter Anlass zum Weinen. Auch in westlichen Staaten arbeiten weit mehr Frauen in sozialen Berufen, etwa in Krankenhäusern. Auch der Hormonhaushalt kann eine Rolle spielen. Der Botenstoff Prolaktin kann die Hemmschwelle für Tränen senken, mutmaßt der Pharmazeutik-Professor William Frey. In der Pubertät steigt die Produktion dieses Stoffs bei Mädchen an. Bei Jungs könnte umgekehrt das männliche Geschlechtshormon Testosteron die Hemmschwelle für Tränen erhöhen. Zudem sind bei Frauen die Tränengänge offenbar kürzer als bei Männern. In einer emotional aufwühlenden Situation können sie also schon alleine deshalb den Tränenfluss schwerer unterdrücken.*

*Dass Frauen mehr weinen, liegt nicht unbedingt an den Hormonen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass Weinen auch etwas mit den kulturellen und erworbenen Geschlechterrollen zu tun hat. Dieses Rollenverständnis scheint sich bei jüngeren Männern gerade zu verändern*. *Wir beobachten glücklicherweise, dass sich in westlichen, europäischen Gesellschaften mehr und mehr eine ‘Akzeptanz des Weinens‚ auch bei Männern etabliert.“*

**Ist Weinen auch ein Alarmsignal bei Überlastung?**

*Weinen kann wie ein Alarmsystem funktionieren. Wir merken dadurch, dass etwas nicht stimmt und sollten unserer Traurigkeit begegnen und unser Verhalten überprüfen. Alle Gefühle sind erlaubt, aber ich kann schon auch entscheiden, wie lange ich mich diesen Gefühlen aussetzen möchte. Ob ich mich überschwemmen lassen oder sie dosiere. Überlastung kann sich auch in körperlichen Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung und Gereiztheit äußern. Jeder Mensch reagiert anders auf Alltagsstress. Deshalb sollte man es ernst nehmen, wenn man das Gefühl hat, das es zu viel wird.*

**Was kann man tun, um wieder belastbarer zu werden und sich nicht so stressen zu lassen?**

*„Ganz wichtig sind kleine Mini-Pausen, in denen ich mich mal räkele, eine kurze Atemübung mache oder einfach einen Moment die Augen schließe und das Nichtstun genießen darf, da genügt schon eine Minute. Damit signalisiere ich meiner Psyche immer: ‘Ich tue mir etwas Gutes.‘ Auch sollte man öfter mal 5 Grade sein lassen und ich bewusst Phasen gönnen, in denen man nichts tut.*

*Auch Bewegung kann uns belastbarer machen und negative Energien abbauen. Da reichen schon regelmäßige Spaziergänge um den Block oder im Wald. Wenn man gestresst ist bekommt man danach mehr Abstand zu den Problemen und baut den Druck ab.*

*Auch die Ernährung spielt eine Rolle. Besonders in anstrengenden Phasen benötigt der Körper wichtige Nährstoffe. So tragen zum Beispiel B-Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Außerdem leisten u.a. Zink und Selen einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.*

*Wie in allen Lebenslagen ist auch hier Humor ein großer Gesundheitsfaktor - wenn ich lache, baue ich Cortisol ab, ein wichtiges Stress-Hormon. Außerdem ist es Serotonin-bildend. Serotonin wirkt wie ein körpereigenes Antidepressivum.“*

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Orthomol Vital ist ein Qualitätsprodukt von Orthomol. Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 25 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind zum Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere

Telefon: 0221 - 130 560 60

E-Mail: a.steere@yupik.de