TEXTLEKTÜRE

Lies dir die folgenden wissenschaftlichen Texte zur Kontroverse „Hat emotionales Weinen positive Effekte?“ aufmerksam durch:

Text 1 – Übersetzter Auszug aus: Vingerhoets, A. J. J. M. & Bylsma, L. M. (2015). The Riddle of Human Emotional Crying: A Challenge for Emotion Researchers. *Emotion Review*, *8*(3), 207–217.

[…] Bislang haben nur wenige Forscher:innen emotionales Weinen bei Erwachsenen untersucht. […] Theorien über die Funktionen des Weinens, die in der wissenschaftlichen Literatur formuliert wurden, lassen sich in zwei Hauptkategorien einteilen: (a) Theorien, die sich auf die Auswirkungen bei der weinenden Person selbst konzentrieren, und (b) solche, die die Auswirkungen auf andere betrachten. […]

Theorien, die sich auf die intraindividuellen Effekte des Weinens konzentrieren (d. h. die Auswirkungen, die Weinen auf die weinende Person hat), […] sind eng mit dem Konzept der Katharsis verbunden (z. B. Breuer & Freud 1895/1955; Koestler 1964; Sadoff 1966). In diesen Theorien wird die Tränenproduktion als eine Art Ventil betrachtet, dessen Hauptfunktion darin besteht, überschüssige emotionale Energie freizusetzen oder Spannungen abzubauen. Es wurde angenommen, dass diese emotionale Energie, wenn sie nicht durch Tränen freigesetzt wird, erhebliche negative Auswirkungen auf körperliche Prozesse haben und zu unterschiedlichen psychosomatischen Dysfunktionen führen könnte.

Eine populäre Variante dieser Theorie (Frey 1985) aus dem Bereich der Biochemie betont die blutreinigenden Funktionen der Tränendrüsen […]. Nach dieser Auffassung reinigen die Tränendrüsen, ähnlich wie die Nieren, das Blut und entfernen Stresshormone sowie andere giftige Substanzen, die in Stresssituationen produziert werden. Dies könnte erklären, warum Menschen nach dem Weinen Erleichterung empfinden. […]

Allerdings führt Weinen nicht immer zu einer Stimmungsverbesserung. Cornelius (1997) hat die Literatur zu diesem Thema umfassend aufgearbeitet und verweist auf die Ergebnisse quasi-experimenteller Studien, in denen den Proband:innen traurige Filme gezeigt wurden. Dabei zeigte sich, dass jene Teilnehmer:innen, die beim Sehen des Films geweint hatten, sich danach schlechter fühlten. Dies scheint im Gegensatz zu der Annahme zu stehen, dass Weinen die Stimmung verbessert. Rottenberg et al. (2008) kamen nach der Analyse retrospektiver Studien zu dem Schluss, dass die Frage „Ist Weinen vorteilhaft?“ besser wie folgt formuliert werden sollte: „Für wen und unter welchen Bedingungen ist Weinen vorteilhaft?“. Entscheidende Faktoren, die bestimmen könnten, ob Weinen vorteilhaft ist oder nicht, sind die Persönlichkeit und der psychische Zustand der weinenden Person (z. B. berichten depressive Personen selten von einer Stimmungsverbesserung), die Eigenschaften des auslösenden Ereignisses (bei unkontrollierbaren Ereignissen berichten Weinende von geringerer Stimmungsverbesserung) sowie die Reaktionen anderer auf das Weinen (Trost zu empfangen ist mit Stimmungsverbesserung verbunden, während Missbilligung und andere negative Reaktionen dies nicht sind). […]

Insgesamt gibt es noch viel über das emotionale Weinen beim Menschen zu erforschen. Insbesondere fehlt es an Erkenntnissen über die Gehirnstrukturen, die am Weinen beteiligt sind. Darüber hinaus ist wenig über die entwicklungsbedingten Veränderungen des Weinens bekannt, und auch die sozial- und klinisch-psychologische Forschung zu diesem Thema ist sehr begrenzt. Emotionales Weinen kann als ein Fenster dienen, das tiefere Einblicke in zentrale humanspezifische Phänomene wie Empathie und Moral gewährleistet […]. Es erfordert allerdings einen disziplinübergreifenden Ansatz, um die Bedeutung und

Die ElWisS-Materialien stehen unter der Lizenz CC BY-NC-ND 4.0

Auswirkungen des emotionalen Weinens auf individueller und gesellschaftlicher Ebene angemessen analysieren zu können. In Übereinstimmung mit Provine (2012) sind wir deshalb der Auffassung, dass die disziplinübergreifende Erforschung der Funktionen und Komponenten des Weinens ein vielversprechendes Potenzial für ein umfassenderes Verständnis der menschlichen Natur birgt, insbesondere in Bezug auf emotionale, soziale und moralische Phänomene.

Literaturverzeichnis

Breuer, J., & Freud, S. (1955). *Studies on hysteria* (J. Strachey, Trans.). London, UK: Hogarth Press. (Original work published 1895)

Cornelius, R. R. (1997). Toward a new understanding of weeping and catharsis? In A. J. J. M. Vingerhoets, F. J. van Bussel & A. J. W. Boelhouwer (Eds.), *The (non)expression of emotions in health and disease* (pp. 303–321). Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press.

Frey, W. H. (1985). Crying: *The mystery of tears*. Minneapolis, MN: Winston Press.

Koestler, A. (1964). *The act of creation.* London, UK: Hutchinson.

Rottenberg, J., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Is crying beneficial? *Current Directions in Psychological Science*, 17, 400–404.

Sadoff, R. L. (1966). On the nature of crying and weeping. *Psychiatric Quarterly*, 40, 490–503.

Die ElWisS-Materialien stehen unter der Lizenz CC BY-NC-ND 4.0

Text 2 – Übersetzter Auszug aus: Sharman, L. S., Dingle, G. A., Vingerhoets, A. J. J. M. & Vanman, E. J. (2019). Using crying to cope: Physiological responses to stress following tears of sadness. *Emotion*, *20*(7), 1279–1291.

[…] Physisch betrachtet […] ist Weinen durch Tränen gekennzeichnet, die von der Tränendrüse ausgeschüttet werden, oft als Reaktion auf Reizungen. Doch emotionales Weinen kann auch ohne eine Reizung der Augenstrukturen auftreten (Patel 1993), wobei die Beziehung zwischen Weinen und Stimmung bzw. Emotionen weiterhin unklar ist. Tatsächlich wurden die Funktionen des emotionalen Weinens, das in diesem Beitrag jede Form des Tränenflusses als Reaktion auf Traurigkeit bezeichnet, in […] der wissenschaftlichen Literatur ausgiebig diskutiert. […]

Trotz konkurrierender Theorien und Ergebnisse in der Forschung zum Weinen sind die Erkenntnisse über die […] zwischenmenschlichen Funktionen des Weinens relativ eindeutig. So hat die Forschung zu diesen sozialen Funktionen gezeigt, dass das Betrachten eines traurigen, weinenden Gesichts dazu führt, dass Menschen eher Gefühle von Traurigkeit empfinden und […] emotionale Unterstützung und Hilfe anbieten (Balsters et al. 2013; Hendriks et al. 2008; Hendriks & Vingerhoets 2006; Vingerhoets et al. 2016).

Im Gegensatz dazu haben Studien zu den intrapersonalen (individuellen) Funktionen des Weinens weniger eindeutige Ergebnisse geliefert, da diese je nach Befragungszeitpunkt, dem Kontext des Weinens und dem emotionalen Zustand der weinenden Person unterschiedlich ausfallen (Bylsma et al. 2011; Bylsma et al. 2008; Rottenberg et al. 2008). […] Die Teilnehmer:innen retrospektiver Studien etwa berichten in der Regel, dass sie das Weinen als hilfreich für die Stimmungs- oder Gefühlsverbesserung erachten. […] In Laborstudien hingegen, in denen Teilnehmer:innen gezielt zum Weinen gebracht werden, berichten die Proband:innen nur selten, sich unmittelbar nach dem Weinen besser zu fühlen. Tatsächlich geben diese sogar oft an, sich deutlich schlechter zu fühlen als vorher – manchmal sogar schlechter als Personen, die demselben Reiz ausgesetzt wurden, aber dabei nicht weinen mussten (siehe Cornelius 1997 für eine Übersicht; Gross et al. 1994; Rottenberg et al. 2008). […]

Die in diesem Beitrag präsentierte Studie untersuchte daher die Frage, ob emotionales Weinen die Bewältigung von Stress und die emotionale Erholung unterstützt, insbesondere durch physiologische Veränderungen, die während des Weinens auftreten. Dafür wurden 197 […] Personen zufällig entweder einer traurigen oder einer emotional neutralen Versuchsbedingung zugewiesen. Je nach Versuchsbedingung wurden ihnen entweder traurige oder emotional neutrale Videos gezeigt. Die traurigen Videos wurden gezielt ausgewählt, um besonders starke emotionale Reaktionen [...] hervorzurufen. Es wurde die Hypothese aufgestellt, dass Personen, die als Reaktion auf die traurigen Videos weinten, im Vergleich zu Nicht-Weinenden und zu Personen, die emotional neutralen Videos ausgesetzt waren, (a) einem physischen Stresstest länger standhalten, (b) nach dem Weinen und der Konfrontation mit dem physischen Stresstest niedrigere Cortisolwerte aufweisen und (c) sich schneller emotional erholen würden (d. h. schneller zu ihrem emotionalen Ausgangszustand zurückkehren).

Die finalen Untersuchungsgruppen bestanden aus einer neutralen Gruppe (N = 65), traurigen Weinenden (N = 71) und traurigen Nicht-Weinenden (N = 61). […] Die Analysen zeigen, dass es zwischen den drei Gruppen keine signifikanten Unterschiede in der Dauer gab, wie lange die Versuchspersonen den physischen Stresstest aushielten und auch nicht in den Veränderungen der Cortisolwerte. Allerdings stieg die Atemfrequenz bei der neutralen Gruppe und den Nicht-Weinenden während des Betrachtens der Videos an, während die Atmung der Weinenden stabil blieb. […]
Auf Grundlage dieser Ergebnisse vermuten wir, dass Weinen die Selbstberuhigung fördert, indem es emotionale Regulationsmechanismen in Gang setzt. […] Allerdings zeigen unsere Ergebnisse auch, dass es

Die ElWisS-Materialien stehen unter der Lizenz CC BY-NC-ND 4.0

zwischen Weinenden und Nicht-Weinenden keine Unterschiede im Erleben von Traurigkeit nach dem Anschauen der Videos gibt. Dies ist ein Trend, der sich in vielen Studien zum Thema Weinen offenbart. […]

Literaturverzeichnis

Balsters, M. J. H., Krahmer, E. J., Swerts, M. G. J., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2013). *Emotional tears facilitate the recognition of sadness and the perceived need for social support. Evolutionary Psychology*, 11, 148–158. http://dx.doi.org/10.1177/147470491301100114

Bylsma, L. M., Croon, M. A., Vingerhoets, A. J. J. M., & Rottenberg, J. (2011). When and for whom does crying improve mood? A daily diary study of 1004 crying episodes. *Journal of Research in Personality*, 45, 385–392. http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.007

Bylsma, L. M., Vingerhoets, A. J. J. M., & Rottenberg, J. (2008). When is crying cathartic? An international study. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 27, 1165–1187. http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2008.27.10 .1165

Cornelius, R. R. (1997). Toward a new understanding of weeping and catharsis? In A. J. J. M. Vingerhoets, F. J. van Bussel, & A. J. W. Boelhouwer (Eds.)*, The (non)expression of emotions in health and disease* (pp. 303–321). Tilburg, the Netherlands: Tilburg University Press.

Gross, J. J., Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1994). The psychophysiology of crying. *Psychophysiology*, 31, 460–468. http://dx.doi.org/ 10.1111/j.1469-8986.1994.tb01049.x

Hendriks, M. C. P., Croon, M. A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Social reactions to adult crying: The help-soliciting function of tears. *The Journal of Social Psychology*, 148, 22–42. http://dx.doi.org/10.3200/ SOCP.148.1.22-42

Hendriks, M. C. P., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2006). Social messages of crying faces: Their influence on anticipated person perception, emotions and behavioural responses. *Cognition and Emotion*, 20, 878–886. http:// dx.doi.org/10.1080/02699930500450218

Patel, V. (1993). Crying behavior and psychiatric disorder in adults: A review. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 206–211. http://dx.doi.org/10 .1016/0010-440X(93)90049-A

Rottenberg, J., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Is crying beneficial*? Current Directions in Psychological Science*, 17, 400–404. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00614.x

Rottenberg, J., Bylsma, L. M., Wolvin, V., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Tears of sorrow, tears of joy: An individual differences approach to crying in Dutch females. *Personality and Individual Differences*, 45, 367–372. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.006

Vingerhoets, A. J. J. M., van de Ven, N., & van der Velden, Y. (2016). The social impact of emotional tears. *Motivation and Emotion*, 40, 455–463. http://dx.doi.org/10.1007/s11031-016-9543-0

Die ElWisS-Materialien stehen unter der Lizenz CC BY-NC-ND 4.0

Text 3 - Übersetzter Auszug aus: Van De Ven, N., Meijs, M. H. J. & Vingerhoets, A. (2016). What emotional tears convey: Tearful individuals are seen as warmer, but also as less competent. *British Journal Of Social Psychology*, *56*(1), 146–160.

[…] Darwin (1872) ging davon aus, dass die Produktion emotionaler Tränen […] keinem Zweck diene. In jüngerer Zeit wurde diese Ansicht jedoch von Wissenschaftler:innen infrage gestellt und es werden inzwischen einige wichtige Funktionen emotionaler Tränen angenommen (z. B. Hasson 2009; Provine 2012; Trimble 2012; Vingerhoets 2013). Diese Funktionen lassen sich in den intrapersonalen und interpersonalen Bereich unterteilen. Die Forschung zu den intrapersonalen Funktionen konzentriert sich auf die kathartischen Effekte des Weinens emotionaler Tränen (Gracanin et al. 2014; Rottenberg et al. 2008). Die im Rahmen dieses Beitrags präsentierten drei Studien fokussieren hingegen auf die interpersonalen Funktionen. Genauer gesagt untersuchen wir die möglichen Effekte von emotionalem Weinen auf die Wahrnehmung und das Verhalten gegenüber weinenden Personen.

Tränen fördern im Allgemeinen prosoziale Reaktionen bei Beobachter:innen (Vingerhoets & Bylsma 2015). Hendriks und Vingerhoets (2006) fanden beispielsweise heraus, dass tränenreiche Gesichter mehr emotionale Unterstützung hervorrufen als andere emotionale Gesichtsausdrücke. Vingerhoets et al. (2016) konnten zudem zeigen, dass weinende Personen als hilfsbedürftiger und freundlicher wahrgenommen werden und Beobachter:innen sich stärker mit ihnen verbunden fühlen. Dies erklärt auch teilweise, warum Beobachter:innen in diesen Studien bereit waren, weinenden Personen zu helfen. Andere Studien […] deuten darauf hin, dass Personen, die Tränen zeigen, als weniger kompetent wahrgenommen werden könnten. […] Fischer et al. (2013) untersuchten beispielsweise, ob Menschen unterschiedlich auf einen weinenden Mann oder eine weinende Frau reagieren (und ob der Effekt des Geschlechts vom Kontext abhängt, in dem jemand weint). Die Studie ergab (1), dass Menschen negativer reagierten, wenn jemand in einem Arbeitskontext weinte im Vergleich zu anderen Kontexten, und (2), dass Männer, die in einem Arbeitskontext weinten, als […] weniger kompetent wahrgenommen wurden. […]

Wir vermuten, dass dies daran liegt, dass Tränen ambivalente Effekte auf die Personenwahrnehmung haben, und gehen davon aus, dass weinende Personen als emotional wärmer, aber gleichzeitig auch als weniger kompetent wahrgenommen werden. In drei Studien forderten wir Teilnehmer:innen (insgesamt N = 1.042) dazu auf, sich anhand eines Fotos einen Eindruck von einer Person zu bilden. Die auf den Fotos dargestellten Personen zeigten entweder sichtbare Tränen oder die Tränen wurden vom Foto digital entfernt. Wir konnten unsere Hypothese bestätigen, dass sichtbare Tränen eine Person emotional wärmer, aber gleichzeitig auch weniger kompetent erscheinen lassen. […]

Zu der Frage, ob männliche und weibliche Personen unterschiedlich bewertet werden, wenn sie weinen, zeigen bisherige Forschungen uneinheitliche Ergebnisse. Fischer et al. (2013) fanden beispielsweise heraus, dass männliche Personen, die weinen, als weniger kompetent wahrgenommen werden im Vergleich zu weiblichen Personen. Vingerhoets et al. (2016) hingegen fanden keine Unterschiede für männliche und weibliche Personen. Die in diesem Beitrag präsentierten Studien setzen diese uneinheitlichen Befunde fort. In Studie 1 gab es keinen Geschlechtsunterschied in Bezug auf die Effekte von Tränen auf die wahrgenommene emotionale Wärme, aber auf die wahrgenommene Kompetenz (d. h. Tränen reduzierten die wahrgenommene Kompetenz bei Männern stärker als bei Frauen). In Studie 2 konnten wir einen solchen Unterschied hingegen nicht nachweisen. […] Insgesamt weisen die uneinheitlichen Ergebnisse in Bezug auf Geschlechtseffekte darauf hin, dass es notwendig ist, weiter zu erforschen, unter welchen Bedingungen und aus welchen Gründen geschlechtsspezifische Unterschiede in der Bewertung von emotionalem Weinen auftreten.

Die ElWisS-Materialien stehen unter der Lizenz CC BY-NC-ND 4.0

Literaturverzeichnis

Darwin, C. (1872/1998). *The expression of the emotions in man and animals*. New York, NY: Oxford University Press.

Fischer, A. H., Eagly, A. H., & Oosterwijk, S. (2013). The meaning of tears: Which sex seems emotional depends on the social context. *European Journal of Social Psychology*, 43, 505–515. doi:10.1002/ejsp.1974

Gracanin, A., Bylsma, L., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2014). Is crying a self-soothing behavior? *Frontiers in Psychology*, 5, 1–15. doi:10.3389/fpsyg.2014.00502

Hasson, O. (2009). Emotional tears as biological signals. *Evolutionary Psychology*, 7, 363–370. doi:10.1177/147470490900700302

Hendriks, M. C. P., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2006). Social messages of crying faces: Their Influence on anticipated person perception, emotional and behavioral responses. *Cognition and Emotion*, 20, 878–886. doi:10.1080/02699930500450218

Provine, R. R. (2012). Curious behavior. *Yawning, laughing, hiccupping and beyond*. Cambridge, MA: Belknap Press.

Rottenberg, J., Bylsma, L., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Is crying beneficial? *Current Directions in Psychological Science, 17*, 400–404. doi:10.1111/j.1467-8721.2008.00614.x

Trimble, M. (2012). Why humans like to cry. *Tragedy, evolution, and the brain*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Vingerhoets, A. J. J. M. (2013*). Why only humans weep: Unraveling the mysteries of tears*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Vingerhoets, A. J. J. M., & Bylsma, L. M. (2015). The riddle of human emotional crying: A challenge for emotion researchers. *Emotion Review,* 8, 207–217. doi:10.1177/1754073915586226

Vingerhoets, A. J. J. M., Van de Ven, N., & Van der Velden, Y. (2016). The social impact of emotional tears. *Motivation and Emotion*, 40, 455–463. doi:10.1007/s11031-016-9543-0

Die ElWisS-Materialien stehen unter der Lizenz CC BY-NC-ND 4.0

Hinweis: Im Glossar findest du ein paar Fachbegriffe, die beim Verstehen der Texte hilfreich sein könnten.

GLOSSAR

Katharsis	befreiende emotionale Erfahrung, z.B. nach einem intensiven Gespräch oder einer Sporteinheit
kathartische Effekte	Das sind die Auswirkungen der Katharsis. Wenn jemand durch Weinen, Lachen oder Sport Stress abbaut und sich danach besser fühlt, spricht man von einem kathartischen Effekt.
quasi-experimentelle Studie	Eine Studie, die einem Experiment ähnlich ist, aber ein wichtiges Kriterium eines Experiments nicht erfüllt, nämlich die zufällige Zuteilung der Teilnehmer:innen in eine Experimental- und Kontrollgruppe. Zum Beispiel, wenn Forscher:innen untersuchen, wie sich eine neue Lernmethode auf Schüler:innen auswirkt, aber sie die Schüler:innen nicht zufällig in Gruppen einteilen können, sondern aus organisatorischen Gründen mit den Klassen vor Ort arbeiten.
retrospektive Studie	Eine Studie, bei der Daten aus der Vergangenheit analysiert werden. Z.B. werden Teilnehmer:innen im Rahmen von Interviews gefragt, wie sie sich gefühlt haben, als sie das letzte Mal emotional weinen mussten.
Cortisol	Stresshormon

Die ElWisS-Materialien stehen unter der Lizenz CC BY-NC-ND 4.0