

Marianne Kawohl

Ich gestatte mir
zu weinen

Wie man Traurigkeit
durch Tränen überwindet

Herderbücherei

Inhalt

Einleitung - Sinn und Zweck des Buches	7
THEORETISCHE ÜBERLEGUNGEN.	9
Allgemeines und Historisches zum psychologischen Hintergrund	9
„Tränen sind nicht gesellschaftsfähig" - Weinen in der Volksmeinung.	11
„Männer weinen nicht!" - „Weinende Männer sind Softys" Wenn Männer weinen.	13
„Hysterische Weiber" - „Heulsusen" - Wenn Frauen weinen.	17
Altersspezifische Aspekte.	18
Wenn Kinder weinen	18
Typenspezifische Aspekte.	20
„Weinen auf Rezept" - Augenärztliche und Allgemeinmedizinische Aspekte	23
„Tränen sind Badewasser für die Seele" - Psychotherapeutische Aspekte.	26
„Erziehung zum Weinen" - Pädagogische Aspekte	29
Biblisch-theologische Aspekte.	31
Seelsorgerische Aspekte.	33
Weinen - eine Sache <i>des</i> Gefühls, des Willens oder des Verstandes?.	35
Weinen auf Kommando.	36
Weinen aus Schwäche.	38
Weinen aus Stärke.	39
Weinen aus Trauer und Traurigkeit.	39
Weinen aus Selbstmitleid.	41
Weinen als Erpressung/Strategie/Instrument/Waffe	44
Weinen aus Schmerz	45
Krankhaftes, gekränktes, kränkendes und krankmachendes Weinen.	47
Heilendes Weinen.	49
Ermutigung zum Weinen.	50
„Weine nicht!".	51
Weinen in der Werbung?.	54

Weinen - das Gegenteil von Lachen? - Folgt nach Lachen Weinen?	55
Weinen die Tiere auch?	56
Weinen die Pflanzen auch?	58
Weinen, Sexualität, Eros.	59
Bettnässen - eine andere Form des Weinens?	61
Schnupfen — eine psychosomatische Möglichkeit, legitim zu weinen?	63
Grundloses Weinen.	64
BEGRÜNDETES WEINEN.	66
Weinen aus Reue und Buße.	66
Weinen aus Verzweiflung.	68
Weinen aus Melancholie.	70
Weinen vor überschwenglichem Glück.	72
Weinen aus Trotz	72
Weinen aus Wut und Zorn.	73
Weinen aus Liebe, Hingabe und Sehnsucht.	75
Stummes, tränenloses Weinen.	77
„Ich habe keine Tränen mehr" - Von der Not, nicht (mehr) weinen zu können	77
„Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten" - Hoffnungsvolles Weinen.	79
„Weinet mit den Weinenden" — Solidarisches Weinen	80
Einsam weinen oder in jemandes Ohr, an jemandes Schulter weinen.	82
Symbolik Tränen = Perlen, Tautropfen, Regentropfen	84
Die Gabe der Tränen.	85
Große „Weiner", die Geschichte(n) mach(t)en.	87
Weinen und Tränen in der Literatur.	91
PRAKTISCHE KONSEQUENZEN.	97
Überwindung von weinerlicher Stimmung und Sentimentalität	99
Überwindung von echter Trauer und Traurigkeit	103
Meditationen für verzweifelte, traurige Situationen	105
Jetzt gestatte ich mir wirklich zu weinen - Zusammenfassung - Schluß.	118
Anmerkungen	121