

➤ Gedanken zum Wochenende, 08.12.2018



Hunderte von Kerzen erhellen am 2. Advent, dem „Worldwide Candle-Lighting-Day“ wieder den Glasturm der Marktheidenfelder Friedenskirche

Weine nicht

„Jetzt weine doch nicht!“, „Es wird doch alles gut“, „spar‘ Dir deine Tränen“ ... sind gut gemeinte Worte, die leicht über unsere Lippen kommen aber wenig helfen. Sie zeigen vielmehr, dass wir uns für Tränen, für die eigenen und die der anderen, schämen. Scheinbar ist uns das Weinen aberzogen worden. „Warum eigentlich?“ - „Warum?“, so frage ich mich, „hat der Schöpfer uns überhaupt die Fähigkeit zum Weinen mitgegeben?“ Biologen, Mediziner und Psychologen geben darauf eine Antwort: Wir Menschen besitzen mandelförmige Tränendrüsen am oberen Rand der Augenhöhlen. Sie produzieren ständig eine Flüssigkeit, die die Hornhaut feucht hält. Mit Hilfe der Augenlider wird 3 - 6 Mal in der Minute der Augapfel befeuchtet. Unsere Tränen beinhalten Fett, Salz, Wasser und bakterienzersetzende Stoffe, die unsere Augen tagsüber reinigen und vor Infektionen schützen. Während der Nacht trocknet die Tränenflüssigkeit aus und in Verbindung mit Staub entsteht der "Sand" in den Augen.

Wenn wir von etwas sehr betroffen sind, werden die Tränen durch einen Nervenreiz ausgelöst. Unser Gehirn gibt den Drüsen ein Signal, mehr Tränen zu produzieren. Die Tränen, die in solchen Augenblicken entstehen, enthalten Stoffe, die ähnlich wie Morphin Schmerzen lindern können. Tränen lösen also auch unsere Gefühlsspannungen. So gesehen sind Tränen wichtig für die physische und psychische Gesundheit.

Warum sind Tränen dann gesellschaftlich verpönt? Warum trimmen wir schon unsere Kin-

der darauf, Tränen zu unterdrücken. Erst Tränen zeigen doch nach außen, wie es in unserem Inneren aussieht: Es gibt Tränen der Freude, der Wut, der Betroffenheit, und Rührung, als Ausdruck des körperlichen oder seelischen Schmerzes. Es gibt Tränen, die das Auge vor Schädigung schützen sollen (bei Staubpartikeln, Zwiebelsaft und Makeup).

Tränen heilen also nach innen und zeigen die innere Verfassung nach außen.

Als Seelsorger habe ich die Erfahrung gemacht, wie wichtig es ist Tränen zuzulassen, die eigenen und die der anderen. Die eigenen Tränen lösen in uns die Verkrampfung und helfen zur Heilung, die Tränen der anderen vergewissern uns des tiefempfundenen Mitgefühls. Wer selbst durch ein leidvolles Erleben Tränen vergossen hat und spüren durfte, dass andere Menschen es wahr genommen und mit geweint haben, der erkennt, wie wertvoll Tränen sind. „Danke, dass Du meine Tränen mit geweint hast!“ ist der tiefste Ausdruck des empfangenen Mitgefühls von einem Mitmenschen. Dann erst wird im wahrsten Sinne des Wortes ein Mensch „sympathisch“ wenn er mit weinen, mitleiden kann: (Griech: „sym“ heißt „zusammen, mit“ und „pathein“ heißt: „leiden, schmerzen tragen“). So gesehen haben wir Christen einen sympathischen Gott, der unsere Tränen sieht und wandelt: Jesus selbst hat ja stellvertretend für uns das äußerst denkbare menschliche Leiden auf sich genommen. Von ihm sagt der Hebräerbrief (Kap.4,15) „Wir haben nicht einen Hohenpriester, der nicht könnte mitleiden mit unserer Schwachheit“. Gott sieht die Tränen: (2. Könige 20,5) „*Ich habe deine Tränen gesehen. Siehe, ich will dich gesund machen*“ und in Offenbarung 21,4 wird verheißen: „*Gott wird abwischen alle Tränen*“. So sollen Tränen von innen heraus fließen dürfen. So sollen Tränen von außen wahrgenommen werden können. So sollen Tränen trocknen und abgewischt werden. Tränen verbinden im Leid, helfen heraus und heilen. Darum wird am **9. Dezember** weltweit wieder der „**Candle-Lighting-Day**“ begangen. Brennende Kerzen werden ins Fenster gestellt als Zeichen des Mitgefühls für ein Kind, das - in welchem Alter auch immer - verstorben ist. Die trauernden Angehörigen kommen in den Blick... Am **Sonntag um 19:00 h** brennen hunderte von Kerzen in unserem Glasturm und wir möchten die Angehörigen verstorbener Kinder herzlich einladen zu einem überregionalen **Ökumenischen Gedenk-Gottesdienst**. Danach besteht bei Tee und Gebäck die Gelegenheit zu Gesprächen.

Ich wünsche Ihnen ein trostvolles Wochenende mit Tränen, die fließen und trocknen dürfen. Pfarrer Bernd Töpfer, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Marktheidenfeld

Die jeweils aktuellen Gedanken zum Wochenende können auch auf unserer Homepage: www.marktheidenfeld-evangelisch.de gelesen und heruntergeladen werden.

Die Andachten der letzten Jahre zu verschiedenen Themen finden Sie unter „Archiv“, - für den Fall, dass Sie selbst mal eine Andacht halten wollen.