

Tränen per Smartphone: Studie erfasst Weinen im Alltag

WEINEN IST NICHT IMMER EINE ERLEICHTERUNG

Eine neue Studie zeigt: Wie sich Menschen nach dem Weinen fühlen, hängt stark davon ab, was es ausgelöst hat. Unter Leitung der Karl Landsteiner Privatuniversität wurden Weinepisoden im Alltag untersucht.

Krems, Österreich – Weinen gilt häufig als gesunder emotionaler Ausgleich. Eine neue Studie zeigt jedoch, dass das Bild komplexer ist. In einer vierwöchigen, smartphonebasierten Untersuchung stellten Forschende fest, dass sich Menschen durch Weinen im Allgemeinen nicht automatisch besser fühlen. Stattdessen hing die kurzfristige emotionale Wirkung stark davon ab, wodurch das Weinen ausgelöst wurde. Weinen nach emotional belastenden Situationen oder bei Überforderung ging mit weniger positiven und mehr negativen Gefühlszuständen einher. Weinen als Reaktion auf bewegende Medieninhalte war dagegen mit einer Abnahme negativer Stimmungen verbunden. Die Studie wurde von Forschenden der Karl Landsteiner Privatuniversität (KL Krems) durchgeführt und erfasste emotionale Weinepisoden im Alltag der Teilnehmenden statt unter Laborbedingungen. Die Ergebnisse legen nahe, dass Weinen keine einheitliche emotionale Reaktion ist, sondern dass seine kurzfristigen Effekte stark von der jeweiligen Situation abhängen.

Emotionales Weinen im Erwachsenenalter ist ein bekanntes Verhalten, das einzigartig für den Menschen ist. Dennoch weiß man wenig, wie es sich tatsächlich auf die Stimmung auswirkt – insbesondere außerhalb künstlicher Forschungssituationen. Frühere Studien stützten sich häufig entweder auf rückblickende Fragebögen oder auf Laborexperimente, die jeweils deutlichen Einschränkungen unterliegen. Um Weinen unter realistischeren Bedingungen zu untersuchen, nutzten Forschende der KL Krems einen ereignisbasierten „Experience-Sampling-Ansatz“: Dabei wurden Weinepisoden möglichst zeitnah zu ihrem Auftreten im Alltag erfasst. So ließ sich eine Verzerrung der Erinnerungen reduzieren und die emotionale Befindlichkeit in einer natürlicheren Umgebung als im Labor untersuchen.

GETEILTE TRÄNEN

„Unser Ziel war es, Weinen dort zu untersuchen, wo und wann es tatsächlich passiert – im Alltag“, sagt Prof. Stefan Stieger, Leiter des Fachbereichs für Psychologische Methodenlehre an der KL Krems. „Mithilfe von Smartphones konnten wir Weinepisoden in Echtzeit erfassen und anschließend den emotionalen Status über die nächste Stunde hinweg verfolgen. Dadurch konnten wir Veränderungen nach dem Weinen deutlich präziser untersuchen als mit retrospektiven Berichten oder Laborstudien.“

An der Studie nahmen 106 Erwachsene teil, die über einen Zeitraum von vier Wochen begleitet wurden. Die Teilnehmenden dokumentierten jede Episode emotionalen Weinens mit ihrem Smartphone, einschließlich Auslöser, Dauer und Intensität. Außerdem gaben sie unmittelbar nach dem Weinen sowie erneut nach 15, 30 und 60 Minuten Auskunft über ihren emotionalen Zustand. Insgesamt analysierte das Forschungsteam 315 Weinepisoden, die unmittelbar nach ihrem Auftreten gemeldet wurden, sowie weitere Episoden, die später in Tagesprotokollen dokumentiert wurden.

EIN KOMPLEXES BILD DES WEINENS

Die Ergebnisse zeichnen ein differenziertes Bild. Insgesamt war Weinen unmittelbar danach mit weniger positiven und mehr negativen Gefühlszuständen verbunden – die Teilnehmenden fühlten sich also weniger positiv gestimmt und stärker belastet. Intensiveres Weinen ging dabei mit stärkeren emotionalen Effekten einher. Gleichzeitig zeigte sich, dass der Auslöser eine wichtige Rolle spielte: Weinen im Zusammenhang mit Einsamkeit oder Überforderung wies das negativste kurzfristige emotionale Profil auf. Weinen als Reaktion auf Medieninhalte war hingegen mit geringerer negativer Gefühlslage verbunden. Einige dieser Effekte klangen rasch ab, während andere noch bis zu eine Stunde später messbar waren. Am nächsten Tag ließen sich jedoch keine dieser Veränderungen mehr nachweisen.

Darüber hinaus beobachteten die Forschenden deutliche Geschlechtsunterschiede: Frauen weinten häufiger als Männer; ihre Weinepisoden waren im Durchschnitt länger und intensiver. Auch die Auslöser unterschieden sich: Weinen aufgrund von Einsamkeit trat bei Frauen häufiger auf, während Männer häufiger aufgrund von Hilflosigkeit oder als Reaktion auf Medieninhalte weinten. Insgesamt deutet dies darauf hin, dass sich das emotionale Erleben nach dem Weinen nicht allein durch die Tränen selbst erklärt, sondern auch durch die Situation, in der sie auftreten.

„Die Studie zeigt, dass Weinen nicht als automatische Form emotionaler Erleichterung verstanden werden sollte“, sagt Hannah Graf MSc, Senior-Koautorin der Studie. „Seine emotionalen Auswirkungen scheinen stark vom jeweiligen Kontext abzuhängen.“

Insgesamt stellen die Ergebnisse die weit verbreitete Annahme infrage, dass Weinen grundsätzlich entlastend wirkt. Stattdessen deuten sie darauf hin, dass Weinen Teil eines komplexeren emotionalen Prozesses ist. Für die KL Krems unterstreicht die Studie außerdem, wie digitale Methoden zur Erhebung von Alltagsdaten die psychologische Forschung schärfen können, indem sie Messungen näher an reale Lebenssituationen heranführen. In diesem Bereich – insbesondere im interdisziplinären Feld von Mental Health und Neurowissenschaften – hat sich die KL Krems international sichtbar positioniert.

Originalpublikation: Effects of Crying on Affect: An Event-based Experience Sampling Study of Adult Emotional Crying, S. Stieger; H. Graf; S. Biebl. Collabra: Psychology 12(1), doi: 10.1525/collabra.157541.

Karl Landsteiner Privatuniversität (Stand 03/2026) Die Karl Landsteiner Privatuniversität (KL Krems) ist eine international anerkannte Bildungs- und Forschungseinrichtung am Campus Krems. Die KL Krems bietet eine moderne, bedarfsorientierte Aus- und Weiterbildung in der Medizin und Psychologie sowie ein PhD-Programm im Bereich Mental Health and Neuroscience an. Das flexible Bildungsangebot ist auf die Bedürfnisse der Studierenden, die Anforderungen des Arbeitsmarkts sowie auf die Herausforderungen der Wissenschaft abgestimmt. Die drei Universitätskliniken in Krems, St. Pölten und Tulln sowie das Ionentherapie- und Forschungszentrum MedAustron in Wiener Neustadt gewährleisten eine klinische Lehre und Forschung auf höchstem Qualitätsniveau. In der Forschung konzentriert sich die KL Krems auf interdisziplinäre Felder mit hoher gesundheitspolitischer Relevanz – u.a. der mentalen Gesundheit, der molekularen Onkologie und den Neurowissenschaften sowie dem Thema Wasserqualität und den damit verbundenen gesundheitlichen Aspekten. Die KL Krems wurde 2013 gegründet und von der Österreichischen Agentur für Qualitätssicherung und Akkreditierung (AQ Austria) akkreditiert.