

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici |
| <b>Herausgeber:</b> | Schweizerischer Hebammenverband   |
| <b>Band:</b>        | 76 (1978)   |
| <b>Heft:</b>        | 10  |
| <b>Artikel:</b>     | Die vier Temperamente   |
| <b>Autor:</b>       | Vergés, Elisabeth   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-950716">https://doi.org/10.5169/seals-950716</a>   |

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die vier Temperamente

Eine Zusammenstellung von Elisabeth Vergés

Das Wort «Temperament» geht zurück auf das lateinische Verb «temperare» = mischen; als Substantiv bedeutet es unter anderem «richtige Mischung», «rechtes Mass». Begründet wurde die Temperamentlehre durch den griechischen Arzt Hippokrates (460–375 v. Chr.). Nach Hippokrates ist der Säftehaushalt im menschlichen Organismus die Ursache von Gesundheit und Krankheit. Er nahm vier Körpersäfte an und leitete aus ihnen die Temperamente ab:

1. Das cholerische Temperament, von griechisch: chole = Galle
2. Das phlegmatische Temperament, von griechisch: phlegma = Schleim
3. Das sanguinische Temperament, von lateinisch: sanguis = Blut
4. Das melancholische Temperament, von griechisch: melaina chole = schwarze Galle.

Ein weiterer wichtiger Faktor in der hippokratischen Temperamentlehre ist die Lehre von den vier Elementen, die Empedokles (490–430 v. Chr.) begründete. Nach ihr wird das cholerische Temperament dem Feuer, das sanguinische der Luft, das phlegmatische dem Wasser und das melancholische der Erde zugeordnet. Daraus ergeben sich noch weitere Beziehungen und Zusammenhänge, die man wie folgt darstellen kann:

cholerisch: gelbe Galle, Feuer, Sommer, warm/trocken;  
sanguinisch: Blut, Luft, Frühling, warm/feucht;  
phlegmatisch: Schleim, Wasser, Winter, kalt/feucht;  
melancholisch: schwarze Galle, Erde, Herbst, kalt/trocken.

Eine besonders interessante Beziehung ist schliesslich diejenige, die die Temperamente dem Mineralreich, dem Pflanzenreich, dem Tierreich und dem menschlichen Reich zuordnet: das melancholische Temperament dem Mineralischen, das phlegmatische dem Pflanzlichen, das sanguinische der Tierwelt und das cholerische der Menschenwelt. Diese Entsprechung geht aber bereits über die hippokratische Temperamentlehre hinaus.

Die hippokratische Temperamentlehre ist übrigens wissenschaftlich nicht unangefochten; so gilt sie für die meisten Richtungen der heutigen Psychologie und Psychiatrie als überholt oder überhaupt als unwissenschaftlich. Da aber andererseits gerade heute eine gewisse Tendenz besteht, sich wieder auf alte Weisheiten zu besinnen, ist es sicher gerechtfertigt, sich auf 2000jähriger Grundlage mit den Temperaturen neu auseinanderzusetzen. Eine Hauptquelle der folgenden Ausfüh-

rungen ist Rudolf Steiners Schrift «Das Geheimnis der menschlichen Temperamente».

Nach der Einteilung und Zuordnung der Temperaturen stellt sich die Frage, was nun das Temperament eigentlich ist. Es fällt zunächst auf, dass in einer Gruppe von Menschen immer mehrere ein Temperament oder verschiedene Temperaturen gemeinsam haben; man kann also allgemein die Menschen nach ihren Temperaturen unterscheiden. Diesem allgemein Menschlichen steht andererseits die Beobachtung gegenüber, dass das Temperament in besonderem Masse auch mit dem ganz individuellen Wesen des Menschen zu tun hat. Das allgemein Menschliche: dazu zählen auch die Eigenschaften des Volkes, der Rasse, zu der ein Mensch gehört, schliesslich die ererbten Züge, die er mit seinen Vorfahren gemeinsam hat. Dazu kommt nun das Individuelle, der ganz persönliche Wesenskern, der erst den einmaligen, unverwechselbaren Menschen ausmacht. Das Temperament ist ein Bindeglied, denn es hat Berührungspunkte mit beiden Seiten; es bestimmt nicht nur die Eigenschaften, die ein Mensch mit andern Menschen des gleichen Temperaments gemeinsam hat, sondern aus der verschiedenen Zusammensetzung der vier Temperaturen und ihrer mehr oder weniger starken Ausprägung ergibt sich etwas, was man als die spezifische Färbung eines Menschen bezeichnen könnte.

Zu den einzelnen Temperaturen:

## Der Choleriker

Eine Abänderung der hippokratischen Temperamentlehre, die einleuchtend erscheint, besteht darin, dass eine Richtung der neuern Forschung nicht dem Sanguiniker das Blut zuordnet, sondern dem Choleriker. Es ist ja allgemein bekannt, dass der Choleriker zu Wutausbrüchen neigt, dass sein Blut rasch in Wallung gerät. Dabei ist der Wutausbruch nur ein negativer Aspekt des cholerischen heissblütigen Temperaments; aber auch wenn das Blut nicht kocht, ist doch ein kräftig pulsierendes warmes Blut (Feuer) charakteristisch für den Choleriker: in ihm kommt das Willensmässige zum Ausdruck. Ein Choleriker im besten Sinn ist eine starke Persönlichkeit mit ausgeprägten Führungsqualitäten; im schlimmsten Fall ist er ein Tyrann, ein Despot, bei dem die autoritären Züge die Oberhand gewonnen haben. Der Choleriker kann sehr viel Initiative und eine fast unerschöpfliche Arbeitskraft entwickeln. Er weiss, was er will; er ist seiner selbst und seiner Sache sicher. Deshalb erwartet er auch, von den andern ernstgenommen und anerkannt zu werden; Kritik verträgt er im allgemeinen nicht so gut, obwohl er selbst seine Meinung entschieden und ungeschminkt ausdrückt.

## Der Sanguiniker

Die allgemeine Vorstellung, die Volksmeinung charakterisiert ihn als himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt und trifft damit einen seiner Wesenszüge recht genau. Der Sanguiniker ist offen für jede Empfindung, und wenn man sich nun fragt, was dem Sanguiniker anstelle des Blutes zuzuordnen ist, was im menschlichen Organismus hauptsächlich die Empfindungen registriert, dann kommt man auf das Nervensystem. «Die gleichsam zitternde Bereitschaft der Nerven, für alles aus der unmittelbaren Umwelt aufnahmefähig zu sein, bildet einen bemerkenswerten Zug im Leben des sanguinischen Charakters» (Norbert Glas). Dazu gehört allerdings auch, dass der Sanguiniker leicht «die Nerven verliert», unter einem starken Eindruck unbbeherrscht reagiert.

Dass der Sanguiniker mit der Luft, mit der Schwerelosigkeit zu tun hat, versteht man ebenfalls ohne weiteres. Körperlich und geistig reagiert er rasch und beweglich: er versteht schnell, handelt spontan, vermag sich auch sofort anzupassen und in die verschiedensten Situationen zu fügen. Die Kehrseite dieser Beweglichkeit ist der Mangel an Ausdauer, an Beharrlichkeit – Eigenschaften, die zum unbeweglichen Phlegmatiker gehören. Ist der erste Eindruck verblasst und kommen keine neuen Impulse, verliert der Sanguiniker sehr rasch das Interesse an einer Sache. Sicher ist, dass «die Liebe zum Neuen, Fremden, Unbekannten, noch Unerforschten, aber auch zum Freien, Gelösten, Unbürgerlichen gegenüber dem Willen zum Stetigen, Ordentlichen und Gewohnheitsmässigen dominiert» (Kurt Brotbeck).

## Der Phlegmatiker

Es gilt gewöhnlich nicht gerade als Kompliment, ein Phlegma genannt zu werden, und doch kann der Phlegmatiker sehr wertvolle Charaktereigenschaften entwickeln. Der Organismus des Phlegmatikers hat seinen Schwerpunkt im «Schleim», das heißt im wässrigen Element. Was sich da im Sätestrom abspielt, hat hauptsächlich mit den Stoffwechselprozessen zu tun (Beziehung zum Pflanzenhaften), die der Phlegmatiker so intensiv erlebt, dass er eine vorwiegend nach innen gerichtete Beschaulichkeit entwickelt – im Gegensatz zum Sanguiniker, der durch sein reges Nerven- und Sinnenleben immer von sich weg nach aussen getrieben wird. Der Phlegmatiker isst und trinkt gern gut und liebt die Gemütlichkeit. Aus seiner Wesensart heraus fühlt er sich nicht veranlasst, eine grosse Betriebsamkeit zu entfalten, alles mitzumachen, überall dabei zu sein. Er zieht sich nicht nur in seine Behausung, sondern gewissermassen sogar in seine Körperlichkeit zurück. Die grosse Gefahr ist bei ihm das Absinken ins Triebhaft-Vegetative oder in eine allgemeine Stumpfheit. Wenn

es ihm aber gelingt, seine Willenskräfte doch so weit zu entwickeln, dass dieses Absinken verhindert wird, kann er gerade dank seiner körperlich-seelischen Entspanntheit zu einer bemerkenswerten Objektivität und Selbstlosigkeit kommen. Er ist, wenn er über die «primitive» Stufe hinausgelangt, nicht aufbrausend wie ein Choleriker, nicht unstet wie ein Sanguiniker, nicht verletzlich wie ein Melancholiker, sondern duldsam und geduldig, verträglich im Umgang, ausdauernd, exakt und sorgfältig in der Arbeit.

#### Der Melancholiker

Er hat wohl das tiefste und zugleich das problematischste Temperament von allen. Aber er ist stark dem Physischen verhaftet – man denke daran, dass ihm die Erde zugeordnet ist – aber er kann sich im Körperlichen nicht behaglich einrichten wie der Phlegmatiker, ihm fehlt die Schwere-losigkeit und Beweglichkeit des Sanguinikers und auch die kraftvolle Zielstrebigkeit des Cholerikers; er stolpert sozusagen dauernd über sein physisches System, irgendwo knirscht es immer in der Maschinerie. Der Körper sollte ein Instrument sein, das der Mensch beherrschen und sinnvoll gebrauchen kann – beim Melancholiker ist dies nicht der Fall. Norbert Glas sagt: «Die ‹Kalkfelsen› in seinen Knochen quälen ihn» – ein Hinweis auf die Beziehung zum Mineralischen. Dadurch, dass er sich ständig irgendwie behindert fühlt, einen grossen Teil seiner Kräfte an inneren Widerständen aufreibt, wird der Melancholiker unlustig, trübselig, zum Grübler. Er ist sehr empfindlich und kann wirkliche oder eingebildete Beleidigungen nur schwer vergeben. Wenn er aber, wie der Phlegmatiker, genügend Wachheit und Bewusstheit entwickelt, kann er die auf ihm lastende Erdenschwere doch bis zu einem gewissen Grad besiegen, umwandeln, und vor allem von einem passiv Erleidenden zu einem aktiv Mitleidenden, Verstehenden, Helfenden werden.

Rückblickend und zusammenfassend ergibt sich folgende Beobachtung: Beim Choleriker und beim Sanguiniker kann sich das Zuviel an Kräften, durch keine inneren Widerstände gebremst, negativ auswirken. Beim Phlegmatiker und beim Melancholiker behindern zu starke innere Widerstände die Entfaltung und Freisetzung der Kräfte.

Diese negative Feststellung sollte aber nicht den Blick dafür trüben, dass grundsätzlich jedes Temperament eine erstaunliche Vielfalt von positiven Entwicklungsmöglichkeiten in sich birgt, wie sie zum Teil schon angedeutet wurden.

Als Ergänzung dieser Charakterisierung einige äussere Erscheinungsformen der einzelnen Temperaturen:

**Der Choleriker:** Bei ihm verhindert gewissmassen die geballte Willenskraft das Wachsen seiner Gestalt in die Höhe. Tatsächlich fällt einem am Choleriker oft der eher kleine, untersetzte, gedrungene Typus auf (Napoleon, Beethoven). Auch sein Gang ist charakteristisch für den Choleriker; sogar bei Kindern lässt sich das schon feststellen: es gibt Kinder, die so fest auftreten, dass man das Gefühl hat, sie würden am liebsten die Füsse noch ein Stück in den Boden hineinstemmen. Das sind dann natürlich auch diejenigen, die bei entsprechender Gelegenheit mit dem Kopf durch die Wand wollen.

**Dem Sanguiniker** wachsen die Bäume schon eher in den Himmel; seine Gestalt ist meist gross und schlank. Dass er dem raschen Wechsel von Eindrücken und Stimmungen unterworfen ist, kommt im ganzen, eindeutig auf Beweglichkeit hin angelegten Körperbau bis hinein in die feinen Glieder zum Ausdruck. Entsprechend ist auch sein Gang: leicht, federnd, geschmeidig, bei Kindern vielfach hüpfend. Hat der Choleriker meistens ausgeprägte, feste, stark modellierte Züge, findet sich beim Sanguiniker ein weicher, beweglicher Gesichtsausdruck und ein lebhaftes Mienenspiel.

**Der Phlegmatiker:** Die Tendenz zum Verfließenden – die Tendenz des Wassers, sich unaufhaltsam auszubreiten, solange ihm kein Widerstand entgegengesetzt wird – entspricht dem Körperbau des Phlegmatikers: er neigt zu Fülle. Dass er seiner Umgebung nicht besonders viel Interesse entgegenbringt, zeigt sich auch im Gang; er setzt seine Füsse nachlässig auf, wie es eben kommt, beziehungslos zu den äusseren Gegebenheiten. Der Gesichtsausdruck ist unbeweglich und verrät wenig von seinem Innenleben.

**Der Melancholiker:** Wenn der Phlegmatiker seine Kraft nicht nach aussen richtet, weil er eigentlich den Zweck gar nicht einsieht, so stellen sich der Aktivität des Melancholikers überall Hindernisse entgegen, da er ja mit sich in Disharmonie lebt; vielfach reicht seine Kraft nicht einmal aus, um seinen Kopf aufrechtzuhalten. Ganz wörtlich und natürlich auch im übertragenen Sinn ist er ein Kopfhänger. Sein Gang ist zwar gemessen, fest, hat aber nichts von der Zielstrebigkeit des Cholerikers, sondern eher etwas Schleppendes, wie wenn er auch da jeden Moment damit rechnete, auf Hindernisse zu stossen.

Es wäre nun aber falsch und gar nicht im Sinne dieser Ausführungen, wollte man einfach festhalten: der Choleriker ist 1., 2., 3., a), b), c), der Sanguiniker ist ... usw., und danach auf die Suche gehen, um dem entsprechenden Exemplar eine Etikette aufzukleben. Das heisst also: diese Charakterisierung ist nur sinnvoll, wenn sie zum Rüstzeug wird für das praktische Leben,

wenn sie eine Erziehungshilfe bietet, wenn sie ganz allgemein beiträgt zum bessern Verständnis des Mitmenschen und vielleicht sogar einen Anstoss gibt zur Arbeit an sich selbst. Abgesehen davon kommt der reine Choleriker, Sanguiniker usw. im Leben selten vor; meistens ist es nämlich nicht *ein* Temperament, das einen Menschen bestimmt, sondern weitaus am häufigsten sind es zwei, es können aber auch drei sein. Wenn nun im folgenden zweiten Teil, der ganz der praktischen Anwendung, vor allem in der Pädagogik, gewidmet ist, trotzdem wieder vom reinen Temperament gesprochen wird, dann vor allem deshalb, weil gerade beim Kind sich einzelne Züge noch so deutlich und unverfälscht zeigen, dass man sie doch ganz klar dem entsprechenden Temperament zuordnen und sich erzieherisch danach richten kann. Wichtigster allgemeiner Grundsatz ist dabei: auch wenn sich ein Temperament immer als etwas Einseitiges darstellt, ist es deswegen doch weder gut noch schlecht, und man muss sich davor hüten, es umbiegen oder auch nur nivellieren zu wollen. Man sollte im Gegenteil das Kind so stützen, dass es vor allem die positiven Seiten seines Temperaments entwickeln kann und die negativen entsprechend mehr in den Hintergrund treten. Also: nicht nivellieren, sondern kanalisieren, das Temperament in die richtigen Bahnen lenken, aufbauen auf dem, was vorhanden ist und nicht Eigenschaften aufpropfen wollen, die dem Kind fehlen. Was heisst das nun konkret?

Wir haben es zum Beispiel mit einem *sanguinischen Kind* zu tun, das schnell begreift, aber auch schnell wieder vergisst, das Mühe hat, sich zu konzentrieren, bei etwas zu verweilen. Da könnte man sich nun zu der Ansicht verleiten lassen, man sollte ein solches Kind möglichst mit andersarteten Kindern zusammenbringen, damit deren Eigenschaften «abfärben» könnten. Das wird vergebliche Liebesmühe sein, weil schon die Grundüberlegung verkehrt ist. Anstatt zu fragen: Was fehlt dem Kind? Was sollen wir ihm einprägen? soll man lieber beobachten und überlegen, was dem Kind gemäss ist. Dabei darf man ruhig auch zu kleinen Tricks greifen: wenn man zum Beispiel mit einem solchen Kind ein Bilderbuch anschaut, zwingt man es eben gerade nicht, bei einzelnen Bildern länger zu verweilen, sondern man blättert so rasch weiter, dass das Kind von selbst dazu kommt, den Wunsch zu äussern, einzelne Bilder doch gründlicher anzuschauen. Oder: ein Lehrer, der einem *sanguinischen Kind* Privatstunden zu geben hatte, liess das Kind einen Aufsatz schreiben, brach aber nach zehn Minuten ab und liess es weitere zehn Minuten schriftlich rechnen, um dann noch einmal den Gegenstand zu wechseln, so dass es sogar einem *sanguinischen Kind* zuviel der Abwechslung wurde. Oder: man beobachtet, ob sich nicht doch ein etwas

vertiefteres Interesse feststellen lässt – das kommt nämlich sogar beim sanguinischen Kind in der Regel vor – und stellt ihm dann den betreffenden Gegenstand oder das Gebiet als etwas ganz Ausserordentliches dar.

Daneben sollte das Kind aber sein sanguinisches Temperament auch immer wieder ausleben dürfen. Man soll es ruhig mit einer ganzen Kollektion unwichtiger Gegenstände umgeben, bei denen es absolut berechtigt ist, dass es sein Interesse an ihnen wieder verliert. Gegenstände aber, zum Beispiel Spielsachen, die ihm mehr bedeuten, nimmt man ihm nach einer Weile weg, so dass es nach ihnen fragen muss, wenn es sie wieder haben will. Damit erreicht man, dass es anfängt, sein Interesse bewusst auf sie zu richten. Man überlegt auch, welche Beschäftigungen man einem sanguinischen Kind zumuten darf – sicher keine grossen Handarbeiten, bei denen kein Ende abzusehen ist. Es ist ja bekannt, dass jede abgeschlossene Arbeit – das gilt auch allgemein – das Selbstvertrauen stärkt, während nicht abgeschlossene Arbeiten einen schlechten Einfluss auf den Charakter haben. Wenn es doch einmal unumgänglich ist, einem sanguinischen Kind eine grössere Arbeit aufzutragen, sorge man wenigstens dafür, dass es Unterbrechungen gibt, Erholungspausen. Sehr viel ist erreichbar, wenn sich in der näheren Umgebung des sanguinischen Kindes ein Mensch findet, dem es seine besondere Liebe zuwenden kann. Der Sanguiniker ist ja gefühlsmässig leicht ansprechbar, und ein Kind wird ohnehin viel eher Liebe für einen Menschen empfinden als für eine Sache. Auf dem Umweg über die Liebe zu einem Menschen wächst dann aber auch vermehrte Zuwendung zu Sachgebieten. Aus der Praxis weiss man, dass das sanguinische Kind aus Liebe zu einer Lehrerin oder zu einem Lehrer immer sein möglichstes leistet, es wird sogar mehr tun, als ihm aufgetragen wurde, und was die Vertrauensperson liebt, liebt es auch. Das sanguinische Kind sollte immer positiv angesprochen, ermuntert und gelobt werden; in einer unfreundlichen Umgebung zieht es sich in sich zurück und kann in Extremfällen sogar krank werden.

Auch beim erwachsenen Sanguiniker ist nicht viel davon zu halten, wenn er sich, in Erkenntnis seiner Schwäche, dazu zwingen will, dauerndes Interesse an irgend einer Sache zu entwickeln. Er soll sich zunächst ebenfalls Gegenstände aussuchen, die ein dauerndes Interesse gar nicht verdienen, dann aber auch Hobbys, die an sich schon abwechslungsreich sind, wie zum Beispiel Reisen, Wandern, Photographieren, Zeichnen, Malen.

Ganz andere Probleme stellen sich bei der Erziehung eines *cholerischen Kindes*. Die Liebe zu einem Menschen kann hier nicht in Betracht gezogen werden, denn der Choleriker ist nicht primär über das Gefühl ansprechbar. Trotzdem spielt auch beim

Choleriker die Persönlichkeit des Erziehers eine grosse Rolle: die überschüssige Kraft des cholerischen Kindes kann nur in gute Bahnen gelenkt werden, wenn es einer überlegenen Autorität begegnet, die ihm Achtung und Respekt abnötigt. Es kommt beim cholerischen Kind sehr darauf an, dass es in seinem Glauben an die Überlegenheit des Erziehers nicht erschüttert wird. Mit einer kameradschaftlichen Haltung des Erziehers ist dem Choleriker nicht gedient; man sollte im Gegenteil darauf achten, dass man sich keine Blösse gibt. Es sollte zum Beispiel nicht vorkommen, dass man auf seine Bitte um Rat oder um Auskunft keine Antwort weiss.

Ein Ja muss ein Ja und ein Nein ein Nein bleiben; klare Entscheidungen tun dem cholerischen Kind innerlich wohl, auch wenn es äusserlich dagegen aufgelehrt. Hier ist es aber auch besonders wichtig, zwischen echter Autorität und einer autoritären Haltung zu unterscheiden. Wenn das cholerische Kind zum Beispiel einen Zornausbruch hat und mitten aus Spiel oder Arbeit wegläuft, nützt es gar nichts, zu schelten oder das Kind gar zu schlagen – im Augenblick affektiver Entladungen mit autoritären Massnahmen durchgreifen zu wollen, hiesse Öl ins Feuer giessen.

Ein weiterer sehr wichtiger Faktor ist der, dass man einem cholerischen Kind genügend Gelegenheit verschaffen sollte, seine Kräfte an äusseren Widerständen zu messen. Man soll ihm also geradezu Hindernisse in den Weg legen, man soll es bekannt machen mit dem, was das Leben an Schwierigkeiten bietet. Und es tut gar nichts, wenn der Aufwand an Kraft im Verhältnis zur Wirkung, zum Erfolg überdimensioniert ist, denn das Kind soll ja einerseits sein Temperament ausleben können, andererseits soll es aber an solchen «Herkules-Arbeiten» den Widerstand der Welt am eigenen Leib erfahren. Nur so lernt es Respekt vor den Gegebenheiten seiner Umgebung und des Lebens überhaupt entwickeln. Natürlich sollte man es nicht unvorbereitet an Arbeiten gehen lassen, die seine Möglichkeiten physisch oder intellektuell übersteigen; das Eingreifen sollte jedoch nicht einfach ein Bremsen, sondern vielmehr ein Lenken sein.

Wo setzt die Erziehung des erwachsenen Cholerikers ein, der dazu neigt, immer wieder wie «ein Muni in einen Chrishufe» zu fahren? Er sollte sich gerade keine überdimensionierten Arbeiten vornehmen – diese Erfahrung müsste er als erwachsener Mensch hinter sich haben –, sondern er sollte seine Kraft auch an weniger grossartigen Dingen erproben, sie ganz geduldig und demütig in kleinen Dienstleistungen anwenden.

Einigermassen schwierig ist die Erziehung eines *phlegmatischen Kindes*, weil es so in sich zurückgezogen lebt, dass es sich kaum motivieren lässt. Auf der andern Seite ergeben sich aus einer Kenntnis des phlegmatischen Temperaments doch auch

ganz konkrete Hilfsmittel, und zwar darf man beim Phlegmatiker ruhig etwas mehr eingreifen als beim Choleriker und beim Sanguiniker, wo es sich hauptsächlich um ein Kanalisieren von überschüssigen oder auseinanderstrebenden Kräften handelt. Beim Phlegmatiker muss man versuchen, ein Abgleiten in dumpfe Trägheit, ins Triebhaft-Vegetative zu verhindern; man soll also hie und da seine Behaglichkeit richtig stören: indem man ihm zum Beispiel nicht gestattet, allzu lange auszuschlafen oder sich vor der Schule mit einem üppigen Frühstück vollzustopfen – schon deshalb nicht, weil er dann viel zu sehr damit beschäftigt ist, behaglich zu verdauen, als dass er sich noch geistig betätigen könnte. Überhaupt sollte man durch eine vernünftige Erziehung verhindern, dass er seiner Neigung zum Fettansatz nachgibt.

Ein phlegmatisches Kind sollte möglichst viel angesprochen werden, damit es nicht einfach vor sich hindösen kann. Sogar ein kleiner Schock durch irgendein Geräusch darf ihm zugemutet werden.

Wie aber sollen die Interessen des phlegmatischen Kindes aus ihrem Dornröschenschlaf geweckt werden? Das phlegmatische Kind ist ja schwer anzusprechen, auch Verehrung oder Achtung für einen Erzieher wird es nicht spontan empfinden. Man sollte aber versuchen, es mit möglichst vielen gleichaltrigen Kameraden zusammenzubringen. In der Praxis hat sich nämlich gezeigt, dass das phlegmatische Kind – ursprünglich wohl nur aus einem gewissen Nachahmungstrieb, den es stärker entwickelt hat als andere Kinder, da ja Nachahmung keine besondere Anstrengung erfordert – sich für die Interessen anderer erwärmen lässt. Dass Dinge oder Sachgebiete an sich auf einen Phlegmatiker wirken, darf man nicht erwarten, aber die Interessen seiner Freunde üben eine suggestive Kraft aus, auf die es anspricht.

Daneben muss man selbstverständlich auch beim Phlegmatiker darauf achten, dass er genügend Gelegenheiten hat, sein Temperament da auszuleben, wo es berechtigt ist. Wie das sanguinische Kind den Wechsel braucht, den Wechsel von Spiel und Ernst zum Beispiel, das cholerische den Widerstand von schwierigen Arbeiten, so braucht das phlegmatische Kind Beschäftigungen, die ruhig unwichtig und langweilig sein dürfen, aber ein grosses Mass an Ausdauer erfordern. Damit lebt es sich nicht nur aus, sondern übt und stärkt zwei positive Seiten seines Temperaments: eben Ausdauer und Gründlichkeit. Ein echt phlegmatisches Hobby ist zum Beispiel das Briefmarkensammeln, überhaupt jede Sammlertätigkeit. Und es gibt sogar einen phlegmatischen Sport: das Fischen, das dazu noch mit dem Element des Phlegmatikers zu tun hat.

Ähnliches gilt für die Selbsterziehung des erwachsenen Phlegmatikers. Der Phlegmatiker darf, wie wir gesehen haben, Hobbys betreiben, die seinem Tempera-

ment entgegenkommen. Wenn er sich seiner Schwächen bewusst ist, und Bewusstsein ist – wie bei den andern Temperaturen auch – die Voraussetzung für Selbsterziehung, kann er sogar absichtlich übertreiben, so lange so viele langweilige Tätigkeiten ausüben, bis es ihm selbst verleidet. Das ist eine negative Therapie; eine positive wäre, als Erwachsener von sich aus andere Menschen und ihre Interessen intensiv zu beobachten. Das hilft dem Phlegmatiker, von sich selbst etwas wegzu kommen.

Wenden wir uns zum Schluss dem *melancholischen Kind* zu. Auch es gibt uns ganz besonders schwierige Probleme auf. Wie wir schon bei der Charakterisierung gesehen haben, ist seine Hauptschwäche die, dass es seine Kräfte nicht befreien kann; es bleibt mit ihnen an inneren Hemmnissen und Widerständen hängen. Dazu ist es übersensibel, bezieht alles auf sich selbst und nimmt sich äusserst ernst. Als Erzieher begegnet man diesem Kind möglichst mit Liebe und Güte, aber ohne ihm den Eindruck zu geben, dass sich alles um es dreht. Auch freundlicher Humor kann helfen, indem er darauf hinzielt, das Kind über seine Ängstlichkeit selbst zum Lächeln zu bringen. Keinesfalls darf man es aber hart kritisieren, blossstellen oder lächerlich machen.

Der schlimmste Fehler ist auch hier wieder, wenn man versucht, dem melancholischen Kind Andersartigkeit, Heiterkeit beizubringen oder auch nur es abzulenken, indem man es an Orte bringt, wo lebhafter Betrieb herrscht, wo es laut und fröhlich zugeht. Man wird damit das Gegenteil erreichen – das Kind wird sich nur noch mehr in sich zurückziehen und sich abkapseln. Was kann man also tun? Vielleicht klingt es zunächst merkwürdig, aber die beste Therapie für ein melancholisches Kind ist die, ihm zu zeigen, dass es Leid und viel Schweres gibt auf der Welt. Es fühlt sich dadurch einerseits bestätigt; anderseits, und das ist ebenso wichtig, werden auf diese Weise Gefühlskräfte von seinen eigenen inneren Problemen abgezogen und auf das Äussere, auf die Probleme der Aussenwelt gerichtet. Damit lenkt man dieses Temperament in die richtige Bahn, es bleibt nicht in der Selbstbetrachtung, im Selbstmitleid stecken, sondern entwickelt seine positiven Seiten des Mitfühlen- und Mitleidenkönnens mit der ganzen Welt. Wesentlich ist auch, was man der ansprechbaren, prägsamen Seele des melancholischen Kindes für geistige Nahrung gibt: es ist ganz besonders empfänglich für Märchen, Legenden, Sagen, später für Geschichte und Biographien. Beim Erzählen ergeben sich wieder natürliche Gelegenheiten, besonderes Gewicht auf die Leiden und Schmerzen der Helden zu legen. Im übrigen sollte man sich davor hüten, einem melancholischen Kind alle Steine aus dem Weg räumen zu wollen, denn auch es hat das Bedürfnis, irgendwo sein

Temperament als berechtigt zu erleben, und im Überwinden von kleinen Hindernissen stärkt es seinen Mut für grössere. Am glücklichsten ist das melancholische Kind, das an der Seite eines Menschen aufwächst, der selbst Schweres durchgemacht, Schicksalsschläge erlitten hat und dem Kind seinem Verständnis entsprechend davon erzählt; da kann das Kind sein Mitgefühl auf etwas in seiner unmittelbaren Nähe richten. Ein vom Schicksal geprüfter Mensch, der sein Leid überwunden hat, ist geradezu eine Wohltat für das melancholische Kind. Zur Selbsterziehung des Erwachsenen: auch da sollte man versuchen, die Kräfte des Leidens gegen aussen zu richten und in Kräfte des Mitleidens umzuwandeln. Richtig betriebene Wohltätigkeit kann für den Melancholiker eine wichtige Funktion haben und wird dort die besten Früchte tragen, wo es sich um einen praktischen Einsatz in einer wirklichen Notlage handelt.

Der Appell, praktische Konsequenzen zu ziehen, geht aus diesen Ausführungen immer wieder hervor. Fragt man sich, ob nach diesen Prinzipien tatsächlich irgendwo praktisch gearbeitet wird, so kommt man auf die Rudolf-Steiner-Schulen: in ihnen wird, wie wohl nirgends sonst, auf das Temperament eines jeden Kindes eingegangen. Natürlich hat man in der Schule ganz allgemein andere Möglichkeiten als im Elternhaus, namentlich was das Kind innerhalb einer Gemeinschaft betrifft, aber von diesen vielfältigen Möglichkeiten wird in den wenigsten Schulen Gebrauch gemacht.

Ein wichtiger Grundsatz in den Rudolf-Steiner-Schulen ist zum Beispiel der, Kinder gleichen Temperaments nebeneinander zu setzen. Wenn es sonst eher üblich ist, einen cholericischen Störfried von andern störenden Elementen zu trennen und neben brave Schäfchen zu setzen, so ist in einer Rudolf-Steiner-Schule genau das Gegenteil der Fall. Die Choleriker sollen durch ihr Verhalten gewissermassen einer dem andern einen Spiegel vorhalten, ja einander sogar auf die Nerven fallen. Jahrelange positive Erfahrungen haben bestätigt, dass diese einfache Therapie eine viel grössere korrigierende Wirkung hat als alle Ermahnungen. Die gleiche Methode kann hier für alle Temperaturen angewendet werden; es ist immer lehrreich, wenn ein Kind im Verhalten eines andern Kindes sich selbst erkennt, obwohl es sich natürlich nicht um einen bewussten Prozess handelt. Ein Pädagoge (Rudolf Grosse) erzählt denn auch aus seiner Praxis, dass fast regelmässig die Phlegmatiker nach einer gewissen «Therapie»-Zeit mit dem Wunsch zu ihm kamen, sich versetzen zu lassen, weil sie es an ihrem Platz zu langweilig fanden. Damit war das Ziel erreicht; dem Wunsch konnte entsprochen werden.

Selbstverständlich gibt es eine Fülle von praktischen Anwendungsmöglichkeiten auch ausserhalb der Schule und ausser-

halb der Kindererziehung. Man denke zum Beispiel an zwei Pensionierte, von denen der eine froh und zufrieden seinen Lebensabend, seine Musse geniesst, während der andere schwer darunter leidet, seiner Arbeit nicht mehr nachgehen zu können. Mit einer auch nur bescheidenen Kenntnis der Temperaturen sollte es möglich sein, in einem solchen Fall differenziert zu urteilen und von den beiden trotz der äusserlich gleichen Lebensumstände nicht das gleiche Verhalten zu erwarten: der eine ist eben ein Phlegmatiker, der andere ein Choleriker. – Oder nehmen wir an, wir kennen einen Choleriker, der sein Temperament nicht zügeln kann und zu Wutanfällen neigt. Solche Temperamentsausbrüche gehören zum Choleriker und sind nicht alarmierend; es besteht aber die Gefahr, dass wir auch hier zu wenig differenzieren und nicht erkennen, was es bedeutet, wenn ein Phlegmatiker oder ein Melancholiker in Wut gerät und zu toben anfängt. Wutanfälle sind dem phlegmatischen und auch dem melancholischen Temperament derart entgegengesetzt, dass man sie als Anzeichen schwerwiegender seelischer Störungen unbedingt ernst nehmen sollte. – Oder man hat Streit mit einem Sanguiniker: da kann man sich mit ziemlicher Sicherheit darauf verlassen, dass er die Dinge bald wieder in einem andern Licht sieht, vielleicht kaum mehr versteht, warum er sich eigentlich so aufgeregt hat. Ganz anders liegt der Fall beim Melancholiker: er ist leicht verletzlich; schon eine unvorsichtige Äusserung kann ihn tief treffen und lange beschäftigen. Bei ihm kann man nicht auf einen baldigen Stimmungsumschwung hoffen; er muss ja immer dagegen ankämpfen, nicht allzu nachtragend zu sein.

Die Beispiele lassen sich mit ein wenig einführender Phantasie beliebig vermehren. In jedem Fall wird eines deutlich: die Kenntnis der Temperaturen gibt uns einen Schlüssel zum besseren Verständnis des Mitmenschen und auch von uns selbst in die Hand. Der Blick auf den Nächsten dringt nun vielleicht etwas tiefer, sieht vorgegebene Bedingungen, erkennt Beschränkungen, Fesseln, mit denen der andere zu kämpfen hat. Dieser verstehende Blick wird auch ein liebevollerer Blick werden.

Für uns selbst wollen wir uns noch einmal die vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten vor Augen halten, die in jedem Temperament beschlossen sind:

Der Choleriker in uns hat die Möglichkeit, seine autoritären Züge mehr und mehr abzubauen und seine Führungsqualitäten uneigennützig dort einzusetzen, wo sie benötigt werden.

Der Sanguiniker in uns kann ruhiger, ausgeglichener werden und mit seiner Heiterkeit anderen helfen, die mehr als er der Erdenschwere verhaftet sind.

Der Phlegmatiker in uns kann der Versuchung widerstehen lernen, nur der eigenen Behaglichkeit zu leben; er kann durch seine Beständigkeit ausgleichend wirken

und für seine Umgebung zum ruhenden Pol werden.

Der Melancholiker in uns kann das Stadium überwinden, in dem er wehleidig nur auf seine eigenen Leiden blickt; er kann sich verständnisvoll in die Leiden anderer einfühlen und ihnen aus der Erfahrung eigener überwundener Schmerzen helfen.

Irene Meline schreibt in ihren Blättern über die Temperamente:

Die ganze, runde Vollkommenheit würde darin bestehen, dass wir sämtliche vier Temperamente in uns vereinigen, denn jedes hat eine wichtige, durch kein anderes ersetzbare Funktion. Einen Charakter, der aus zwei oder drei Temperaturen gemischt ist, fasse ich jedoch nicht so auf, als fehlte ihm ein Stück, sondern ich sehe einen Kreis vor mir, der in zwei oder drei Sektoren aufgeteilt ist. Um vier Teile daraus zu machen, muss er von den andern Teilen etwas wegnehmen. Sagen wir, er hat drei Drittel, cholerisches, sanguinisches, melancholisches Temperament: er ist zwar ein Ganzes, aber moralisch noch unvollständig, solange er nicht auch Phlegma hat. Wenn es ihm gelingt, Phlegma zu entwickeln, geschieht das auf Kosten seiner andern Teile. Er eignet sich zum Beispiel Gründlichkeit und Beständigkeit an – damit vermindert er das Sanguinische in sich. Er strebt nach Gelassenheit: dieses Stück schneidet er seinem explosiven Choleriker ab. Er will Nachsicht, Gutmütigkeit: das kann er sowohl dem intolleranten Choleriker wie dem empfindlichen Melancholiker in seiner Seele wegnehmen. Er lernt vielleicht beschauliches Geniesen: wieder verliert damit der betriebsame Choleriker und der schwefelnde Sanguiniker einen Unruhe-Auswuchs. Er beginnt die Dinge abwartend an sich heranzukommen zu lassen: die Passivität dabei bedeutet, dass der willensbesessene Choleriker einen Auswuchs einbüsst, und das Vertrauen dabei hebt die Sorgen des Melancholikers auf. Er will die Freiheit anderer Menschen achten: dafür muss er dem Choleriker die Einmischerei ausrupfen.

Schliesslich hat er seinen drei andern Temperaturen so viel Überschüssiges, Unartiges abgezwackt, dass er ein fettes Stück Phlegma besitzt. Und schon bemerkt er wahrscheinlich, dass er nun gegen die Fehler seines Phlegmas vorgehen muss, und so weiter, in das Unendliche der Vollkommenheit hinein.

Aber im Ernst, die vier Temperamente sind unentbehrlich. Ohne Cholerisches keine ausreichende Kraft; ohne Melancholisches keine mitleidende Liebe auf dem Weg zur Erlösung: ohne Sanguinisches keine Durchlässigkeit für das Licht von oben; ohne Phlegmatisches keine tief innere Weisheit, kein sinnhaftes Aufnehmen des Geistigen auf Erden, so dass echtes Behagen daraus wird.

Ich notiere damit nur ein paar von hundert ebenso wichtigen Funktionen.

#### Quellen:

Rudolf Steiner, Das Geheimnis der menschlichen Temperamente.  
Kurt Brotbeck, Der Mensch – Bürger zweier Welten.  
Rudolf Grosse, Erlebte Pädagogik. Gespräche mit I. M.

#### Aufruf der Gesundheitsdirektion des Kantons Bern

Im ersten der diesjährigen Hebammen-Fortbildungskurse am kantonalen Frauen-spital (16. bis 20. 10. 1978) sind noch wenige Plätze frei, da einige Hebammen es versäumten, ihre Berufsaufgabe zu melden und deswegen dispensiert werden mussten. Interessentinnen, welche den letzten Kurs vor fünf Jahren absolviert haben und im Kanton Bern den Hebammenberuf ausüben, können sich beim Kantonsarztamt, Rathausgasse 1, 3011 Bern (Telefon 031 64 40 36 Frau Marti) melden. Bei dieser Gelegenheit möchten wir allen Hebammen in Erinnerung rufen, dass *Namensänderungen, Adressen- und Arbeitsortwechsel, definitive oder vorübergehende Berufsaufgabe sowie eine eventuelle Wiederaufnahme des Hebammenberufes unverzüglich schriftlich dem Kantonsarztamt mitzuteilen sind, damit die Hebammenkarriere à jour gehalten werden kann.*

Kantonsarzt

«Zu grösserer Klarheit über seine Gedanken gelangt man, indem man sie anderen klarzumachen versucht.»

«Dein Wissen hat keine Bedeutung, wenn niemand anderer weiß, dass du weißt.»

Es gibt nur da Liebe und Freundschaft, wo sich einer dem andern beugt. Und nicht immer nur das Schwache vor dem Starken – auch das Starke vor dem Schwachen.

Adressänderungen sind zu richten an:

Paul Haupt AG  
Buchdruck–Offset  
Postfach 2660  
3001 Bern

Bitte alte und neue Adresse angeben sowie Sektionszugehörigkeit.

#### Dorothee

Mit Riesenschritten nähert sich das erste Lehrjahr in der Hebammenschule dem Ende. Bevor es aber soweit ist, mussten oder müssen noch einige Hürden genommen werden. Dies sind Examina in Pädiatrie, Geburtshilfe und ein praktisches Examen auf der Wöchnerinnenabteilung und im Gebärsaal.

In meinem letzten Bericht versprach ich, diesmal über Länder zu berichten, die bis in

#### Leserbriefecke

Sektion Appenzell . . . das gab es einmal. Seit dreieinhalb Jahren besteht sie nicht mehr, das heißt – nicht mehr eigenständig. Ihre einstigen Mitglieder sind durch die Fusion mitsamt zwei Dritteln ihres Vereinskapitals der Kollektivgemeinschaft «Ostschweiz» zugewandt worden. Besser gesagt – darin untergetaucht.

Ähnlich erging es den früheren Entbindungsmethoden. Sie fielen ebenfalls dem neuen Zeitgeist zum Opfer, indem sie weitgehend abgeschafft wurden. Überholt von wissenschaftlichen Neuerungen und technischen Errungenschaften. Dem früheren Stand der Hebammen trauern nur noch einige Wenige nach. Oder nicht?

Werden nicht von jungen Frauen aus dem Volk immer wieder Stimmen laut, wonach man selbst heute noch, wie zu Grossmutter's Zeiten, almodisch gebären möchte? Einfach und natürlich.

Der Beginn dieses rückwärtigen Wandels überrascht mich sehr, denn ich habe bereits befürchtet, man könnte eines Tages total vergessen haben, wie es früher war. Diesem Umstand gedachte ich vorzubeugen, indem ich die ausgefallensten Begebenheiten meiner 40jährigen Berufstätigkeit, verflochten mit meinem persönlichen Schicksal, wahrheitsgetreu notierte. Schonungslos! Die Aufzeichnungen haben ein Buch von 300 Seiten ergeben, das im kommenden Herbst im Eigenverlag erscheinen wird. Format 15 x 21 cm mit 20 Illustrationen, betitelt «200 Praxisfälle» (siehe Inserat).

Frau O. Grubenmann

Das Buch

#### 200 Praxisfälle

Format 15 x 21 cm mit 300 Seiten und 20 Fotos, befindet sich im Druck.

Bestellungen vor der Ausgabe werden mit dem Einführungspreis von Fr. 26.50 begünstigt.

Bestellungen sind in Blockschrift erbeten an

Frau O. Grubenmann, Gaiserstrasse 21a,  
9050 Appenzell