Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 86 (1993)

Artikel: Was unser Körper über unsere Gefühle verrät
Autor: Gürtler, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-987232

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: 09.12.2025

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

STOLZ:

Mit «geschwellter Brust» und vorgerecktem Kinn zeigt der Junge seinen Stolz auf erbrachte Leistungen. Sein Lächeln ist fröhlich und etwas überheblich.

Im Gesicht und in der Körperhaltung eines kleinen Kindes stehen deutlich seine momentanen Gefühle zu lesen. Das jüngere Kind ist wie ein offenes Buch.

Geheimsprache

WAS UNSER KÖRPER ÜBER UNSERE GEFÜHLE VERRÄT

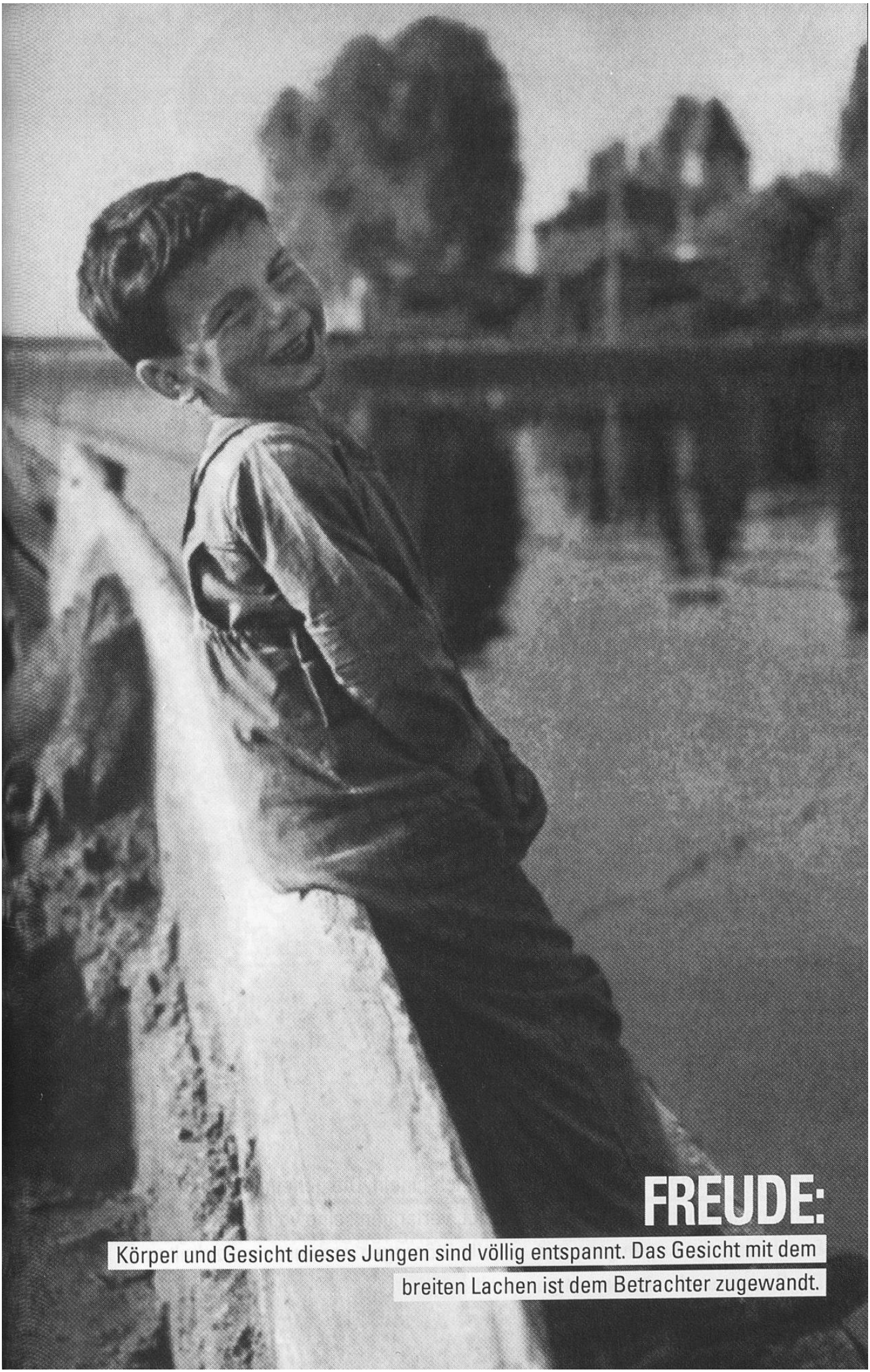
Später lernen wir, unsere Gefühle zu verstecken und zu beherrschen. Einerseits wollen wir nicht, dass unser Gegenüber unsere Wut, Trauer oder Enttäuschung gleich sieht. Stolz legt sich wie eine Maske über unser Gesicht; der Stolz, sich nicht blosszustellen. Aber auch die Erziehung wirkt in diese Richtung. Oft gehörte Ermahnungen wie «lass dich nicht gehen», «ein Junge weint nicht», «ein Mädchen ist niemals laut» oder «was in der Familie geschieht, soll in der Familie bleiben» beeindrucken und beeinflussen uns nachhaltig. Sie gehen uns in Fleisch und Blut über, so dass wir diese

Regeln befolgen, ohne an sie zu denken. Wir setzen alles daran, die Schale und nicht den Kern zu zeigen. Manche Menschen sind von Natur aus eher ruhig und besonnen. Ihnen fällt es leichter, ihre Gefühle im Zaum zu halten. Andere sind impulsiver. Sie gehorchen plötzlichen Einfällen und starken Einflüssen von aussen und geben sich eher mal eine Blösse.

WUT:

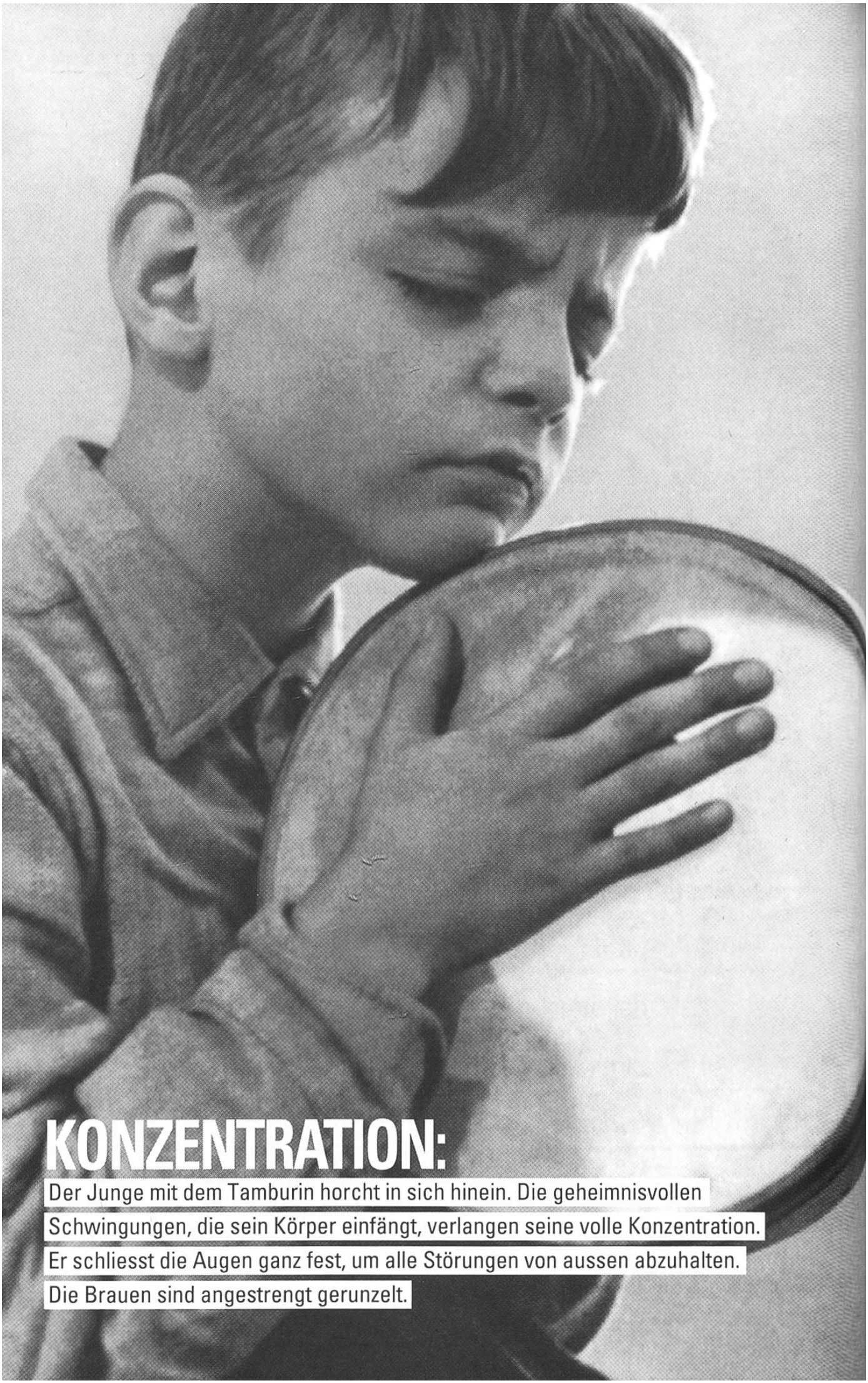
Finsterer Blick, gerunzelte Brauen und der zum Schimpfen geöffnete Mund sagen uns genug. Dieser Mensch ist sehr wütend.

Immer wieder gibt es im Leben Situationen, in denen Gefühle die Menschen überwältigen. Man darf sich das ganz bildlich vorstellen: das vernünftige, angelernte, anerzogene Denken tritt in den Hintergrund. Wie eine Woge schwappen die Gefühle über uns zusammen. Deutlich zeigen Körper und Gesichter, was wir empfinden; Wut, Angst, Hass, Enttäuschung, Freude, Erleichterung.



FREUDE:

Körper und Gesicht dieses Jungen sind völlig entspannt. Das Gesicht mit dem breiten Lachen ist dem Betrachter zugewandt.



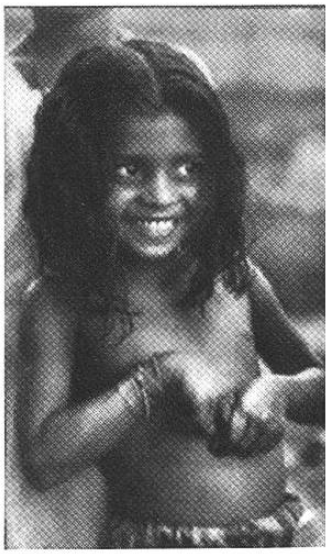
KONZENTRATION:

Der Junge mit dem Tamburin horcht in sich hinein. Die geheimnisvollen Schwingungen, die sein Körper einfängt, verlangen seine volle Konzentration. Er schliesst die Augen ganz fest, um alle Störungen von aussen abzuhalten. Die Brauen sind angestrengt gerunzelt.

Dies sind nur einige der Botschaften, die wir unbewusst aussenden. Auch nimmt man die Signale selten bewusst wahr. In den Beziehungen der Menschen zueinander aber spielen Körpersignale sehr wohl eine Rollen.

SCHÜCHTERNHEIT:

Das Mädchen guckt etwas unsicher von unten zum Betrachter auf. Es lächelt, um beim Betrachter gute Laune auszulösen. Den Oberkörper zieht es dabei so weit wie möglich zurück, und die Hände hält es schützend vor den Bauch.



Macht doch mal die Probe aufs Exempel:

• Ihr freut euch sehr auf das Zusammentreffen mit bestimmten Leuten. Wie seht ihr aus? Wie fühlt ihr euch? Gibt es einen Zusammenhang zwischen eurem Aussehen und eurer Stimmung? Und wie reagieren nun die Leute auf euch?

• Oder aber: Ihr fürchtet euch vor dem Zusammentreffen mit bestimmten Leuten. Sieht man euch das an? Und wie verhalten sich die Leute jetzt?

• Stellt euch vor den Spiegel und versucht, fröhlich, traurig, wütend, verzweifelt, neugierig, erwartungs-

voll, resigniert auszusehen. Hat euer Aussehen jeweils einen Einfluss auf eure Gefühle?

• Setzt euch in ein Restaurant, eine Bahnhofshalle, ein Schwimmbad, wo ihr ungestört Menschen beobachten könnt.

ANGST:

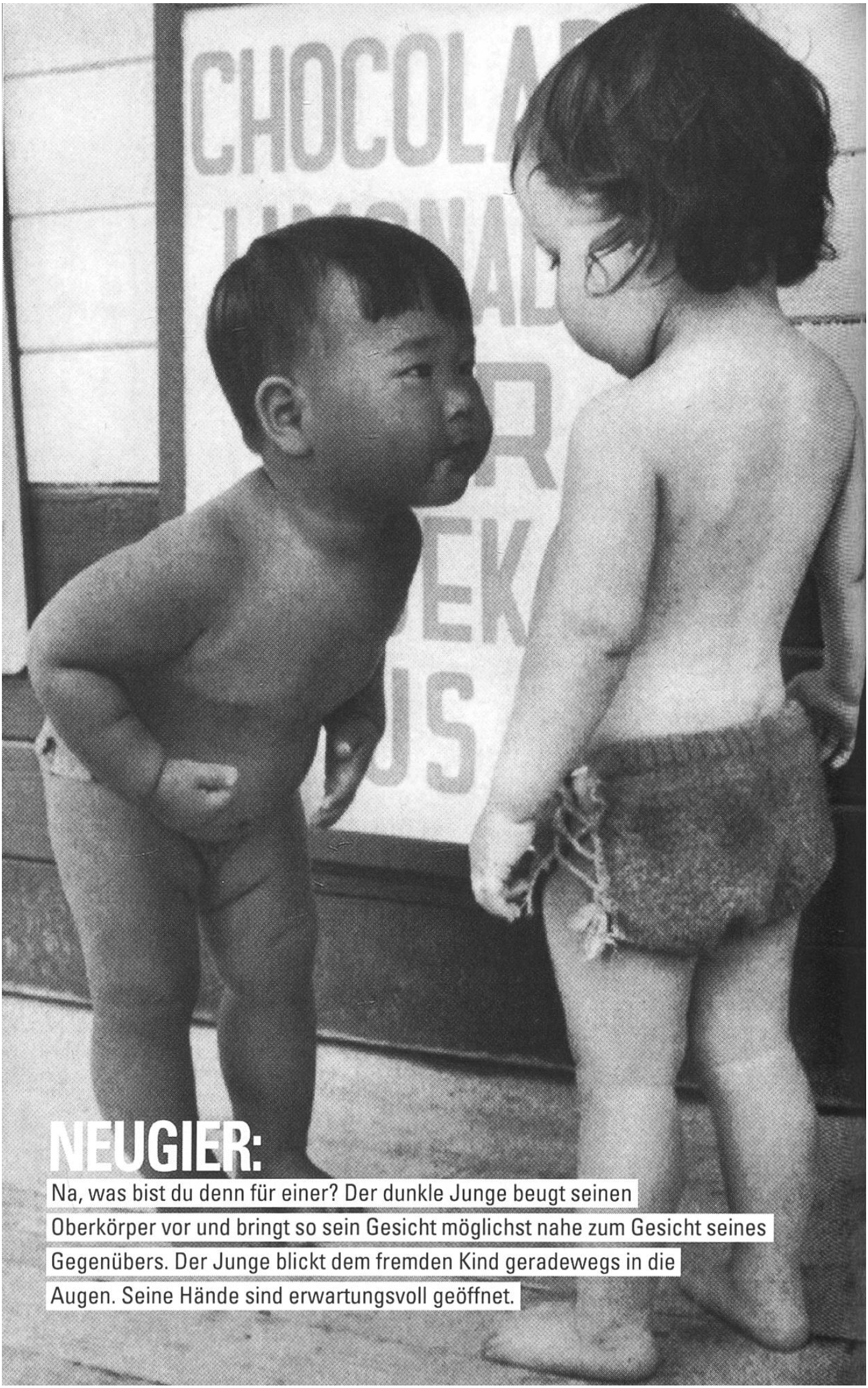
Dieses Kinde zieht den Kopf ein, als wolle es ihn zwischen den hochgezogenen Schultern schützen. Der ängstliche Blick von schräg unten zeigt deutlich, woher ihm Gefahr droht. Der Mund ist geöffnet, die eine Hand verkrampft sich ängstlich. Das Kind ist auf der Flucht.

Was bedeutet es, wenn jemand die Füsse nachzieht, sich auf die Zehenspitzen stellt, die Mundwinkel herunterzieht, die Augen zu schmalen Schlitzen verengt, sich am Ohr kratzt, die Fäuste ballt, die Arme hinter dem Rücken verschränkt?

Nun staunt ihr, wie «durchsichtig» die Menschen plötzlich geworden sind. Ohne es zu merken, verraten sie ihre streng gehüteten Gefühle und Geheimnisse. Euch, den geneigten Beobachtern, helfen eure Kenntnisse, Situationen schneller

ERWARTUNG:

Mit skeptischer Erwartung schaut dieser Junge aus Korea zu seinem Gegenüber auf. Sein Gesicht zeigt deutlich das Schwanken zwischen Hoffnung und Furcht.



NEUGIER:

Na, was bist du denn für einer? Der dunkle Junge beugt seinen Oberkörper vor und bringt so sein Gesicht möglichst nahe zum Gesicht seines Gegenübers. Der Junge blickt dem fremden Kind geradewegs in die Augen. Seine Hände sind erwartungsvoll geöffnet.

richtig zu beurteilen. So schnell fährt euch keiner mehr an den Karren. Das Selbstvertrauen ist beträchtlich gestiegen. Vielleicht steht ihr gar selber schon auf den Zehenspitzen. •

Claudia Gürtler

TRAUER:

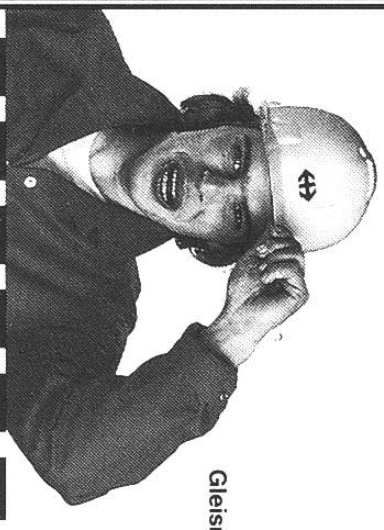
Das tieftraurige Gesicht dieses Kindes erregt unser Mitleid, spricht es doch eine deutliche Sprache. Tränen rinnen über die Wangen, die Mundwinkel sind leicht nach unten gezogen, die Augen sind gross und feucht und über der Nase treffen sich fast die Brauen.

LEHRSTELLEN MIT ZUKUNFT BEI DER BAHN

Bahnbetriebsdisponent/in

Bahnbetriebs-sekretär/in

GGK

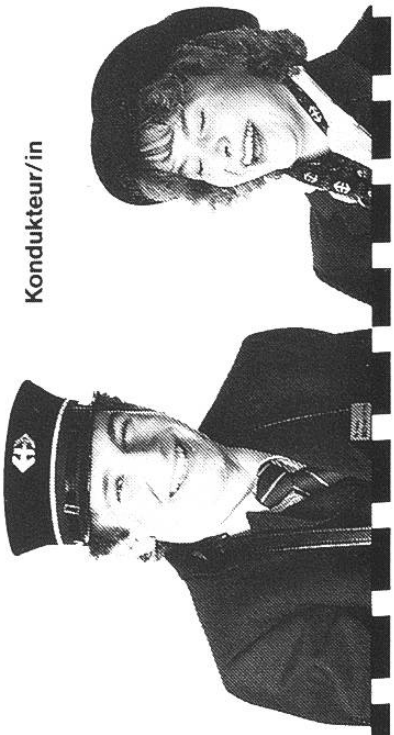


Gleismonteur

Betriebsangestellter

Eine rundum gute Berufswahl fürs Leben.

Handwerker



Kondukteur/in

Entweder: Anruf!

Über Tel. 031/60 41 33 erfährst Du alles über 1500 Lehrstellen in 20 Berufen, Lehrbeginn, Lehrort und so weiter.

Oder: Coupon!

Ausfüllen und abschicken, und schon flattert Dir die ausführliche Dokumentation über die SBB-Lehrberufe ins Haus.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Geb.-Datum: _____

Telefon: _____

An: Berufsinformation SBB, Postfach, 3030 Bern.

L 191 SBB