

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 10: Wechseljahre : schöne Aussichten?!

Artikel: Alles Temperamentssache?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558450>

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: 18.01.2026

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

Alles Temperamentssache?

Ob jemand aufbrausend reagiert oder mit stoischer Ruhe, ist eine Frage des Temperaments. Und dieses wird von den Erbanlagen bestimmt – wie blaue Augen oder lange Beine. Verglichen mit anderen Verhaltensweisen ist das Temperament relativ unveränderlich und bezeichnet eine Art innere Wetterlage, ein Klima, in dem sich die Persönlichkeit entwickelt.

Seit die Menschheit existiert, hat es nicht an Versuchen gefehlt, die Vielfalt menschlichen Seins, Verhaltens und Erlebens in eine gewisse Ordnung zu bringen. In Sachen Temperament wurden Menschen mit ähnlichen Stimmungen und Gefühlen in vier Grundtypen eingeteilt. Diese Zuordnung auf vier Formen des Temperaments geht auf die Antike, insbesondere die Lehren des griechischen Arztes Hippokrates und des römischen Arztes Galen, zurück. Je nach Mischung der vier Körpersäfte Blut (lat. sanguis), Schleim (griech. phlegma), schwarze Galle (griech. melas cholos) und weisse Galle (griech. cholos) sprachen sie von Sanguinikern, Phlegmatikern, Melancholikern oder Cholerikern.

Cholerisch bis phlegmatisch

In der Populärpsychologie wurden den vier Temperamenten meist folgende Attribute zugeschrieben: *Sanguiniker* gelten als leicht erregbar, leicht ablenkbar, unbekümmert, redselig und zerstreut. *Melancholiker* werden als grüblerisch, zu Trübsinn und Niederlagenheit neigend, leicht beleidigt, eher pessimistisch, schüchtern und unsicher beschrieben. *Choleriker* gelten als impulsiv, zu starken Gefühlsausbrüchen neigend, aufbrausend, leidenschaftlich und jähzornig. *Phlegmatiker* werden als passiv, schwer aus der Ruhe zu bringen, langsam reagierend und eher gleichgültig angesehen.

Temperament ...

In der wissenschaftlichen Psychologie spielte das Temperament lange Zeit überhaupt keine Rolle. Im vorigen Jahrhundert wurde weitgehend die Auffassung favorisiert, jeder Mensch käme als «unbeschriebenes Blatt» zur Welt und sei ausschliesslich das Produkt seiner Umwelt. Die seither entwickelte Auffassung, dass bestimmte Verhaltensweisen biologisch bedingt und in den Genen festgelegt sind, ruft in unserer freiheitsliebenden Gesellschaft Ängste und Vorurteile hervor. Sie möchte gerne glauben, dass wir alles können, was wir wollen. Tatsächlich gibt es aber Persönlichkeitszüge, die man nicht vollkommen verändern, sondern nur steuern oder modifizieren kann. Diese biologische, angeborene Dimension der Persönlichkeit nennt man Temperament. Es ist das Rohmaterial, aus dem sich *unter anderem* die Persönlichkeit formt.



Die Beziehung zwischen Eltern und Kind ist keine Einbahnstrasse, auf der die Eltern bestimmen, wie «der Karren» läuft. Vielmehr bestimmt das kindliche Temperament die Beziehung ebenso stark und kann sie «einfach» oder «schwierig» machen.

... und Charakter

Trotz der lebenslangen Stabilität bestimmter Temperamenteigenschaften sind wir noch lange nicht die Sklaven unserer Gene. Obwohl ein Mensch mit einem bestimmten, angeborenem Temperament zur Welt kommt, kann er im Laufe seines Lebens lernen, sich in sein Temperament zu fügen oder gegen es anzugehen, daraus Nutzen zu ziehen oder unerwünschte Aspekte zu verringern. Jeder besitzt die Fähigkeit, in jedem Stadium seines Lebens aus Erfahrungen zu lernen, sich an Hemmnisse und Herausforderungen des Lebens anzupassen – kurz, sich zu verändern und zu wachsen. Diesen flexibleren Teil der Persönlichkeit nennt man Charakter. Der Charakter, der sich im Laufe eines Lebens formt, hat die Fähigkeit, das Temperament zu zügeln.

Das Temperament drückt immer nur das **Wie** einer Verhaltensweise aus, nicht das **Was**. Ein Mensch mit einer vorwiegend negativen Stimmungslage (Melancholiker) freut sich ebenso wie eine Person mit positiver Stimmungslage, die ihrer Freude intensiver Ausdruck verleihen kann.

Die moderne Temperamentsforschung

Hier arbeitet man nicht mit den plakativen Eigenschaftsbeschreibungen der vier traditionellen Temperamentsgruppen, sondern erstellt in einer Skala von sehr niedrigen bis sehr hohen Werten sogenannte *Temperamentsprofile*. Dabei werden Merkmale wie Annäherung/Vermeidung, Anpassungsvermögen, Stimmungslage, Aktivität, Ablenkbarkeit, Ausdauer, Reizschwelle und Regelmässigkeit untersucht. Die Untersuchungen beziehen sich oft auf Säuglinge und Kleinkinder, denn sie sind, was das Verhalten betrifft, gewissermassen noch ganz Temperament und noch wenig vom elterlichen Erziehungsstil und anderen sozialen Einflüssen geprägt. Denn die Temperamentsforscher haben bemerkt, dass das einmal festgestellte Temperament im Laufe der Entwicklung zwar nicht verschwindet, aber mit anderen Attributen der Persönlichkeit wie Einstellungen, Motivationen oder prägenden Einflüssen von Personen, zunehmend verschmilzt.

Hilfe für Eltern

Alle Eltern, die mehr als ein Kind haben, wissen, dass es schon im Säuglingsalter grosse Unterschiede im Verhalten gibt. Manche Babys sind ängstlich, andere neugierig, manche schüchtern, andere extrovertiert, manche haben einen regelmässigen Schlafrhythmus, andere schreien viel. Der Unterschied dieser Reaktionen ist in der Chemie des Gehirns begründet, und zwar in jenem Teil, der als das limbische System bezeichnet wird und für das emotionale Empfinden und Verhalten zuständig ist. Hier finden sich die Ursprünge von Furcht, Aggression, Lust und Vergnügen.

Die Ergebnisse der Temperamentsforschung können vor allem Eltern entlasten, wenn sie die Rolle des Temperaments bei Konflikten und Störungen verstehen. Dies ist besonders dann wichtig, wenn ein Kind eine oder mehrere Temperamentszüge in *extremer* Ausprägung aufweist. Solche Extreme können sein: *Hobe Ausdauer*: das Kind ist



stur, kann ewig betteln, gibt nicht auf, versteift sich auf Dinge, macht lange Szenen. *Hohe Aktivität*: sehr aktiv, unruhig, zappelig, impulsiv, hasst Einschränkungen. *Niedrige sensorische Reizschwelle*: Kleider «kratzen» leicht, müssen sich gut anfühlen und hübsch aussehen; will sich nicht warm genug anziehen, wenn es kalt ist; das Kind fühlt sich schnell durch Licht oder Lärm gestört. *Unregelmässigkeit*: man weiss nie, wann das Kind hungrig oder müde wird; Konflikte beim Essen und Schlafenlegen, wacht nachts auf. *Ablenkbarkeit*: das Kind ist unaufmerksam, unkonzentriert, hört nicht zu, träumt herum, vergisst Anweisungen. *Hohe Vermeidung*: reagiert schüchtern angesichts neuer Menschen und Situationen; klammert sich dann an die Eltern und kann Szenen machen, wenn es mit Unvertrautem konfrontiert wird. *Geringe Anpassungsfähigkeit*: das Kind hat Mühe, von einer Tätigkeit zur anderen zu wechseln; unflexibel, bemerkt kleinste Veränderungen, beharrt auf dem Gewohnten. *Negative Stimmungslage*: das Baby schreit viel, das Kind beklagt sich über andere; zeigt selten ein Lächeln oder Zufriedenheit.



Gute Eltern, schlechte Eltern – eine Temperamentsfrage?

Ein praktisches Beispiel: Die Mutter möchte, dass das Kind ein bestimmtes Kleidungsstück anzieht, das Kind weigert sich, es kommt zu einer Szene, die meist so endet, dass der Sprössling halbangezogen auf dem Boden liegt, mit irgendwelchen Spielsachen herumlärmert oder mit den Füßen Gegenstände malträtirt. Dieses Verhalten hat eine temperamentsbezogene Grundlage und ist Ausdruck geringer Anpassungsfähigkeit, geringer sensorischer Reizschwelle und hoher Ausdauer. Auch Probleme, die sich beim Essen oder Zubettgehen ergeben, haben häufig die Ursache im Temperament und stehen in Zusammenhang mit der Unregelmässigkeit des Kindes, seiner geringen Anpassungsfähigkeit und hoher Geschmacks-, Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

Die Temperamentforschung kann Eltern helfen, die sich von schwierigen Verhaltensweisen ihrer Kinder überfordert fühlen. Wenn ein Säugling extrem viel schreit und unregelmässig schläft, stellt sich nicht die Frage: «Was mache ich falsch?» oder «Warum tut das Kind mir das an?» Es ergibt sich eher die Notwendigkeit auf das Temperament des Kindes einzugehen.



Solche Einsichten bewahren Mütter und Väter vor dem Irrglauben, das Verhalten des Kindes sage direkt etwas über ihre elterlichen Qualitäten aus. Die Erkenntnis, dass weder das Kind «böswillig» ist, noch die Eltern «unfähig» sind, verringert Druck- sowie Stressgefühle und nimmt beide Seiten aus der Schusslinie der Kritik. Eltern, die von Anfang an eine reibungslose, befriedigende Beziehung zu ihrem Kind aufbauen, haben vielleicht ein Kind mit einem einfachen Temperament. Umgekehrt können Probleme in der Beziehung die Folge eines herausfordernden Temperaments sein.

Grosser Stolz ist im ersten Fall so fehl am Platz wie übermässige Besorgnis im zweiten.

• IZR