

# Wie hoch ist ihr "S-Wert"?

Autor(en): **Bachmann, Christian**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein**

Band (Jahr): **100 (1991)**

Heft 4

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553881>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# TEST WIE HOCH IST IHR «S-WERT»? ?

*Sensible Menschen erleben sich selber als attraktiver, unsensible fühlen sich eher unsicher. Sensibilität, in diesem Test ausgedrückt im sogenannten S-Wert, scheint sich aus-zuzahlen.*

Körperkontaktübungen gehören heute fast selbstverständlich zu jeder psychologischen Gruppenveranstaltung. Bücher, die ihren Leserinnen und Lesern bessere Fertigkeiten in Liebe, Sexualität und Körpersprache versprechen, sind kaum zu zählen. Fitness- und Körperbewusstsein haben Konjunktur. Der französische Philosoph Paul Valéry hat diese moderne Zeitströmung bissig kommentiert als «Kult der Lebensmaschine, Ketzerei am Ende der Zeiten». Darin schwingt ein Unbehagen mit, es gehe uns offenbar zu gut, so dass wir uns im Übermass mit uns selbst beschäftigen könnten. Man kann der Erscheinung aber auch positive Seiten abgewinnen. Menschen, die ein gutes Körpergefühl haben und sich selber mögen, finden auch besseren Kontakt zu anderen. Diese Erfahrung kann jeder Mensch bei sich selber machen. Zwei Psychologen haben

sie vor einigen Jahren in einer Studie auch wissenschaftlich erhärtet. Bernhard Strauss und Hertha Appelt von der Universität Hamburg befragten einige hundert Studentinnen und Studenten, Hausfrauen und Berufstätige über Körperempfindung, Selbstvertrauen, Kontaktverhalten und medizinische Befunde. Dabei zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang: Wer sich als attraktiv empfindet, hat auch Selbstvertrauen und findet leichter Zugang zu anderen Menschen.

Weshalb dies so ist, lässt die Untersuchung offen. Ein Mensch mag selbstbewusst auftreten, weil er attraktiv ist. Oder er kann es sich gestatten, sich als attraktiv zu erleben, weil er selbstbewusst ist. Es ist anzunehmen, dass beide Vorgänge zusammenwirken, beim einen Menschen mehr der eine, beim anderen eher der andere.

# TEST

Die Hamburger Studie diente vor allem dazu, einen psychologischen Fragebogen über das Körpergefühl auszuarbeiten. Von diesem Fragebogen sind die nachstehenden Fragen abgeleitet. Unser Test erhebt keinen Anspruch auf wissenschaftliche Exaktheit. Einsichten wird er Ihnen aber trotzdem vermitteln – falls Sie die Fragen beantworten, bevor Sie bis zu den Erklärungen weiterlesen.

Beantworten Sie zunächst die nebenstehenden Aussagen möglichst spontan, ohne lange nachzudenken, mit «Ja» oder «Nein». Können Sie sich nicht eindeutig entscheiden, kreuzen Sie die Antwort an, die mehr zutrifft als die andere. (Falls mehrere Personen den Test machen möchten, fotokopieren Sie einfach diese Fragen.)

Wie auch immer: Sensibilität scheint sich zu lohnen. Deshalb sind bei diesem Test vor allem der S-Wert und seine Verhältnisse zu den anderen Werten interessant. Der S-Wert drückt aus, wie sensibel Ihr Körpergefühl entwickelt ist. Der U-Wert ist ein Mass für Gefühle der Unsicherheit und des Missempfindens, der A-Wert für Gefühle der Attraktivität und Selbstsicherheit.

Tests, die wissenschaftliche Exaktheit beanspruchen, arbeiten mit sogenannten Skalen. Sie sind aufgrund von Interviews mit Tausenden von Versuchspersonen geeicht. Abweichungen von den «Normalwerten» sagen dann etwas über besondere Eigenschaften der Persönlichkeit aus. Einen solchen Aufwand können und wollen wir hier nicht treiben. Wir legen einfach bei 5 Punkten eine Messlatte und berücksichtigen nur, was diesen Wert erreicht oder übertrifft.

Die Skala der Körpergefühle umfasst die vielfältigsten Empfindungen: vom Kribbeln in den Fingerspitzen bis zu Idealvorstellungen darüber, wie man gerne aussehen möchte, von Schmerz- und Krankheitsfurcht bis zum mehr oder weniger erfreuten Blick in den Spiegel. Diese Vielfalt ist nicht leicht in Begriffe zu fassen.

Fürs erste lassen sich die Körpergefühle grob in zwei Kategorien einteilen: in positive und in negative. Sie sind Spiegel der Persönlichkeit. Wer sich selber als attraktiv erlebt, wird auch sonst über ein gutes Mass an Selbstvertrauen verfügen. Umgekehrt spiegeln körperliche Missempfindungen eine Unsicherheit in verschiedenen Lebensbereichen und Hemmungen im Kontakt mit anderen Menschen.

Dieses holzschnittartige Bild ist nach den Untersuchungen von Strauss und Appelt aber noch in einigen wichtigen Details zu retuschieren. Es gibt nämlich einen dritten Faktor, der an sich weder positiv noch negativ ist: die Sensibilität. Eine typische Aussage dafür: «Mir ist wichtig, wie ich aussehe.» Wer so empfindet, den können Blicke in den Spiegel wahren Wechselbädern des Gefühls aussetzen – je nachdem, ob das

- 1** Ich kann mich auf meinen Körper verlassen.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 2** Wenn mich etwas beunruhigt, greift es stark auf meinen Körper über.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 3** Ich weiss, wie meine Körpersignale auf andere Menschen wirken.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 4** Ich kleide mich am liebsten unauffällig – eher um meinen Körper zu verbergen, als um ihn zu zeigen.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 5** Die Vorstellung, andere sehen mich nackt, bereitet mir Unbehagen.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 6** Ich schaue häufig in den Spiegel.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 7** Ich bin mit meinem Aussehen, meiner Figur, meinem Gewicht und meiner Grösse alles in allem eher zufrieden als unzufrieden.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 8** Mein Äusseres hat mich schon daran gehindert, mit anderen in Kontakt zu kommen.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 9** Ich reagiere stark auf die körperliche Ausstrahlung von anderen Menschen.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 10** Ich wünsche mir einen anderen Körper.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 11** Viele Leute machen zuviel Aufhebens um ihren Körper.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 12** Ich möchte genau wissen, was in meinem Körper vorgeht.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 13** Ich weiss oft nicht, wo ich mit den Händen hin soll.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 14** Wenn ich nicht gut aussehe, fühle ich mich unwohl.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 15** Ich bin attraktiv.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 16** Ich kann mir nur schwer vorstellen, dass andere mich anziehend finden.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 17** Ich berühre mich oft sehr liebevoll.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 18** Ich meide sportliche Betätigungen, die mit schnellen Bewegungen verbunden sind (Skifahren, ins Wasser springen), aus Angst, ich könnte mich verletzen.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 19** Duschen oder ein Bad nehmen ist für mich nicht nur eine Reinigungsmassnahme, sondern auch ein Genuss.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht



FOTO: EXPLORER/BRUCE HERMAN

Die Auswertung dieses Tests finden Sie auf Seite 50.

- 20** Manchmal verspüre ich Ekel mir selbst gegenüber.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 21** Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 22** Wenn jemand etwas Negatives über mein Aussehen sagt, trifft es mich stark.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 23** Ich bin stolz auf meinen Körper.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht
- 24** Ich bin mit meinem sexuellen Empfinden zufrieden.  
 Ja, stimmt  Nein, stimmt nicht

Bild den eigenen Ansprüchen genügt oder nicht.

Sensibilität ist zunächst ein Verstärker von positiven *und* von negativen Gefühlen. Doch die Hamburger Psychologen haben festgestellt, dass sensible Menschen sich als attraktiver erleben, während unsensible sich eher unsicher fühlen. Wie kommt das?

Es sind verschiedene Erklärungen denkbar. Sensible Menschen könnten zum Beispiel fähiger sein, ihre Körpergefühle positiv zu sehen oder sie in positive Richtung zu beeinflussen. Auch haben sie die Wahl, ihre Sensibilität gezielt für positive Empfindungen zu reservieren und die negativen sozusagen auszublenden. Möglicherweise können sich aber nur Menschen, die ihren Körper positiv erleben, eine grosse Sensibilität leisten. Wer sich unsicher fühlt, will vielleicht lieber gar nichts spüren, als immer unter der eigenen Unsicherheit zu leiden.

#### IHR S-WERT ERREICHT 5 PUNKTE

Sie spüren gut, was in Ihnen und in anderen Menschen vorgeht. Sie haben es aber nicht immer leicht, gegenüber anderen Stellung zu beziehen und eindeutige Meinungen zu vertreten. Fassen Sie sich ein Herz, Sie haben mehr zu gewinnen als zu verlieren.

#### IHR A-WERT ERREICHT 5 PUNKTE

Sie sind mit sich selbst im grossen und ganzen zufrieden, ohne sich allzu viele Gedanken darüber zu machen. Achten Sie aber darauf, dass das Zusammenleben mit Ihren Mitmenschen nicht zur Routine wird.

#### IHR U-WERT ERREICHT 5 PUNKTE

Nur Mut! Sie dürfen sich ruhig etwas positiver sehen. Geben Sie sich eine Chance, dann werden auch die Mitmenschen in Ihrer Gesellschaft sich wohl fühlen und Ihnen positive Gefühle entgegenbringen.

#### IHRE S- UND A-WERTE ERREICHEN 5 PUNKTE

Sie verfügen über ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein. Sie wissen, was Sie wollen, und finden zu Ihren Mitmenschen guten Kontakt. Auch andere Menschen fühlen sich in Ihrer Gesellschaft wohl.

#### IHRE S- UND U-WERTE ERREICHEN 5 PUNKTE

Ihre Sensibilität ist ein Pluspunkt. Wenn Sie jetzt noch mehr als bisher auf andere Menschen eingehen und Ihre eigenen positiven Eigenschaften besser wahrnehmen, können Sie die Anerkennung von Ihren Mitmenschen bekommen, die Sie nötig haben.

#### KEINER IHRER WERTE ERREICHT 5 PUNKTE

Kontakte zu anderen Menschen verlangen oft Entscheidungen. Viele hören lieber eine klare negative Antwort, als in ständiger Ungewissheit leben zu müssen. Versuchen Sie einfach so zu sein, wie Sie sind, und machen Sie aus Ihrem Herzen keine Mördergrube. ■

CHRISTIAN BACHMANN