Zeitschrift: Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 100 (1991)
Heft: 4

Artikel: Wie hoch ist ihr "S-Wert"?
Autor: Bachmann, Christian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553881

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: 12.07.2025

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

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 auszuzahlen.

FOTO: PRISMA

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.

BITTE UMBLÄTTERN

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

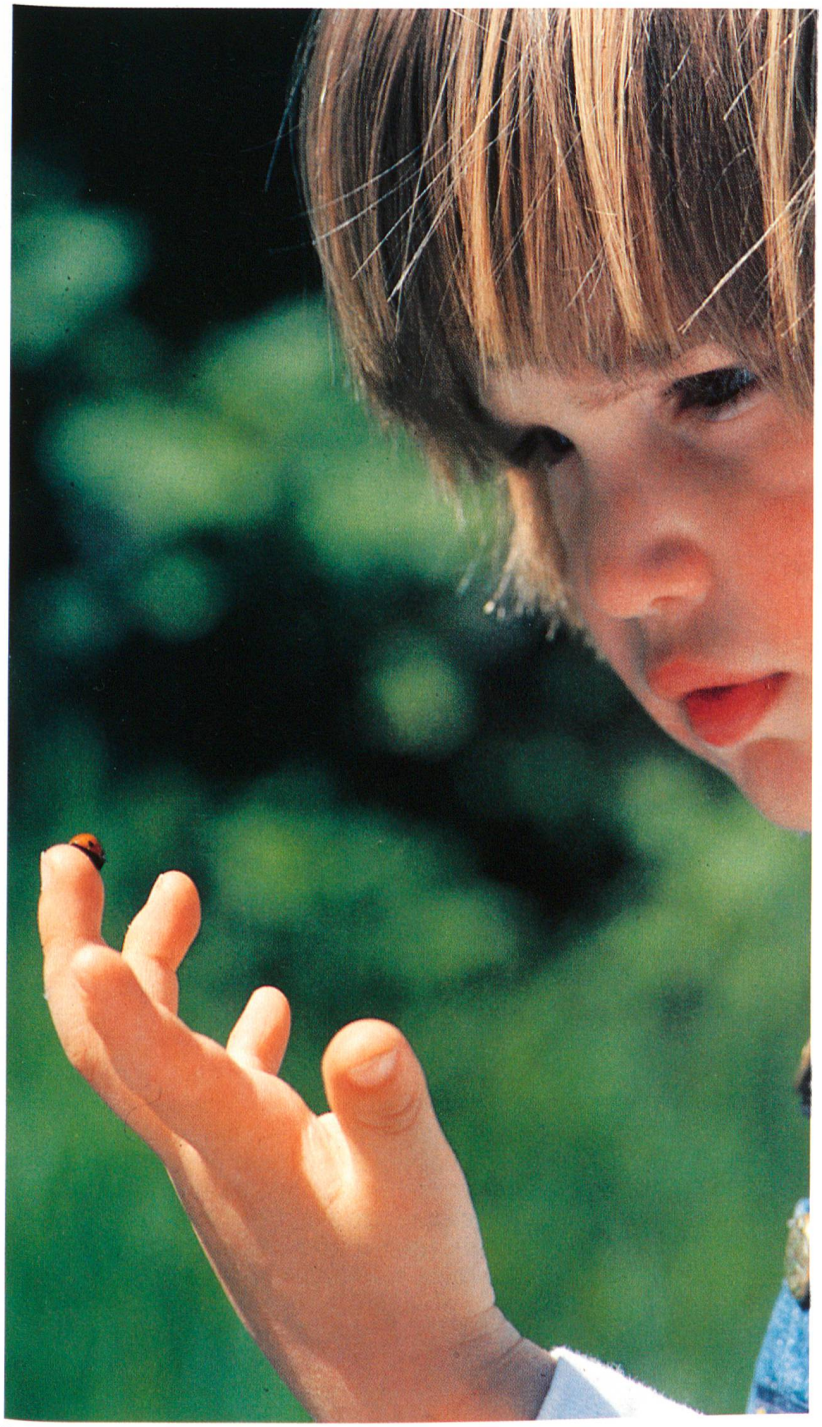

FOTO: EXPLORER/BRUCE HERMAN

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 erlebten, während unsensible sich eher unsicher fühlten. 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 selbt 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