

# Psycho-Physiognomik

Schau mich an  
und ich sag dir,  
wer du bist

**D**ie Geschichte der Psycho-Physiognomik hat sehr alte Wurzeln. Bereits Sokrates und Platon besaßen Kenntnisse über die Psycho-Physiognomik, die Charaktereigenschaften und deren körperliche Erscheinungsformen.

Selbst in Goethes Faust heißt es „Nichts ist drinnen, nichts ist draußen, denn was innen ist, das ist auch außen.“

Wir Menschen können instinktiv innerhalb von sieben Sekunden andere Menschen beurteilen, und abhängig von unserer Lebenserfahrung, Menschenkenntnis und einem guten „Bauchgefühl“ unseren Gegenüber für den ersten Moment gut einschätzen.

Bedenken wir, dass alle gemachten Erfahrungen, Krankheiten, Berufe, Wohnorte und die Sprache sowie auch der Kulturkreis Spuren im Körper, der Körperhaltung und natürlich im Gesicht hinterlassen.

Die Psycho-Physiognomik ermöglicht es, detailliertere Kenntnisse zu erwerben und so anhand der körperlichen Gestalt, der Ohren und des Gesichtes die Charaktereigenschaften und Fähigkeiten, die dieser Mensch besitzt, zu erkennen und zu fördern.

Als Erstes betrachtet man das Gesicht und den Körperbau seines Gegenübers, daran erkennt man das sogenannte Naturell.

Wir unterscheiden verschiedene Körperbau-naturelle, welche die Konstitution eines Menschen begründen. Diese Naturelle entwickeln sich aus den embryonalen Keimblättern, die sich schon acht Tage nach der Befruchtung der weiblichen Keimzelle durch ein männliches Spermium bilden.

Das erste Keimblatt, das sich entwickelt, ist das Ektoderm.

Das Ektoderm ist die Anlage für das Nervensystem, die Haut, die Hautanhangsgebilde sowie der Sinnesorgane.

In der zweiten Entwicklungswoche entwickelt sich das Entoderm, mit den Verdauungsorganen, dem Respirationstrakt, Harnblase und Harnröhre.

Erst in der dritten Entwicklungswoche bildet sich das Mesoderm, das Keimblatt aus dem der Bewegungsapparat (Skelett und Muskulatur, Sehnen und Bänder usw.), das Herz-Kreislauf-System und die Nieren hervorgehen.

Je nachdem, welches Keimblatt stärker entwickelt ist, zeigt sich nun eines der sogenannten Grundnaturelle: das primäre Ernährungsnaturell, das primäre Bewegungsnaturell oder das primäre Empfindungsnaturell.

Nicht alle Menschen entsprechen den „reinen“ Naturellen, viele sind sogenannte Mischnaturelle.

Hier ist es nun wichtig herauszufinden, welches das dominante Naturell ist!

Beginnen wir mit dem Ernährungsnaturell, das sich aus dem inneren Keimblatt, dem Entoderm entwickelt hat.

**Das Ernährungsnaturell** Das typische Ernährungsnaturell hat eine rundliche, massige Gestalt mit kurzen, stämmigen Armen und Beinen, ist etwas adipös mit einer eher schlafferen Muskulatur und weicher Haut.

Der Kopf weist eine Apfelform auf, mit schön gepolsterten Wangen, kleinem Doppelkinn, runder Nase und vollem Mund.

Diese Naturelle können in ihrem Rahmen durchaus beweglich sein, flott wandern oder auch tanzen, anstrengenden Ausdauersportarten oder Gewichtheben gehen sie eher aus dem Weg!

Um seine seelischen Bedürfnisse zu erfüllen, braucht das Ernährungsnaturell Ruhe und Bequemlichkeit, eine schöne „gemütliche“ Wohnung mit gut gepolstertem Sofa, praktischem Couchtisch (für Knabbersachen, Bier oder Rotwein) und den Fernseher in seiner Nähe.

© Jh Fotografie - Fotolia.com

In seinem Garten pflanzt dieses Naturell eher Nutzpflanzen, legt gern Vorräte an, und hat ökonomische, praktisch veranlagte Talente.

Hauptthemen in seinem Leben sind Essen und Trinken, geselliges Beisammensein, die Familie, Geld „in Sicherheit bringen“ und ... Politik.

Wagemut und Risikobereitschaft sind nicht sehr stark ausgeprägt.

Ihre Leistungskraft schöpfen sie aus großen Portionen Hausmannskost, bei nur mäßiger körperlicher und geistiger Arbeit und viel Ruhe und Erholung.

Ihre Krankheitsdisposition: Durch ihre Maßlosigkeit, was das Essen angeht, neigen sie zu starkem Übergewicht, dadurch bedingten Stoffwechselkrankheiten wie Gicht, Diabetes Typ 2 und Arteriosklerose mit den Folgekrankheiten.

Leider neigt dieses Naturell dazu, naturheilkundliche Therapien und Diäten aus Bequemlichkeitsgründen nicht weiterzuführen.

**Das Bewegungsnaturell** zeigt eine große, kräftige, knochig-kantige Gestalt mit breitem Brustkorb, breiten Schultern und langen Armen und Beinen sowie einer gut ausgeprägten Muskulatur.

Der Kopf hat eine Kastenform mit starkem Kiefer und markanter Nase.

Haut und Muskulatur sind straff und fest. Sollten diese Menschen plötzlich korpulent werden, so kommt es zu vermehrten Beschwerden im Bewegungsapparat sowie des Herz-Kreislauf-Systems.

Dieses Naturell zeichnet sich aus durch eine starke, besonders körperliche Leistungsfähigkeit und enorme Ausdauer. Sie leben nach dem Motto „Was einen nicht umbringt, härtet ab.“ Dieses Naturell hat eine starke Willens- und Tatkraft, geht gern Wagnisse ein, sucht auch oft die Grenzen seiner körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Es hat die Kraft und die Energie, Pläne voranzutreiben und setzt seine Ziele energisch in die Tat um.

Oft hat dieses Naturell sehr strenge Grundsätze (auch welche Lebensweise für andere angezeigt wäre), es neigt zu Gemütskälte, Überheblichkeit und harter Führung privat wie beruflich.

Seine Ernährung sollte zur Vollwertkost tendieren (nicht zu große Mengen), auch halten diese Naturelle freiwillig Diäten ein, wenn das ihre körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit steigern würde.

Ihre Maxime bei naturheilkundlichen Therapien: „Es muss wehtun und mit körperlichen Strapazen einhergehen, alles andere ist was für Weicheier!“

Hier sind Sportheilpraktiker angesagt!

Das Bewegungsnaturell schöpft seine Kraft aus mäßiger, oft einseitiger Nahrung und starker, regelmäßiger körperlicher Bewegung.

**Das Empfindungsnaturell** Ist bei einem Menschen das Ektoderm besonders gut ausgeprägt, so entsteht das primäre Empfindungsnaturell.

Dieses hat eine kleine, zierliche, wohlproportionierte Gestalt mit kleinen, feinen Gliedmaßen. Der Kopf zeigt eine ovale Form mit hoher Stirn, fein gezeichneten Gesichtszügen, kleinem zartem, oft etwas zurückgenommenem Kinn und großen, ausdrucksvollen Augen. Die Haut ist empfindlich und feinporig, mit plötzlichem Erröten bei Gemütsbewegungen.

Menschen, bei denen dieses Naturell vorherrscht, sind sehr sensibel, mitfühlend, hilfsbereit und interessiert an Kunst, Literatur und Musik, Wissenschaft und Religion. In diesen Gebieten sind sie sehr leistungsfähig, allerdings sind ihre Tatkraft und der Sinn für die praktische Umsetzung eher schwach entwickelt.

Sie brauchen, um sich wohlzufühlen, eine ansprechende, warme und helle Umgebung, wenn möglich mit schön angelegtem Garten.

Das Essen muss gut gewählt sein, keine zu großen Portionen. Oft sind sie Vegetarier oder Veganer. Für das Empfindungsnaturell ist Harmonie mit sich und der Umwelt ein wichtiger Garant, um sich wohlzufühlen.

Dieses Naturell hat die Neigung, sich sozialen Tätigkeiten zuzuwenden, oft sind sie im künstlerischen Bereich tätig, psychologische und ethische Themen liegen ihnen.

Um gesund und ausgeglichen zu sein, empfiehlt sich hier ökologische, abwechslungsreiche Nahrung und mäßig körperliche, aber stark geistig-seelisch ausgerichtete Sportarten wie Pilates oder Yoga. In der naturheilkundlichen Behandlung stehen die psychologische Beratung und Therapieformen wie die Homöopathie sowie Bach-Blütentherapie im Vordergrund.

Nicht viele Menschen sind so ausgeprägt in ihrem Naturell, häufiger gibt es die sogenannten Mischnaturelle:

**Das Ernährungs-Empfindungsnaturell** Hier ist der Körperbau, ähnlich wie bei einem Ernährungsnaturell, füllig und rund, aber diese Fülle ist etwas zartgliedriger und langgestreckter, Haut und Gewebestruktur sind feinporiger und sensibler. Die Bewegungen dieses Naturells sind nicht ganz so behäbig und verlangsamt, sondern schneller, zielgerichteter und eleganter.

In ihrer seelischen Veranlagung sind sie die sensibelsten der Naturelle, bei zu starker seelischer oder körperlicher Belastung werden sie aus ihrem harmonischem Gleichgewicht gebracht, sind unzufrieden und neigen dann zur körperlichen Kompensation, sprich zu psychosomatischen Erkrankungen.

Um ihre innere Harmonie herzustellen, benötigen sie Ruhe und Bequemlichkeit bei leichter Bewegung und guter, aber ausgewogener Ernährung. Sie haben einen ausgeprägten Sinn für Häuslichkeit in einer schönen „grünen Umgebung“, benötigen aber auch geistige Anregung und gute Gesellschaft.

**Das Ernährungs-Bewegungsnaturell** Bei diesem Naturell handelt es sich um einen leicht beleibten, aber auch kräftigen Menschen mit enormen Leistungsreserven. Er hat die Durchsetzungskraft eines Bewegungsnaturells, aber den langen Atem und das Durchhaltevermögen eines Ernährungsnaturells. Er kann warten, bis seine Zeit gekommen ist. Dieser Typus ist sehr erfolgreich im Leben. Seine Arbeitskraft und Regenerationskraft nach einer Erkrankung oder anstrengender Lebensweise sind enorm.

Da die Empfindungsanlage zurücktritt, haben diese Naturelle eine gewisse Härte gegenüber ihren Mitmenschen, der Gefühlsbereich wird heruntergespielt, ihre Ausrichtung ist eher materialistisch statt idealistisch, sie können äußerst rücksichtslos sein, lieben Macht und Konkurrenzkampf, Lebenskrisen werden leichter überwunden.

**Das Bewegungs-Empfindungsnaturell** Der Körperbau dieses Naturells ist groß, hochgewachsen, mit markanten, aber feingezeichneten Formen, er wirkt athletisch, aber auch elegant in seinen Bewegungen (Tänzer, Freizeitsportler).

Unter diesem Naturell finden sich häufig Idealisten, die sowohl hohe moralische Ansprüche an sich und andere haben, aber auch sehr tatkräftig sind und gut mit widrigen Umständen umgehen können. Sie wirken oft sehr attraktiv und anziehend auf ihre Mitmenschen. Für ihr

Wohlbefinden benötigen diese Naturelle sowohl Ruhe als auch Bewegung und geistige Anregung.

**Bei allen Naturellen betrachtet man auch die Hände!** Ernährungsnaturelle haben im Allgemeinen weiche, praktische Hände mit kurzen Fingern, Bewegungsnaturelle feste, harte und zupackende Hände, Empfindungsnaturelle fein gezeichnete, zarte Hände mit schmalen, langen Fingern.

Sind die Hände nicht zum Naturell passend, so haben sie eine spezielle Aussage hinsichtlich praktischer (grob- oder feinmotorischer) oder künstlerischer Fähigkeiten.

**Die vier Temperamente** Wenn wir nun sinngemäß die Naturelle von den Temperamenten unterscheiden wollen, kann man sagen, die Naturelle sind der innere Grundton eines Menschen, die Temperamente zeigen auf, wie antriebsstark der Mensch ist und wie seine emotionalen Reaktionen ablaufen.

Man unterscheidet vier verschiedene Temperamente, wobei wir zwischen diesen Temperamenten, je nach Lebenssituation, auch wechseln können. Bleibt ein Temperament über einen längeren Zeitraum konstant, ist dies ein Krankheitszeichen.

**Das phlegmatische Temperament (gr.: Phlegma = Schleim)** Im positiven Sinne ist der Phlegmatiker ein zufriedener, gleichmütiger, geduldiger und ausgeglichener Mensch, er spricht ruhig und ohne starke Intonation. Seine Bewegungen sind bedächtig und gleichmäßig (vorhersehbar). Im negativen Sinne finden wir eine ausgeprägte Willensschwäche und eine gleichgültige Grundhaltung, er kann auch schläfrig und erschöpft (fatalistisch) wirken.

In der homöopathischen Konstitutionsanamnese würde der Phlegmatiker dem Mittel Calcium carbonicum entsprechen.

**Das choleriche Temperament (gr.: chole = Galle)** zeigt einen „Macher“ an, welcher im positiven Sinne schwungvoll, dynamisch und durchsetzungsstark ist, aber im negativen Sinn auch aufbrausend, unberechenbar und rücksichtslos, er reagiert sehr empfindlich auf äußere Einflüsse.

Seine Körperhaltung ist angespannt, das Gesicht faltenreich und gefurcht, die Stimme ist energisch und laut. Hier haben wir eine Nuxvomica- oder Sulfur-Konstitution.

**Das sanguinische Temperament (lat.: sanguis = Blut)** Diese Temperamente sind

im positiven Sinn voller Optimismus, heiter und gut gelaunt, äußerst kommunikativ und rhetorisch sehr gut bewandert.

Der Bewegungsapparat ist weich und elastisch, die Bewegungen sind harmonisch, manchmal etwas fahrig. Negative Charakterzüge sind eine gewisse Oberflächlichkeit, Selbstverliebtheit, Gedankenlosigkeit und Unzuverlässigkeit. Das homöopathische Mittel dieses Temperamentes ist Phosphorus.

**Das melancholische Temperament (gr.: melas = schwarz)** ist nachdenklich, traurig und verstimmt. Als Mensch sehr verantwortungsbewusst und ernst. Seine Aufgaben erledigt er gründlich, sorgfältig und ausdauernd, leider neigt er im negativen Sinn dazu, alles von der schwermütigen und sorgenvollen Seite anzusehen, er ist unsicher, verzagt, selbstquälerisch und misstrauisch.

Die Körperhaltung ist zurückhaltend und reserviert, der Mund hat einen skeptischen Ausdruck, die Sprache ist zögernd.

Diese Temperamente treten bei allen Naturellen auf, können sich durch seelische oder körperliche Leiden allerdings verändern oder verstärken.

**Auch das Ohr ist für die Beurteilung eines Naturells geeignet.** Ernährungsnaturelle haben mittelgroße fleischige, weiche zusammendrückbare Ohren mit einem plastischen und fülligen Ohr läppchen. Bewegungsnaturelle zeigen harte, knorpelige, große und längliche Ohren, und das Empfindungsnaturelle feine, schön gezeichnete, leuchtende Ohren mit kleinerem Ohr läppchenanteil.

Hat nun z. B. ein Ernährungsnaturell ein Bewegungsohr, so ist dieses Ernährungsnaturell mit einem stärkeren Bewegungsdrang ausgestattet.

Große Ohren zeigen durchsetzungsstarke, mutige Persönlichkeiten an, kleine Ohren deuten auf Schüchternheit, Beeindruckbarkeit und starker Vorsicht bei Entscheidungen.

Menschen mit sehr hoch angesetzten Ohren haben einen starken Idealismus, sind spontan bis leichtfertig, Entscheidungen werden oft aus dem Bauch heraus getroffen, es besteht nicht immer ein guter Bezug zur Realität und das motorische Geschick ist eher schwach ausgeprägt.

Sind die Ohren tief angesetzt, so zeigt der Träger eine stark materielle Einstellung, ist eher realistisch und erkennt gut eigene geschäftliche Vorteile.



Ohren, die leicht nach vorne geneigt sind, zeigen das Bedürfnis, auf andere Menschen liebevoll einzugehen und sich selbst zurückzunehmen, zum Vorteil anderer.

Schräg angesetzte Ohren zeigen Entscheidungsfähigkeit, Selbstständigkeit und einen starken Willen an.

Sind die Ohren extrem schräg angesetzt, ist der Antrieb zur Selbstständigkeit sehr stark ausgeprägt, Hindernisse werden als Herausforderungen angesehen und mit Angriffslust angegangen.

Schräg angesetzte, spitze Ohren (Mephisto-ohrchen) zeigen das starke Bedürfnis an, eigene Wege zu gehen, diplomatisches Geschick, aber auch die Neigung zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl.

Was zeigen stark anliegende Ohren auf? Diese Menschen sind sehr friedfertig und harmoniebedürftig. Normal abstehende Ohren stehen für seelische Anteilnahme und Beteiligungsdrang. Sind die Ohren stark abstehend, ist Vorsicht geboten, dies weist auf einen unbezähmbaren Drang zu Veränderungen (Kinder können nicht still sitzen!), Erlebnishunger, Kritik- und Streitlust.

Steht das Ohr nur im oberen Bereich ab, haben wir es mit einer Persönlichkeit zu tun, welche geistig äußerst unabhängig ist und sich nicht gerne in ein Schema pressen lässt.

Im Allgemeinen sind das rechte und das linke Ohr leicht unterschiedlich. Das rechte Ohr zeigt die männliche Seite, und damit die Willensenergie (auch wie wir uns im Beruf durchsetzen), das linke Ohr die weibliche Seite und die Gefühlsenergie. Dementsprechend ist das rechte Ohr meist härter, das linke eher weicher.

© Piotr Marcinski - Fotolia.com

© ASK\_H - Fotolia.com

Der mittlere Anteil des Ohres steht für den Instinkt und für das Gemüt. Ist dieser Anteil fein, leuchtend und glänzend, so deutet dies auf einen sensiblen Menschen und den Wunsch nach Ästhetik. Je windungsreicher das Ohr, desto komplizierter ist das Wesen dieses Menschen.

Der untere Anteil des Ohres zeigt das Sicherheitsbedürfnis im materiellen Bereich, die Geschäftstüchtigkeit, Wissen um ökonomische Zusammenhänge, den Sammeltrieb, und ... die Genußfähigkeit. Sind die Ohr läppchen stark verdickt, zeigt das zum einen sogenannte Schlemmerohrchen an, aber auch eine gute Erholungskraft.

Schwach ausgeprägte Ohr läppchen verraten Stimmungsschwankungen des Trägers, speziell, wenn die Ohr läppchen angewachsen sind.

**Der Ohrrand (Helix)** Ist der Ohrrand sehr dick und stark eingerollt, so ist diese Person im persönlichen Bereich eher verschlossen. Wenn der Ohrrand fein und flach ist, besteht ein starkes Mitteilungsbedürfnis, besonders, wenn die Anthelix zusätzlich noch stark hervortritt.

Ein sehr stark abgeflachter oberer Ohrrand weist auf ein schnelle Ermüdung beim Lernen hin. Sind der Ohrrand und das Ohr läppchen dick, besteht die Neigung zu Adipositas.

Die Farbe des Ohres kann den Gesundheitszustand eines Menschen widerspiegeln. Ist der Mensch krank und schwach, so ist das

Ohr bleich und blutleer. Rote Ohren zeigen einen starken Beteiligungsdrang an und eine gute Vitalität. Starke Ohranomalien gehen oft mit angeborenen Nierenerkrankungen einher.

Die Psycho-Physiognomik ist aber nur ein Hilfsmittel bei der Diagnosestellung und ersetzt nicht eine ausführliche Anamnese.



Susanne Lange-Magin  
Heilpraktikerin mit  
Schwerpunkt klassische  
Homöopathie und  
Dozentin an den  
Paracelsus Schulen

[www.paracelsus-bookshop.de](http://www.paracelsus-bookshop.de)

Literaturempfehlungen:

Wilma Castrian, Lehrbuch der Psycho-Physiognomik

Wilma Castrian, Praxis der Psycho-Physiognomik

Manfred Müller, Das Gesicht als Spiegel der Gesundheit

H.-D. Bach, Sprechende Gesichter

