Julia Košinár

Körperhaltung – eine unterschätzte Ressource der Selbstregulation?

Erste Ergebnisse zum bewusste Einsatz von Körperhaltung aus Selbstbeobachtungen von Lehramtstudierenden

Auch wer sich bislang nie bewusst mit dem Thema Körpersprache beschäftigt hat, wird doch assoziative Verbindungen zum Thema Körperhaltung knüpfen können. Aufforderungen aus der Kindheit und Adoleszenz, wie „Halt dich gerade!“, „Steh nicht so krumm!“, „Brust raus, Bauch rein!“ oder akute Probleme mit der Wirbelsäule, der Bandscheibe oder den Nackenmuskeln werden präsent.

Unterschätzt wird gewöhnlich, dass unsere Körperhaltung gerade in interpersonellen kommunikativen Prozessen, wie z. B. dem Unterricht, eine relevante Funktion innehat. An der Körperhaltung erkennen wir Emotionen. Sie ist wesentlicher Bestandteil der nonverbalen Kommunikation. Macht man sich bewusst, dass die Körperhaltung unser gesamtes Körpergerüst umfasst, von der Fuß- und Beinstellung, der Beckenstellung, dem Oberkörper bis zur Kopfhaltung wird deutlich, wie präsent die Körperhaltung gerade im Agieren vor Schülerinnen und Schülern ist.

Vor diesem Hintergrund ist es umso wichtiger für Lehrerinnen und Lehrer sich mit der Bedeutung und den Möglichkeiten des Einsatzes von Körperhaltung zu befassen.

Fälschlicherweise werden häufig nur Oberkörper und manchmal noch die Kopfhaltung als zentraler Ausdruck der Körperhaltung erachtet. Gehen wir von einer stehenden Körperhaltung aus, ist es aber vor allem die Stabilität des Standes, die den Ausschlag für die Stellung des Beckens, unseres Körperzentrums, gibt und ganz entscheidend für eine Verbindung zwischen unserem oberen und dem unteren Körperbereich verantwortlich ist. Wird das Becken nun etwa nach hinten geknickt, wirkt sich das auf die Haltung des Oberkörpers aus, was sich wiederum auf die Atmung niederschlägt. Wie es sich anfühlt schlecht Luft zu bekommen, weiß jeder, der sich schon einmal in Situationen der Aufregung, Unsicherheit oder vielleicht sogar Angst befunden hat. Die Idee liegt nahe, dass sich nicht nur Emotionen in der Körperhaltung widerspiegeln, sondern auch umgekehrt der bewusste, selbstregulierende Einsatz von Körperhaltung auf Emotionen zurückwirkt.

Einerseits setzt die Idee einer Selbstregulation durch Körperhaltung bei der Atmung an, das Konzept jedoch geht noch viel weiter. Im Folgenden stelle ich erste Ergebnisse meiner Untersuchung zu Möglichkeiten des bewussten Einsatzes von Körperhaltung vor. Einführend werden kurz bisherige Ansätze und Ergebnisse aus der Emotionsforschung skizziert.

1 Die Körper-Feedback-Hypothese

Dass sich Emotionen, Stimmungen und Affekte in unserem Körperausdruck widerspiegeln ist bekannt. Dies hat bereits Darwin konstatiert, der Zusammenhänge

von Körperverhalten und Emotionen bei Menschen wie bei Tieren beobachtete und in Zeichnungen festhielt. Emotionen zu verbergen kostet viel Energie, die wir geübt sind, in öffentlichen Situationen einzusetzen. Vor allem unsere Mimik haben wir gelernt zu kontrollieren, damit uns unsere Gesichtszüge nicht etwa mal „entgleisen". Dennoch: „der Körper ist der Handschuh der Seele", konstatiert der wohl bekannteste deutsche Körpersprachenlehrer Samy Molcho (1998, S.26), und wer kann von sich behaupten, bewusst seine Körperhaltung in Konfliktsituationen zu überprüfen und zu regulieren? Das Thema „Emotionen und Körperausdruck" spielt zwar in kommunikativen zwischenmenschlichen Prozessen eine wichtige Rolle. Doch erst seit Mitte der 1990er Jahre schlägt es sich auch in der pädagogischen Literatur nieder[1]. Trotzdem wird nach wie vor in der Lehrerbildung nicht das Bewusstsein für die Bedeutung des Themas geschult, obwohl es mehrere interessante Aspekte für Lehrerinnen und Lehrer enthält.

In meiner aktuellen Untersuchung geht es nicht um die äußere Wirkung der Körperhaltung. Vielmehr greift meine Studie die Feedback-Hypothese auf, vor deren Hintergrund seit den 1960er Jahren der umgekehrte Kausalzusammenhang erforscht wird, wobei lange Zeit vor allem in amerikanischen Forschungen[2], die Mimik (Gesichts-Feedback-Hypothese) und nicht die Körperhaltung zum Thema gemacht wurde. Die Forscher wiesen seit den 1970er Jahren in verschiedensten Laborexperimenten und mit unterschiedlicher Signifikanz nach, dass mimisches Verhalten auf unsere Emotionen Einfluss hat. Wesentlich weniger Studien findet man zur Körper-Feedback-Hypothese, mit der untersucht wird, ob und inwiefern Körperhaltungen auch ursprüngliche Stimmungen oder Gefühle verändern oder beeinflussen können. In unserem Kontext sind vor allem zwei deutsche Studien aus den 90er Jahren interessant, da sie den Ausgangspunkt für meine Untersuchungsfragen und Hypothesen lieferten und in der Erweiterung ihrer Postulate neue Möglichkeiten zur Stressbewältigung offenbaren: Stepper (1992) konnte signifikante Zusammenhänge zwischen der Emotion Stolz und aufgerichteter Körperhaltung, bzw. einem Mangel an Stolz und einer gebeugten Körperhaltung feststellen. Döring-Seipel (1996) untersuchte Probanden, die aus einer depressiven Ausgangsstimmung heraus eine aufrechte, bzw. gebeugte Sitzhaltung (durch die Tischhöhe bedingt) einnahmen. In dieser Situation sollten sie ein vieldeutiges Bild schriftlich interpretieren und anschließend einen Fragebogen zu ihrer Selbsteinschätzung ausfüllen. Hier zeigte sich, dass die aufrecht sitzenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer wesentlich optimistischere und phantasievollere Bildergeschichten schrieben als die in gebeugter Haltung Sitzenden und dass sie ein positiveres Selbstbild zeichneten.

Daraus kann zunächst einmal geschlossen werden, dass ein Wirkungszusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotionen existiert, der die Annahme einer einseitigen Kausalität, bei der ausschließlich die Wirkung der Stimmung auf den Körperausdruck postuliert wird, ausschließt. Ferner ist es

[1] Als einschlägige Ratgeber zu diesem Thema: Caswell / Neill 1996 und Heidemann 1999

[2] Einige Hauptvertreter: Ekman / Friesen (1972, 1974), Izard (1977, 1990), Laird (1974, 1984), Strack et al. (1988).

möglich, daraus die Überlegung abzuleiten, dass selbst in einer dysphorischen Stimmung durch das Aufrichten der Körperhaltung eine optimistischere Grundstimmung erzielt werden kann. Diese kann dann z. B. für die Bewertung (vgl. bei Döring-Seipel die Bildbeschreibung) einer Situation ihren Ausschlag geben oder zeigt sich in der Selbstwahrnehmung der Person. Neben den eben genannten Ergebnissen früherer Forschungen lassen auch meine eigenen aktuellen Beobachtungen von Studierenden interessante Überlegungen zu, die im Folgenden dargelegt werden.

2 Die Körperhaltung beeinflusst die Befindlichkeit

Seit 1998 biete ich an der Universität Bremen Körperseminare für Lehramtstudierende an. Im Rahmen der Evaluation einiger Workshops im Hinblick auf deren Bedeutung für den Lehrerberuf (2000) beschrieben einige Studentinnen und Studenten für sie nachhaltig relevante Erfahrungen in einer bestimmten Übung, die ich mit ihnen durchgeführt hatte.

In dieser Übung wurden sie durch verbale Anleitung in eine expandierte bzw. gebeugte Körperhaltung manipuliert, indem sie sich in einen besonders positiven und erfolgreichen Tag bzw. einen Tag voller Unbehagen und Missgeschicke einfühlen sollten. Beide Körperhaltungen sollten sie sich gut einprägen. Anschließend wurde die Gruppe in zwei Hälften geteilt: die einen nahmen die Körperhaltung vom „guten Tag“ ein, die andere Teilgruppe jene vom „schlechten Tag“. Beide Gruppen liefen nun durch den Raum und begegneten sich in ihren Haltungen. Nach zwei Minuten wurden auf mein Zeichen hin die „Rollen“ getauscht, was noch einige Male wiederholt wurde.

Die Studentinnen und Studenten berichteten später von einer starken Empfindung der zur jeweiligen Körperhaltung kongruenten Emotion. In der expandierten Körperhaltung hatten sie selbstbewusste Gefühle, berichten von „guter Laune“, „mir kann keiner was“, „ich konnte ganz frei atmen“, bis hin zu Gefühlen von Arroganz und Überheblichkeit in der Begegnung mit TeilnehmerInnen in gebeugter Haltung. Dabei empfanden Einige Mitgefühl, Andere fühlten sich „als etwas Besseres“.

Aus der gebeugten Körperhaltung heraus wurden vielfach Gefühle wie „tiefe Niedergeschlagenheit“, „Trauer“, „ich fühlte mich klein“ genannt, die in der Begegnung mit den expandiert Gehenden noch verstärkt wurden: „Ich fühlte mich wie ein Wurm, der gleich zertreten wird“[3].

Diese ersten Erfahrungsberichte gaben den Anlass zu folgender Überlegung: Wenn durch den Einsatz einer Körperhaltung, die durch Anweisung äußerlich manipuliert und daher ohne innere Voraussetzung eingenommen wurde, diese Gefühlswechsel stimuliert werden konnten, würde es sich lohnen die positiven Seiten dieser Entdeckung nutzbar zu machen und die dafür notwendigen Voraussetzungen zu erkunden.

[3] Alle Zitate spiegeln einen zusammen gefassten Eindruck aus Reflexionen oder Fragebögen von Studierenden aus den Jahren 1998 bis 2002 wieder. Es ist eine erstaunliche Übereinstimmung in allen Berichten aus 15 in dem Zeitraum stattfindenden Workshops zu vermerken.

3 Möglichkeiten und Grenzen in der Anwendung

Überträgt man dies auf Schule, kann davon ausgegangen werden, dass auch unsere Geduld und Aufmerksamkeit den SchülerInnen gegenüber, unsere Motivation, Spontaneität und Offenheit einen Zusammenhang mit unserem Lebenszustand aufweisen. Stress, Unsicherheit und Furcht machen unseren Blickwinkel eng, die eigene Begrenzung steht im Fokus.

Die Frühpensionierungsrate von Lehrerinnen und Lehrern ist erschreckend hoch, wobei die psychisch-vegetativen und psychosomatischen Krankheitsbilder an erster Stelle stehen[4]. In den Grundschulen fühlen sich laut einer Berliner Studie 45.9% der Lehrerinnen und 44.9% der Lehrer in ihrem Beruf stark belastet (vgl. Hübner / Werle 1997, S. 220). Es ist also davon auszugehen, dass viele Kolleginnen und Kollegen nach Möglichkeiten der Stress- und Belastungsreduktion suchen, die bislang größtenteils außerhalb der Schulstunden selbst, z. B. in den Bereichen Vorbereitung, Zeitmanagement oder Entspannungsmethoden zu finden sind.

Die Selbstregulation durch Körperhaltung als zusätzliche Möglichkeit einzusetzen, bietet den *Vorteil, dass sie jederzeit und direkt im Unterrichtsgeschehen angewendet werden kann* und ohne, dass das Umfeld etwas mitbekommen muss.

Ein weiteres positives Moment ist, dass es kaum Vorkenntnisse oder Vorübungen bedarf, um die Methode für sich selbst zu testen. Im Laufe der Jahre, in denen die Körper-Feedback-Hypothese von Studierenden getestet wurde, haben sich jedoch einige Schritte in der Vorbereitung der Anwendung als sinnvoll erwiesen, die hier Erwähnung finden sollen:

Es ist ratsam zunächst eine expandierte Körperhaltung für sich alleine auszuprobieren. Expandiert bedeutet nicht, wie manchmal missverständlich angenommen, ein steifer Oberkörper, die so genannte „gestählte Brust“ oder zurückgezogene Schultern, da das unweigerlich zu einer unnatürlichen Haltung führt, in der die Atmung noch erschwert wird. Es reicht, kleine Nuancen der Veränderung vorzunehmen, die im Rahmen des Natürlichen bleiben Dazu genügt es sich in einer entspannten Haltung hinzustellen und nachzuspüren, wie das Becken sitzt. Man schiebt nun Zentimeter um Zentimeter das Becken nach vorne, bzw. nach hinten und hat so die Möglichkeit die Auswirkung, die diese minimalen Bewegungen auf den Brustbereich, den Atem, die Kopf- und Schulterhaltung haben zu registrieren und damit zunächst die Bedeutung des Beckens für die gesamte Körperhaltung wahrzunehmen. Im Gehen lassen sich Variationen und deren individuelle Wahrnehmung in Bezug auf Schrittgröße, Schrittbreite und Gangdynamik erproben, wobei wieder nur in Zentimeterschritten vorgegangen werden sollte. Eine interessante Erfahrung lässt sich auch machen, wenn die Kopfhaltung millimeter Weise von gesenktem zu erhobenem Kopf ausprobiert wird, da sie eine Veränderung der Schulterhaltung und des Brustkorbs bedingt, die wiederum eine freiere, bzw. gehemmtere Atmung ermöglicht.

[4] Die genauen Zahlen variieren nach Bundesländern und Schulformen, sie betragen aber meistens um die 50% verglichen mit anderen Krankheitsbildern. Einige Studien der letzten Jahre sind nach zu lesen in: Buchen u.a. 1997, Carle u.a. 1999.

Es bietet sich auch an, zunächst einmal in Alltagssituationen auf das eigene Körperverhalten zu achten, zu beobachten, welche Haltung man in Stresssituationen oder bei Anspannung einnimmt, wie die Atmung reagiert, ob sie ruhig und tief oder kurz und flach ist, wie der eigene Stand bei Auseinandersetzungen ist, ob man schwankt, das Standbein oft wechselt oder stabil steht. Im nächsten Schritt wird nun versucht bewusst eine expandierte Haltung einzunehmen, in der die Authentizität gewahrt bleibt, auch wenn es sich zu Beginn unnatürlich anfühlen kann.

Man darf nicht vergessen, dass der Körper über ein Gedächtnis verfügt, das Fehlhaltungen und Verspannungen als normal registriert hat. Jede Veränderung, ein Aufrichten, Dehnen, eine veränderte Beckenhaltung wird als ungewohnt oder unbequem registriert. Die Erfahrung hat gezeigt, dass nach ein paar Wochen oder Monaten eine expandierte Körperhaltung zur eigenen werden kann, die man unbewusst einnimmt, selbst wenn man am Schreibtisch vor dem Computer sitzt.

Eine gewisse Gefahr durch den bewussten Einsatz von Körperhaltung besteht darin, dass sich die Kontrollfunktion, die wir über unser Handeln ausüben wollen, noch verstärken kann. Einige Studierende berichteten von der Schwierigkeit, sich gleichzeitig auf den Inhalt einer Präsentation oder den Unterricht und auf die Körperhaltung konzentrieren zu können. Andere benutzten den bewussten Einsatz von Körperhaltung vorbereitend, stärkten sich durch die expandierte Haltung vor Beginn der Situation bei der sie im Fokus des Interesses standen und gaben sich danach dem Verlauf der Situation hin.

Ohne die Möglichkeiten der praktischen Anwendung der Körper-Feedback-Hypothese sogleich zu begrenzen, weise ich darauf hin, dass es bei dieser Methode vorrangig darum gehen soll, in einer herausfordernden Situation schneller die eigene Anspannung oder Angst wahrzunehmen und durch das Aufrichten oder die Veränderung des Standes wieder tief und ruhig Atmen zu können, sich vielleicht ein paar Sekunden zu besinnen und zu stabilisieren, sich wahrzunehmen. Danach kann durchaus der Fokus vom eigenen Körper weggenommen werden. Eine andere Form des Einsatzes wäre, sich vor dem Unterricht in eine expandierte Haltung zu begeben, diese als Einstiegsritual oder als innere Vorbereitung zu nutzen. Wie schon oben erwähnt, kann sich dieser Prozess automatisieren, je nachdem wie regelmäßig man sich daran erinnert und die Methode einsetzt.

4 Bewusster Einsatz von Körperhaltung in herausfordernden Situationen - erste Ergebnisse

Eine überwiegende Mehrheit der Studierenden, die in den letzten drei Jahren in Selbstbeobachtungen und Selbstversuchen bewusst eine expandierte Körperhaltung einnahmen, konnte für sich eine positive Bilanz ziehen. Einige allerdings bekamen keinen Zugang zur Methode, entweder es veränderte sich nichts oder sie vergaßen ihren Vorsatz, sobald sie z. B. die Klasse betraten.

Über 150 Studentinnen und Studenten haben inzwischen die Selbstregulation durch bewussten Einsatz von Körperhaltung für sich getestet. Sie nahmen sich nach einer Übungsphase vor, diese Methode in schwierigen Situationen einzusetzen und ihre Erfahrung in einem Bericht zu dokumentieren. Um eine erste Prognose geben zu

können, ob sich eine weitere Untersuchung des Gegenstandes lohnen würde, überprüfte ich die Berichte aus drei Studentengruppen (51 Teilnehmende) auf die Wirksamkeit der Körper-Feedback-Hypothese hin. Dazu war es wichtig, die Ausgangsstimmung und den subjektiven Grad der Unsicherheit oder Aufregung des Studierenden in der einzelnen Situation zu erfassen, ferner die nun tatsächlich angewandten Bewältigungsmethoden und schließlich, ob und wie sich das Gefühl in der Situation veränderte.

Da neben dem bewussten Einsatz von Körperhaltung oftmals viele andere Strategien parallel angewendet werden, war in der Anleitung zur Verfassung der Berichte darum gebeten worden, auch Aspekte wie fachliche Vorbereitung und mentale Stimulation, zu erwähnen. Wie die Gewichtung dieser einzelnen Bewältigungsmethoden neben vielerlei anderen Bedingungen und Einflüssen zu werten ist, wird zurzeit in einer umfangreichen Untersuchung mittels Videoaufnahmen und Tiefeninterviews untersucht.

Für die Auswertung der 51 Selbstbeobachtungs-Berichte wendete ich die Skalierende Strukturierung nach Mayring (1990, S. 86f.) an, eine innerhalb der qualitativen Forschung eher quantitativ vorgehende Methode, die mir für den Anspruch, den ich an die Auswertung stellte, geeignet schien. Zunächst wurde die emotionale Ausgangssituation von Angst bis Vorfreude in einer Skala von 1 bis 5 erfasst, (**C1** = Angst/Hilflosigkeit; **C2** = Unsicherheit/Aufregung, **C3** = neutrales Gefühl, **C4** = Zuversicht/Gelassenheit, **C5** = Freude/hohes Selbstwertgefühl). Ferner wurden in den Berichten die Vorbereitungsmethoden unterschieden, die für die Bewältigung einer schwierigen Situation genannt werden: die körperliche Komponente **B1** (durch bewussten Einsatz von Körperhaltung, Atem, Blickkontakt) oder die kognitive Komponente **B2** (durch mentale, fachliche, erfahrungsgebundene Vorbereitung). Eine weitere Kategorie bildeten unklare Angaben, wie „teils/teils“ oder „unklar/unentscheidbar“ **B3**, und schließlich die daraus resultierende Emotion, hier als in das Konstrukt „Selbstwertgefühl“ gefasst, in einer Skala von 1 bis 5 (**A5** = sehr hoch, **A4** = hoch, **A3** = mittel, **A2** = niedrig, **A1** = kein Selbstwertgefühl) eingeordnet.

Das Konstrukt Selbstwertgefühl bezeichnet hier eine emotionale Verfassung, die sich deutlich von Unsicherheit, Nervosität aber auch Gelassenheit absetzen soll. Ulich und Mayring setzen ein „bewusst erlebtes gehobenes Selbstwertgefühl“ gleich mit Stolz (Ulich / Mayring 1992, S 143).

Selbstwertgefühl wird in der Emotionsforschung von den meisten Autoren ähnlich definiert. Die verwandten Termini wie Selbstachtung, Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden zumeist als Vorstufen (Waibel 1998, S. 133f) oder Teilaspekte (Frey & Benning 1983, S. 148f) gesehen. Es war im Kontext der Untersuchung immer positiv konnotiert und schließt Aspekte wie Authentizität und das Vertrauen in die eigenen Bewältigungsmuster mit ein.

Die Auswertung der Reflexionsberichte sollte zunächst grundsätzlich und ohne spezifisch auf die Aktual- oder Soziogenese der einzelnen Studierenden einzugehen folgende Fragen beantworten: Kann aus einer unsicheren Gefühlslage heraus durch

bewussten Einsatz von Körperhaltung ein Gefühl der Selbstsicherheit erlangt werden? Lässt sich die Feedback-Hypothese bestätigen?

Die Untersuchung ergab, dass von den 66 nach der Skalierenden Strukturierung ausgewerteten Situationen 49 Mal ein „hohes Selbstwertgefühl“ erreicht werden konnte, 30 Mal alleine durch Einsatz der Körper-Feedback-Hypothese. Als Ausgangsemotion der Studierenden waren ein Mal Angst, 21 Mal Unsicherheit/starke Nervosität, sechs Mal eine neutrale Stimmung und zwei Mal Gelassenheit berichtet worden. Achtzehn Studierende hatten mehrere Bewältigungsmethoden und die Körper-Feedback-Hypothese eingesetzt, davon hatten 15 vor der Situation starke Unsicherheit/Nervosität gespürt, drei gaben eine neutrale Stimmung an. Ein Student hatte ausschließlich „mentale Stimulation“ angewendet und konnte auch Unsicherheit/starke Nervosität in ein „hohes Selbstwertgefühl“ verwandeln. Wie die einzelnen zusätzlichen Bewältigungsmuster angelegt waren, wurde in dieser Auswertung nicht berücksichtigt, da zunächst generell die Frage nach der Anwendbarkeit der Körper-Feedback-Hypothese in herausfordernden Alltags- bzw. Berufssituationen untersucht werden sollte. Die Differenzierung nach Bewältigungsmustern wird zurzeit in einer laufenden Studie vorgenommen.

Abschließend soll betont werden, dass der Einsatz der Körper-Feedback-Hypothese nicht in Konkurrenz zu anderen Methoden oder gar unerlässlichen fachlichen und inhaltlichen Vorbereitungen treten soll. Sie könnte sich als ergänzende Selbstregulationsmethode etablieren, wenn man das erfreuliche oben dargestellte Ergebnis einer ersten Sichtung von Selbstbeobachtungen berücksichtigt, bei der in fast 50% der Situationen ein hohes Selbstwertgefühl allein durch den Einsatz der Körper-Feedback-Hypothese wahrgenommen wurde. Was hier nur kurz in Zahlen dargestellt werden konnte, lässt sich bei einer genauen Betrachtung der Berichte differenziert feststellen, nämlich, dass es in herausfordernden Situationen möglich war, innerhalb weniger Minuten, manchmal Sekunden aus einer Unsicherheit und Selbstfokussierung in eine Stabilität zu gelangen, die immer auch eine positive Kommunikation und Begegnung mit anderen zur Folge hatte. Die Grenzen und Möglichkeiten dieser Selbstregulationsmethode auszuloten und ihre Anwendbarkeit zu überprüfen, kann bereits jetzt schon jede/r Einzelne für sich vornehmen.

Literatur

Buchen, Sylvia / Carle, Ursula / Döbrich, Peter / Hoyer, Hans-Dieter / Schönwälder, Hans-Georg (1997) (Hrsg.): Jahrbuch für Lehrerforschung. Bd. 1. Weinheim: Juventa

Carle, Ursula / Buchen Sylvia (1999) (Hrsg.): Jahrbuch für Lehrerforschung. Bd. 2. Weinheim: Juventa

Caswell, Chris / Neill, Sean (1996): Körpersprache im Unterricht. Techniken nonverbaler Kommunikation in Schule und Weiterbildung. Münster: Daedalus

Döring –Seipel, Elke (1996): Stimmung und Körperhaltung. Der Einfluss von manipulierten Körperhaltungen auf dysphorische Stimmungen. Eine experimentelle Studie. Weinheim: Psychologie-Verlag-Union, Beltz

Ekman, Paul / Friesen, Wallace V. / Ellsworth, Phoebe (1972): Gesichtssprache. Wege zur Objektivierung menschlicher Emotionen. Wien: Hermann Böhlaus Nachf. Gesellschaft

Ekman, Paul / Friesen, Wallace V. (1974): Detecting Deception from the Body or Face. In: Journal of Personality und Social Psychology, Vol. 29, No. 3, p. 288 -298

Frey, Dieter / Benning, Elke (1983): Das Selbstwertgefühl. In: Mandl, Heinz und Huber, Günter L. (Hrsg.): Emotion und Kognition. München: Urban und Schwarzenberg

Heidemann, Rudolf (1999): Körpersprache im Unterricht ein praxisorientierter Ratgeber. 6. durchges. Auflage. Wiebelsheim: Quelle & Meyer

Hübner, Peter / Werle, Markus (1997): Arbeitszeit und Arbeitsbelastung Berliner Lehrerinnen und Lehrer. In: Buchen, Sylvia / Carle, Ursula / Döbrich, Peter / Hoyer, Hans-Dieter / Schönwälder, Hans-Georg (1997) (Hrsg.): Jahrbuch für Lehrerforschung. Bd. 1. Weinheim: Juventa, S.203-226

Izard, Carroll E. (dt. 1981, engl. 1977). Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie. Weinheim: Beltz

Izard, Caroll E. (1990): Facial expressions and the regulation of emotions. In: Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 58, p. 487-498.

Laird, James D. (1974): Selfattribution of emotion: the effects of expressive behavior on the quality of emotional experience. In: Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 29. No. 4, p. 475 – 486.

Laird, James D. (1984): The Real Role of Facial Response in the Experience of Emotion: A Reply to Tourangeau and Ellworth, and Others. In: Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 47. No. 4, p. 909 – 917.

Mayring, Philipp (1990): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim: Dt. Studienverlag.

Molcho, Samy (1998): Körpersprache. Mosaik. München: Goldmann

Stepper, Sabine (1992): Der Einfluss der Körperhaltung auf die Emotion Stolz. Experimentelle Untersuchungen zur Körper-Feedback-Hypothese. Diss. Mannheim: Universität

Strack, Fritz / Martin, Leonard L. (1988): Stepper, Sabine: Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile: A Nonobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis. In: Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 54. No. 5, p. 768 - 777

Ulich, Dieter / Mayring, Philipp (1992): Psychologie der Emotionen. Grundriss der Psychologie. Stuttgart: Kohlhammer

Waibel, Eva Maria (1998): Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales Anliegen. 2. Auflage. Donauwörth: Auer