

I. Das persönliche Verhalten.

Frida von Kronoff (1853-1929)

1. Die Körperhaltung.

Ein Freier bist du! Deinen Adelsbrief
Hat die Natur ins Antlitz dir geschrieben;
Nun zeige, was von diesem Huldgeschenk
Als ewig neue Zierde dir geblieben!

5

a) Der Gang.

Schau um dich, wenn du auf der Straße gehst, und du wirst staunen über die Verschiedenartigkeit der Haltung wie des
10 Ganges der vielen, welche gemächlich dahinschlendernd oder hastig forteilend ihrem Ziele entgegenstreben; zugleich
aber wirst du auch den gewissen Eindruck von »schön« oder »unschön«, »anziehend« oder »abstoßend« empfangen,
und dir selbst, deinem Gang, deiner Haltung und Bewegung erhöhte Beachtung zuwenden.

Ein Freier bist du, darum sei auch deine Haltung frei, ungezwungen, würdevoll. Leicht erhobenen Hauptes, in
gleichmäßigem Takte schreite dahin, nicht allzurasch, gleich einem Eilboten, nicht allzugemächlich, als hättest du
15 kein Endziel vor Augen. Mit freiem, klarem, offenem Blicke schau um dich, doch mehr der Natur deine
Aufmerksamkeit zuwendend, als den Menschen, denen ein »Festnageln« mit den Blicken nur lästig fallen und dir
zugleich den Vorwurf der Ungezogenheit zuziehen müßte. Ruhe, Gleichmut soll im Blicke liegen, kein keckes
Beobachten, kein gedankenloses Anstarren.

Auch der jungen Dame steht es zu, leichterhobenen Hauptes und offenen Blickes einherzuschreiten, zielbewußt, doch
20 nicht selbstbewußt; ihre Anmut in Gang und Haltung sei mit Würde gepaart, die sich hinwiederum von dem
gewichtigeren, Rücksicht heischenden Auftreten der alternden Dame scharf unterscheiden muß. Besonders junge
Mädchen haben Blicke und Haltung wohl zu hüten, wollen sie nicht als keck und herausfordernd gelten; dies ist
namentlich bei unvermeidlichen Begegnungen mit in Gruppen stehenden oder gehenden Herren sehr zu beachten.

Das Auftreten selbst, das dem Gang seinen Charakter gibt und ihm Grazie oder Ungeschick verleiht, muß, wenn nicht
25 in der Kinderstube schon eingeübt, ganz entschieden nachgelernt werden. Zu beachten ist dabei, daß die Fußspitze
zuerst auftrete; darauf nimmt in rascher Folge die vordere Sohlenpartie das Schwergewicht auf, indes die Ferse nur zu
leichtem Aufliegen gelangt. Der Fuß sei natürlich auswärts gerichtet, dies entspricht sowohl einer ungezwungen
leichten Gangart, wie dem Schönheitsbegriffe und dem Gesetze der Körperschwere.

30

b) Die Haltung beim Stehen.

Eine ruhige, natürlich anmutige Haltung auch beim Stillstehen gehört mit zu den Hauptbedingungen des guten Tones.
Das gediegenste Wissen, die geistvollste Unterhaltung vermögen über kleine äußere Mängel nicht hinwegzutauschen.
Hand in Hand soll die innere mit der äußeren Anmut gehen, als Zeugnis durchgreifender Bildung.

35 Ist ein unruhiges Hin- und Herschwanke selbstredend nicht gestattet, so entspricht doch auch der steife soldatische
Drill keineswegs den Ansprüchen einer ungezwungenen Haltung. Darum sei der rechte Fuß etwas vorgesetzt,
gleichsam ein gemessenes Ausschreiten vorbereitend, indes das Schwergewicht des Körpers hauptsächlich auf dem
Stützpfiler des linken Fußes ruht.

Zurücklehnen ist verpönt, vor allem für junge Leute beiderlei Geschlechtes; ebenso das Herabbeugen und Stützen auf
40 die Stuhllehne eines anderen oder das Anlehnen an die Wand; freie, gerade, ungezwungene Haltung muß durch
Gewohnheit zur Natur geworden sein.

Einer Dame ist bei andauerndem Stillstehen das leichte Aufstützen auf den Stock ihres Schirmes oder auf eine freie
Stuhllehne gestattet; dem ruhebedürftigen Alter sind dagegen alle schicklichen Erleichterungen zu gewähren.

Ein Hinausbeugen aus dem Fenster, das die im Zimmer befindlichen Personen notwendig als groben Verstoß
45 empfinden müßten, ist durchaus verboten. Ebenso unstatthaft ist es, allzunahe an die heranzutreten, mit denen wir

sprechen. Immer soll ein schicklicher Trennungsraum gewahrt bleiben, der das Ausstoßen und Auffangen des Hauches verwischt und zugleich gestattet, daß Aug in Auge frei zu blicken vermag.

c) Die Haltung beim Sitzen.

50

Wer im Gehen und Stehen den Regeln des guten Tones folgt, wird dieselben natürlich auch beim Sitzen beachten.

Auch hier gilt als Vorschrift eine gerade, ungezwungene Körperhaltung, kein steifes Ausrecken, ebensowenig aber ein lässiges Zusammensinken. Nur älteren Personen ist das Anlehnen an Stuhl- oder Sofalehne gestattet; junge Damen, vor allem aber junge Herren haben selbstredend darauf zu verzichten. Auch das Übereinanderschlagen der Beine ist
55 nicht gestattet; ganz abgesehen davon, daß es den freien Bewegungsraum beeinträchtigt, ist es durchaus unschön und unpassend.

Ganz besonders der unfertigen Jugend, welche sozusagen noch mit ihren eigenen Gliedmaßen im Streit ist, gilt folgende Regel: Verboten ist Schaukeln und Wippen mit dem Sessel, es ist nicht nur kindisch, sondern geradezu gefährlich. Verboten ist ferner das Langausstrecken und Quer- oder Rittlingssitzen auf dem Sessel, Fußschlenkern und
60 Sesselrücken, das Anfassen benachbarter Stuhllehnen, Aufstützen und Verschränken der Arme. Auch hier gilt Ruhe als vornehmste Bürgerpflicht.

Beim Schreiben, Zeichnen, Nähen halte schicklichen Abstand zwischen Kopf und Tisch, desgleichen beim Essen, ja, da erst recht!

65

d) Die Haltung der Arme.

Beim Gehen und Stillstehen dürfen die Arme keine hervorragende Tätigkeit verraten. Sie sollen entweder ungezwungen herabhängen oder aber der eine Arm hänge ruhig herab, indes der andere leicht gebogen getragen wird, vor allem jedoch nochmals kein Überlegen auf Stuhl, Fenstergesims oder Tischplatte, kein Aufstützen, das sind
70 gesellschaftliche Verstöße, die kein Feingebildeter verzeiht.

Alle auffallend raschen, eckigen, gewaltsamen Armbewegungen sind geflissentlich zu vermeiden. Im Interesse des Schönheitsgefühls wie ruhiger Würde sei jede Armbewegung maßvoll, elastisch, zielbewußt, wohlabgerundet und raumsparend, schon aus Schonung für die Nebensitzenden oder -gehenden.

75

e) Die Haltung der Hände.

Selbst der emsigsten, unermülichsten Hand, die sich an treuer Arbeit kein Genüge tun kann, sind gewisse Ruhegesetze vorgeschrieben, die sie nicht verletzen darf. Am Näh- und Schreibtisch, im Haushalt wie im Gartenland mag sie sich regster Tätigkeit erfreuen, sind wir aber »in Gesellschaft«, und wäre dies auch nur im engsten
80 Familienkreis, dann heißt es, die Hände im Nichtstun üben, für manche ein gar schweres Probestück.

Ist die Hand nicht in notwendiger Tätigkeit, so soll sie ruhen, d. h. alle unnötigen Bewegungen sind ihr versagt. Darum gilt als Unart das mechanische Spielen mit irgendwelchen Gegenständen, z. B. Uhrkette, Armband, Garnknäuel, Fingerhut und dergleichen.

Daß man nicht mit Schnur und Quasten der Tischdecke und der Sofakissen spielen, nicht an Tischkanten und
85 Sessellehnen seine Schnitzkunst erproben darf, versteht sich von selbst und wird dies schon in der Kinderstube gelehrt.

Unfein und darum mit Recht untersagt, ist ferner wiederholtes Zurechtzupfen der Haarfrisur, Drehen des Schnurrbarts, Berühren des eigenen Gesichts oder der Person, mit welcher man sich unterhält.

Ebenso unfein ist das Fingertrommeln auf Tischplatte oder Fensterscheiben, das Daumendrehen, das Abdrehen
90 eigener oder fremder Knöpfe, die Hände in die Tasche zu stecken, mit dem Daumen in den Armausschnitt der Weste zu greifen, das Betasten von Büchern, Bildern, Nippessachen, kurz alles unbefugte Einmengen fürwitziger Hände.

Alles in allem haben die Hände gerade genug zu tun mit dem Nichtstun, das schwieriger ist als die mühsamste Arbeit.

f) Allgemeines über die Körperhaltung.

Es gibt Gewohnheiten, die uns zum Herrn, andere, die uns zum Sklaven machen, darum: je aufmerksamer wir uns selbst bewachen, desto sicherer werden wir in Handhabung des guten Tones werden.

Zu merken ist daher, daß alle unvermeidlichen Daseinsäußerungen möglichst rasch und unmerklich, sozusagen hinter den Kulissen sich abspielen sollen.

100 Husten, Niesen, notwendiges Räuspern geschehe nicht geräuschvoll, niemals, ohne die Hand vorzuhalten. Seufzen und Gähnen muß unterdrückt werden oder unmerklich geschehen.

Geräuschlos sei der Gebrauch des Taschentuches, dabei so unauffällig wie möglich, wenn seine Benützung nicht zu vermeiden ist.

105 Früher ward das Niesen anderer mit einem frommen Wunsche angerufen; heutzutage verlangt die feine Sitte, es völlig zu überhören.

Pfeifen, Summen, Trällern, lautes Denken ist in der guten Gesellschaft untersagt, ebenso Flüstern, Kichern, Zeichensprache; dies alles muß andern lästig fallen, kann sogar manch peinliche Verlegenheit hervorrufen.

Das Reinigen der Nägel gehört ausschließlich in das Toilettezimmer. So wohlgepflegt die Fingernägel sein müssen, so wenig wird denselben öffentliche Beachtung zuteil.

110 Die Lippen seien leicht geschlossen, nicht offenstehend, nicht herbe zusammengepreßt. Affektiertes oder nervöses Augenblinzeln, das Falten der Stirn usw., ist zu vermeiden, es wirkt unschön und aus der Gewohnheit wird eine dauernde Unzier.

115 Daß man nicht auf andere deuten soll, selbst nicht mit einer bemerkbaren Kopfbewegung, darf als allgemein bekannt vorausgesetzt werden, gleichermaßen, daß Ausspucken überhaupt nicht oder nur in das vorgehaltene Taschentuch und möglichst unmerklich geschehen soll.

Gute Manieren öffnen verschlossene Pforten und schmücken besser als Gold und Juwelen. Nur der ist ein Freier, der sich selbst zu meistern weiß!

(1296 words)

Quelle: <https://www.projekt-gutenberg.org/kronoff/lebensar/chap002.html>