

# Sich um Ihren Introvertierten kümmern

Die Gewohnheiten und Bedürfnisse einer wenig verstandenen Gruppe

Von Jonathan Rauch

**K**ennen Sie jemanden, der jeden Tag stundenlang allein sein muss? Der ruhige Gespräche über Gefühle oder Ideen liebt und vor einem großen Publikum eine fulminante Präsentation halten kann, aber in Gruppen unbeholfen und unbeholfen beim Smalltalk wirkt? Der muss zu Partys geschleppt werden muss und dann den Rest des Tages braucht, um sich zu erholen? Der knurrt oder die Stirn runzelt oder grunzt oder zusammen zuckt, wenn er von Leuten mit Höflichkeiten angesprochen wird, die nur versuchen nett zu sein,?

Wenn ja: Sagst du dieser Person, dass sie „zu ernst“ ist, oder fragst du, ob es ihr gut geht? Halten Sie diese Person für distanziert, arrogant, unhöflich? Verdoppeln Sie Ihre Bemühungen, die Person herauszulocken?

Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantwortet haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie es mit einem Introvertierten zu tun haben – und dass Sie sich nicht richtig um ihn kümmern. Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren viel über die Gewohnheiten und Bedürfnisse von Introvertierten gelernt. Es hat sogar durch Gehirnschans gelernt, dass Introvertierte Informationen anders verarbeiten als andere Menschen (ich erfinde das nicht). Wenn Sie in dieser wichtigen Angelegenheit nicht auf dem neusten Stand sind, seien Sie versichert, dass Sie nicht allein sind. Introvertierte mögen weit verbreitet sein, aber sie gehören auch zu den am meisten missverstandenen und gekränkten Gruppen in Amerika, möglicherweise der Welt.

Ich weiß das. Mein Name ist Jonathan und ich bin introvertiert.

Oh, ich habe es jahrelang geleugnet. Schließlich habe ich eine gute soziale Kompetenz. Ich bin nicht mürrisch oder misanthropisch. Meistens. Ich bin alles andere als schüchtern. Ich liebe lange Gespräche über intime Gedanken oder leidenschaftliche Interessen. Aber schließlich habe diese Tatsache erkannt und mich meinen Freunden und Kollegen gegenüber geoutet. Dadurch habe ich mich

von einer Reihe schädlicher Missverständnisse und Stereotypen befreit. Jetzt bin ich hier, um Ihnen zu sagen, was Sie wissen müssen, um sensibel und unterstützend auf Ihre eigenen introvertierten Familienmitglieder, Freunde und Kollegen zu reagieren. Denken Sie daran, dass jemand, den Sie kennen, respektieren und mit dem Sie jeden Tag interagieren, introvertiert ist, und Sie machen diese Person wahrscheinlich verrückt. Es lohnt sich, die Warnzeichen zu lernen.

**Was ist Introversion?** Im modernen Sinne geht der Begriff auf die 1920er Jahre und den Psychologen Carl Jung zurück. Heute ist es eine tragende Säule von Persönlichkeitstests, einschließlich des weit verbreiteten Myers-Briggs Type Indicator. Introvertierte sind nicht unbedingt schüchtern. Schüchterne Menschen sind in sozialen Situationen ängstlich oder verängstigt oder quälen sich selbst; Introvertierte sind es im Allgemeinen nicht. Introvertierte sind auch nicht misanthropisch, obwohl einige von uns sich Sartre anschließen und sagen: "Die Hölle sind andere Menschen beim Frühstück." Vielmehr sind Introvertierte Menschen, die andere Menschen ermüdend finden.

Extrovertierte werden von Menschen mit Energie versorgt und welken oder verblässen, wenn sie alleine sind. Sie scheinen oft von sich selbst gelangweilt zu sein, im doppelten Sinne des Ausdrucks. Lass einen Extrovertierten zwei Minuten in Ruhe und er wird nach seinem Handy greifen. Im Gegensatz dazu müssen wir Introvertierten nach ein oder zwei Stunden, in denen wir sozial „on“ waren, abschalten und neue Energie tanken. Meine eigene Formel ist ungefähr zwei Stunden allein für jede Stunde der Geselligkeit. Das ist nicht asozial. Es ist kein Zeichen von Depressionen. Es erfordert keine Medikamente. Für Introvertierte ist das Alleinsein mit seinen Gedanken so erholsam wie Schlafen, so nahrhaft wie Essen. Unser Motto: „Ich bin okay, du bist okay – in kleinen Dosen.“

**Wie viele Menschen sind introvertiert?** Ich habe diese Frage in Form einer schnellen Google-Suche ausführlich recherchiert. Die Antwort: Etwa 25 Prozent. Also weniger als die Hälfte. Oder – mein Favorit – „eine Minderheit in der normalen Bevölkerung, aber eine Mehrheit in der hochbegabten Bevölkerung.“

**Werden Introvertierte missverstanden?** Sehr oft. Das, so scheint es, ist unser Los im Leben. „Für einen Extrovertierten ist es sehr schwierig, einen Introvertierten zu verstehen“, schreiben die Bildungsexpertinnen Jill D. Burruss und Lisa Kaenzig. (Sie sind auch die Quelle des Zitats im vorherigen Absatz.) Extrovertierte sind für Introvertierte leicht zu verstehen, weil Extrovertierte so viel Zeit damit verbringen, herauszufinden, wer sie sind, in wortreichen und häufig unausweichlichen Interaktionen mit anderen Menschen. Sie sind so unergründlich wie Hundewelpen. Leider ist diese eine Art Einbahnstraße: Extrovertierte haben wenig oder gar kein Verständnis für Introversion. Sie gehen davon aus, dass Gesellschaft — insbesondere die eigene — immer willkommen ist. Sie können sich nicht vorstellen, warum jemand allein sein muss. Tatsächlich nehmen sie oft Anstoß an dem Vorschlag. So oft ich versucht habe, Extrovertierten die Sache zu erklären, habe ich nie gespürt, dass einer von ihnen wirklich verstanden hat. Sie lauschen einen Moment und fangen dann wieder an zu bellen und zu jaulen.

**Werden Introvertierte unterdrückt?** Das müsste ich sagen. Zum einen sind Extrovertierte in der Politik überrepräsentiert, einem Beruf, in dem sich nur die Schwätzer so richtig wohlfühlen. Schauen Sie sich George W. Bush an. Schauen Sie sich Bill Clinton an. Sie scheinen nur in der Nähe anderer Menschen voll zum Leben zu erwachen. An die wenigen Introvertierten zu denken, die es in der Politik an die Spitze geschafft haben – Calvin Coolidge, Richard Nixon –, soll nur den Punkt verdeutlichen. Mit der möglichen Ausnahme von Ronald Reagan, dessen sagenumwobene Zurückhaltung und Privatheit wahrscheinlich Zeichen einer tief introvertierten Ader waren (viele Schauspieler, so habe ich gelesen, sind introvertiert, und viele Introvertierte fühlen sich, wenn sie Kontak-

te knüpfen, wie Schauspieler), Introvertierte werden nicht berücksichtigt. Naturmenschen" in der Politik.

Extrovertierte dominieren daher das öffentliche Leben. Das ist schade. Wenn wir Introvertierten die Welt regieren würden, wäre es zweifellos ein ruhigerer, gesünderer und friedlicherer Ort. Wie Coolidge gesagt haben soll: "Weißt du nicht, dass vier Fünftel all unserer Probleme in diesem Leben verschwinden würden, wenn wir uns einfach hinsetzen und stillhalten würden?" (Er soll auch gesagt haben: „Wenn du nichts sagst, wirst du nicht aufgefordert, es zu wiederholen.“ Das einzige, was ein echter Introvertierter mehr hasst, als über sich selbst zu reden, ist, sich selbst zu wiederholen.)

Mit ihrem endlosen Appetit auf Gespräche und Aufmerksamkeit dominieren Extrovertierte auch das soziale Leben und neigen daher dazu, Erwartungen zu wecken. In unserer extrovertierten Gesellschaft gilt es als normal und daher wünschenswert, aufgeschlossen zu sein, ein Zeichen von Glück, Selbstvertrauen und Führung. Extrovertierte gelten als großherzig, lebendig, warmherzig und einfühlend. "People Person"<sup>1</sup> ist ein Kompliment. Introvertierte werden mit Wörtern wie „behütet“, „Einzelgänger“, „zurückhaltend“, „schweigsam“, „in sich geschlossen“, „privat“ beschrieben – schmale, unbescheidene Wörter. Wörter, die emotionale Sparsamkeit und Kleinheit der Persönlichkeit suggerieren. Ich vermute, weibliche Introvertierte müssen besonders leiden. In bestimmten Kreisen, insbesondere im Mittleren Westen, kommt ein Mann manchmal immer noch damit durch, das zu sein, was sie früher einen starken und stillen Typ nannten; introvertierte Frauen, denen diese Alternative fehlt, werden sogar noch eher als Männer als schüchtern, zurückgezogen und hochmütig wahrgenommen.

**Sind arrogante Introvertierte?** Eher nicht. Ich vermute, dass dieses verbreitete Missverständnis damit zu tun hat, dass wir intelligenter, reflektierter, unabhängiger, besonnener, raffinierter und sensibler sind als Extrovertierte. Es liegt wahrscheinlich auch an unserem Mangel an Smalltalk, einem Mangel, den Extrovertierte oft mit Verachtung verwechseln. Wir neigen dazu zu denken, bevor wir reden, während Extrovertierte eher denken, indem sie reden, weshalb ihre Besprechungen nie weniger als sechs Stunden dauern. „Introvertierte“, schreibt ein scharfsinniger Kerl namens Thomas P. Crouser in einer Online-Rezension eines kürzlich erschienenen Buches mit dem Titel „Warum sollten Extrovertierte das ganze Geld verdienen?“<sup>2</sup> (Ich erfinde das auch nicht), "werden von den halb-internen Dialogen, die Extrovertierte zu führen neigen, zur Verzweiflung getrieben. Introvertierte beklagen sich nicht äußerlich, sondern verdrehen die Augen und verfluchen im Stillen die Dunkelheit." Einfach so.

Das Schlimmste daran ist, dass Extrovertierte keine Ahnung haben, welche Qualen sie uns zufügen. Manchmal, wenn wir im Nebel ihres zu 98 Prozent inhaltsfreien Gesprächs nach Luft schnappen, fragen wir uns, ob Extrovertierte sich überhaupt die Mühe machen, auf sich selbst zu hören. Trotzdem halten wir stoisch durch, denn die Etikette-Bücher – ohne Zweifel von Extrovertierten geschrieben – betrachten es als unhöflich, auf Scherze zu verzichten, und Lücken im Gespräch als unangenehm. Wir können nur davon träumen, dass es eines Tages, wenn unser Zustand besser verstanden wird, wenn vielleicht eine Bewegung für die Rechte der Introvertierten aufgeblüht ist und Früchte getragen hat, es nicht unhöflich sein wird zu sagen: „Ich bin introvertiert. Du bist ein wunderbarer Mensch und ich mag dich. Aber jetzt sei bitte still.“

---

<sup>1</sup> Keine Ahnung, wie man das gut ins Deutsche übersetzen kann.

<sup>2</sup> Originaltitel „Why Should Extroverts Make All the Money?“.

Wie kann ich dem Introvertierten in meinem Leben wissen lassen, dass ich ihn unterstütze und seine Entscheidung respektiere? Erkenne zuerst, dass es keine Wahl ist. Es ist kein Lebensstil. Es ist eine Orientierung.

Zweitens, wenn Sie einen Introvertierten in Gedanken versunken sehen, sagen Sie nicht: "Was ist los?" oder "Geht es dir gut?".

Drittens, sagen Sie auch sonst nichts.

★ ★ ★

*(Übersetzt mit Google Translate und nachbearbeitet von Stefan Sperling.)*