



Intro oder Extro: Paare mit unterschiedlicher Veranlagung müssen den Umgang miteinander entsprechend gestalten. FOTO: PHOTOALTO/GERAD LAUNET

## „Stille haben viel zu sagen“

**BZ-INTERVIEW** mit der Kommunikationsexpertin Sylvia Löhken, die Introvertierte für alles andere als langweilig hält

Was haben Angela Merkel, Barack Obama und Günther Jauch gemeinsam? Sie sind introvertiert und bewegen sich dennoch mühelos im Rampenlicht. Doch vielen anderen eher stillen Menschen fällt es in unserer lauten Gesellschaft schwer, sich zu behaupten. Die Kommunikationsexpertin Sylvia Löhken hat ein Buch geschrieben, das Introvertierten helfen soll, Präsenz zu zeigen und Gehör zu finden. Mit ihr sprach Petra Krimphove.

**BZ:** Frau Löhken, Ihr Buch ist ein Kommunikationsratgeber für die Leisen im Land. Warum ist dies nötig?

**Löhken:** Unsere Gesellschaft schätzt die Lauten und redet uns ein, dass nur erfolgreich sein kann, wer ständig sichtbar und hörbar ist. Das Ideal ist der fortwährend kommunizierende Extrovertierte. Introvertierte werden hingegen oft als schüchtern, langweilig und nichtssagend abgestempelt. Das sind aber völlige Fehleinschätzungen. Leise Menschen haben schlichtweg andere Bedürfnisse und Stärken als Extrovertierte.

**BZ:** Welche sind das?

**Löhken:** Introvertierte sind von Natur aus nach innen gerichtet und eher sicherheitsorientiert. Sie tanken auf, wenn sie allein zuhause ein Buch lesen oder sich mit ihrem besten Freund treffen. Wenn sie sich einer Sache widmen, dann sind sie sehr gründlich und beharrlich. Extrovertierte brauchen weit mehr Stimulation, um sich wohlfühlen. Sie beziehen ihre Energie und Inspiration im Austausch mit der Umwelt, durch Feedback und neue Reize. Wie ein Windrad Energie von außen gewinnt, laden auch „Extros“ ihren Speicher durch Kontakt und Impulse wieder auf. Extrovertierte ziehen sich zwar ebenfalls ab und zu zurück, aber für Introvertierte ist die Ruhe eine absolute Notwendigkeit, um sich zu regenerieren.

**BZ:** Dass Menschen unterschiedlich sind, ist ja an sich nicht Neues.

**Löhken:** Nein. Die Tücke liegt darin, dass wir dennoch stillschweigend annehmen: Die anderen funktionieren so ähnlich wie wir selbst. Dann fordert beispielsweise ein extrovertierter Ehemann seine introvertierte Frau ständig dazu auf, endlich mehr mit ihm zu unternehmen. Die aber freut sich auf ruhige Phasen und fühlt sich gestresst, wenn sie zu viel unter Menschen ist. Was er wiederum nicht versteht.

**BZ:** Das heißt, beide müssen akzeptieren, dass der Partner andere Bedürfnisse hat.

**Löhken:** Wenn das Paar weiß, dass der Energiehaushalt des anderen unter-

schiedlich funktioniert, kann es seine Zeit und seinen Umgang miteinander entsprechend gestalten.

**BZ:** Wäre es dann nicht besser, Intro- und Extrovertierte blieben in Beziehungen unter sich? Dann müssten sie keine Kompromisse eingehen.

**Löhken:** Da gibt es keine goldene Regel. Das Leben zeigt, dass es alle Arten von erfolgreichen Kombinationen gibt. Wir ver-



Sylvia Löhken FOTO: PRIVAT

lieben uns nicht nur ineinander, weil wir intro- oder extrovertiert sind. Aber es kann einem stillen Menschen gut tun, jemanden an seiner Seite zu haben, der Aktivitäten liebt und ihn anstößt. Und der aktivere Teil profitiert vielleicht von der Ruhe seines Partners. Viel spannender finde ich die Frage, was ein Paar aus seiner Gleich- oder Andersartigkeit macht. Zwei Introvertierte müssen zum Beispiel überlegen, wie sie bewusst Aktivitäten planen, damit sie nicht nur zu Hause Bücher lesen.

### INFO

#### DIE TYPOLOGIE VON C.G. JUNG

Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung, ein Schüler Freuds, entwarf 1921 in seinem Buch „Psychologische Typen“ die Kategorien der Intro- und Extroversion. Jung unterschied beide in ihrer nach außen (extro) oder nach innen (intro) gewandten „psychischen Energie“: Obwohl es Menschen gibt, die extrem in die eine oder andere Richtung tendieren, liegen die meisten zwischen den beiden Polen. „Jeder Mensch besitzt beide Mechanismen“, so Jung, „und nur das relative Überwiegen des einen oder anderen macht den Typus aus.“

Wer nur intro- oder extrovertiert ist, würde in einer Anstalt landen, meint er. Bei 30 bis 50 Prozent aller Menschen, so Schätzungen, schlägt das Persön-

**BZ:** Wie gut harmonieren Intro- und Extrovertierte denn in der Arbeitswelt?

**Löhken:** Auch hier gilt: wenn sie ihre unterschiedlich gelagerten Fähigkeiten und Bedürfnisse kennen und nutzen, sehr gut. Introvertierte sind sehr beharrlich, sie bohren dicke Bretter und widmen sich mit Leidenschaft und großer Konzentration einer Sache. Warum sollte also nicht der eher introvertierte IT-Spezialist das PC-Programm schreiben, das die extrovertierte Marketingleiterin verkauft. Da kann ein introvertiertes Projektmitglied zum Beispiel intern eine optimale Softwarelösung für das Projekt entwickeln, und die extrovertierte Kollegin überzeugt die Geschäftsleitung – wohlgerne mit Bezug auf die Leistung des leisen Kollegen. Introvertierte findet man besonders häufig in der Wissenschaft und Forschung, das sind wunderbare Biotope für sie.

**BZ:** Auf Ihrer Website nennen Sie Angela Merkel und Barack Obama als Beispiele für berühmte Introvertierte. Machtbewusstsein, eine öffentliche Rolle und Introversion schließen sich also nicht aus?

**Löhken:** Nein. Intro- und Extroversion prägen unsere Persönlichkeit, aber sie legen uns nicht fest. Wenn Sie als introvertierter Mensch das tiefe Bedürfnis empfinden, Dinge politisch mitzugestalten, dann können Sie das ebenso gut wie ein nach außen gewandter Mensch. Ein Introvertierter, der auf der Bühne steht, tut dies eher um der Sache willen, obwohl es ihm vielleicht nicht so liegt. Extrovertierten liegt der große Auftritt hingegen eher im Blut, das sieht man auch daran, dass sie diese häufiger suchen und genießen. Wichtig ist, die eigene Komfortzone zu respektieren, und das tut Angela Merkel.

Sie hat sich ihre Rückzugsorte geschaffen, in denen sie auftaucht, und sie schottet ihr Privatleben von der Öffentlichkeit ab.

**BZ:** Wir erkenne ich denn meine eigene Komfortzone?

**Löhken:** Ein Beispiel: Für den einen ist es eine paradiesische Vorstellung, vier Wochen in einer finnischen Hütte allein an einem Buchmanuskript zu arbeiten, für den anderen ist das eine Horravorstellung. Daraus lassen sich verschiedene Komfortzonen ableiten. Dies bedeutet nicht, dass ich diese Komfortzone nie verlassen soll. Kritisch wird es, wenn ich an meinem Arbeitsplatz oder in meinem Privatleben zu oft und zu lange in einen Bereich außerhalb meiner Komfortzone gerate. Das kann sogar krankmachen. Im Mindestfall werden Sie als Introvertierter müde oder gereizt.

**BZ:** Gibt es kulturelle Unterschiede in der Wahrnehmung von Introvertierten?

**Löhken:** In Japan, wo ich drei Jahre lang für eine Wissenschaftsorganisation gearbeitet habe, gilt Schweigen als Stärke. Wenn ich mich dort mit Kollegen traf, haben wir auch gemeinsam geschwiegen. In den USA werden solche Momente dagegen als peinlich empfunden. Selbst in Deutschland ist gemeinsames Schweigen nur bei tiefer Vertrautheit möglich. Aber ich wäre vorsichtig, ganzen Nationen eine bestimmte Mentalität zuzuweisen. Es gibt in jeder Kultur intro- und extrovertierte Menschen.

**BZ:** Braucht eine Gesellschaft nicht auch alle Typen von Persönlichkeiten?

**Löhken:** Auf jeden Fall. Der Beweis dafür ist, dass die Evolution keinen Typen aussortiert hat. Wichtig ist, Raum für Unterschiede zu schaffen. Statt den Leisen ihre Introversion als Defizit vorzuwerfen und sie dazu aufzufordern, lauter zu werden, sollte man ihnen Rückzugsräume bieten und sie ihre dicken Bretter bohren lassen. Und Introvertierte selbst sollten ihre Stärken begreifen und selbstbewusst einsetzen, statt zu versuchen, sich den Regeln der Extrovertierten anzupassen.

**Bücher zum Thema:**

– Sylvia Löhken: *Leise Menschen – starke Wirkung. Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden.* Gabal Verlag, Offenbach 2012, 24,90 Euro.

– Susan Cain: *Still. Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt.* Riemann Verlag München 2011, 19,95 Euro.

▶ Auf Löhkens Internetseite gibt es einen Test, mit dem man seine Veranlagung als Intro- oder Extrovertierter herausfinden kann. [www.leise-menschen.de](http://www.leise-menschen.de)

### MOMENT MAL!

## Eine Woche allein zuhause

Von Maikka Kost

Das hatte ich lange nicht mehr: eine Woche allein und zuhause. „Kriegst du das hin?“, fragt er, als ich ihn zum Bahnhof bringe.



„Kommst du klar ohne mich?“ Ach, so ist das: Er glaubt, dass sich da ein Problem auftun wird. Dabei will ich nur die freie Zeit genießen: lange schlafen, lesen, Sport treiben und keiner, der mich antreibt. Kinderleicht wird das und stressfrei. „Sonst ruf an“, schreit er noch vom Bahnsteig rüber und braust davon. Nein, ich schauke das schon, denke ich, als gleich am ersten Tag der Laptop streikt. Müsste wohl mal neu gebootet werden. Aber wie? Ich könnte natürlich mal einen Hilferuf absetzen. Immerhin auf der Waschmaschine klebt eine Anleitung: Programm wählen, Starttaste drücken, fertig! Wenn ich nun noch wüsste, wo er meine Turnschuhe versteckt hat. Und warum taucht eigentlich gerade jetzt ein Wasserfleck im Keller auf? Vom Shopping am dritten Tag kehre ich mit neuen Lampen zurück. Wäre toll, wenn man die gleich aufhängen könnte. Soll ich einen Kollegen fragen? Mein plattes Rad muss erstmal warten. Der Fernseher auch. Habe den falschen Knopf gedrückt. Seither ist zappenduster. „Schau mal aus dem Fenster“, rät an Tag fünf die Nachbarin am Telefon. Sie ist entsetzt: Der Rasen, sein ganzer Stolz, weist tiefe Furchen auf. „Das muss ein Dachs gewesen sein“, meint sie. „Den müssen wir schnellstens vertreiben.“ Ja, jetzt wird es Zeit, dass er nach Hause kommt.

### LESETIPP

## Glück, komm raus, du bist umzingelt!

50 einfache Wege zum Glück: Der Titel des Ratgebers wird den ein oder anderen sicher zum spöttischen Nase-rümpfen einladen. Nach dem Motto: Wenn die Wege so einfach wären, wäre ich von morgens bis abends sauglücklich. Im Nachwort des Buches formulieren die Autoren, der Managertrainer Jon Christoph Berndt und die Journalistin Christine Keller, das Ziel ihres Werkes etwas bescheidener: „Wir wün-



schen uns, dass Sie nun etwas klarer sehen, was Glück für Sie bedeutet und wo es auf Sie wartet.“ Dass der Ratgeber, der in sechs Kapiteln zum Lachen, Großmütigkeit, Neinsagen und Genießen ermutigt, zum Nachdenken übers Glücksempfinden anregt, ist ja schon mal etwas. Glück erscheint als solch gängiges, mitunter abgenutztes Wort, dass vielleicht nicht jedem sofort eine Antwort einfällt auf die letzte Frage im Glückspotenzial-Test: „Was tue ich ganz konkret ab morgen, damit ich mich glücklicher fühle?“ *phi*

– Jon Christoph Berndt, Christine Keller: *50 einfache Wege zum Glück.* Westend Verlag 2010, 224 Seiten, 14,95 Euro.