



Wer seinen kreativen Kräften Ausdruck geben möchte, braucht Zeit, Stille und Sorgfalt.

Die starken Seiten der leisen Menschen

Was zeichnet introvertierte Menschen aus? Wie können sie ihre Stärken so nutzen, dass sie ihre Ziele erreichen und das tun können, was ihnen am Herzen liegt und ihnen wichtig ist? Ein Gespräch mit Dr. Sylvia Löhken.

☞ **Seit fast zehn Jahren beraten und begleiten Sie leise Menschen. Was für Menschen sind das?**

Dr. Sylvia Löhken: Zunächst einmal: Ich könnte leise Menschen auch Introvertierte nennen, doch dieser Begriff hat einen negativen Beigeschmack. Introvertierte werden oft als zu ruhig, langweilig, distanziert oder schüchtern eingestuft, manchmal gar als arrogant, ungesellig oder „nicht gesund“, sprich: depressiv oder leicht autistisch. Das ist die Sichtweise der Extrovertierten auf leise Menschen. Introvertiert bedeutet wörtlich: nach innen gewandt. Introvertierte melden sich in Gruppenkontexten selten zu Wort, sie bleiben eher im Hintergrund und wirken leicht blass. Es fällt ihnen schwer, ihre Ideen zu präsentieren, und sie haben sogar dann noch Mühe damit, wenn sie bereits viel Erfolg hatten mit ihren Vorschlägen.

☞ **Entsteht Introversion durch Erfahrungen?**

Nein, es geht um angeborene Wesensmerkmale. In jeder Bevölkerung gibt es 30 bis 50 Prozent Introvertierte. Dabei ist Introversion nicht gleichzusetzen mit Schüchternheit, die ja Angst vor sozialer Bewertung bedeutet, beziehungsweise Angst, sich neuen Kontakten auszusetzen. Wissenschaftliche Studien zu In-

tro- und Extroversion wurden bisher vorrangig in den USA durchgeführt. Sie haben gezeigt, dass die Gehirne von „Intros“ und „Extros“ – wie ich sie der Einfachheit halber nenne – unterschiedlich arbeiten. Erlebnisse und Empfindungen werden von Intros anders wahrgenommen und verarbeitet. Ihre Gehirne beschäftigen sich sehr viel intensiver mit Informationen und überhaupt mit allem, was um sie herum passiert. Dass Introvertierte mehr Rückzug benötigen als Extrovertierte, lässt sich hirnpfysiologisch erklären. Intros verbrauchen mehr Energie. Man könnte auch sagen: Im Kopf von Introvertierten ist mehr los, der höhere Aktivitätslevel ist elektronisch messbar. Während Extrovertierte in der Geselligkeit Erholung suchen, brauchen Introvertierte die Stille, um sich zu regenerieren. Ich erkläre den Unterschied gern so: Extros sind wie Windräder, sie bekommen umso mehr Energie, je kräftiger der Wind weht. Intros sind wie Akkus, die müssen zum Aufladen an die Steckdose und dort für ein paar Stunden in Ruhe gelassen werden.

☞ **Was ist hirnpfysiologisch noch verschieden?**

Die Zusammensetzung der Neurotransmitter, also der Botenstoffe im Gehirn, ist bei Introvertierten →

Dr. Sylvia Löhken

Die promovierte Sprachwissenschaftlerin sieht sich selbst als „introvertierte Kommunikatorin“. Seit Jahren arbeitet sie mit leisen Menschen. Dabei geht es ihr in ihren Coachings nicht darum, leisen Menschen ein offensiveres Verhalten beizubringen, sondern ihnen zu vermitteln, wie sie ihre Wesensmerkmale als Stärken erkennen und einsetzen können.



„Stille Wasser sind tief.“ Zurückhaltende Menschen haben oft überraschend viel zu bieten, wenn man sie näher kennenlernt.

ERFAHREN SIE MEHR

Stil. Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt

„Still“ ist ein Plädoyer für die Ruhe, die in unserer lauten Welt zu verschwinden droht. Und für leise Menschen, die lernen sollten, zu ihrem „So-Sein“ zu stehen. Es ist das Kultbuch für Introvertierte, hilft aber auch Extrovertierten, ihre Mitmenschen besser zu verstehen.

Susan Cain
Verlag Riemann, 448 Seiten,
19,95 Euro

Leise Menschen – starke Wirkung: Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden

Der Ratgeber will leise Menschen auf positive Weise mit sich selbst bekannt machen. Im Mittelpunkt stehen die Vorteile, die sie mit ihren Eigenschaften im Umgang mit sich selbst und anderen haben.

Sylvia Löhken
Verlag Gabal, 288 Seiten,
24,90 Euro

Dr. Sylvia Löhken

Sie bietet Coachings vor allem für leise Menschen an, die ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse finden und danach leben möchten. (www.leise-menschen.com)

eine andere als bei Extrovertierten. Extros operieren überwiegend auf Dopamin-Basis bzw. nach dem Belohnungs-Prinzip. Dopamin ist der Neurotransmitter, der Motorik, Aufmerksamkeit, Konzentration, Motivation und Antrieb steuert und dessen Ausschüttung Glücksgefühle hervorruft. Extros brauchen Abwechslung, suchen nach neuen Ideen, lieben Small Talk und wollen Bestätigung. Im Gehirn von Intros ist der Neurotransmitter Acetylcholin deutlich dichter vertreten. Acetylcholin ist ein Gegenspieler von Adrenalin, hat also mehr mit Ruhe, Sicherheit und Beständigkeit zu tun. Acetylcholin ist auch an anderen kognitiven Prozessen entscheidend beteiligt, also u. a. an Lernvorgängen und Gedächtnisbildung. Viele Intros sind wissensdurstige Menschen.

„Du denkst zu viel!“ Ist das ein Satz, den sich Introvertierte immer wieder anhören müssen?

Ja, und leider empfinden es viele als Vorwurf. Dabei tun gründliche, nachdenkliche Menschen gut. Man fühlt sich sicher bei ihnen und man bekommt von ihnen höchst selten oberflächliche oder gar alberne Aussagen zu hören. Weil sie erst nachdenken, bevor sie reden. Das hat allerdings Kehrseiten: Erstens kommen ihnen in Gesprächen extrovertierte Menschen häufig zuvor, deshalb wirken Intros manchmal wenig engagiert bis unbeteiligt. Zweitens fällt es ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen, da sie eine Art inneres Horrorkino haben, in dem sie sich plastisch vor Augen führen, was alles an schrecklichen Dingen passieren kann, wenn sie dies oder das tun. Und drittens machen sich Intros auch noch im Nachhinein viele Gedanken darüber, wie sie gewirkt und ob sie sich angemessen verhalten haben.

Erleben sich Intros selbst als schwierig?

Ja! Viele Introvertierte, mit denen ich arbeite, sind mit der Frage zu mir gekommen: „Was

stimmt mit mir nicht?“ Stille Menschen haben es in unserer lauten und schnelllebigen Welt nicht leicht. Auch durch die Medien wird ihnen suggeriert, dass alle anderen kontaktfreudig, ungenutzungen und durchsetzungsstark sind.

Gibt es Versuche, Intros zu therapieren?

In den USA – das schildert meine Autorenkollegin Susan Cain –, wo die Gesellschaft noch extrovertierter ist als unsere, gibt es Eltern, die ihre introvertierten Kinder zum Psychologen schleppen. Diese Eltern haben Angst, dass ihr Kind mit seinem introvertierten Wesen einmal weniger erfolgreich sein könnte. So weit ist es bei uns nicht. Aber Ansätze dieses Denkens kann man durchaus feststellen. Durch Sigmund Freud, der selbst extrovertiert war und sich mit dem introvertierten Kollegen C. G. Jung vor 100 Jahren überworfen hat, wurde dafür gesorgt, dass Introvertierte eine schlechte Presse bekamen. Auf dem aktuellen Markt gibt es zahllose Ratgeber mit Botschaften wie „Du musst dich durchsetzen“, „Klappern gehört zum Handwerk“, „So wirst du gehört“. Damit sollen Introvertierte aus der Reserve gelockt und ihnen der Small Talk und das Netzwerken schmackhaft gemacht werden.

Müssen Introvertierte erst einen Blick für ihre Stärken bekommen?

Leise Menschen haben schlicht andere – nicht bessere und nicht schlechtere – Bedürfnisse als extrovertierte Menschen. Sie denken und handeln anders. Doch eines kann ich aus meiner Erfahrung sagen: Sie sind grundsätzlich starke Persönlichkeiten. Viele der erfolgreichsten, begabtesten, innovativsten, mutigsten, kreativsten und interessantesten Personen waren oder sind leise Menschen. Barack Obama gehört dazu, Mahatma Ghandi, Steve Jobs, Angela Merkel, Viktor von Bülow oder Günther Jauch. Das sind kluge, fein-

sinnige Menschen, die sich vor niemandes Karren spannen lassen, die tiefe Beziehungen eingehen und niemals aufdringlich wirken. Sie haben immer ein offenes Ohr für die Menschen, die ihnen nahe stehen. Und sie können allein sein – dies jedoch nicht im Sinne von „Einsamkeit ertragen“! Sie brauchen das Alleinsein wie die Luft zum Atmen, einerseits zum Auftanken und andererseits, um ihre kreativen Seiten leben zu können.

🍃 **Sehen Sie Allein-sein-Können als Stärke an?**
Aber ja! Intros wissen oft gar nicht, welche Stärke das ist. Extros sind viel bedürftiger, weil sie sich selten selbst genug sind. Auf der einen Seite sind sie in einem ständigen dynamischen Austausch mit der Umwelt und ziehen Energie daraus, auf der anderen Seite sind sie auf diesen Austausch auch stärker angewiesen. Da wirkt es natürlich verunsichernd und verleitet manchmal zu herabstufenden Bewertungen, wenn man sieht, wie jemand mit sich selbst zufrieden ist und unter Umständen den ruhigen Abend im Hotelzimmer einem Get-together an der Bar vorzieht.

🍃 **Beruflich kommt es oft besser an, sich extrovertiert zu geben. Ist das ein möglicher Grund für so manchen Burnout?**
Ein Grund für einen Burnout kann tatsächlich entstehen, wenn sich jemand ständig außerhalb der eigenen Komfortzone bewegen muss, weil er keine andere Wahl hat oder weil er glaubt, keine andere Wahl zu haben. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen: Wenn ich mich zu oft in großen Menschenmengen aufhalten muss, wie beispielsweise auf Messen oder Kongressen, dann werde ich gereizt und müde. Weil ich immer ganz präsent und aufmerksam bin, vergleichbar mit einer Kerze, die an beiden Enden brennt. Zwar setze ich mich bewusst großen Auditorien aus, wenn ich Vorträge halte. Aber ich dosiere das und würde auf keinen Fall jeden Tag eine Rede halten. Ich brauche nach jedem Vortrag einige Zeit für mich allein und kann mich dann wunderbar regenerieren. Introvertierte müssen ein Auge auf sich haben und ihr Ruhebedürfnis ernst nehmen.

🍃 **Wie übersteht ein introvertierter Mensch After-Work-Partys oder Firmen-Events?**



„Introvertierte sind meiner Erfahrung nach grundsätzlich starke Persönlichkeiten.“

Gute Frage. Wir Intros verpulvern mit unstrukturierten Situationen wie solchen Zusammenkünften besonders viel Energie. Man kommt in einen Raum voller Unbekannter, bestenfalls wird einem noch ein Sektglas in die Hand gedrückt – und dann steht man da. Gemessen am Stimmengewirr scheinen sich alle anderen bestens zu unterhalten. Dieser Eindruck täuscht zwar, aber dieses Wissen erleichtert die Sache auch nicht. Wichtig ist für uns Intros die Frage: Wie gebe ich diesem Ereignis eine Struktur? Beispiele wären Vorschläge wie: Ich will mit drei Leuten in Kontakt gekommen sein, bevor ich gehe. Oder: Ich werde anderthalb Stunden bleiben. Oder: Wer wird anwesend sein, den ich gerne kennenlernen würde? Wen kenne ich, der mich einer dieser Personen vorstellen könnte? Ich darf nicht zulassen, dass meine gute Zeit sinnlos verrinnt.

🍃 **Können abweisend wirkende Introvertierte lernen, sich aufgeschlossener zu geben?**
Wer das möchte, kann durchaus lernen, offener, freundlicher und kommunikativer zu wirken, indem er auch an seiner Stimme und an seiner Körpersprache arbeitet. Doch alles, was aufgesetzt wirkt, kommt beim Gegenüber nicht gut an. Deshalb rate ich meinen Klienten, sich selbst treu zu bleiben und die starken Seiten ihrer Introversion lieben zu lernen./dk 🍃