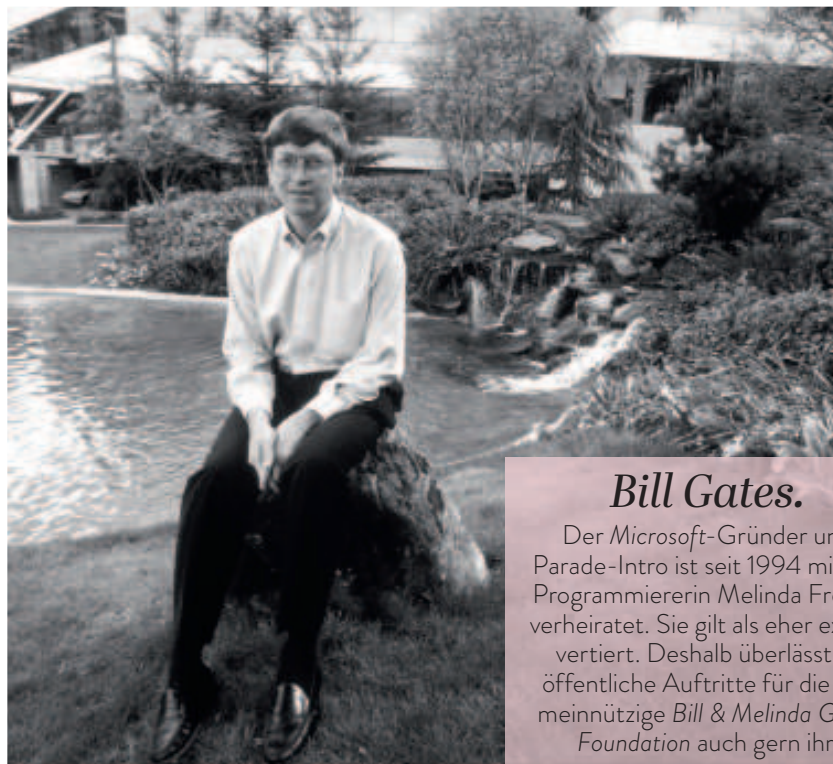


Intro-vertiert? Super! FOLGE 2

# WENN LAUT LEISE LIEBT

DIE eine will Party, der andere seine Ruhe – oder umgekehrt. Schon allein deshalb sind Beziehungen zwischen Intros und Extros nicht ganz einfach. *Andererseits können Gegensätze nicht nur anziehend, sondern auch sehr bereichernd sein für eine Partnerschaft.* Ein Guide für die gelungene Verbindung von Laut und Leise.



## Bill Gates.

Der Microsoft-Gründer und Parade-Intro ist seit 1994 mit der Programmiererin Melinda French verheiratet. Sie gilt als eher extrovertiert. Deshalb überlässt er öffentliche Auftritte für die gemeinnützige Bill & Melinda Gates Foundation auch gern ihr.

**A**ls Franklin D. Roosevelt, später 32. Präsident der USA, 1903 um die Hand seiner Eleanor anhielt, nannte er sich selbst „den glücklichsten Mann der Welt“. Seine Freunde hingegen schlossen Wetten auf das Scheitern der Verlobung ab – als charakterlich zu gegensätzlich empfand man die Liebenden. Sie:

schüchtern, sozial engagiert und ob ihrer ernsthaften Art mit dem Spitznamen „Oma“ bedacht. Er: ein charmanter Sunnyboy, der sich für viele interessierte, aber nicht für vieles. Zusammen: unmöglich.

Doch die Freunde verloren ihren Einsatz. Die beiden heirateten nicht nur, sie bekamen auch sechs Kinder. Und die Geschichtsschreibung hält das Präsidentenpaar bis heute für ein kongeniales Duo: Er war der

selbstbewusste Kopf des Teams, sie das sensible Herz. Auf Eleanors Betreiben hin wurden Regierungsprogramme für halb verhungerte Bergleute in den Appalachen entwickelt, Frauen und Afroamerikaner in Arbeitsbeschaffungsprogramme miteinbezogen. „Jeder, der je mit ansah, wie sie ihm fest in die Augen blickte und sagte: ‚Nun, Franklin, du solltest ...‘, vergaß das nie“, sagt der Historiker Geoff Ward.

**HARTE (LIEBES-)ARBEIT.** Es waren große Momente einer Partnerschaft, der Freunde wie gesagt eher düstere Zukunftsaussichten prognostiziert hatten. Und tatsächlich sind Beziehungen zwischen Intros (wie Eleanor) und Extros (wie Franklin) nicht ▶



## Franklin D. & Eleanor Roosevelt

Behind every great man there has to be a great woman. Mr President verdankte seine Popularität seiner mitfühlenden Intro-First-Lady.

TEXT Doris Mann FOTOS Getty Images (5)



## Steven Spielberg & Kate Capshaw

„Ich bin jeden Tag um halb sieben zum Abendessen zu Hause“, sagt der Mann, der zu den meistbeschäftigten Menschen im Film-biz gehört. Als Intro fühlt er sich in seinem Nest am wohlsten. Das managt seine Frau Kate, die als energische Extro die sieben Kids gut im Griff hat.

### Ich bin anders, du auch

*Außer ihren Gefühlen füreinander haben Intros und Extros oft nicht viel gemeinsam. Doch wenn man versteht, wie der Partner „tickt“, dann kann aus Unterschieden eine Bereicherung werden – weil der eine vom anderen profitiert.*

#### TYPISCH EXTRO:

- » hat aus seiner Sicht viele Freunde
- » zieht Energie aus Aktivitäten mit Energie
- » ist, handelt und spricht spontan
- » braucht wenig persönlichen Raum
- » mag Smalltalk, Partys, neue Kontakte
- » ist schnell gelangweilt und sucht sich neue Beschäftigung
- » multi-interessiert
- » lässt sich gern ablenken
- » redet viel, hört wenig zu
- » spricht schnell über Persönliches
- » erscheint oft ungeduldig und nervös
- » leidet wenig(er) unter Konflikten
- » nimmt Dinge nicht so leicht persönlich
- » spricht laut, nachdrücklich und schnell
- » wirkt offensiv

#### TYPISCH INTRO:

- « hat aus seiner Sicht wenige, gute Freunde
- « lädt seine Akkus in der Ruhe auf
- « denkt viel nach, bevor er spricht oder handelt
- « braucht persönlichen Raum und Körperabstand
- « spricht mit wenigen Menschen, die er kennt, über Ernsthaftes
- « vertieft sich gern in eine Sache
- « spezialisiert
- « fühlt sich leicht gestört
- « redet wenig, hört lieber zu
- « gibt nur gegenüber Vertrauten etwas von sich preis
- « erscheint oft verschlossen, arrogant und distanziert
- « leidet unter Streit, spürt die Stimmung anderer
- « bezieht Konflikte auf sich
- « spricht leise und mit wenig Nachdruck
- « wirkt distanziert



einfach, „sondern eine Herausforderung an Toleranz, Verständnis und Respekt – für den Partner, der so anders ist, als man selbst“, sagt Susan Cain, Autorin des US-Bestsellers *Still. Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt* (€ 20,60, Riemann). „Plakativ gesprochen ist der eine wie prickelnder Champagner. Der andere gleicht dem berühmten stillen, aber tiefen Wasser.“

**WENN TRENNT, WAS ANFANGS AUFREGEND WAR.** Persönlichkeit, Werte, Erfahrungen, Begabungen, Vorlieben – in all diesen Bereichen unterscheiden sich Extro-Intro-Liebende mehr, als dass sie sich ähneln. Während sich der eine von Kindheit an aktive Gesellschaft wünscht, persönliche Informationen schnell und großzügig weitergibt oder Konflikte gern sofort und lautstark regelt, sehnt sich der andere nach Ich-Zeit, pflegt (seine) Geheimnisse oder zieht sich im Streit erst einmal zurück, um nachzudenken. Man muss keine Expertin sein wie Susan Cain, um zu erkennen: „Hier geht es nicht mehr nur um Unterschiede. Hier geht es um Bedürfnisse, die einander diametral entgegenstehen. Und will man die in einer Partnerschaft unter einen Hut bringen, erfordert das Arbeit.“

Die Krux: Die Liebenden sind sich dieser Aufgabe kaum bewusst, wenn sie ihre Bindung im „Gegensätze ziehen sich an“-Rausch eingehen. Und so folgt nach der Verliebtheitsphase zwangsläufig Ernüchterung. Ein Schicksal, das sie mit Intro-Intro- oder Extro-Extro-Paaren teilen, sicher. „Doch haben die dann immer noch genug Gemeinsamkeiten, die sie verbinden“, sagt Cain. „Extro-Intro-Paare hingegen müssen sich als Duo neu finden, eine Basis schaffen. Und das ist nicht einfach, wenn man

plötzlich feststellt, dass genau das, was man vorher am Partner so anziehend und ‚aufregend anders‘ empfand, im Alltag zum Problem wird.“ Fand es der Intro zum Beispiel in den ersten Monaten noch hinreißend, wie offen der Extro seine Zuneigung selbst in der Öffentlichkeit lebt, fühlt er sich davon bald unter Druck gesetzt – zeigt er seine Verbundenheit doch lieber mit leisen Worten als lauten Taten. Und schätzte der Extro seinen leisen Partner zu Beginn noch genau für diese Bedächtigkeit, fühlt er sich irgendwann emotional unterversorgt, weil immer er initiativ Zuneigung beweisen muss.

**VERSTEHST DU MICH?** Nur wenige Paare schaffen es, ihre Gegensätzlichkeit zu diesem Zeitpunkt als etwas Bereicherndes anzunehmen. Die meisten sähen darin vielmehr etwas Bedrohliches, sagt Cain. Das Paar stelle fest, dass es „irgendwie nicht richtig zusammenpasst“, könne es sich aber nicht recht erklären. „Die Liebenden erkennen nicht, dass ihre ‚Probleme‘ darin fußen, dass sie verschiedene Charaktere sind und damit unterschiedliche Beziehungsbedürfnisse mitbringen – und das dies aber nichts mit ihren Gefühlen zu tun hat, die sie nach wie vor verbinden.“

Was folgt, ist oft eine schmerzhaft Trennung. Schmerzhaft deshalb, weil es ja eben nicht an der Liebe für-

einander mangelt, sondern allein am Verständnis. „Wir gehen immer davon aus, dass das Gegenüber die Welt so sieht wie wir, Dinge zumindest ähnlich empfindet, dieselben Bedürfnisse hat. Dem ist natürlich nicht so, aber uns fällt es schwer, etwas zu erkennen, was wir nicht selbst spüren“, sagt die Expertin. Ihrer Erfahrung nach erleben Paare deshalb geradezu befreiende „Aha, so siehst du das also, so geht es dir damit“-Momente, wenn sie sich über ihre Wünsche offen austauschen, wenn sie aufhören sich gegen das als bedrängend oder lieblos empfundene Anderssein des Partners zu wehren und anfangen, sich ihm zu erklären.

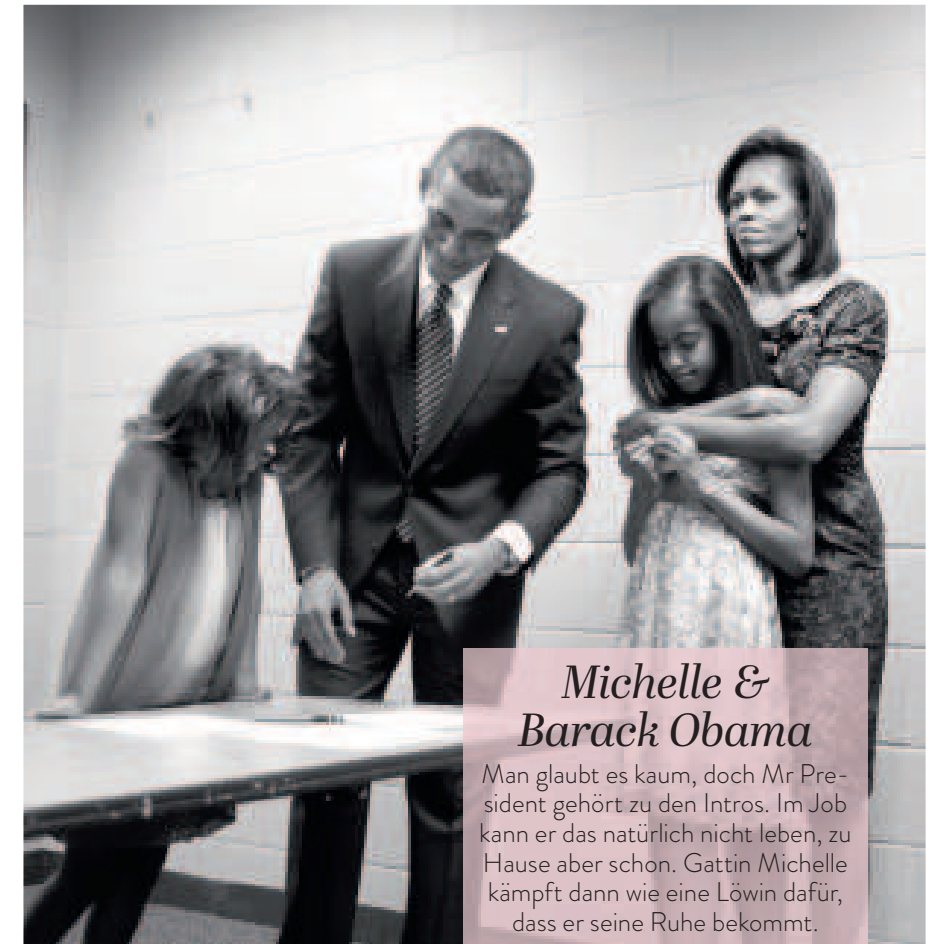
**ANDERS KOMMUNIZIEREN.** Leider fällt die Kommunikation über Bedürfnisse gerade Intro-Extro-Paaren besonders schwer. Nicht nur, weil sie mehr zu bereden haben als Intro-Intro- oder Extro-Extro-Liebende, die sich ähneln. Sondern auch, weil hier zwei sehr verschiedene Kommunikationsmuster aufeinander prallen: Der Intro ist ein guter Zuhörer, aber schlecht darin, seinen Wünschen energisch Ausdruck zu verleihen – erst recht in Konfliktsituationen. Und der Extro redet selbst so gern, dass er mitunter seinen leiseren Partner gar nicht hört oder ihm ungeduldig seine eigenen Worte in den Mund legt, weil der Intro sich mal

wieder Zeit lässt mit seiner durchdachten Antwort.

Cain empfiehlt Intro-Extro-Paaren daher, den wichtigen Austausch über die eigenen Bedürfnisse mithilfe eines Mediators oder Paartherapeuten zu unternehmen. Oder aber in schriftlicher Form. „So ist sichergestellt, dass jeder Part seine Redezeit bekommt und seinem individuellen Kommunikationstempo treu bleiben kann.“ Ein weiterer Vorteil: Es geht um die Sache, nicht um die Zukunft der Beziehung. „Meiner Erfahrung nach gleiten Gespräche zwischen Intros und Extros nämlich schnell genau dahin ab. Statt sich darüber zu unterhalten, was man sich wünscht, reden sie nur darüber, wie schwierig es wird, die unterschiedlichen Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren“, weiß Cain. „Doch dieses Thema kann man erst dann klären, wenn man den Partner, seine Wünsche und was dahintersteht, verstanden hat. Und interessanterweise erledigt sich das ‚Unter einen Hut bringen‘-Problem dann meist ganz von selbst.“

**ES GIBT EINE LÖSUNG.** Ein Beispiel aus ihrer Praxis: Viele Extros halten ihren Intro-Partner für passiv, unaufmerksam, ja lieblos, wenn der nach einem langen Tag erst mal Zeit für sich haben will, bevor er kuscheln oder reden mag. Um das zu bekommen, was sie wollen – ‚Aufmerksamkeit, sofort!‘ nämlich – geben Extros aber erst recht keine Ruhe, sondern bedrängen den Partner geradezu. Woraufhin ein Introvertierter nicht anders kann, als entweder ganz zuzumachen oder aber sein ureigenes Bedürfnis nach Rückzug zu übergehen. Doch dass aus einem Unwohlsein heraus kein Wohlgefühl verbreitet werden kann, ist klar. „So oder so ist das Ergebnis kontraproduktiv: Der Extro bekommt nicht, was er braucht und jammert. Der Intro fühlt sich minderwertig und unterdrückt. Und die Beziehung leidet“, zieht Cain Bilanz.

Ihr Lösungsansatz: „Der Intro sollte seinem Partner erklären, warum er diesen Rückzug braucht: ‚Ich ziehe mich nicht VOR DIR zurück, sondern FÜR MICH.‘ Wenn der Extro versteht,



### Michelle & Barack Obama

Man glaubt es kaum, doch Mr. President gehört zu den Intros. Im Job kann er das natürlich nicht leben, zu Hause aber schon. Gattin Michelle kämpft dann wie eine Löwin dafür, dass er seine Ruhe bekommt.

dass es nichts mit ihm zu tun hat und er bekommt, was er möchte, wenn er nur ein wenig warten kann, dann wird er sich nicht zurückgestoßen fühlen.“ Als „Lohn“ erhalte der Intro seine dringend benötigte Ruhe und die für ihn so wichtige Rückmeldung, dass seine Bedürfnisse „kein Problem“ sind, sondern genauso berücksichtigt werden, auch wenn er sie nicht so lautstark einfordert wie ein Extro.

**TEAM, NICHT SYMBIOSE.** Gegenseitiges Verständnis und das Respektieren der Andersartigkeit des Partners sind für Cain jedoch nur der erste Schritt. Entscheidend sei, dass das Paar lerne, seine Unterschiedlichkeit nicht als etwas Trennendes, sondern Sich-Ergänzendes zu sehen, als Vorteil. „Dafür müssen die Liebenden aufhören, sich als Symbiose zu betrachten. Sie sind vielmehr ein Team. Und ein Team funktioniert dann besonders gut, wenn jeder andere Talente, Eigenschaften und Fähigkeiten mitbringt, andere Aufgaben erfüllen kann. Und das gilt es zu würdigen, dafür sollte man (dem Partner) Dank sagen. Es heißt ja nicht

umsonst: ein Herz und eine Seele.“

Der Intro solle sich also darüber freuen, dass der Extro Energie und neue Impulse in die Partnerschaft bringt, ihm auf Partys den Smalltalk und ihn zum Beispiel coachen kann, bevor er in die nächste Gehaltsverhandlung geht. Der Extro hingegen dürfe genießen, von seinen Ausflügen in ein warmes Nest heimzukehren, wo jemand auf ihn wartet, der immer ein offenes Ohr für seine Probleme hat und einen durchdachten Lösungsvorschlag.

**AUSGEWOGENHEIT.** „Die Welt braucht laut UND leise“, betont Susan Cain. „Sie ergänzen sich. Warum sollte es ausgerechnet in Beziehungen nicht so sein?“ Oder wie Eleanor Roosevelt sagte: „Ein Paar sollte nach Ausgewogenheit streben.“

### Durch eine laute Welt

Im August folgt der 3. und letzte Teil unseres Specials über Schüchterne: „Mein Kind traut sich nicht“ – wie Sie Intro-Kids durch diese laute Welt begleiten.

### Angela Merkel & Joachim Sauer

Die deutsche Kanzlerin steht im Politrampenlicht. Kein einfacher Job, auch nicht für eine Extro. Ihr Mann, ein Quantenchemiker, stärkt ihr den Rücken.

