

Introversion und Extraversion

Welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie spontan zu?

- Wenn Sie eine Weile unter Leuten waren, haben Sie das Bedürfnis, allein zu sein.
- An Fortbildungen gehen Sie gern – aber der Smalltalk in den Pausen mit den andern Kursteilnehmern stresst Sie einfach immer.
- Ihren Geburtstag feiern Sie lieber in einer kleinen Runde mit guten Freunden als mit einer grossen Party.
- Schreiben fällt Ihnen leichter als Telefonieren.
- Diskussionen gehen Ihnen oft zu schnell – Sie hätten den Wunsch, Dinge gründlicher zu überdenken und zu formulieren. Aber weil immer schon jemand spricht, können Sie keinen klaren Gedanken fassen.
- Manchmal wundern Sie sich, wie schnell andere persönliche Dinge über sich erzählen und wie rasch sie Freundschaften schliessen. Sie brauchen dafür einfach länger.
- Wenn Sie sich den perfekten freien Tag vorstellen, könnte es durchaus sein, dass Sie dabei ausschliesslich an Aktivitäten allein denken.

Wenn Sie viele der obigen Aussagen mit „ja“ beantwortet haben, sind Sie mit grösster Wahrscheinlichkeit introvertiert.

Was genau bedeutet das?

Introversion ist, genau wie Extraversion, eine Eigenschaft, mit der man geboren wird und die das ganze Leben über relativ stabil bleibt. Dabei lässt sich die Menschheit nicht einfach in zwei Kategorien einteilen. Vielmehr handelt es sich, wie etwa bei der Körpergrösse, um ein Kontinuum: Manche Menschen befinden sich an einem extremen Ende des Spektrums, sind also stark introvertiert oder stark extravertiert, sehr viele liegen jedoch im Mittelfeld, d.h. sie empfinden sich lediglich als eher introvertiert oder eher extravertiert, manchmal auch je nach Situation als der einen oder der anderen Gruppe zugehörig.

Wie unterscheiden sich Introvertierte und Extravertierte?

Das Hauptunterscheidungsmerkmal bezieht sich auf die Art und Weise, wie jemand Energie tankt. Introvertierte schöpfen Kraft und Energie aus dem Alleinsein. Sie können zwar das Zusammensein mit Menschen sehr geniessen – wobei ihnen kleinere Runden deutlich lieber sind als grosse – doch nach einiger Zeit fühlen sie sich erledigt und brauchen Ruhe. Haben sie ein paar Stunden an einer Party verbracht, sind ihre Batterien leer. Nicht reden zu müssen, sich still mit einer Tätigkeit zu beschäftigen oder auch nur den eigenen Gedanken nachzuhängen, empfinden sie dann als sehr wohltuend. Ganz anders Extravertierte: Sie schöpfen Energie aus dem Zusammensein mit anderen. Von Kontakten fühlen sie sich belebt, bereichert und angeregt. Sie schwatzen gern und geniessen sozialen Austausch. Sie fühlen sich wohl in grossen, lebhaften Runden. An eine Party zu gehen ist für sie ein Energiekick. Alleinsein hingegen empfinden sie rasch als langweilig, sie können sich entleert oder deprimiert fühlen. Sie werden dann unruhig und haben das Bedürfnis nach Gesellschaft. Aus dieser grundlegend unterschiedlichen Funktionsweise zwischen Intro- und Extravertierten (die übrigens auch auf neurobiologischen Unterschieden beruht) ergeben sich weitere Unterschiede. Sie zeigen sich v.a. in der Kommunikation und in der Art der Beziehungsgestaltung.

Die folgende (unvollständige) Tabelle listet einige der typischen Unterschiede auf:

Introvertierte	Extravertierte
Haben wenige, tiefe Freundschaften	Haben viele Bekannte und lose Kontakte
Denken, bevor sie sprechen	Sprechen, um sich ihrer Gedanken bewusst zu werden
Mögen ruhige Umgebungen	Mögen lebhaftige Umgebungen
Gute Zuhörer	Gute Unterhalter
Müssen in Meetings häufig um ihre Meinung gebeten werden	Geben in Meetings sofort und bereitwillig ihre Meinung bekannt
Stehen ungern im Mittelpunkt, beobachten lieber vom Rand aus	Sind gern mitten im Geschehen
Können nichts anfangen mit Small-Talk, haben lieber „tiefe“ Gespräche	Mögen Small-Talk
Können kühl, reserviert, distanziert wirken	Nehmen rasch Kontakt auf, können distanzlos wirken
Ziehen Schreiben dem Telefonieren häufig vor	Telefonieren gern und mühelos
Schöpfen Energie aus dem Alleinsein	Schöpfen Energie aus dem Zusammensein mit anderen

Wir leben in einer Welt, die extravertierte Eigenschaften sehr hoch bewertet. Wer locker plaudert und viele Kontakte hat, gilt als sozial kompetent, wer gerne mal allein und eher still ist, gilt schnell als grüblerischer Einzelgänger. Viele Introvertierte haben deshalb das Gefühl, sie würden in sozialen Situationen versagen und fühlen sich unter starkem Druck, sich dem Ideal der Extraversion anzupassen. Dadurch kämpfen sie ständig gegen ihre Natur und können mit der Zeit unter dem Gefühl der Entfremdung leiden.

Als Alternative zur forcierten Anpassung bietet sich eine andere Strategie an: Die Strategie des bewussten und gekonnten Umgangs mit der eigenen Introversion. Dafür benötigt wird zum einen grundlegendes Wissen über Introversion und die damit verbundenen Funktionsweisen, zum anderen konkrete Kenntnisse und handfeste Strategien, wie alltägliche Situationen wie Vorstellungsrunden, Netzwerkveranstaltungen, Parties etc. bewältigt werden können. Auf diese Art mit Theorie und Praxis gerüstet, können sich Introvertierte sehr viel lockerer und mit geringerem Energieaufwand in sozialen Situationen bewegen.

Hurt & Bardill 2013

Literaturhinweise im Feld „Introversion“

- Cain, Susan (2013): Still. Die Kraft der Introvertierten. München: Goldmann.
- Heintze, Anne (2016): Auf die leise Weise. Wie Introvertierte ihre Stärken erkennen und nutzen. München: Gräfe und Unzer.
- Löhken, Silvia (2012): Leise Menschen – starke Wirkung. Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden. Offenbach: Gabal.