

# Introvertiert? Na und!

Zu leise, zu schüchtern, zu unsichtbar – Schule und Gesellschaft wollen in sich gekehrte Kinder ändern. Das ist Blödsinn. Eine Fürsprache für die Stillen.

Text Veronica Bonilla Gurzeler

**A**nnouk\* macht es gut! Sie ist sehr gewissenhaft», lobte die Kindergärtnerin im Elterngespräch. Sie könne sich erstaunlich lange in die gestellten Aufgaben vertiefen, halte sich an die Regeln und spiele rücksichtsvoll mit ihren Gspänli. Bloss: «In einer grösseren Gruppe hat sie ein Problem. Sie streckt nie auf, macht kaum mit. Es wäre gut, wenn sie sich mehr melden würde.»

Ihre Eltern sind über die Einschätzung der Kindergärtnerin nicht erstaunt. Zwar sind Annouk und ihr jüngerer Bruder Lars zu Hause auch mal übermütig und laut, hüpfen auf ihren Betten herum oder geraten sich in die Haare. Schon sehr früh zeigten sie aber eine Vorliebe für ruhige Tätigkeiten. Liebten es zu malen, zu zeichnen, stundenlang Puzzles zu machen. «In einer grösseren Gruppe ist beiden oft sichtbar unwohl», sagt Jasmin, die Mutter der beiden. «Gibt es in

den Ferien oder in einem Hotel ein Kinderprogramm, wollen sie sich der Kindergruppe fast nie anschliessen.»

Jasmin weiss es schon lange: Ihre Kinder sind introvertiert. Genau wie sie selber auch. Der Begriff Introversion geht auf den Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung zurück und stammt aus den 1920er-Jahren. Laut Jung wenden introvertierte Menschen ihre Aufmerksamkeit und ihre Energie stärker nach innen, während sich extrovertierte mehr nach aussen orientieren. In

*Ruhige bekommen das Gefühl, dass etwas nicht stimmt mit ihnen.*

Gruppen oder in grösseren Menschenansammlungen neigen Introvertierte eher zum Beobachten als zum Handeln. Sie ziehen Gespräche zu zweit oder in kleiner Runde dem Bad in der Menge vor. Nach einer gewissen Zeit unter Leuten fühlen sie sich erschöpft oder ausgelaugt und haben das Bedürfnis nach Rückzug und einer ruhigen Umgebung.

Während Introversion und Extraversion für Jung ursprünglich wertfreie Begriffe waren, haben die eher ruhigen und in sich gekehrten Menschen in den letzten Jahr-

zehnten Punkte verloren. Wer heute eine grosse Klappe hat, dem hört die halbe Welt zu, auch wenn dabei in manchen Fällen wenig Verantwortungsbewusstes herauskommt. Um Missverständnissen vorzubeugen: Meistens mögen wir sie, die wortgewandten Alphas, schlagfertigen Unterhalter und risikofreudigen Macherinnen, denn sie sorgen für aufgekratzte Stimmung und für Lebendigkeit. «Es braucht aber auch die aufmerksamen Zuhörerinnen, die besonnenen Denker und ausdauernden Umsetzerinnen», sagt Susanne Schild, Personalfachfrau und Mutter, die sich die Sensibilisierung für Introversion zur Aufgabe gemacht hat.

*Kontaktfreudige sind beliebt*

Allerdings scheint sich heute die Überzeugung durchzusetzen, dass erfolgreicher durchs Leben kommt und glücklicher ist, wer sich extrovertiert verhält. Wer sich gut verkaufen kann, kontaktfreudig, schlagfertig und gesellig ist. Schild sagt, das setze die Zurückhaltenden und Ruhigen unter Druck, vor allem im Kindesalter. Sie bekommen das Gefühl, dass etwas nicht stimmt mit ihnen, dass sie anders, lauter, fröhlicher sein sollten. «Menschen, die extrovertiert veranlagt sind, fällt es schwer, Introvertierte zu verstehen und sie neigen zur Ansicht, diese seien «schwierig» oder ihr Verhalten sei «nicht normal», sagt Brigitte

**Lieber im Hintergrund als im Licht der Scheinwerfer: Introvertierte Kinder fühlen sich wohl in der Beobachterrolle.**



Stirnemann, Dozentin und Beraterin an der Pädagogischen Hochschule Zürich, Paar- und Familienberaterin mit eigener Praxis.

Introvertierte Kinder und Erwachsene leiden denn auch nicht in erster Linie unter ihrem stillen, nach innen gekehrten Temperament, sondern vielmehr unter den verständnislosen, bisweilen verletzenden Reaktionen des Umfelds.

Als kleines Mädchen gab Lili fremden Menschen nicht gerne die Hand, beobachtete lieber, als dass sie etwas sagte oder versuchte sich hinter ihrer zwei Jahre älteren Schwester zu verstecken. «Lili hat halt Hemmungen», gab die Schwester altklug zum Besten; die Lacher der Erwachsenen trieben Lili die Schamröte ins Gesicht. Später, in der Schule, erhielt das Mädchen gute Noten und die Lehrerin rühmte ihr folgsames Verhalten. Im Schulbericht wurde Lilis ruhige, bisweilen schüchterne Art aber negativ bewertet. Lili mied das Reden vor der Klasse, vor allem weil sie immer knallrot anlief. Und lernte, dass nicht nur mit den zu lauten Schülerinnen und Schülern etwas falsch war, sondern auch mit den zu leisen.

### Schüchternheit ist erlernt

Während Introversion und Extraversion Veranlagungen sind, die sich nicht ablegen lassen, weisen Entwicklungspsychologen heute darauf hin, dass Schüchternheit eine erlernte Eigenschaft ist, die auf negativen Erfahrungen basiert und alle betreffen kann: Die Kinder haben Angst vor dem abfälligen Urteil anderer und sind deshalb in sozialen Situationen gehemmt. Extrovertierte und introvertierte Kinder können schüchtern werden, etwa wenn man sie zu etwas drängt, das ihnen nicht entspricht oder weil man ihnen nicht die Zeit lässt, die sie brauchen, um sich an neue Situationen zu gewöhnen.

Auf die Frage, was ihr damals als Kind geholfen hätte, sagt Lili: «Ich hätte mir gewünscht, in meinem Wesen gesehen und akzeptiert zu werden, wie ich bin.» Wie schwierig das sein kann, wurde ihr klar, als sie feststellte, dass ihr erstes Kind ein ebenso zurückhaltender Beobachter war, wie sie es gewesen sein musste. Ihr Sohn brachte

deutlich länger als sein gleichaltriger Freund, bis er sich im Gemeinschaftszentrum traute, alleine die Spielecke zu entdecken. Unbewusst entwickelte Lili eine subtile Ablehnung gegen ihn, die ihre Beziehung während vieler Jahre belastete. Die Blockade konnte sich erst lösen, als ihr bewusst wurde, dass sie im Prinzip mit sich selbst und ihren eigenen Erfahrungen haderte.

Auch Jasmin empfand es lange Zeit als Bürde, introvertiert zu sein. Zwischen 20 und 25 litt sie an sozialer Phobie und wagte sich kaum aus dem Haus. Angst- und Zwangsstörungen schränkten sie zuweilen stark ein. Sie sagt, noch heute komme es sehr aufs Umfeld an, ob sie rede oder nicht, sich wohlfühle oder nicht. Wenn sie an ihre zurückhaltenden, ein bisschen verträumten und sensiblen Kinder denkt, fragt sie sich: «Mache ich mein Thema zu ihrem?» Manchmal plagten sie Schuldgefühle. Das gehe fast allen Eltern so, wenn sie merkten, dass ihr Kind die gleichen Schwierigkeiten hätten wie sie, sagt Brigitte Stirnemann: «Womit man selber kämpfte oder noch immer Mühe hat, das wünscht man seinem Kind nicht. Ganz besonders wenn man den gesellschaftlichen Anspruch spürt, anders zu sein.»

Es sei hilfreich, anzunehmen, dass Introversion ein Stück weit genetisch verursacht sei, sagt die Psychologin: «Das hilft, das Kind anzunehmen, wie es ist.» Ausserdem seien diese Eltern Spezialisten auf dem Gebiet. Sie wissen aus eigener Erfahrung, was einem introvertierten Kind schadet, was ihm guttut, wo es Unterstützung braucht, ganz besonders wenn es noch klein und verletzlich ist. Das ist auch bei Jasmin so: «Ich musste lernen, meine Arbeit und meine Freizeit so zu gestalten, dass ich genügend Ruhe habe und Zeit alleine verbringe, damit es mir gut geht. Das versuche ich den Kindern mitzugeben.»

Kommen die beiden von Schule und Kindergarten heim, sind sie froh, wenn sie sich zuerst eine Weile alleine beschäftigen können und nicht gleich weiter müssen zum nächsten Termin, auf den Spielplatz oder in den Flötenunterricht. Manchmal wartet Jasmin sogar mit dem Mittagessen, um den Kindern genügend Erholungszeit

zu gönnen. «Kommen sie dann an den Tisch, ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass es weder Streit noch Drama gibt.»

### Empathische Zuhörer

Trotzdem fragt sie sich immer wieder mal, wie gut es ihnen geht. Seit Annouk in der Schule ist, wirkt sie deutlich entspannter. Die Lehrerin lässt sie sein, wie sie ist, und setzt sie nicht unter Druck. Beide Kinder erzählen zu Hause wenig, schon gar nicht, was sie bedrückt. «Ich mache mir Sorgen, dass ich etwas versäume, dass ich nicht mitkriege, wenn sie Hilfe brauchen», sagt Jasmin.

Brigitte Stirnemann empfiehlt Eltern von stillen Kindern, Problembereiche anzusprechen, jedoch einen Gesprächsstil zu erlernen, der nicht konfrontativ ist und nicht Fragen zu stellen, die man mit ja oder nein beantworten kann. Die Eltern können fragen: Wie war das für dich? Warst du sehr traurig? Oder: Ich kann mir vorstellen, dass dich das sehr wütend macht.

«Weil Introvertierte oft lieber schriftlich als mündlich kommunizieren, können Eltern von grösseren Kindern auch versuchen, schriftlich mit ihnen in Kontakt zu bleiben», regt Susanne Schild an. «Das klingt seltsam, kann aber durchaus funktionieren.» Gift für stille Kinder sind Sätze wie «Komm mehr aus dir heraus!» oder «Geh doch raus und spiel mit den anderen!» Sie kritisieren nicht das Verhalten des Kindes, sondern seine Wesensart.

Mittlerweile gibt es verschiedene Bücher und Blogs, die sich mit dem Selbstverständnis der Introversion befassen. Die bekannteste Fürsprecherin für stille Menschen ist die amerikanische Anwältin Susan Cain, deren Ted-Talk zu den Stärken der Introvertierten von einem Millionenpublikum geschaut wurde. Ja, ruhige Kinder und Erwachsene sind nicht nur genaue Beobachter, sondern oft auch empathische Zuhörer und Ratgeber. Sie sind vertrauenswürdig, haben eine differenzierte Selbstwahrnehmung und orientieren sich mehr an immateriellen Werten als an Statussymbolen. Susan Cain wünscht sich deshalb: «Die nächste Generation der ruhigen Kinder soll und wird mit dem Wissen um ihre Stärken aufwachsen.»

## Sätze wie «Komm mehr aus dir heraus!» sind Gift für introvertierte Kinder.

### Selbsttest

Kein Mensch ist komplett introvertiert oder komplett extrovertiert. Man kann sich das Spektrum der Persönlichkeitseigenschaften wie ein langes Lineal vorstellen: Am einen Ende befinden sich die extrem Extrovertierten und am anderen die extrem Introvertierten. Diejenigen, die ungefähr in der Mitte einzuordnen sind, werden Ambivertierte genannt. Die meisten tendieren aber unterschiedlich stark zur einen oder zur anderen Seite. Der nachfolgende Test für Kinder hilft bei einer Selbsteinschätzung. Er kann natürlich auch von Erwachsenen gemacht werden. Was trifft auf mich zu? Ankreuzen und zusammenzählen!

Ich verbringe lieber Zeit mit ein oder zwei Freunden als mit einer Gruppe.

Ich bin gerne alleine.

Ich ziehe ein ernsthaftes Gespräch dem Small Talk vor.

Meine Freunde sagen, dass ich gut zuhören kann.

Ich habe lieber kleine als grosse Klassen.

Ich meide Konflikte.

Ich möchte meine Arbeit anderen erst dann zeigen, wenn sie perfekt ist.

Ich kann am besten für mich alleine arbeiten.

Ich werde im Unterricht nicht gerne aufgerufen.

Ich fühle mich erschöpft, wenn ich mit Freunden gehillt habe, auch wenn wir Spass hatten.

Ich würde meinen Geburtstag lieber mit ein paar Freunden und der Familie feiern, als eine grosse Party zu veranstalten.

Grosse Projekte, die für die Schule selbstständig erledigt werden müssen, machen mir nichts aus.

Ich verbringe viel Zeit in meinem Zimmer.

Ich bin normalerweise nicht sehr risikofreudig.

Ich kann mich stundenlang in ein Projekt vertiefen, sportlich trainieren, ein Musikinstrument üben oder mich kreativ beschäftigen, ohne mich zu langweilen.

Ich überlege immer erst lange, bevor ich etwas sage.

Ich würde lieber eine SMS oder E-Mail schreiben, als jemanden anrufen, den ich nicht sehr gut kenne.

Ich fühle mich nicht sehr wohl, wenn ich im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehe.

Normalerweise stelle ich lieber Fragen, als welche zu beantworten.

Die Leute beschreiben mich oft als leise sprechend oder schüchtern.

Wenn ich wählen müsste, würde ich ein Wochenende ohne jegliches Programm einem Wochenende vorziehen, bei dem zu viel geplant ist.

Je öfter du mit «trifft zu» geantwortet hast, desto introvertierter bist du wahrscheinlich. Hast du mehrheitlich mit «trifft nicht zu» geantwortet, neigst du eher zur Extrovertiertheit. Hält sich beides die Waage, bist du wahrscheinlich ambivertiert.

Aus dem Buch von Susan Cain. «Still und Stark. Die Kraft introvertierter Kinder und Jugendlicher», Goldmann-Verlag, Fr. 25.90

Zum Lesen:

♦ Sylvia Löhnke: «Leise Menschen, starke Wirkung», Piper-Verlag, Fr. 17.90

♦ Debbie Tung: «Quiet Girl in a Noisy World» (nur in Englisch erhältlich), Simon & Schuster, Fr. 19.90

♦ Blogs: quietrev.com, introvertiert.org

