

ICH BIN INTROVERTIERT, *und das ist gut so!*

Im Wirtschaftsleben herrscht eine «extravertierte Ethik», die stille Wasser zwingt, sich anzupassen oder unterzugehen. Ihre Eigenschaften, Ernsthaftigkeit, Sensibilität und Scheu gelten eher als Krankheitssymptom denn als Qualitäten. Zu Unrecht, sagt Buchautorin Susan Cain («Still»). Wir bräuchten eine Emanzipationsbewegung der Introvertierten.

→ von Roland Rottenfuß

Ein leerer Topf macht am meisten Lärm.» Aber wer der Welt etwas Bedeutendes schenken will, benötigt Zeit und Sorgfalt, um es in Stille reifen zu lassen. Das Buch «Still» von Susan Cain ist ein Plädoyer für die Stille, die in unserer Welt des Marktgeschreis und der Klingeltöne zu verschwinden droht. Und für leise Menschen, die endlich lernen sollten, zu ihrem «So-Sein» zu stehen. Mehr als ein Drittel aller Menschen sind introvertiert. Ohne sie hätten wir heute keine Relativitätstheorie, keinen «Harry Potter», keine Klavierstücke Chopins, und auch die Suchmaschine «google» wäre nie entwickelt worden. Denn: «Wenn jemand aussergewöhnliche Talente besitzt, setzt das voraus, dass die für andere Gebiete benötigte Energie von diesen abgezogen wird.» (Allen Shawn)

Extravertiert oder introvertiert – dieser Gegensatz bildet laut Susan Cain den «Nord- und Südpol» der Temperamenten-Lehre. Aus Sicht von Extravertierten ist es unerklärlich, warum manche Menschen so reserviert und gedankenverloren wirken. Sie fühlen sich von Introvertierten frustriert und heruntergezogen. Andererseits fühlen sich stille Menschen von dem Überredungstalent und dem Gegockel der Lauten überrannt. Sie verstehen nicht deren Gier, sich vor Publikum zu produzieren. In Gesellschaft fühlen sich Introvertierte schnell gelangweilt und fehl am Platz. Sie vermissen den Freiraum, im Stillen ihren Gedanken nachgehen zu können oder tief gehende Konversation zu betreiben. Keine der beiden Gruppen macht nach Ansicht der Autorin etwas falsch.

Beide tun nur, wofür sie von der Evolution «designed» wurden. «Introvertierte regenerieren sich, wenn sie allein sind, Extravertierte müssen sich regenerieren, wenn sie nicht genug Kontakt haben.»

In der modernen Arbeitswelt müssen wir auf immer neue Kontakte mit Fremden flexibel reagieren. Das fördert Oberflächlichkeit und Darstellerqualitäten.

Introversion geht oft einher mit Gedankentiefe, geistiger Unabhängigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Dazu kommt eine Abneigung gegen Oberflächlichkeit und Herdentrieb. Dennoch ist eine solche Veranlagung für viele Betroffenen oft mit Leidensdruck verbunden. Seit ihrer Kindheit empfinden sie ihren Zusammenprall mit der extravertierten Kultur als Versagen. Eine Teilnehmerin einer Internet-Selbsthilfegruppe schreibt: «Als ich endlich alt genug war, um zu begreifen, dass ich einfach nur zu den Introvertierten gehöre, war die Annahme, etwas stimme grundsätzlich nicht mit mir, schon zu einem Teil von mir geworden.» Introvertierten wird gesagt, sie seien «zu ruhig» oder zu sehr «im Kopf». Sie verstehen nicht, warum sie sich durch Meetings quälen sollen, in denen Maulhelden das Wort führen, obwohl sie



allein am besten arbeiten. «Uns wird eingeredet, dass Menschen von Bedeutung eine forsche Art haben und dass Glück mit Kontaktfreudigkeit einhergeht.»

Die Autorin variiert ihr Thema auf kurzweilige und erhellende Weise. Sie reist zu den Epizentren der Grosssprecher-Mentalität, etwa in ein Seminar von Tony Robbins und in die Harvard Business School. Sie ergründet, wie Extroversion zum Kulturideal wurde und entlarvt damit seine kulturelle Bedingtheit. Als Vordenker eines Wertewandels hin zu einer Überbewertung der Extraversion gilt der US-amerikanische Bestsellerautor Dale Carnegie («Sorge dich nicht, lebe!»). Er erklärte schon 1913 das Redetalent zur Kardinaltugend: «Heutzutage ist uns klar geworden, das es die unentbehrliche Waffe all jener ist, die im unerbittlichen Wettbewerb der Geschäftswelt vorankommen wollen.» Hier sind schon alle modernen «Ideale» der neoliberalen Ära vorweg genommen. Das Berufsleben wird zum Kriegsschauplatz. Ein Wettrüsten mit Hilfe von Mentaltechniken schuf Generationen von Kampfsprechern. Auch hier ist das Private politisch. Wo «Vertretertugenden» dominieren und zurückhaltende Menschen diskriminiert werden, wird eine Gesellschaft auf optimale ökonomische Verwertbarkeit getrimmt.

Amerika wandelte sich von der «Charakterkultur» zur «Persönlichkeitskultur», analysiert Susan Cain. «In der Charakterkultur war der Idealmensch ernsthaft, diszipliniert und ehrbar. Was zählte, war nicht so sehr der Eindruck, den man in der Öffent-

lichkeit hinterliess, sondern wie man sich verhielt, wenn niemand zugegen war.» Mit dem Wechsel zur Persönlichkeitskultur begannen die Amerikaner dagegen «zu schauen, wie andere sie wahrnahmen. Sie waren fasziniert von Menschen, die forsch und unterhaltsam waren.» Im 19. Jahrhundert war dies noch anders gewesen: «Männer konnten im allgemeinen ein ruhiges Auftreten haben, das Selbstbeherrschung und eine Souveränität demonstrierte, die sich nicht zur Schau zu stellen brauchte.» Soziologisch hängt dieser Wandel auch mit der Verstädterung und einer zunehmend anonymen Berufswelt zusammen. In der traditionellen Dorfgemeinschaft war man nur mit wenigen Menschen konfrontiert, die man meist schon seit der Kindheit kannte. Die moderne Arbeitswelt forderte dagegen, auf immer neue Kontakte mit Fremden flexibel zu reagieren. Dies fördert Oberflächlichkeit und Darstellerqualitäten.

Der Psychoanalytiker Alfred Adler kreierte in den 1920er Jahren die Modediagnose «Minderwertigkeitskomplex». Sie trug viel zur Stigmatisierung zurückhaltender Charaktere bei. «Bis dahin hatten sich die Experten hauptsächlich über frühreife Mädchen und straffällige Jungen Sorgen gemacht, doch nun konzentrierten sich Psychologen, Sozialarbeiter und Ärzte auf das durchschnittliche Kind mit der ‚fehlangepassten‘ Persönlichkeit, insbesondere das schüchterne Kind.» Schon der Begriff «fehlangepasst» ist ja entlarvend. Viele Introvertierte haben eine ausgeprägte Abneigung gegen Konformitätsdruck, jedoch auch nicht die Kraft (oder die Motivation), in der Gruppe die ➤

«Wenn man seine Ruhe nicht in sich findet, ist es zwecklos, sie anderswo zu suchen.»

François de la Rochefoucauld
franz. Schriftsteller

Introvertierte, die unter dem Ideal der Extraversion leben, sind wie Frauen in einer Männerwelt: Sie werden wegen eines Merkmals gering geschätzt, das sie im Innersten definiert.

«Macht» an sich zu reissen. Rückzug ist die natürliche Schutzreaktion, um integer zu leben – «niemands Herr und niemands Knecht».

Eine gross angelegte Umerziehungskampagne im Sinne extravertierter Ideale fand vor allem ab den 70er Jahren statt, als die Ratgeberliteratur boomte. Die Unsicherheit, von der Leser angeblich geheilt werden sollten, wurde erst erschaffen, indem man suggerierte, so wie sie seien, dürften sie auf keinen Fall bleiben. Auch die Werbung spielte massiv mit den Ängsten der Menschen, nicht gut anzukommen. In einer Zahnbürstenwerbung («Dr. West») hiess es: «Haben Sie schon mal probiert, sich an sich selbst zu verkaufen? Ein guter erster Eindruck ist für den Erfolg im Geschäftsleben oder bei anderen Menschen das Allerwichtigste.» Ironisch zitiert Susan Cain auch das Motivationsprogramm der Vertriebsmitarbeiter bei IBM. Dort wird morgens ein Lied mit folgendem Text angestimmt: «Wir sind immer gut in Form, und wir

arbeiten mit Schwung. Wir verkaufen, ja verkaufen IBM.» Man muss keinen «Minderwertigkeitskomplex» haben, um bei gleichgeschalteten Ritualen in Unternehmen, Studentenverbindungen oder Fussballklubs Unwohlsein zu empfinden – oder einen unwiderstehlichen Lachreiz.

Trotz mancher Spitzen gegen die Selbstdarstellerkultur möchte Susan Cain nicht umgekehrt die Extravertierten diskriminieren. Sie rät: Versucht nicht, schlechte Kopien der Extravertierten zu werden, versucht lieber, eure Stärken als Introvertierte zu pflegen. «Still» stellt sich gegen den Trend vieler Ratgeber, die «selbstbewusstes Auftreten» verherrlichen. «Introvertierte, die unter dem Ideal der Extraversion leben, sind wie Frauen in einer Männerwelt: Sie werden wegen eines Merkmals gering geschätzt, das sie im Innersten definiert.» Die logische Schlussfolgerung: Wir brauchen eine Emanzipationsbewegung der Introvertierten. Wie bei Frauen gilt: Ihre Persönlichkeitsmerkmale sollten nicht wegtherapiert, sondern als wertvoller Teil des Ganzen akzeptiert werden. Es ist eine Beleidigung für Introvertierte, wie gescheiterte Extravertierte behandelt zu werden. «Still» ist das Kultbuch für Schüchterne, hilft aber auch Selbstsicheren, ihre Mitmenschen besser zu verstehen. Auch Schwierigkeiten auf dem Lebensweg, so zeigt das Buch, können mit Mut und Einsicht positive Wirkungen erzielen. «Dort, wo du stolperst, liegt auch dein Schatz vergraben.»



Buchtip: Susan Cain: **Still – Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt.** Riemann Verlag 2011, 447 S., Fr. 27.80 / 19,95 Euro

Filmtipp: **Die anonymen Romantiker**, Frankreich 2010, Regie: Jean-Pierre Améris, Darsteller: Isabelle Carré, Benoît Poelvoorde

GEISTESSCHULUNG IM URLAUB

AUF FUERTEVENTURA & IN DER TOSKANA

2011 | 2012

FAMILIENAUFSTELLUNGEN & EIN KURS IN WUNDERN MIT REINHARD LIER

NÄCHSTE DATEN :

12.-18. November 2011 **NUR NOCH WENIGE PLÄTZE !**

4.-10. Februar 2012

5.-11. Mai 2012

21.-27. November 2012

WEITERE INFOS: WWW.GEISTESSCHULUNGIMURLAUB.COM | INFO@LIER.DE