

Sylvia Löhken

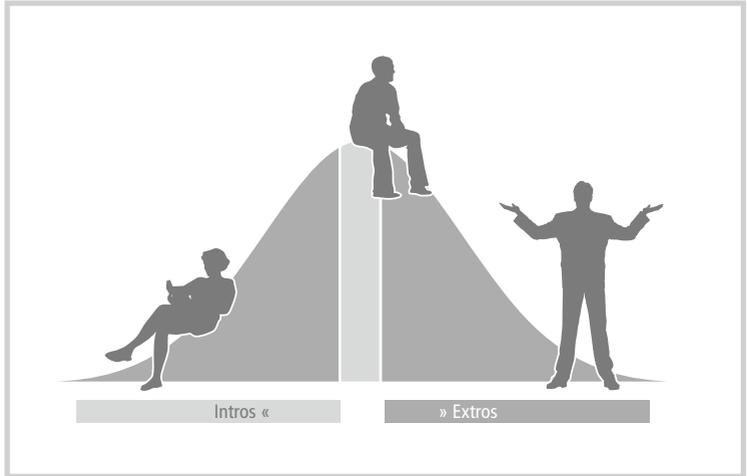
Leise Menschen – gutes Leben



**Das Entwicklungsbuch für
introvertierte
Persönlichkeiten**

GABAL

Extros, sondern Mischungen, wir alle haben also intro- und auch extrovertierte Eigenschaften. Das heißt: Wir können in einem Bereich eher nach außen, in einem anderen wieder nach innen gewandt sein.



Die meisten Menschen neigen leicht zur einen oder zur anderen Seite. Das sehen Sie in der Grafik daran, dass die Verteilungskurve in der Mitte hoch ist und zu den Rändern der Skala hin abflacht.

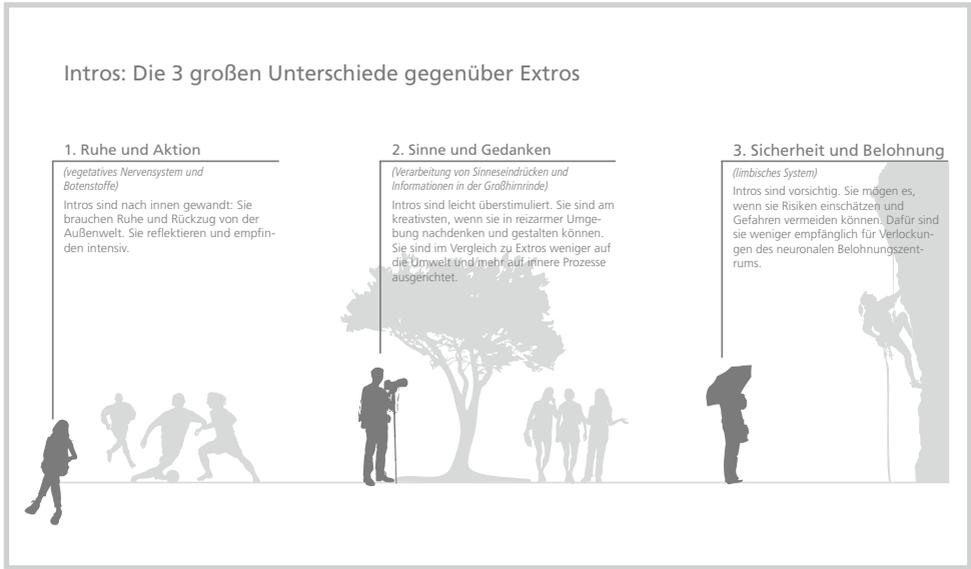
In der Mitte der Skala liegen die Zentro- oder Ambivertierten, bei denen intro- und extrovertierte Merkmale ungefähr gleich verteilt sind. Wenn Sie über sie Näheres nachlesen mögen: In meinem Buch *Intros und Extros* (2014) habe ich den Zentros reichlich Raum gegeben.

Wo Ihre Persönlichkeit steckt

Unterschiede im zentralen Nervensystem

Ihre Persönlichkeit steckt vor allem in Ihrem Kopf. Intro- und Extro-Gehirne unterscheiden sich, und das ist eigentlich nur logisch: »Nach innen« und »nach außen« gewandte Menschen setzen ihre Energie auf unterschiedliche Weise ein. Das wirkt sich

auf die »Hardware« aus, und Intros und Extros haben tatsächlich in drei Zonen des zentralen Nervensystems verschiedene Ausstattungen.



Über die biologischen Unterschiede zwischen Intros und Extros habe ich bereits ausführlich geschrieben. Wenn Sie schon einmal eines meiner Bücher zum Thema gelesen haben (Löhken 2012, 2014 oder 2016), kennen Sie sich damit aus – und ich will Sie hier nicht damit langweilen. Andererseits sollen Sie natürlich diese Bücher nicht extra kaufen müssen, um mehr zu erfahren. Die nächsten drei Abschnitte sind deshalb ein Kompromiss: Ich beschreibe die Unterschiede und füge noch »Kleingedrucktes« hinzu, das Sie bei Interesse lesen können, aber nicht müssen.

Ruhe und Aktion

Intros benötigen mehr Ruhe und Regeneration. Sie brauchen häufiger den Rückzug, um äußere Eindrücke gut zu verarbeiten und sich zu erholen. Intensive Gefühlswallungen sind bei Intros

**Intros
brauchen Ruhe**

ziemlich selten. Sie brauchen manchmal länger, um zu reagieren, tun das dann aber besonders passend.

Extros können vergleichsweise leichter und besser Außenreize verarbeiten. Sie sind sogar darauf angewiesen, dass »etwas passiert« und sie nicht zu viel Leerlauf haben. Schließlich heißt extrovertiert ja auch »nach außen gerichtet«. Ruhe, Nachdenken und Innehalten sind nicht so ihre Sache. Stattdessen probieren Extros lieber Dinge aus oder reden über das, was sie noch nicht wissen. Sie erholen sich sogar in Kontakt mit der Außenwelt. Außerdem können Extros himmelhoch jauchzend oder zu Tode betrübt sein – ihr Gefühlsleben ist vergleichsweise intensiv. Die Begeisterung ist eine Extro ...



Das Kleingedruckte

Diese Eigenschaften von Intro- und Extrovertierten hängen mit dem aktiven und dem ruhigen Teil unseres vegetativen Nervensystems zusammen. Alle Menschen haben zwar beide Teile, aber in unterschiedlichen Gewichtungen.

Das vegetative Nervensystem ist eine Art Autopilot: Es sorgt dafür, dass wir für alles, was wir zum Überleben brauchen, genügend Energie zur Verfügung haben, also fürs Bewegen und Verdauen, für Angriff oder Flucht, aber auch für Körpertemperatur, Blutdruck oder Herzfrequenz. Stellen Sie sich nur vor, Sie müssten all dies mit Ihrem Bewusstsein steuern ...

Diese unübersichtliche Aufgabe schafft unser vegetatives Nervensystem mit zwei unterschiedlichen Kreisläufen: dem *Sympathikus* und dem *Parasympathikus*.

Der Sympathikus ist auf Leistung ausgerichtet. Er sorgt dafür, dass wir uns schnell bewegen, beschleunigt unseren Herzschlag und blockiert die Verdauung – schnell weglaufen und die Pasta verdauen gehen also nicht gleichzeitig. Stattdessen holt der Sympathikus sich die Energie in Form von Fettsäuren aus unseren Polstern. Was ja gar nicht so übel ist.

Der Parasympathikus wird auch Ruhenerve genannt. Er hilft uns, uns zu entspannen, uns zu erholen und Nahrung zu verdauen. Dank ihm können wir Energie speichern und wiederherstellen. So wie der Sympathikus für das kurzfristige Überleben zuständig ist, sichert der Parasympathikus das langfristige Überleben. Wenn er an der Reihe ist, sinkt der Herzschlag, und die Verdauung kommt in Schwung.

Sympathikus und Parasympathikus können nicht gleichzeitig aktiv sein. Wenn der »schnelle« Sympathikus das Kommando hat, geht es darum, eine Stresssituation zu bewältigen – da wäre der langsame Parasympathikus fehl am Platz. Und nur wenn umgekehrt der Parasympathikus für Ruhe und Wiederaufbau sorgen kann, können wir gesund bleiben.

Zwei wichtige Botenstoffe (auch Neurotransmitter genannt) aktivieren das vegetative Nervensystem: Dopamin den Sympathikus und Acetylcholin den Parasympathikus. Dopamin sorgt für innere und äußere Bewegung, also für den motorischen Antrieb, aber auch für Neugier, die Suche nach Abwechslung und für das Anstreben von Belohnungen: Dank ihm handeln wir, riskieren etwas, reden mehr, erobern neue Bereiche oder verteidigen alte, wir sind wacher – kurz: Wir sind aktiv und machen uns auf zu neuen Ufern.

Dopamin sagt: »Los, mach schon!«

Acetylcholin meint: »Erst mal mit der Ruhe.«

Acetylcholin sorgt im System des Parasympathikus dafür, dass es uns gut geht, wenn wir uns nach innen wenden und zur Ruhe kommen. Es sorgt ebenso für Wohlfühl und ist an anderen schönen Dingen beteiligt als Dopamin: an Reflexion, Gedächtnis, Konzentration, Lernen und Aufmerksamkeit.

Wir wissen heute, dass Intros stärker vom Parasympathikus geprägt werden. Sie reagieren empfindlicher auf Dopamin und sind deshalb leichter von äußeren Eindrücken überstimuliert. Dafür braucht das Introsystem im Vergleich auch eine längere Zeit für die Übermittlung von Reizen.

Extros dagegen sind stärker vom Sympathikus geprägt; sie haben zwar vergleichbar viel Dopamin in ihren Nervenbahnen wie Intros – aber die Dopaminosis ist in Extro-Hirnen messbar aktiver.

Wenn Intros sich wohlfühlen, liegt das dagegen eher an der Wirkung des parasympathischen Acetylcholin.

Sinne und Gedanken

Der zweite Unterschied betrifft die Verarbeitung von Außeneindrücken. Die nach außen gewandten Extrovertierten haben im Vergleich zu ihren Intro-Brüdern und -Schwestern eine solide Ausstattung mitbekommen: Sie können viel über die Sinne aufnehmen und finden neue Eindrücke und Erfahrungen angenehm anregend. Unruhig oder gereizt werden Extros, wenn sie zu we-

**Unterschiedliche
Verarbeitung von
Außeneindrücken**

nig mit Außenreizen versorgt werden: zum Beispiel bei Routine-tätigkeiten oder in langweiliger Gesellschaft. Viel Abwechslung und ein gutes Tempo im täglichen Leben finden sie dagegen gut.

Intros dagegen bekommen eher das gegenteilige Problem: Ihnen wird es leicht zu anstrengend, wenn zu viel auf einmal auf sie einprasselt. Leise Menschen brauchen auch zuweilen längere Zeit zum Nachdenken und wirken womöglich nach außen inaktiv. Dafür haben sie zwischen ihren Ohren jede Menge Aktivität: einen inneren Reichtum in Bereichen wie Nachsinnen, Vergleichen, Lernen, Erinnern, Problemlösen. Die Gedanken und Gefühle der Innenwelt können dann auch genau das sein: eine ganze Welt. Und auch Intros können sich langweilen: wenn ihnen das, was sie bereden, bedenken oder bearbeiten sollen, zu wenig Futter fürs Hirn bietet.



Das Kleingedruckte

Alle Menschen haben eine Ausstattung im Hirn, die es ihnen ermöglicht, Eindrücke von außen zu verarbeiten, die über die Sinne hereinkommen. Extro-Hirne haben in den Bereichen, die für die Aufnahme von Sinnesreizen zuständig sind, richtig viel Kapazität; es gibt einen messbar stärkeren Blutfluss. Sie haben es dadurch leicht, viele verschiedene Außeneindrücke aufzunehmen.

In Intro-Hirnen fließt im Vergleich weniger Blut durch die Bereiche, die auf die Aufnahme von Sinneseindrücken spezialisiert sind. Doch es gibt einen fairen Ausgleich: Das Blut ist nämlich nicht weg aus den Intro-Hirnen; es ist einfach woanders, nämlich in der vorderen Großhirnrinde: dort, wo Lernen, Entscheiden, Erinnern und Problemlösen angesiedelt sind. Das ist ausgleichende Gerechtigkeit! Dies bedeutet aber nicht, dass Intros immer schneller sind, wenn Denken angesagt ist. Im Gegenteil: Intros haben ganz wörtlich »längere Leitungen« in ihren Hirnen, weswegen die Reize längere Strecken zurücklegen.

Sicherheit und Belohnung

Intros sind oft vor- und umsichtige Menschen. Sie überlegen sorgfältig, bevor sie ein Risiko eingehen, und achten gut auf das, was um sie herum passiert. Sie werten diese Eindrücke dann sorgfältig.