

ihrer Umgebung interagieren. Verkürzt gesagt, beschrieb er Introvertierte als Denker, Extrovertierte als Macher. Viele spätere Persönlichkeitstests stützen sich auf seine Erkenntnisse, und fast alle heutigen Standardmodelle der Persönlichkeitsforschung beinhalten seitdem die Begriffe Introvertiertheit und Extrovertiertheit.

Während ich im Deutschland der 80er-Jahre auserwählten Gästen Bauklötze vor die Füße warf, fragte sich der Entwicklungspsychologe Jerry Kagan [2] in den 7000 Kilometer entfernten USA, inwieweit Babys eigentlich schon eine eigene Persönlichkeit haben. Und ob man wohl daraus Schlüsse auf ihr Leben als Erwachsene ziehen könnte. Ein paar Jahre später, 1989, startete er eine groß angelegte Studie. 500 Babys nahmen teil; viele von ihnen würde er im Laufe der Jahre beim Großwerden begleiten, bis sie erwachsen wären und selbst Babys bekommen würden. Kagan forschte bereits jahrelang über Persönlichkeitsentwicklung und war sich ziemlich sicher, dass schon vier Monate alte Babys individuelle Persönlichkeitsmerkmale erkennen lassen würden. Aus diesen Merkmalen wollte er ablesen, welche Charakterzüge die Säuglinge später eventuell einmal entwickeln würden. Kurz gesagt: Ob ein Mensch eher extrovertiert oder introvertiert ist, müsste man Kagans Vermutung nach schon im Babyalter feststellen können.

Um das zu beweisen, lud er die Eltern mit ihren Kindern in sein Labor ein. Dort setzte er die Kleinen verschiedensten Reizen aus. Er ließ zum Beispiel bunte Mobiles vor ihren Augen tanzen oder Luftballons in ihrer Nähe zerplatzen. Circa zwanzig Prozent der Kinder reagierten auf diese Art von Reizen besonders empfindlich. Sie verzogen ihre Gesichtchen, spannten Arme und Beine an und fingen an zu weinen. Weitere zwanzig Prozent verhielten sich komplett anders: Ihre Körper und Gesichter blieben entspannt, sie lächelten oder verfolgten die Geschehnisse im Raum interessiert. Und dann gab es noch viele Kinder, die je nach Tagesform unterschiedlich reagierten und weder der einen noch der anderen Gruppe eindeutig zuzuordnen waren. Man kann übrigens noch heute Teile der Videoaufnahmen dieser Studie im Internet finden (Kagan selbst ist im Mai 2021 gestorben).

Seine Theorie war, dass die Kinder, die stark und empfindlich reagiert hatten, später eher zu introvertierten, leisen Menschen heranwachsen würden. Die, die gelassen auf die Reize reagierten, würden zum Großteil eher extrovertiert, vermutete er.

In den folgenden Jahren machte Kagan mit den Kindern immer wieder andere Tests. Er ließ sie im Labor neue Menschen kennenlernen, führte ihnen ferngesteuerte Roboter und echte Clowns vor. Er wollte wissen, wie die Kinder auf Unbekanntes reagieren, auf fremde Menschen, auf veränderte Umgebungen. Lächelten sie oder hatten sie Angst? Wollten sie spielen oder wirkten sie eher verschüchtert? Die Wissenschaftler befragten auch die Eltern: Wie viele Freunde hatten die Kinder? Wie verhielten sie sich in einer Gruppe? Lachten sie gern oder waren sie eher ernst?

Viele Jahre später, als aus den Babys Erwachsene geworden waren, traf Kagan sie wieder. Er hatte tatsächlich recht gehabt: Die zwanzig Prozent der Kinder, die damals besonders heftig auf Reize reagiert hatten, waren zu eher introvertierten, leisen und zurückhaltenden Menschen geworden.

Die Ursache hierfür vermutete er im Mandelkern. Dieser Mandelkern, auch Amygdala genannt, spielt eine wichtige Rolle beim Entstehen von Emotionen und ist von Person zu Person unterschiedlich stark erregbar. Besonders in Situationen, die Angst machen. Dazu später mehr.

Kagan bewies also, dass manche Charaktereigenschaften schon als Babys in uns angelegt sind. Wie zum Beispiel der Hang zur Introvertiertheit oder eben Extrovertiertheit. Was seine Studien aber auch zeigten: Die meisten der untersuchten Kinder lagen im Mittelfeld, viele trugen Anteile beider Charaktereigenschaften in sich. Und: Kagan war fest davon überzeugt, dass die Entwicklung unserer Persönlichkeit vor allem dadurch geprägt wird, wie unsere Eltern auf unseren Charakter reagieren. Was kriegen wir gespiegelt? Wofür werden wir gelobt? Welches Verhalten kommt weniger gut an?

Anfang der 80er-Jahre waren die Regale der Buchhandlungen noch nicht vollgestopft mit Ratgebern über Erziehung. Eltern, die ihre Erfahrungen

mit schlaun Worten auf Instagram teilen, gab es ebenfalls noch nicht. Deswegen tat meine Mutter das, was Generationen von Müttern gemacht hatten: Sie wandte das Prinzip «Versuch und Irrtum» an. So lange, bis sie herausgefunden hatte, wie sie Besuch und Kind miteinander auf die beste Weise vereinen konnte – und auf die Sache mit den Bauklötzen kam. Was genau hinter meinem Verhalten stand, dass ihr Kind introvertiert war und dass diese Charaktereigenschaft den Rest seines Lebens prägen würde – davon wusste sie nichts.

Wie Introvertierte funktionieren

Es ist schon ein paar Jahre her, ich war gerade schwanger mit meiner Tochter, als ich das erste Mal den Text eines introvertierten Mannes im Internet fand. Es war der Essay *Caring for your Introvert* [3] von Jonathan Rauch, geschrieben im Jahr 2003. Er erklärte darin die Gewohnheiten und Bedürfnisse introvertierter Menschen. Diesen Text zu lesen war eine Erleuchtung. Da beschrieb jemand Gefühle, von denen ich jahrelang gedacht hatte, dass niemand sonst auf der Welt sie hätte außer mir! Ich erkannte mich wieder in diesem Text, fühlte mich verstanden.

Interessanterweise muss es damals vielen Menschen auf der Welt ähnlich gegangen sein: Jonathan Rauch sagte später einmal, dass er auf keinen der Texte, die er in seinem Leben geschrieben hat, jemals so viel Resonanz bekommen hat wie auf diesen. In einem Interview mit *The Atlantic* erzählte der Autor drei Jahre nach Erscheinen von *Caring for your Introvert* davon, wie viele Mails ihn damals erreicht hatten von Menschen, die sich bedankt hatten. Auch sie hatten sich verstanden gefühlt. Und geahnt, dass sie vielleicht nicht ganz so «anders» sind, wie sie immer gedacht hatten. Dass sie nicht allein sind, sondern es weitere, gar nicht so wenige Menschen auf der Welt gibt, die ähnlich fühlen. Sie teilten den Artikel in sozialen Netzwerken und schickten ihn an Verwandte und Freunde: «Seht her, es gibt etwas, das sich Introvertiertheit nennt – und

deswegen bin ich so, wie ich bin.» Im gleichen Interview sagte Rauch, diese schon fast euphorische Reaktion mancher Menschen auf seinen Artikel habe ihn an sein eigenes Empfinden erinnert, als er viele Jahre zuvor seine Homosexualität entdeckt hatte. Er betont, dass keine strukturellen Ähnlichkeiten zwischen Homosexualität und Introvertiertheit bestünden, aber es eben diesen eine Moment gebe, in dem man verstehe, dass man anders sei. Dass es noch mehr Menschen mit den gleichen Gefühlen gebe. Der Moment, in dem man plötzlich merke, dass die Dinge zusammenpassten wie Puzzleteile, und man eine große Erleichterung verspüre.

Auch mir ging es so. Seit ich verstanden habe, dass Introvertiertheit teilweise biologisch vorbestimmt sein kann und wie Introvertierte funktionieren, sehe ich die Welt, mich und meine Mitmenschen mit anderen Augen. So viele Probleme in meinem Leben wurden plötzlich erklärt, so viele Situationen ergaben einen Sinn.

Will man introvertierte Menschen verstehen, ihre Stärken und Schwächen begreifen und ihre Bedürfnisse erkennen, stößt man schnell auf das wichtigste Merkmal, das Introvertierte und Extrovertierte voneinander unterscheidet: die Art, wie sie Energie gewinnen oder verlieren.

Jeder Mensch braucht Energie, um in dieser Welt zu bestehen – aber wir alle gewinnen und verlieren sie auf unterschiedliche Weise.

Introvertierte ziehen ihre Energie aus sich selbst und verlieren Energie beim Austausch mit anderen. Das bedeutet: Sie sind gern allein mit sich und ihren Gedanken, langweilen sich dabei nicht und fühlen sich nur selten einsam. Ein Buch zu lesen, die Ruhe zu genießen, die Natur zu betrachten, kann sie vollkommen ausfüllen. Sie brauchen keine weiteren Reize von außen, um glücklich zu sein, im Gegenteil: Wenn um stille Menschen herum Lärm und Trubel herrscht, sind sie automatisch damit beschäftigt, all diese Eindrücke aufzunehmen und zu verarbeiten. Und das ist es, was sie Energie kostet. Um sich zu erholen, brauchen sie also Ruhe und Zeit allein – eine Tatsache, die auf Extrovertierte befremdlich wirken kann, denn Extrovertierte funktionieren genau anders herum: Sie richten

ihre Aufmerksamkeit eher nach außen, gewinnen ihre Energie aus ihrer Umgebung. Sie können gut mit äußeren Reizen wie Lärm umgehen und blühen oft erst dann richtig auf, wenn um sie herum etwas los ist. Wenn sie dagegen allein sind, geht ihnen schneller die Luft aus. Sie fühlen sich uninspiriert, langweilen sich und sehnen sich nach Kontakt zu anderen Menschen. Sie brauchen die Interaktion mit anderen als Antrieb. Aus neuen Eindrücken schöpfen sie Kraft. Sie handeln lieber, statt ewig lang über eine Sache nachzudenken, sind auf den ersten Blick mutiger und entscheidungsfreudiger. Geht es um den Job, lieben sie enge Zusammenarbeit, sie brauchen Diskussionen, um sich inspirieren zu lassen. Sie sind sehr viel stärker als Introvertierte auf andere Menschen angewiesen.

Die Sachbuchautorin und Coach Sylvia Löhken, die auf Introvertierte im Berufsleben spezialisiert ist, hat mehrere Bücher zu dem Thema geschrieben. In *Leise Menschen – starke Wirkung* beschreibt sie die Form der Energiegewinnung von Extro- bzw. Introvertierten mit einem sehr schönen Bild: Sie stellt sich extrovertierte Menschen wie Windräder vor. Wie diese gewinnen sie ihre Energie durch den Anstoß, der von außen auf sie einwirkt. Introvertierte hingegen beschreibt sie als eine Art wiederaufladbare Akkus.

Beweggründe und Bedürfnisse introvertierter Menschen

Im Gegensatz zu extrovertierten Menschen schöpfen Introvertierte also Kraft aus dem Alleinsein. Sie produzieren ihre Energie praktisch selbst. Im sozialen Kontakt verlieren sie sie wieder. Hat man diese Systematik einmal verstanden, wird auch nachvollziehbar, warum Partys, Menschenmassen oder generell zwischenmenschlicher Kontakt von Introvertierten manchmal als anstrengend empfunden werden kann. Da sie aber mit der Zeit gelernt haben, dass die Gesellschaft von anderen sie müde macht, entwickeln sie (bewusst oder unbewusst, je nach Alter) Strategien, um mit