

# Die Stillen in der Welt der

Es scheint, als gehöre die Welt den Extrovertierten. Wer frisch auftritt und seine Ideen lauthals anpreist, wird beachtet. Stille Wasser werden hingegen leicht überhört. Zu Unrecht. Denn Introvertierte arbeiten teils effizienter.

TEXT: JUDITH SAM

**E**s gibt zwei Extreme von Menschen: Extrovertierte, die scheinbar reibungslos durchs Leben gleiten. Beim Plaudern mit Fremden auf der Party finden sie ihren Traumjob. Den Partner fürs Leben lernen sie an der Supermarktkasse kennen. Klingelt das Handy, heben die Plappermäuler mit Freude ab.

Ganz im Gegensatz zu Introvertierten. Die packen ihr ratterndes Telefon lieber unter ein dickes Kissen. Abends täuschen sie Krankheiten vor, um nicht ausgehen zu müssen. Und spanische Wörter lernen sie nicht etwa für angeregte Unterhaltungen – sondern um vorgeben zu können, dass sie kein Deutsch sprechen, wenn sie angebagert werden.

„Kein Wunder, dass Introversion für manche eher wie ein Defizit wirkt als eine Charakterqualität“, sagt Lena Noa. Die Betreiberin

des Blogs [www.teamintrovertiert.de](http://www.teamintrovertiert.de) musste sich zeit ihres Lebens mit diesem Vorurteil herumschlagen: „Schon in der Schule fiel mir auf, dass Extrovertierte gefördert werden. Wer selten aufzeigt, bekommt eine schlechtere Note. Selbst wenn er gute Hausübungen abliefern und in Tests überzeugt.“

## Eine Welt für Dampfplauderer

Viele Lehrer heizen so ein gesellschaftliches Ungleichgewicht zugunsten von Dampfplauderern an. Stille Wasser werden gezwungen, sich anzupassen: „Selbst heute werde ich noch schräg angeschaut, wenn ich sage, dass ich keine Lust auf die Party am Abend habe. Dabei bin ich gerne mit Menschen zusammen. Ich brauche zwischendurch nur viel Zeit für mich, um Energie zu sammeln.“

Gönnt die Norddeutsche sich die nicht, stellt sich körperliches

Unwohlsein ein: „Das geht so weit, dass ich laute Geräusche kaum ertrage und gereizt werde. Der Körper will mir wohl sagen, dass mein Kopf mit Eindrücken gefüllt ist.“

Sollten sich Introvertierte dem gesellschaftlichen Druck, aus sich herauszugehen, beugen? Josef Marksteiner, Primar der Abteilung für Psychiatrie am Krankenhaus Hall, sieht dafür keinen Grund: „Im Gegenteil. Untersuchungen zeigen, dass die Leistungsbereitschaft und Arbeitseffizienz Introvertierter um nichts schlechter ist als die Extrovertierter. Oft arbeiten Erstere sogar besser.“

Während Extrovertierte Menschen um sich brauchen, um Gedanken zu entwickeln und Gefühle zu zeigen, formen sich Ideen und Pläne Introvertierter, wenn die in aller Ruhe vor sich hinwerkeln können. Dieser Charakterzug sei auch bei Teamarbeiten von

