**„Leise Menschen"**

Teamsitzung um 10:00 Uhr vormittags. Vorab noch einige Telefonate. Danach eine längere Besprechung und nachmittags die Präsentation der Projektergebnisse. Am Abend wartet die Einladung zu einer Geburtstagsparty und am Wochenende ein Kurztrip mit Freunden nach Italien.

 "Leise Menschen"

Für sogenannte extravertierte Menschen kann ein solcher oder ähnlicher Tagesablauf eine anregende und energiespendende Sache sein, weil sie nämlich ihre Energie aus dem Austausch mit anderen und aus neuen Impulsen beziehen. Introvertierte (leise) Menschen hingegen empfinden das Zusammensein mit vielen verschiedenen Personen häufig als anstrengend und energieraubend. „Leise“ Menschen füllen ihr Energiereservoir im Gegensatz zu den extravertierten auf, indem sie sich Auszeiten nehmen, sich öfter mal zurückziehen und für sich sind.

Solche Menschen sind oft daran zu erkennen, dass sie während sie mit jemandem sprechen, den Augenkontakt eher vermeiden, um sich besser konzentrieren können, beim Zuhören hingegen beobachten sie ihre GesprächspartnerInnen oft intensiv, um ja kein Detail zu verpassen.

Dieses Verhalten bedeutet jedoch nicht, dass sich die „leisen“ Menschen keine Außenkontakte wünschen. Ihnen sind soziale Kontakte, Freundschaften, Bekanntschaften und beruflicher Austausch gleichermaßen bedeutsam wie extravertierten Menschen, lediglich Ausprägung und Dosierung unterscheiden sich.

Da sie ihre Auszeiten benötigen und nicht immer im Focus der Aufmerksamkeit stehen möchten etc. werden sie nur allzu leicht als schüchtern wahrgenommen bzw. bezeichnet, was allerdings auf sie gar nicht zutrifft.

Im Unterschied zu schüchternen Menschen haben „leise“ Menschen nämlich, in der Regel keine Angst vor der Begegnung mit Anderen bzw. fürchten sie sich nicht davor diesen nicht gewachsen zu sein, deren Ansprüchen nicht genügen zu können oder etwas Falsches zu sagen.

Sie sind gerne mit (wenigen) anderen zusammen, sie besuchen auch gerne größere gesellschaftliche Ereignisse – stellen sich dort allerdings nicht in den Mittelpunkt, sondern geben sich eher unauffällig.

Kurz gesagt: „Leise“ Menschen „ermüden“ schneller als andere in Gesellschaft und suchen dann ihre Rückzugsmöglichkeiten. Wenn etwa ein Gespräch zu lange dauert, oder ein Abend mit Freunden nicht enden will, dann haben „leise“ Menschen ein größeres Verlangen nach Stille und Alleinsein. Ganz anders verhalten sich Extravertierte, die den Input von außen und das Umgeben sein von Menschen als stimulierend erleben, und sich in solchen Situationen erst so richtig wohl und sicher in ihrer Haut fühlen. In der Kommunikation handeln sie scheinbar nach dem Motto: „Mal sehen, wohin es führt!“

Die Stärken der „leisen“ Menschen sind andere, vielleicht nicht ganz so offensichtliche, aber durchaus spannend entdeckt zu werden.

Beobachtet man „leise“ Menschen genauer, so kann man feststellen, dass sie länger überlegen bevor sie ihre Meinung äußern. Sie verlassen sich nicht auf das was im Gespräch allmählich entstehen kann, sondern bevorzugen es bereits im Vorfeld über Informationen zu verfügen bzw. im Nachhinein Zeit zum darüber nachdenken zu haben.

Möglicherweise sind die Beiträge von „leisen“ Menschen seltener, dafür aber vielleicht auch substanzieller.

Das Risiko in der Zusammenarbeit von extravertierten und „leisen“ Menschen könnte darin bestehen, dass wertvolle Informationen nicht gehört werden, da die „leisen“ Menschen oft ein anderes Umfeld benötigen um kreative Ideen zu erarbeiten – eben nicht spontan im Teamsetting, sondern im Anschluss daran im eigenen Büro oder in den eigenen vier Wänden. Vielleicht kommen extravertierte und „leise“ Menschen miteinander erst gar nicht in Kontakt, weil das beobachtbare Verhalten des jeweils anderen als „uninteressant“ interpretiert wird.

Dies sind nur zwei Beispiele wie das Persönlichkeitsmerkmal Extraversion/ Introversion in der Gruppe/ im zwischenmenschlichen Miteinander wirksam werden und eventuell für vergebende Chancen sorgen kann.

Vielleicht hat dieser Artikel Sie dazu angeregt sich selbst, aber auch ihre KollegInnen, Freunde und Bekannte unter dem Gesichtspunkt von Intro-/ Extraversion mit anderen Augen zu betrachten.

PS: Extraversion/ Introversion ist kein eigener Lebensstil, welchen sich der/ die Einzelne bewusst aussucht, sondern vielmehr eine Charaktereigenschaft die Einfluss darauf nimmt, wie wir mit der Umwelt in Interaktion treten und so unser soziales Handeln mitbeeinflusst.

Weiterführende Literatur:

H. Ernst (2011). Das Coming-out der Insichgekehrten. In: Psychologie Heute. 2011 (1) Beltz Verlag

S. Lähken. (2012). Leise Menschen – starke Wirkung. Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden. Offenbach: Gabal Verlag

A. Roming. (2011). Die Stille im Lande. In: Psychologie Heute. 2011 (1) Beltz Verlag

Internet:

N. Alps. (2012). Leise Menschen – starke Wirkung. www. zeitzuleben.de