

Liebe Leserin, lieber Leser

Es geht laut zu in unserer Gesellschaft. Im Kampf um wichtige Aufmerksamkeit versuchen viele, durch offensives Selbstmarketing aus der Masse herauszustechen. Extravertierte und narzisstische Menschen sind hier eindeutig im Vorteil. Mit ihrem lauten Auftreten setzen sie Maßstäbe, denn ungebrochenes Selbstbewusstsein wird in unserer Gesellschaft honoriert und gilt als Zeichen für Normalität. Das belegen auch psychologische Studien: Den Lauten gelten die spontanen Sympathien, sie werden als kompetenter, interessanter, klüger wahrgenommen als die Leisen. Auch Personalchefs lassen sich von extravertierten Bewerbern beeindrucken, und wenn es um Beförderungen geht, haben die Stillen ebenfalls oft das Nachsehen.

Wen wundert es da, dass all jene, die eher leise daherkommen, sich bislang nicht offen und selbstbewusst zu ihrer Persönlichkeit bekennen wollen. Weil sie fürchten, als „seltsam“ aufzufallen, passen sie sich der extravertierten Norm an – meist unter großem Kraftaufwand und begleitet von dem belastenden Gefühl, „nicht richtig“ und Angehörige einer Minderheit zu sein. Doch die Gruppe der Introvertierten ist weder klein – schätzungsweise 30 bis 50 Prozent der Bevölkerung gehören dazu –, noch hat sie Grund zum Versteckspiel. Zwar können die Stillen mit der schnellen, forschen Art der Extravertierten nicht mithalten, aber das müssen sie auch nicht. Sie haben andere wertvolle Stärken, die nun zunehmend entdeckt werden: Introvertierte punkten im Beruf und in privaten Beziehungen unter anderem mit Sorgfalt, Substanz und Einfühlungsvermögen (siehe Titelgeschichte ab Seite 18). Dieser Perspektivenwechsel ist ermutigend. Haben zurückhaltende Menschen bislang ihre Eigenschaften als Defizit betrachtet, können sie diese nun voller Selbstbewusstsein als wichtige Ressource begreifen und lernen, sich auf eine ihnen gemäße Weise in Szene zu setzen.

Übrigens profitieren auch extravertierte Menschen von den neuen Erkenntnissen. Denn längst hat sich die Haltung „Schaut mal her, wie toll ich bin!“ als kontraproduktiv herausgestellt, wenn es um Lebenszufriedenheit geht: Erschöpfung, Stress, Entfremdung, Burnout, Selbstisolation und Überforderung sind als Folgekosten eines zu dick aufgetragenen Selbstbewusstseins entlarvt. Von den Introvertierten

können die Extravertierten lernen, dass sie nicht immer mit anstrengendem Trara ihre Stärken herausstellen müssen, sondern dass man auch mit Zurückhaltung und leisem Auftritt erfolgreich seine Ziele erreicht.

Beste Beispiele dafür sind introvertierte Persönlichkeiten wie der Schauspieler Matthias Brandt, der Regisseur Steven Spielberg, Apple-Mitbegründer Steve Wozniak oder die Schriftstellerin Joanne K. Rowling. Auch Joachim Meyerhoff, gefeierter Autor und Schauspieler am Wiener Burgtheater, gehört zu den Scheuen. Auf der Schauspielschule, so schreibt er in seinem Buch *Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke* (Kiepenheuer & Witsch, Köln 2015), wollte er sich „zehn Schutzschichten mehr zulegen, mich mit Theaterschminke zukleistern, unter Perücken abtauchen und mich hinter dicken Brillengläsern verschansen. Ich wollte auf der Bühne stehen und dabei nicht gesehen werden. Ich wollte inkognito sein.“ – 2017 wurde Meyerhoff für seine Soloperformance in dem Stück *Die Welt im Rücken* als Schauspieler des Jahres ausgezeichnet.



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber