



Jeder ist anders - Extraversion / Introversion

In der „Sonnenuhr Nr. 2“ habe ich schon in Kurzform diese beiden Unterscheidungsmerkmale beschrieben. Wie auch dort bereits angesprochen, denken wir in etwa folgendermaßen:

Ich bin ein Mensch und fühle, denke und handle in dieser Art – mein Gegenüber ist ebenfalls ein Mensch. Also fühlt, denkt und handelt er genau wie ich.

Immer wieder stellen wir jedoch fest: So ist es nicht!

Um ein bisschen mehr Verständnis für die jeweilige Andersartigkeit des anderen zu wecken, möchte ich Ihnen hier und in folgenden Artikeln verschiedene Gegensätze erläutern.

Grundsätzlich tragen wir immer das Gesamte in uns, haben jedoch einen Schwerpunkt in eine bestimmte Richtung. Bildlich ist das sehr schön im Yin – Yang-Symbol dargestellt.



Wir leben in einer Welt der Polaritäten – Tag und Nacht, Schwarz und Weiß, Gut und Böse usw. Immer wenn wir uns für eins entscheiden, klammern wir damit das Gegenteilige aus. Schauen wir aber einmal genau hin, so stellen wir fest, dass der Standpunkt, der Blickwinkel ausschlaggebend für die Bewertung einer Situation ist – also was „gut oder böse“ ist. Bin ich z. B. ein begeisterter Anhänger der Rohkost – die mir sehr gut bekommt – so ist Rohkost nicht per se gut, sondern eben für mich. Für meine Familie oder meine Freunde oder andere kann Rohkost äußerst unbedenklich sein.

Fragen Sie sich einmal, wie oft Sie in bester Absicht Ihren Lieben etwas Gutes „aufgedrängt“ haben, ohne vielleicht in Erwägung zu ziehen, dass es für diese überhaupt nicht gut ist. Und wie verletzt, enttäuscht, verärgert, wütend Sie waren, weil Sie sich mit ihren besten Absichten so abgelehnt gefühlt haben. Und wie oft haben Sie erlebt, dass sich aus solchen Situationen handfeste Streitereien entwickelt haben.

Das Beispiel mit der Rohkost können Sie auf fast alle Themen anwenden.

Grundsätzlich gilt – kann ich **meinen** (angelegten) „Typ“ nicht leben oder wird er durch Umwelt und Erziehung verfälscht, verzerrt, so besteht die Gefahr einer Neurose. Heilung erfolgt in diesem Fall durch JA sagen zur eigenen Art.



So wie es im Leben für den Erhalt der Gesundheit sein sollte, folgen wir auch bei der Extraversion / Introversion einem rhythmischen Wechsel in den verschiedenen Lebensphasen. Als Schulkind etwa ist die Extraversion vorrangig, in der Pubertät wird eher die Introversion bevorzugt.

Allerdings werden auch Sie schon festgestellt haben, dass in unserer heutigen westlichen Kultur besonders die Extraversion gefordert und gefördert wird – aufgehen im Beruf, Einsatz für die Gemeinschaft, Subjektives hinten anstellen und sich anpassen. Dadurch besteht die Gefahr, den Kontakt zum eigenen Inneren zu verlieren, da wir uns ständig auf das Außen konzentrieren (müssen).

Wenn eine Einstellung vorherrscht, so liegt die andere naturgemäß im „Schatten“, d. h. sie ist mir am wenigsten bewusst, obwohl sie ein Teil von mir ist. Dumm ist nur, dass man diesem „Schatten“ nicht entfliehen kann, denn dann meldet er sich meist auf äußerst unangenehme Art. Wir haben jedoch immer die Wahl, uns freiwillig mit ihm zu beschäftigen.

Leugnet nun zum Beispiel ein extravertierter Mensch seine (ebenfalls vorhandene) Introversion, so brauen sich im Unbewussten seine Gefühle zusammen und er kann plötzlich unzufrieden werden – Nörgeln, Kritisieren, „die ganze Welt will was von mir“. Durch das Nichtwissen um die Zusammenhänge und die Notwendigkeit der Integration des „Schattens“, entsteht so Leid in unterschiedlichster Form (Nervenzusammenbruch, Herzinfarkt usw). Der Mensch fühlt sich unzufrieden, kann aber nicht benennen warum. Über den Zusammenbruch, der meist mit einem „aus dem Verkehr ziehen“ einhergeht, kann der Extravertierte sich in der Zurückgezogenheit seiner Krankheit die Introversion zu Eigen machen. Und so kann der Zwiespalt geheilt werden.

Beim Introvertierten bricht möglicherweise die gegensätzliche Einstellung durch, so dass er sich ins Leben stürzt (Torschlusspanik) und zum „minderwertigen Extravertierten“ wird, da die Extraversion nicht seine Hauptfunktion ist, sondern nur als Aspekt zum Ganzsein integriert werden will. Evtl. äußert sich dieses ins Leben stürzen in Ängsten, die Außenwelt erhält eine unglaubliche Dimension, in der Entwicklung von Phantasien, was alles geschehen kann, wie schrecklich die Umwelt ist ...

Man macht folgende Erfahrung: Der eigene Einstellungstyp funktioniert so lange gut, bis eine Situation eintritt, in der mein Typ nicht gefragt ist.



Der Unterschied zwischen Extraversion und Introversion ist das unterschiedliche Verhältnis zu Objekt und Subjekt.

Extraversion: Bewegung des Interesses auf ein Objekt hin. Das Objekt hat die höchste Bedeutung, die subjektiven Faktoren werden vernachlässigt.

Objekt: äußere Verhältnisse
Soziale: Menschen
Materielle: Sichtbares in der Außenwelt

Introversion: Bewegung des Interesses zum Subjekt hin – auf die eigenen psychologischen Vorgänge. Die eigenen Wünsche, Ideen, Absichten haben die höchste Bedeutung

Subjekt: innere Verhältnisse / Eigenes
(Meditation ist z. B. eine introvertierte Aktion)

Aus diesen Grundunterschieden lassen sich verschiedene Verhaltensweisen ableiten. Bitte beachten Sie bei einer solchen Gegenüberstellung immer, dass es sich um so genannte „Extreme“ handelt. Selten findet man diese in einem Menschen „wie im Bilderbuch“ vereint. Verhaltensweisen sind in unterschiedlichster Ausprägung in den jeweiligen „Typen“ zu finden. Die Beschreibung der Extreme ist jedoch hilfreich, um das Gemeinte besser zu verstehen und zu erfassen.

Bilder sagen oft mehr als viele Worte. Deshalb hatte meine Tochter die Idee, die Extraversion / Introversion mit Hilfe von Pflanzen bildlich darzustellen. Bei der Auswahl der dafür richtigen Pflanzen war mir eine befreundete Heilpraktikerin – Natascha von Ganski – behilflich, die mir auch die Fotos dafür zur Verfügung gestellt hat.

Wie sehr jeder von uns fähig ist, über Bilder oder Symbole Prinzipie zu erfassen, können Sie gleich einmal ausprobieren. Lassen Sie – bevor Sie den Text lesen – die Bilder auf sich wirken.



Extravertierter Mensch

- Gibt in Konflikten eher nach, weil ihm an einer positiven Beziehung zur Umwelt gelegen ist. Daraus ergeben sich die Motive für sein Verhalten und für seine Urteile.
 - Wenn ich an einer positiven Beziehung interessiert bin, lasse ich mich im Verhalten eher beeinflussen, kann also anderes eher gelten lassen.
 - Wird beeinflusst von dem, was andere denken, sagen und tun. Deshalb ist er umgebungsabhängig. Ihm ist wichtig zu wissen, was die Umwelt über ihn denkt, Das ist ihm nie gleichgültig, deshalb verhält er sich umgänglich und anpassungsfähig.
 - Hat eine entgegenkommende, offene und bereitwillige Art im Umgang mit anderen und weis in der Regel, was man tun kann und was nicht. Er hat ein Gefühl dafür und kennt sich häufig gut mit gesellschaftlichen Regeln aus.
 - Ihm ist wichtig, gemocht zu werden.
 - Hat die Fähigkeit, seine Umwelt mit Freundlichkeit für sich einzunehmen.
 - Findet sich leicht in Situationen hinein.
- 
- Wilde Möhre (*Daucus carota*) voll erblüht
Foto: Natascha von Ganski
- Knüpft rasch Beziehungen und ist bereit, sich in unbekannte Situationen zu geben.
 - Kann mögliche Bedenken hinten ansetzen
 - Das Leben wird in erster Linie durch Beziehungen zu Mitmenschen bestimmt.
 - Hat keine Probleme sich zu äußern; redet gern.
 - Reagiert rasch, unmittelbar und lebhaft (auch über die Körpersprache), hält eher Blickkontakt und ist mehr in der Gegenwart.
 - Bindet sich an traditionelle Ansichten, an geistige Inhalte, die er gelernt hat, an das, was ihn gerade sehr interessiert.
 - Gedanken von außen (mit denen er sich identifiziert) sind auch Objekt. Mit diesen Gedanken ist er sehr begeisterungsfähig und missioniert die Umwelt.
 - Gibt sich zugunsten eines Objektes weg.
 - Konventionelle Extravertierte: Ihr Verhalten leitet sich aus den gesellschaftlichen Normen ab. Tendenz, sich dem „man“ anzuschließen. Läuft Gefahr, den Moden des Zeitgeistes zu folgen – dadurch ist er aber auch sehr lernfähig.



- Weiß im Geschäftsleben, wo er Geld machen kann, passt sich in die Umgebung ein.
- Die Kraft seiner subjektiven Ansichten ist geringer, bei Widerstreit siegt das Außen.
- Ist gefesselt von Neuem. Die Ansichten sind oft nicht genügend ausgegoren.
- Macht fremde Ansichten zu seinen eigenen.
- Für ihn ist es geschickter, einen Beruf zu wählen, in dem es Entwicklungsmöglichkeiten gibt.

Gefahren:

- Sich um der Aufgabe Willen zu sehr hinein zu stürzen
- Ganz in ein Objekt hineingezogen zu werden und sich darin zu verlieren.
- Oft keine Beziehung zum eigenen Körper

Introvertierter Mensch

- Hat keinen unmittelbar positiven Bezug zur Umwelt
- Verhält sich abwartend und zurückhaltend
- Ist subjektbezogen – also bezogen auf Selbstbewahrung, Selbsterhaltung und Selbstbehauptung
- Ihm ist an der Erhaltung seiner Individualität gelegen.
- Lässt sich gern durch subjektive Faktoren beeinflussen, durch seine Gedanken, Gefühle, Ansichten, Regungen, Wünsche oder persönliche Notwendigkeiten.
- Versucht, sich vom Einfluss der Umwelt frei zu halten. Eher zögernd, reflexiv, verschlossen, gibt nicht gleich so viel von sich preis.
- Tendiert zur Wahrung seiner Eigenart
- Ihm liegt daran, in Übereinstimmung mit sich selbst zu leben.
- Geht nicht hin, wo alle hingehen, springt nicht auf jeden Zug.
- Schließt nicht leicht Kontakte. Aber wenn, dann wahrscheinlich für den Rest seines Lebens



Gewöhnliche Kuhschelle (*Pulsatilla vulgaris*) als Knospe
Foto: Natascha von Ganski



- Bezogenheit auf Mitmenschen ist nicht so wichtig.
- Tendenz, sich vor anderen zu scheuen. Geht unabsichtlich in die Defensive, wenn der andere zudringlich wird. Beobachtet erst lieber und verdaut dieses, insofern unabhängiger von der Umwelt.
- Handeln wird von inneren Maßstäben (eigenen ethischen Gesetzen = verstoßen oft gegen herrschende Normen und gegen den Zeitgeist) beeinflusst.
- Emanzipieren sich vom Allgemeinen, wollen nicht die Maßstäbe der Umwelt zu den eigenen machen.
- Eher Einzelgänger, auch wenn er mit anderen zusammen ist.
- Wird in der Gesellschaft oft als arrogant, schwierig, zickig empfunden
- Kriterien für die Wahrheit entnimmt er nicht seinem Freundeskreis, sondern der inneren Stimme.
- Hat Ängste vor der Realität.

Gefahren:

- nur um sich selbst kreisen
- In den Trotz gehen – was alle tun, tue ich nicht.
- Sich dadurch Möglichkeiten zu verschließen

Interessant für mich ist beim Schreiben dieses Artikels, dass mir auf einmal bewusst wird, dass ich weitestgehend beide Seiten leben kann und auch lebe, obwohl ich mich früher eigentlich eher für introvertiert gehalten habe. Mittlerweile weiß ich jedoch, dass es ein weiteres Merkmal gibt, das meine Eigenart vervollständigt. Ich meine hier die Hochsensibilität, deren Bedeutung erst etwa zu Beginn dieses Jahrtausends erkannt, erforscht und beschrieben wurde. In meinem nächsten Beitrag werde ich deshalb diesen Aspekt in Beziehung zur Normalsensibilität beschreiben.

Ich hoffe, Sie gewinnen so ein Stückchen mehr Verständnis sowohl für sich und Ihre Eigenart (eigene Art) als auch für die Eigenart Ihrer Mitmenschen.

In diesem Sinne, lassen Sie uns alle die Welt ein bisschen besser machen. Fangen wir dabei mit dem Verständnis für uns und für unsere direkte Umwelt an.

© Cornelia Nobis