

## Zuhören können

***„Zuhören können ist der halbe Erfolg (Calvin Coolidge, 1872-1933, 30. Präsident der Vereinigten Staaten)***

## Reden ist Silber, Schweigen ist Gold

Zuhören kommt immer gut an. **Gute Zuhörer sind sehr gefragt und beliebt**, weil sie eben so selten sind. Und weil sie sympathisch sind. Lady Diana war deshalb überaus beliebt, weil sie sehr zurückhaltend war. Beinahe schüchtern wirkte sie. So eroberte sie im Nu die Herzen der Menschen. Eine Königin der Herzen eben. Die heutige Zeit ist schnell, laut und schrill. Die Menschen interessiert es nicht besonders, was der andere sagt oder denkt. Oder wie er sich fühlt. Falls es nicht gerade ein Freund, eine Freundin, ein Bekannter oder ein naher Verwandter ist (und manchmal noch nicht einmal dann). Viele machen daraus auch keinen Hehl, dass sie lieber gerne selbst sprechen als zuzuhören. Kommt dann mal ein „echter Zuhörer“, ist dies wie das Salz in der Suppe. Ein solcher Mensch ist das Sahnehäubchen auf dem Kuchenstückchen. Er ist das Juwel unter den Menschen, denen man tagaus, tagein begegnet. Einige Berufsgruppen wissen, wie sehr sich die Menschen nach jemandem sehnen, der ihnen zuhört. Zu diesen Berufsgruppen gehören zum Beispiel Taxifahrer, Mitarbeiter in Senioren- und Pflegeheimen, Psychiater und Seelsorger.

Ich habe während meines Studiums nebenbei als Taxifahrer gearbeitet. Viele meiner Fahrgäste – vor allem ältere Menschen – haben mir ihr Herz ausgeschüttet. Sie erzählten mir die aktuellen Probleme, die sie gerade bedrückten. Oft wusste ich nicht so recht, für was mir diese Menschen dankbarer waren: Dass ich sie sicher von A nach B gebracht habe oder dass ich ihnen geduldig zuhörte. Meistens musste ich fast gar nicht reden. Nur zuhören. Das reichte schon. Sei stolz auf diese Fähigkeit, geduldig

zuhören zu können und nutze sie! Die Menschen werden es dir tausendfach danken.

## **Aktives Zuhören**

Im Bewusstsein dieser Fähigkeit kannst du dich auch getrost an Gespräche mit extrovertierten Menschen herantrauen. Gerade Extros „unterhalten“ sich gerne mit Menschen, die zuhören können. Ich habe das Wort „unterhalten“ absichtlich in Anführungszeichen gesetzt, weil solche Gespräche (ein Intro mit einem Extro) mehr ein Monolog als ein Dialog sind. Der Eine spricht (Extro), der Andere hört zu (Intro). Natürlich sollte die Unterhaltung nicht zu einseitig verlaufen, so dass der Andere nur noch spricht und du nur noch zuhörst. Du musst schon auch einige Worte zur Unterhaltung beitragen. Viele Menschen sind für einen passiven Zuhörer sehr dankbar. Es muss aber schon ein Zuhörer aus Fleisch und Blut sein. Mit einer Gummipuppe oder einem Wackeldackel, der immer nur mit dem Kopf nickt, unterhält sich niemand gern. Pflege also das aktive Zuhören.

### **Aktives Zuhören bedeutet, dem anderen aufmerksam zuzuhören und hin und wieder Zwischenfragen zu stellen.**

Du kannst zum Beispiel nachfragen, ob du etwas richtig verstanden hast. Damit signalisierst du deinem Gesprächspartner, dass du ihm wirklich aufmerksam zuhörst. Wenn dir gar nichts einfällt, bitte deinen Gesprächspartner einfach, den letzten Satz nochmals zu wiederholen. Sag ihm einfach, du hättest ihn akustisch nicht verstanden. Hauptsache, du fragst aktiv nach. Hier einige Beispiele für solche Zwischenfragen:

„Habe ich das richtig verstanden? Du meinst also...“

„Meinst du damit etwa...?“

„Was meinst du damit?“.

„Moment! Aber das bedeutet ja...“

„Bist du sicher, dass...“

„Was willst du damit sagen?“

„Das möchte ich jetzt aber genauer wissen. Erzähl mal!“

Denke dir selbst passende Zwischenfragen oder Zwischenbemerkungen aus, die du während des Gespräches verwenden könntest. Du kannst sie auch auswendig lernen. Dann bist du für jedes Gespräch bestens gerüstet.

Je mehr du nachfragst, desto mehr wird der Andere reden. Er merkt, dass du Interesse hast an dem, was er sagt. Dafür musst du umso weniger reden. Voila: eine echte Win-Win-Situation! Extrovertierte brauchen gute Zuhörer. Sie brauchen Menschen wie dich! Übrigens: Fragen zu stellen („Was sagst du zu diesem scheußlichen Wetter“) ist immer besser als bloße Feststellungen („Das Wetter ist aber heute mies“).

Täusche aber interessiert Zuhören nicht nur vor. Das merkt man. Gib dem Anderen das Gefühl, dass du ehrlich an dem interessiert bist, was er sagt. Das geht nur, wenn du nicht von deinen eigenen Gedanken überholt wirst. Denk nicht schon an den nächsten Satz, noch während du den jetzigen gerade sprichst. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch der Blickkontakt. Beachte hierzu auch die Tipps im Kapitel [Blickkontakt: Seh mir in die Augen, Kleines](#).

## **Textkonserven**

Lege dir einige Textschnipsel zurecht, die du in fast jeder Gesprächssituation anwenden kannst. Das gibt dir Sicherheit. Hier einige Beispiele:

„Dieser Ansatz ist interessant. So habe ich das noch gar nicht gesehen.“

„Du hast vorhin gesagt, dass..... Meinst du das ernst?“

„Mir geht nicht mehr aus dem Kopf, was du vorhin gesagt hast. Darüber werde ich nochmal nachdenken.“

„Ich habe gehört, dass....“

Intensives Zuhören strahlt eine entspannte, ruhige Atmosphäre aus. Gerade für Extrovertierte ist das sehr angenehm. Du bietest Extrovertierten eine Plattform, eine Bühne, auf der sie sich austoben können. Innere Ruhe kannst du dir als Introvertierter leicht antrainieren. Die Veranlagung dazu trägst du ja ohnehin schon in dir.

## Gesprächsführung

Intros tun sich schwer, auf spontane Aussagen spontan zu antworten. Vor allem dann, wenn der andere das Gespräch eröffnet. Man ist unsicher, weil man nicht weiß, was einen erwartet. Deshalb: Mach den Anfang und **eröffne selbst das Gespräch – auch wenn`s schwerfällt**. Falls möglich überlege schon vorher, was dich mit deinem Gesprächspartner (deinen Gesprächspartnern) verbindet. Vielleicht ist es der gleiche Geschmack beim Essen oder Trinken, das gleiche Hobby, vielleicht sind es berufliche Gemeinsamkeiten etc. Dadurch kannst du das Gespräch auf ein Thema lenken, das dir liegt. **Stelle während des Gespräches selbst möglichst viele offene Fragen**. Das sind Fragen, auf die ein simples „Ja“ oder „Nein“ nicht möglich ist. Eine offene Frage wäre zum Beispiel: „Wie geht es deiner Frau?“. Eine geschlossene Frage wäre: „Geht es deiner Frau gut?“. Bei der ersten Frage wird der Befragte etwas ausführlicher antworten. Bei der zweiten Frage lautet die Antwort in der Regel „Ja“ oder „Nein“. „Was hast du heute gefrühstückt“ ist ebenfalls eine offene Frage. Der Befragte wird in mehr oder weniger epischer Breite erläutern, was er alles zum Frühstück gegessen hat. „Hast du heute schon gefrühstückt“ wäre dagegen eine geschlossene Frage. Das Prinzip ist folgendes: Eine geschlossene Frage ist schnell beantwortet. „Ja“ oder „Nein“. „Hopp“ oder „Topp“. Und du bist wieder am Zug. Um aber auf eine offene Frage zu antworten, muss der Befragte mehr reden. Und du hast in der Zwischenzeit Sendepause. Hier weitere Beispiele für offene Fragen:

„Was machst du am Wochenende?“

„Woher kommt eigentlich...“

„Was bedeutet eigentlich...“

„Kannst du dir vorstellen, dass...“

„Wie denkst du darüber?“

„Was sagst du dazu?“

Wenn dir das Thema eines Gespräches nicht besonders liegt (weil du zum Beispiel zu wenig darüber weißt), dann versuche einen Themenwechsel einzuleiten. Nutze dazu die letzten Sätze oder Worte deines Gesprächspartners, indem du zum Beispiel sagst: „ „Ach übrigens: Weißt du eigentlich schon...?“ , „Weil du das gerade sagst“ , „da fällt mir gerade ein...“ usw. So kannst du elegant von „seinem“ Thema ablenken und auf „deines“ überleiten. Das gelingt nicht immer. Droht das Gespräch „totzulaufen“, dann beende das Gespräch dezent, indem du dich unter einem Vorwand verabschiedest. Du kannst dann zum Beispiel sagen: „Ich habe jetzt gleich eine andere Verabredung“. Oder „Da fällt mir gerade ein, ich muss ja noch einkaufen“. Oder aber „Entschuldige, aber ich muss noch einkaufen“. Überlege dir selbst weitere Beispiele. Übrigens: Ein bisschen flunkern ist erlaubt, wenn es der Sache dient. Sei nicht päpstlicher als der Papst.

## Mach den ersten Schritt

***„Es ist leichter, das letzte Wort zu haben, als den ersten Schritt zu tun“ (Ernst Reinhardt, Publizist und Aphoristiker)***

Anlässlich meiner ehrenamtlichen Tätigkeit in einer Kita wurde ich einmal zu einem Empfang des Oberbürgermeisters der Stadt Nürnberg eingeladen. Der historische Rathaus-Saal war voll bis auf den letzten Platz. Von allen Anwesenden kannte ich nur zwei Personen: Die Dame, mit der ich mein Vorstellungsgespräch als Ehrenamtlicher führte und natürlich den Oberbürgermeister. „Nicht so schlimm“, dachte ich mir. „Wir sitzen sowieso alle und lauschen den Worten der Vortragsredner.“ Danach versammelten wir uns zu einem Umtrunk im Foyer mit Stehtischen, bei dem es belegte Brötchen und Getränke gab. Da kannte ich immer noch keinen. Ich stellte mich an einen der – noch leeren – Stehtische und ließ meinen Blick durch die Halle streifen. Es dauerte nicht lange und ich erspähte einen Mann, der wie ich wohl allein gekommen war. Mit einem Glas Cola in der einen und einem Wurstbrötchen in der anderen Hand ging er ziellos zwischen den Menschen hin und her. Ich fasste mir ein Herz und sprach ihn an. Ich fragte ihn einfach, welches Ehrenamt er denn ausführt und schon waren wir im Gespräch. Wir plauderten den ganzen Abend, bis er ging. Ich blieb noch ein Weilchen und machte mich dann auch auf den Heimweg.

Wenn du also in einer größeren Gruppe Menschen bist, zum Beispiel auf einer Party, dann halte Ausschau nach Personen, die auf dich auch ein wenig zurückhaltend wirken und offenbar allein sind. Hast du eine solche Person entdeckt, dann nehme aktiv Kontakt mit ihr auf. **Mach du den ersten Schritt.** Diese Person ist meistens genauso froh, wenn sie jemand anspricht, wie du es wärst, wenn jemand anderer ein Gespräch mit dir beginnen würde. Damit schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe: Erstens hast du deine Zurückhaltung ein Stück weit überwunden. Du hast deinen

inneren Schweinehund besiegt und Kontakt mit jemand anderem aufgenommen. Gratuliere! Zweitens kannst du das Gespräch aktiv steuern. Du kannst agieren und musst nicht nur reagieren. Wirst du selbst angesprochen, weißt du vorher nicht, was der andere sagen wird. Dann steuert er das Gespräch – zu Beginn jedenfalls.

Wenn du den ersten Schritt machst, tust du dem Schüchternen oder Introvertierten auch etwas Gutes. Schüchterne haben in solchen Situationen nämlich ein ganz besonderes Problem: Sie meiden Kontakte mit den anderen anwesenden Personen wie der Teufel das Weihwasser. Auf der anderen Seite fühlen sie sich sehr unwohl, wie sie da allein in einer Ecke stehen. Denn dadurch fallen sie erst recht auf. Und genau das wollen Schüchterne bzw. Introvertierte ja nicht. Du heilst dich selbst und tust auch noch Gutes. Besser geht`s nicht.

Übrigens: **Auch für Meetings und Besprechungen gilt: Mach den ersten Schritt.** Wenn ein neues Thema besprochen werden soll und du einen Beitrag leisten könntest, dann melde dich gleich zu Beginn der Diskussion zu Wort. Du wirst sehen: Es ist viel einfacher, ein Diskussionsthema zu eröffnen oder möglichst früh in die Diskussion einzusteigen, als später einen Beitrag dazu zu leisten. Außerdem wirst du gleich zu Anfang in die Diskussion mit eingebunden. Später kannst du dich dann ohne schlechtes Gewissen zurücklehnen. Du hast ja deinen Beitrag bereits geleistet.

## Anleitung für Small-Talk

***„Der eine sucht einen Geburtshelfer für seine Gedanken, der andre einen, dem er helfen kann: so entsteht ein gutes Gespräch“***

***(Friedrich Nietzsche, 1844-1900, deutscher Philosoph)***

Marti Olsen hat ein wunderbares Buch mit vielen Strategien für Introvertierte geschrieben: [Die Macht der Introvertierten](#). Darin gibt er auch einige Tipps, wie Introvertierte einen Small-Talk angehen sollten. Dabei unterscheidet er vier Phasen. Diese vier Phasen wurden auch von Patrick Hundt auf seinem Blog [www.introvertiert.org](http://www.introvertiert.org) aufgegriffen, auf die ich hier nochmals näher eingehen möchte. Ich fasse hier allerdings die Phasen 3 (Übergang) und vier (Ausstieg) zusammen, da man diese beiden Phasen meiner Meinung nach nicht so eindeutig voneinander abgrenzen kann. Der Übergang kann nämlich sowohl ein Übergang zu einem anderen Thema sein (um das Gespräch weiterzuführen) als auch ein Übergang zum Gesprächsausstieg (um das Gespräch zu beenden).

### **Phase 1: Gesprächseröffnung**

Meistens weißt du ja schon vorher, wen du treffen wirst. Wenn es eine Einzelperson ist, dann kannst du dich auf das Gespräch vorbereiten, indem du einige Informationen über diese Person einholst. Ist dir diese Person schon bekannt? Umso besser. Aber auch wenn du es mit einem größeren Teilnehmerkreis zu tun hast, gibt es Möglichkeiten der Vorbereitung. Selbst dann, wenn du dort niemanden kennst. Es gibt allgemeine, zeitlose Themen, mit denen du ein Gespräch eröffnen kannst.

Apropos eröffnen: Warte nicht, bis dich jemand anspricht. Möglicherweise gehst du dann nach Hause, ohne ein Wort gesagt zu haben. Eröffne also das Gespräch mit sogenannten „offenen Fragen“. Was offene Fragen sind, habe ich ja im vorherigen Kapitel schon erörtert. Grübele nicht zu viel darüber nach, ob das was du gesagt hast oder was der andere sagt

bedeutungsvoll oder belanglos und oberflächlich ist. Ein zwangloser Small-Talk lebt praktisch von der Oberflächlichkeit. Man will sich kennenlernen, etwas plaudern, sich unterhalten. Nicht mehr und nicht weniger. Nicht jedes Gespräch muss geistreich und bedeutend sein. Mit dieser Strategie wird es dir jedenfalls leicht fallen, ein Gespräch *in Gang zu setzen*.

## **Phase 2: Aufrechterhaltung**

Um das begonnene Gespräch *in Gang zu halten*, kannst du weitere Fragen stellen. Fragen sind für uns Intros ideal, weil dann der Andere antworten muss. Dann ist für uns erst Mal Sendepause und wir haben Zeit, uns die nächsten Schritte zu überlegen. Der nächste Schritt wäre dann, auf die Beantwortung deiner Frage zu reagieren. Du könntest zum Beispiel nochmals nachfragen, eine andere Frage stellen oder eine Bemerkung zu dem Eben Gesagten machen. Übertreibe es aber auch nicht mit dem Fragen. Schließlich soll dein Gesprächspartner nicht das Gefühl haben, ausgefragt zu werden wie bei einem Verhör.

Ein Gespräch ist immer ein Dialog zwischen zwei oder mehreren Menschen, kein Monolog. Wenn du etwas gefragt/gesagt hast, ist erst mal der andere dran. Dann wieder du, dann wieder der Andere usw. Auch dein Gesprächspartner wird dich hin und wieder etwas fragen. Wenn er aber etwas sagt, ohne zu fragen, dann erwidere etwas drauf. Sage irgendetwas, auch wenn es etwas Belangloses ist. Wenn dir gar nichts einfällt, dann stelle dich dumm und frage nach, ob du seine Aussage richtig verstanden hast: „Hast du damit gemeint, dass...“ oder „Habe ich dich richtig verstanden? Du hast...“. Auch hier gilt wieder: Denke nicht zu viel darüber nach. Beim Small-Talk ist Reden wichtiger als Denken – auch wenn dir das als Introvertierter schwer fällt.

## **Phase 3: Übergang/Gesprächsausstieg**

Irgendwann läuft sich das Gespräch tot. Jedes Gespräch hat auch einmal ein Ende. Dann kannst du die Situation nutzen und zum Schluss kommen. Oder du greifst erneut eines der Themen auf, über das ihr vorher schon

gesprächen habt. Dann wird der Andere entweder den Faden wieder aufnehmen oder er beendet das Gespräch. Denke immer daran. Jeder hat das Recht, das Gespräch jederzeit zu beenden. Ohne Wenn und Aber. Dein Gesprächspartner genauso wie du selbst! Gleich nach dem ersten Satz schon zum Ende kommen zu wollen wäre natürlich übertrieben. Das könnte als mangelndes Interesse an dem Thema, am Gespräch an sich und auch an dem Gesprächspartner fehlinterpretiert werden. Du wirst aber im Laufe der Zeit ein Gespür dafür entwickeln, wann es Zeit ist, ein Gespräch zu beenden. Wenn du nicht zu viel Energie vergeuden willst, warte nicht bei jedem Gespräch, bis es der Andere beendet. Überlege dir selbst eine geeignete Gesprächsausstiegsstrategie. Hier ist auch ein bisschen Schummeln erlaubt. Du kannst zum Beispiel sagen, dass du noch einen wichtigen Termin hast oder dich gleich mit jemand anderem treffen musst.

Hier noch einige weitere Tipps, die universell einsetzbar sind. Betrachte sie als deinen Werkzeugkasten (nicht nur) für Small-Talks und bediene dich je nach Situation.

- Wenn du dich in einem Raum mit vielen Menschen befindest, suche dir einen **Platz, von wo aus du möglichst den ganzen Raum überblicken kannst**. Nimm dir Zeit, sieh dich um und halte Ausschau nach einer Person, die alleine herumsteht. Welchen Eindruck macht diese Person? Strahlt sie ein gewisses Maß an Freundlichkeit aus? Sieht sie sich ebenfalls im Raum um (ohne auf dich den Eindruck zu machen, als würde sie auf jemanden warten)? Dann handelt es sich vermutlich um eine Person, die ebenso wie du gerne angesprochen werden möchte. Nimm Kontakt mit dieser Person auf. Überlege dir aber schon vorher, was du sagen möchtest, welche einleitenden Worte du wählen wirst. Ein Gespräch kommt dann automatisch in Gang und alles Weitere wird sich finden. Das Eis ist aber erst einmal gebrochen.
- Suche dir bei der Zusammenkunft mehrerer Menschen (z. B. Bei einer Party oder einer Veranstaltung) einen Fluchtpunkt, an den du dich

zurückziehen kannst. Du brauchst diese **Rückzugsorte**, um deine Batterien wieder aufzuladen. Das kann die Toilette sein, ein Nebenraum, in dem sich niemand aufhält oder auch eine kurze Verschnaufpause draußen vor dem Gebäude. Es gibt dir Sicherheit zu wissen, dass du dir jederzeit eine kleine Auszeit nehmen und wo du kurz mit dir alleine sein kannst.

- Bei Gesprächen: Frage den anderen zu **Themen aus seinem eigenen Leben** (Kinder, Frau, Beruf, letzter Urlaub etc.). Damit erschlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe: Erstens lenkst du die Aufmerksamkeit von dir weg und zweitens zeigst du Interesse am anderen. Die meisten Menschen reden am liebsten von sich selbst und wenn sie dann noch einen aufmerksamen Zuhörer haben, umso besser.
- **Weiche nicht jedem Small-Talk gleich aus.** Betracht jeden Small-Talk als Übung, noch besser zu werden als beim letzten Mal. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, spontan zu sprechen. Das hilft dir auch bei wirklich wichtigen Gesprächen weiter, zum Beispiel um ungewollte Gesprächspausen zu überbrücken und keinen Leerlauf aufkommen zu lassen. Damit kannst du immer punkten, denn auch deine Gesprächspartner sind zuweilen unsicher und immer dankbar dafür, wenn ein anderer die Gesprächslücken füllt.
- **Antworte auf eine Frage nicht einsilbig, sondern etwas ausführlicher.** Fragt dich zum Beispiel jemand, wie es dir geht, dann antworte nicht „Es geht mir gut“. Das macht es dem Fragesteller schwierig, darauf etwas zu erwidern und ein Gespräch in Gang zu setzen (oder aufrechtzuerhalten). Antwortest du dagegen „Heute geht es mir besonders gut. Schließlich ist schon Donnerstag und das Wochenende ist nahe“ oder „Es geht mir prima!“ Draußen ist es kalt. Ich dagegen sitze im warmen Büro, habe ein Dach über dem Kopf und werde sogar noch dafür bezahlt“ (deine Antwort kann ruhig auch etwas witzig sein). Das schreit doch geradezu nach einem kurzen Plausch (oder sogar einem längeren Gespräch).

- Nimm einen **auffälligen Gegenstand** mit zur Veranstaltung oder trage einen solchen an deinem Körper (Tasche mit einem lustigen oder sehr ungewöhnlichen Aufkleber, überdimensionale Ohrringe, auffälligen Ring, T-Shirt mit einem außergewöhnlichen Aufdruck etc.). Die Chance ist groß, dass du von jemandem darauf angesprochen wirst. Wieder ein Gespräch begonnen, wieder ein Kontakt geknüpft, ohne dass du jemanden ansprechen musstest. Dieser Trick funktioniert fast immer.

## Kommunikation bei größeren Veranstaltungen

***„Erfolg zu haben heißt, die richtigen Leute auf der richtigen Party zur richtigen Zeit zu treffen“ (Cyril Northcote Parkinson, 1909-1993, brit. Historiker u. Publizist)***

Stell dir vor, ein extrovertierter Salontiger lässt keine Party aus. Je wilder, desto toller. Nach exzessivem Feiern gönnt er sich ein wenig Ruhe. Meinst du, er hat ein Problem damit, sich eine kleine Auszeit zu verordnen? Oder findet er das falsch, verwirrend? Oder denkt er vielleicht, mit ihm stimmt etwas nicht? Ich glaube kaum. Viele Introvertierte dagegen zweifeln an sich selbst, wenn sie nicht zu jeder Party gehen und lieber für sich alleine sind. Im Prinzip machen sie aber nichts anderes als der Extrovertierte. Nur dass die aktiven Phasen eben kürzer und die Regenerationsphasen länger sind.

Introvertiert zu sein bedeutet ja nicht, sich jede Party und jedes Amusement zu versagen. Ich gehe gerne hin und wieder auf Faschingsveranstaltungen oder auf Partys, bei denen ich mich wohl fühle. Vor allem dann, wenn ich die meisten (oder wenigstens viele) der Partygäste kenne. Ich bin nicht gerade das, was man einen Salonlöwen nennt. In meiner Unbeliebtheitsskala werden Partys nur noch getoppt von Meetings und irgendwelchen Großveranstaltungen wie Kongressen oder Empfängen. Aber manchmal lässt es sich eben nicht vermeiden, auf eine Party oder andere größere Veranstaltungen zu gehen. Damit dir das leichter fällt, hier einige Tipps:

- **Du allein bestimmst, auf welche Party oder Veranstaltung du gehst oder nicht.** Es kann dich niemand zwingen, auf eine Party zu gehen. Überlege dir immer, wenn du irgendwo eingeladen wirst, ob du hingehen *sollst* oder hingehen *willst*. Bist du der Meinung, du solltest hingehen, willst aber nicht, dann geh nicht. Eine Ausnahme sind Pflichtveranstaltungen wie zum Beispiel die Hochzeit eines guten

Freundes oder die Beerdigung eines engen Familienmitglieds. Du bist ein freier Mensch. Du musst etwas arbeiten (sonst musst du vom Sozialamt leben oder verhungern). Du musst hin und wieder essen (sonst verhungerst du auch). Du musst schlafen (sonst überlebst du nicht auf Dauer). Aber du musst auf keine Party gehen. Wenn du aber hingehst, dann beachte folgende Strategien:

- Du möchtest eigentlich gar nicht hingehen, willst aber einige wichtige Leute treffen. Oder die Veranstaltung ist wichtig für dein berufliches Vorwärtkommen. Dann knüpfe deine Kontakte und unterhalte die mit den Personen, die besonders wichtig sind für dich. Und dann gehe wieder. **In der Kürze liegt die Würze.** Es spricht gar nichts dagegen, nur kurz vorbeizuschauen und sich dann wieder zu verabschieden.
- Du darfst ruhig ein bisschen flunkern, wenn du die Einladung zu einer Party ablehnst. Die Wahrheit zu sagen ist nicht immer gut. Eine Ablehnung mit der Begründung „ich glaube, da verkehren nicht die richtigen Leute für mich“ kommt sicher nicht so gut an. Auch wenn es der wahre Grund ist, warum du nicht hingehst. Hier einige Beispiele für **„Flunkerbegründungen“**:

„Tut mir leid, aber ich habe für diesen Tag schon eine andere Einladung angenommen.“

„Schön, dass du an mich gedacht hast, aber in der kurzen Zeit schaffe ich es leider nicht mehr“ (wenn die Einladung recht kurzfristig erfolgt).

„Ich komme gerne. Leider kann ich nur kurz bleiben, weil ich anschließend gleich noch woanders hin muss /weil ich um xx:xx Uhr woanders sein muss.“

„Ich habe einer Bekannten versprochen, heute Abend auf ihr Kind aufzupassen.“

„Mir geht es heute nicht so besonders. Ich möchte mich lieber etwas ausruhen, damit ich morgen wieder fit bin.“

- **Setze dir kleine Ziele**, um den Druck von einer Veranstaltung zu nehmen, zu der du eigentlich nur ungern hingehst. Hier einige Beispiele:
  - Lasse dich nur kurz blicken und gehe dann wieder.
  - Sprich nur mit einer ganz bestimmten Person.
  - Esse ein Eis (oder irgendetwas anderes) und gehe dann wieder.
  - Rede mit niemandem und beobachte nur die Leute
  - Gehe hin, suche dir einen Platz an einer exponierten Stelle, bleibe dort sitzen und warte, bis dich jemand anspricht. Das geht manchmal ganz prima. Bei größeren Veranstaltungen werden immer wieder Leute bei dir vorbeischlendern. Nimm Blickkontakt auf und lächle ihnen zu. Manch einer wird wahrscheinlich ein paar Worte zu dir sagen und schon bist du im Gespräch.
  - Picke dir eine Einzelperson heraus und versuche, mit dieser ein Gespräch zu beginnen. Oder geselle dich zu einer kleineren Gruppe (2 bis 3 Personen), höre ein wenig zu und versuche dann, etwas zu dem Gespräch beizutragen. Bei kleineren Gruppen oder Einzelpersonen kommst du leichter ins Gespräch. Außerdem haben diese Gespräche auch mehr Tiefgang.
- **Übernimm eine Aufgabe.** Frage den Veranstalter oder die Veranstalterin, ob du nicht helfen kannst. Vielleicht wird noch jemand gebraucht, die/der
  - Eintrittskarten abreißen kann (bei kostenpflichtigen Veranstaltungen zum Beispiel),
  - Namensschilder ausgibt,
  - Vortragsredner betreut,
  - sich um die Kinder kümmert,

- beim Abspülen hilft,
- den Gästen die Plätze zuweist.

Es sollte möglichst etwas sein, was du während der Veranstaltung tun kannst und nicht davor oder danach. Vielleicht ergibt sich dadurch das eine oder andere Gespräch, da dich nun die meisten Gäste schon kennen. Später, wenn die Party oder die Veranstaltung in vollem Gange ist, kannst du dich sicherlich nicht an jeden Gast erinnern. Aber fast jeder Gast wird sich an dich erinnern. Das ist ähnlich wie der Besuch eines Seminars. Meinst du, der Seminarleiter kennt nach seinem Seminar noch jeden seiner Teilnehmer? Wahrscheinlich nicht. Aber du (wie auch jeder andere Teilnehmer) wirst dich auch noch sehr viel später an den Referenten erinnern.

Sind solche „publicitywirksamen“ Gefälligkeiten eine Nummer zu groß für dich, dann frage den Gastgeber/die Gastgeberin, ob du nicht beim Abspülen helfen kannst. Dann bist du erst mal aus der Schusslinie und du kannst dich akklimatisieren. Wenn du möchtest, kannst du nach der Party auch noch etwas länger bleiben und den Gastgebern beim Aufräumen helfen. Ich war einmal zu einer Hochzeit als Gast geladen und habe dort die Videokamera der Gastgeberin bedient. Ich war ständig mitten im Geschehen, ohne etwas sagen zu müssen. Trotzdem genoss ich die Aufmerksamkeit der anderen Gäste und musste kein Mauerblümchendasein fürchten.

- **Sei möglichst früh da.** Dann musst du nur relativ wenige Gäste begrüßen (es sind ja noch nicht so viele da). Schließlich grüßt in der Regel derjenige zuerst, der herein kommt. Außerdem fühlt es sich für einen Introvertierten besser an, in einem noch fast leeren Raum zu sein, der sich langsam mit Menschen füllt, als einen schon relativ vollen Raum als Neuling zu betreten. Und schließlich bieten sich auch hier wieder Möglichkeiten zu Einzelkontakten.
- Wenn auf einer Konferenz oder auf einer Party über verschiedene

Themen gesprochen wird, bilden sich meist **kleine Grüppchen**.

Schlendere doch einfach mal ganz zwanglos an den Gruppen vorbei wie eine Biene, die die Blumen umschwirrt. Bleibt mal hier und mal da kurz stehen und finde heraus, worüber gesprochen wird. Wenn du eine Gruppe gefunden hat, die über ein Thema redet, das dich interessiert oder zu dem du etwas beitragen kannst, dann geselle dich dazu. Höre noch ein wenig zu und sage ein paar Worte. Meist muss man sich bei solchen zwanglosen Zusammenkünften gar nicht vorstellen, sondern man redet einfach drauf los. Ohne große Formalitäten.

- Übrigens kann man auch **im Netz reale Kontakte knüpfen**. Lies Beiträge in Foren, die dich interessieren. Kommentare auf Blogs (oder in deinem eigenen Blog, falls du einen hast) und achte darauf, wo die Menschen sind, die da schreiben. Manchmal bekommt man das raus, manchmal auch nicht. Sind sie in räumlicher Nähe zu dir, könntest du mal ein persönliches Treffen anregen. Das hat einen doppelten Vorteil: Wieder ein neuer Kontakt hergestellt (mit einer Einzelperson, nicht einer Gruppe!) und es sind gemeinsame Interessen vorhanden, über die man sich austauschen kann.
- **Nimm dir für die Zeit nach der Party etwas vor, auf das du dich freuen kannst**. Es muss etwas sein, auf das du dich wirklich freust und was du gerne magst oder tust. Das kann ein Spaziergang im Wald sein, ein Fernsehfilm, ein Kinobesuch, das Lesen eines guten Buches, ein Besuch im Museum, ein schönes Bad nehmen oder einfach nur mal in Ruhe auf der Terrasse sitzen, nichts tun und die Sonne genießen. Jeder Mensch hat andere Vorlieben. Deshalb kann ich hier nur kleine Denkanstöße liefern. Denke während der Party hin und wieder daran, was dich danach Schönes erwartet. Du wirst jede Party viel leichter bewältigen. Versprochen. Das gilt übrigens nicht nur für Partys, sondern für alle Veranstaltungen wie Besprechungen, längere Sitzungen, eben für alles, was dir deine Energien raubt.
- Hier noch einige **Tipps, wenn du selbst der Gastgeber/die**

## **Gastgeberin bist:**

- Organisiere Veranstaltungen, bei denen du zwar der Gastgeber/die Gastgeberin bist, selbst aber nicht im Vordergrund stehst. Immer wieder beliebt (bei Gastgebern und Gästen) sind die sogenannten Tupper-Partys, die es inzwischen in allen möglichen Variationen (Schmuck-Partys, Kerzen-Partys etc.) gibt.
- Vermeide es nach Möglichkeit, große Bänke aufzustellen. Besser sind mehrere kleine Tische, wenn genug Platz vorhanden ist.
- Beziehe auch Außenflächen (Terrasse, Garten) se Außenflächen in die Party mit ein. Das gleiche gilt für Nebenzimmer. Wenn du Intros als Gäste hast, können diese sich bei Bedarf ein wenig zurückziehen. Nichts ist unangenehmer für einen Intros, als sich ständig in einem überfüllten, relativ kleinen Raum längere Zeit aufhalten zu müssen.
- Falls die Party in einem größeren Raum stattfindet, stelle in einer Ecke ein kleines Tischchen mit Zeitschriften oder Büchern auf. Wenn du dann noch ein paar Snacks wie Salzstangen, Erdnüsse oder Chips hinstellst: perfekt! Auch eine Art, vor allem den introvertierten Gästen (das sind sowieso meist Leseratten) einen Rückzugsort zu bieten.

## Wider das Einzelkämpfertum

**„Die Großfamilie ist tot – es lebe die Club-Geselligkeit“ (Heinz Körber, Aphoristiker)**

Ich weiß, ich weiß! Du denkst jetzt bestimmt: „Jetzt kommt er auch noch mit dieser ollen Kamelle. Clubs und Vereine. Nichts für mich. Abgehakt.“ Da gibt es aber eine Sache, an die du vielleicht noch nicht gedacht hast: Tritt nicht nur dem Club deiner Wahl bei, sondern **werde in diesem Club auch aktiv!** Dann ist der Club nicht mehr nur ein Club, sondern eine Gemeinschaft, in die du dich einbringen kannst. Übernimm eine Aufgabe, übernimm Verantwortung. Da wären wir wieder beim Helfen: John F. Kennedy hat einmal gesagt: „Frage nicht, was dein Land für dich tun kann, sondern was du für dein Land tun kannst“. Im übertragenen Sinne könnte man also sagen: „Frage nicht, was der Club/Verein für dich tun kann, sondern frage dich, was du für deinen Verein tun kannst“.

Du brauchst übrigens nicht die Katze im Sack zu kaufen, wenn du einem Verein oder einer Organisation beitreten willst. Die allermeisten Vereine bieten Vortragsabende, Einführungsveranstaltungen oder Schnupperkurse an, um ihr Angebot vorzustellen und um neue Mitglieder zu werben. Suche dir eine Veranstaltung deiner Wahl heraus, um dir alles mal in Ruhe anzusehen und anzuhören. Dann gehst du einfach wieder. Um eine Erfahrung reicher, aber ohne jegliche Verpflichtung. Danach kannst du immer noch überlegen, ob eine Mitgliedschaft etwas für dich wäre.

Oft gibt es auch lose Zusammenkünfte und Veranstaltungen von Organisationen, bei denen man gar nicht Mitglied werden kann. Ich war einmal bei einem Vortrag des „Treffpunkt Philosophie“. Das ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich gerne über philosophische Themen austauschen. Man kann dort auch ehrenamtlich tätig werden. Oder einen kostenpflichtigen Philosophiekurs besuchen. Oder eben einfach nur zu den

meist kostenlosen Vorträgen gehen. Vielleicht gibt es so etwas auch in deiner Nähe?

Klar ist natürlich, dass du erst mal die Neue/der Neue im Verein bist. Du tust dich schwer, in Kontakt mit den anderen Vereinsmitgliedern zu kommen. Vielleicht. Vielleicht aber auch nicht. Ich würde sogar sagen: Eher nicht. Für Vereine und deren Mitglieder ist neuer Zuwachs meistens herzlich willkommen. Die/der Neue wird oft sogar umgarnt, um sie/ihn bei der Stange zu halten. Wie ist das aber erst, wenn du dich **aktiv am Vereinsleben beteiligst!** Nehmen wir als Beispiel einen Wanderverein. Nach einiger Zeit könntest du anbieten, auch selbst mal eine kleine Gruppe durch einen Klettersteig zu führen. Oder du übernimmst die Ausgabe von Kletterausrüstungen. Oder du hilfst bei der Vorbereitung des Vereinsheims für die nächste Weihnachtsfeier. Bei Segelflugclubs helfen alle mit, wenn ein Segelflugzeug nach der Landung von der Piste geschoben werden soll. Damit können sich die Segelflieger ihre Start- und Landegebühren zum Teil „erarbeiten“. In Clubs und Vereinen ist immer eine Menge zu tun und jede Hand ist willkommen. Hier kannst du einen der größten Vorteile von Introvertierten ausspielen: Sie gelten als sehr kreativ und zuverlässig. Eigenschaften, die gerade in Clubs und Vereinen Gold wert sind. Du wirst extrovertierter und kannst zugleich helfen.

Dieses **Prinzip des Helfens** ist übrigens nicht nur auf Clubs und Vereine beschränkt. Du kannst es überall anwenden, um in einer neuen Umgebung schnell Kontakte zu knüpfen. An der Uni ist man als Neuling in der Regel erst mal Einzelkämpfer und gerade als Intro oft sehr allein. Wo kannst du helfen? Schließe dich zum Beispiel einer der zahlreichen Studentenorganisationen an. Hier eine Übersicht über einige internationale Studentenorganisationen: <http://www.uniglobale.com/global-village/initiativen>.

Wenn du erst kürzlich umgezogen bist, dann halte Augen und Ohren offen, wo du helfen kannst. Vielleicht gibt es in der unmittelbaren Nachbarschaft eine ältere gebrechliche Dame, der du die Einkaufstüten vor die Haustür tragen kannst. Oder die Tochter einer alleinerziehenden Mutter könnte ein

bisschen Nachhilfeunterricht gebrauchen (ehrenamtlich, versteht sich). Glaube mir: Der einfachste (und zugleich befriedigendste) Weg, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen ist, diesen zu helfen. Ohne eine Gegenleistung dafür zu verlangen. Die kommt von ganz alleine in Form von Dankbarkeit und netten Bekanntschaften (die vielleicht wieder zu weiteren Bekanntschaften führen). Diese halten oft ein Leben lang.

Suche selbst nach Beispielen: Wie und wo kannst du helfen?

Möglicherweise brauchst du ja selbst mal Hilfe. Dann kannst du auf ein Netzwerk netter Menschen zurückgreifen, die sicher nicht vergessen haben, dass du ihnen einst geholfen hast. Das ist doch viel mehr wert als materielle Entschädigung. Selbst wenn dir diese Menschen später nicht helfen können und wollen: Die Befriedigung, für andere dagewesen zu sein kann dir niemand mehr nehmen. Hilf anderen und du hilfst dir selbst. Dein Bestreben sollte es sein, diese Welt zu einem klein wenig besseren Ort zu hinterlassen, als sie es war, bevor du in sie hineingeboren wurdest. Dies gelingt am besten durch die selbstlose Hilfe anderen gegenüber.

# Einfühlungsvermögen

**„Achtung und Einfühlungsvermögen sind Voraussetzungen für ein harmonisches Miteinander“ (Marliese Zeidler)**

Einfühlungsvermögen oder Empathie bedeutet, die Empfindungen, Gefühle und Emotionen anderer verstehen, sie nachempfinden und sich in sie hineinversetzen zu können. Empathisch veranlagte Menschen sehen die Situation des Betroffenen aus dessen Sicht. Falls dies auch auf dich zutrifft, kommt jetzt der entscheidende Punkt: Du musst dir immer wieder bewusst machen, dass es nicht deine eigenen Gefühle und Empfindungen sind, sondern die einer anderen Person. Frage dich immer wieder, wie du dich in dieser oder jenen Situation fühlst; **frage dich, was du willst**. Vertraue deinen empathischen Fähigkeiten. Dazu gehören auch deine Intuition und dein Bauchgefühl (wichtig bei Entscheidungen!). Wenn du zum Beispiel einen Roman liest, kannst du vollkommen eintauchen in das Geschehen. Du lässt deine Phantasie schweifen. Du wirst eins werden mit der Geschichte und ihren Figuren. Wenn du aber ein Sachbuch liest, dann sei dir bewusst, dass es die Gedanken des Autors sind, die in das Buch eingeflossen sind. Du kannst durchaus anderer Meinung sein als der Verfasser. Empathie ist der Schlüssel zu den Herzen der Menschen. Achte aber darauf, dass dein eigenes Herz nicht daran zerbricht.

Zuhören ist eine der großen Stärken von Introvertierten. **Nutze das aktive Zuhören**. Höre nicht nur zu, was die andere Person sagt, stelle Fragen. Stelle offene Fragen, also keine Fragen, auf die sie nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten kann. Frage die Person solange, bis sie einen ganz persönlichen Teil von sich preisgibt oder dir eine kleine Begebenheit erzählt. Das kannst du dann in Gesprächen mit anderen wieder verwerten (sprich aber niemals negativ über andere!). Hört sich kompliziert an? Ist es aber nicht. Du hast zum Beispiel durch aktives Fragen von M. erfahren, dass er seiner kleinen Tochter jeden Abend eine Gute-Nacht-Geschichte

vorliest. Sprichst du dann mit jemand anderem über M., dann kannst du dieses Wissen im Gespräch verwenden. Du sagst zum Beispiel „Stell dir vor: Er geht so liebevoll mit seiner Kleinen um. Er liest ihr sogar jeden Abend eine Gute-Nacht-Geschichte vor. Ich finde das einfach toll“.

Sammele so viele positive Geschichten anderer Menschen wie möglich und baue sie dann in Gespräche ein. Werde zum Geschichtensammler. Je mehr Positives du über andere zu berichten weißt, desto sympathischer wirst du. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass es eine Person erfährt, wenn jemand positiv über sie gesprochen hat. Auf Umwegen vielleicht. Aber wenn sie es mitbekommt, dann wirst du ganz sicher einen Platz im Herzen dieses Menschen haben.

Du kannst während des Gesprächs mit einem anderen Menschen auch dessen Mimik und die Gestik nachahmen. Beobachte ihn genau. Was macht er mit seinen Händen, Armen, Beinen, mit seinem Kopf? Wenn er die Beine überkreuzt, überkreuzt du die deinen auch. Wenn er sich im Stuhl zurücklehnt, tust du dasselbe. Wenn er sich wieder nach vorne beugt, tust du es ihm gleich. Solange du das nicht übertreibst, wirst du bald merken, dass du gleich viel sympathischer wirkst. Die Vertreter des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) nennen das **„Rapport herstellen“**. Du findest im Internet zahlreiche Hinweise und Anleitungen, wie man so etwas macht. Googlele einfach den Begriffen „Rapport“ und „Neurolinguistisches Programmieren“ bzw. „NLP“. Oder du kaufst dir ein leicht verständlich geschriebenes Buch über NLP bzw. leihst dir eines in der hiesigen Stadtbibliothek aus. In nahezu jedem Buch über NLP ist die Technik des Rapports beschrieben.

Behalte unbedingt deinen inneren sensitiven Wesenskern bei! Trotzdem solltest du hin und wieder nach außen hin Stärke zeigen und deine Meinung sagen. Scheue dich nicht, auch mal andere zu kritisieren, wenn es sein muss. Es gibt keinen anderen Weg, um nicht ins Abseits zu geraten.

## **Blickkontakt: Seh mir in die Augen, Kleines**

***„Das Auge ist ein Fenster nach innen“ (Bruno Ziegler, Autor und Künstler)***

Eine der größten Hürden für uns Introvertierte besteht darin, anderen in die Augen zu sehen. Mir fällt es relativ leicht, meinem Gesprächspartner in die Augen zu sehen, während er spricht. Dagegen gelingt es mir kaum, auch dann Blickkontakt zu halten, während ich selbst spreche. Ein Widerspruch? Nur scheinbar. Introvertierte denken erst, bevor sie sprechen. Sie leiden permanent unter der Angst, etwas Unpassendes oder Falsches zu sagen. Es strengt sie sehr an, sich auf das zu konzentrieren, was sie gleich sagen werden. Das kostet sie die ganze Kraft und es ist Ihnen nahezu unmöglich, ein bisschen von dieser Konzentration für den Blickkontakt zu opfern. Ihr Blick ist in diesem Moment einfach zu stark nach innen gerichtet.

**Körper und Geist bilden eine Einheit.** Wie dieses Zusammenspiel funktioniert, kann man auch leicht selber testen. Stelle dir einfach mal etwas Trauriges vor. Eine traurige oder stressige Situation etwa, die du einmal erlebt hast. Du kannst auch gerne eine solche Situation gedanklich konstruieren. Du solltest ganz tief in der Situation sein, sie fühlen, spüren, sehen, evtl. auch hören oder tasten und schmecken. Kannst du dich mit dieser Situation identifizieren? Bist du ganz drin? Dann beobachte deinen Atem und deine Körperhaltung. Ist dein Atem flach, hechelnd, stoßweise? Und deine Körperhaltung? Jede Wette, dass deine Schultern nach vorne gebeugt sind und dein Rücken gekrümmt ist. Deine Mundwinkel sind nach unten gezogen. Auch dein Blick geht nach unten. Und nun atme bewusst tief ein und aus. Hebe den Kopf und die Schultern, richte dabei den Blick nach vorne, halte den Rücken gerade, ziehe den Bauch etwas ein und – lächle! Die Traurigkeit oder das Stressgefühl müsste eigentlich im Nu

verfliegen sein. Gib nicht auf, falls es nicht gleich klappt. Übung macht den Meister!

Was hat das Ganze nun mit dem Blickkontakt zu tun? Nun, auch hier gilt: **Die Körperhaltung spiegelt die Geisteshaltung wider und umgekehrt.** Stelle dich vier bis fünf Minuten vor den Spiegel und sieh dir selbst in die Augen. An was denkst du dabei? „Das ist doch bescheuert.“ „Was für eine Schnapsidee.“ „Was soll das bringen.“ „Das ist doch lächerlich.“ Wenn du solche oder ähnliche Gedanken hast, befindest du dich in bester Gesellschaft. Den meisten Menschen geht es so. Tue es trotzdem! Wie stehst du da, wie ist deine Körperhaltung? Gebeugt, gedrunken, mit hängenden Schultern? Ändere jetzt deine Körperhaltung (gerade stehen, Kopf hoch, LÄCHELN) und sieh dir weitere zwei bis drei Minuten im Spiegel in die Augen. Du kannst dabei gerne auch mit den Armen gestikulieren, dir selbst etwas erzählen oder telefonieren, um den „Ernstfall“ so praxisnah wie möglich zu erproben. Denn das ist es ja gerade, was dem Introvertierten so schwer fällt: Dem Anderen in die Augen zu sehen, während man selbst gestikuliert und spricht.

Wenn du möchtest, kannst du das Gleiche auch mit einem Freund probieren. Der letzte Schritt ist dann der Praxistest mit fremden Menschen. Versuche zunächst, dem Gesprächspartner wenigstens eine halbe Minute oder eine Minute in die Augen zu sehen, während du sprichst. Steigere dich dann langsam, bis dir mühelos auch ein längerer Blickkontakt möglich ist. Vermeide dabei aber unbedingt, den Anderen „anzustarren“!

Wie aber macht man das: Über längere Zeit **Blickkontakt halten ohne zu starren?** Man kann sich einen Trick zu Eigen machen...

***Willst du wissen, wie es weitergeht? Dann klicke einfach auf den „Jetzt kaufen“-Button:***

