

# Wie komme ich mit schüchternen Menschen in Kontakt?

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Sie fühlen sich wohl im Umgang mit anderen Menschen, bei Aktivitäten in Gruppen und überall da, wo etwas passiert. In der Fachsprache sind Sie extrovertiert, ein Mensch, der gesellig, gesprächig, bestimmt, aktiv und abenteuerlustig ist.

Doch bei zurückgezogenen, schüchternen Menschen fühlen Sie sich unwohl. Sie als extrovertierte Persönlichkeit begegnen einem Menschentyp, der total anders gepolt ist. Der Introvertierte wendet seine Aufmerksamkeit und Energie eher nach innen, wirkt ruhig und zurückhaltend. Gesellige Veranstaltungen mag er nicht besonders. Er tut sich schwer, mit anderen, besonders Unbekannten, ins Gespräch zu kommen, und braucht länger, bis er in Gesellschaft auftaut. Er zeichnet sich dafür oft als guter Zuhörer und Beobachter aus.

### Nicht bewerten

Extroversion und Introversion sind unterschiedliche Formen der Lebens-

Ich bin eine aufgestellte Person und liebe es, mit Menschen zusammen zu sein und mich auszutauschen. Nur in der Anwesenheit von schüchternen Menschen weiss ich nicht so recht, wie ich mich verhalten soll. Wie gelingt mir der Kontakt zu so jemandem? Sei es an einem Small-Talk-Anlass, oder sei es in bei einem Tischnachbarn, der unkommunikativ wirkt.

A. L. aus T.

einstellung und der Welterfahrung und sind an sich weder positiv noch negativ. Zudem ist zu bedenken, dass jeder Mensch beide Anteile in sich trägt, jedoch mit unterschiedlicher Ausprägung.

Wie gelingt es Ihnen, den Kontakt zu einem zurückgezogenen, schüchternen Menschen herzustellen? Beherzigen Sie dabei folgende Überlegungen:

### Kurzantwort

Manche Menschen sind eher extrovertiert, manche eher introvertiert. Das eine ist nicht besser oder schlechter als das andere. Jemand, der extrovertiert ist, sollte auf ein introvertiertes Gegenüber behutsam zugehen und ihm Zeit lassen, «auf Betriebstemperatur» zu kommen. Konkrete Fragen, die aber nicht zu direkt sein sollten, können das Eis brechen. Auch sollte man das Gesprächstempo dosieren, weil viele Introvertierte ihre Gedanken gerne sorgfältig formulieren.

1. Machen Sie sich bewusst, dass Sie selber eher extrovertiert sind.

2. Akzeptieren Sie, dass Ihr Gegenüber anders funktioniert. Respektieren Sie das Bedürfnis nach Distanz/Privatheit. Introvertierte beziehen Energie häufig aus dem Alleinsein. Deshalb halten sie sich manchmal mehr am Rand auf oder wahren etwas mehr Abstand.

3. Informieren Sie sich über die typischen Verhaltensweisen von Introvertierten. Versuchen Sie sich in die Besonderheiten einzufühlen, damit Ihnen die Kontaktaufnahme besser gelingt.

4. Nähern Sie sich einem Introvertierten behutsam. Er muss zuerst warm werden, bevor er überhaupt Small Talk machen kann. Also geben Sie ihm Zeit, um sich an eine neue Bekanntschaft, Situation oder einen neuen Ort zu gewöhnen. Missverstehen Sie seine Zurückhaltung nicht als Arroganz oder Desinteresse. Erzählen Sie lieber etwas von sich, oder stellen Sie ein, zwei Fragen zum Kontext. Vielleicht hat Ihr Gegenüber dazu etwas zu sagen.

### SUCHEN SIE RAT?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Neue LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

5. Introvertierte übernehmen gerne die Beobachter- und Zuhörerrolle. Lassen Sie dies zunächst zu und versuchen Sie, ihn danach – insbesondere in einer grossen Runde – aktiv ins Gespräch mit einzubinden, ohne ihn ins Rampenlicht zu zerren. Verzichten Sie also auf bohrende, allzu direkte Fragen.

6. Machen Sie beim Reden immer wieder eine Pause, damit der Introvertierte nachdenken kann. Während Extrovertierte ihre Gedanken auf der Zunge tragen, tendieren Introvertierte dazu, ihre Gedanken spruchreich zu formulieren, bevor sie diese aussprechen.

Egal, ob Ihr Gesprächspartner extrovertiert oder introvertiert ist. Respektieren Sie, wie der andere ist, und lassen Sie Fingerspitzengefühl walten. Dann wird es für beide Seiten angenehmer.



IRENE WÜEST HÄFLIGER

Soziologin und  
Sozialpsychologin  
Expertin für Stilfragen  
[www.stilprofil.ch](http://www.stilprofil.ch)