

# Die Stillen/Serie – 1/7

## Introversion – Schüchternheit – Hochsensibilität

### Parallele Situation – komplett unterschiedliche Gründe:

*„Die Party hat gerade erst so richtig begonnen, da geht eine junge Frau schon wieder. Zu laut! Während sich die Tanzfläche füllt, steht ein Mann gleichen Alters mit gesenktem Blick am Rand. Wie gern würde er mittanzen, aber er traut sich nicht und verlässt dann das Fest. Und eine Dritte ist der Einladung gar nicht erst gefolgt, sitzt lieber allein, aber zufrieden daheim mit einem Buch.“*

### Gründe:

- „Zu viele Menschen, zu viele Gespräche, zu viele Düfte“ = **hochsensibel**
- „... mag laute Musik, ist aber ständig damit beschäftigt, über die eigene Wirkung auf die anderen nachzudenken.“ = **schüchtern**
- „... Leserin zu Hause. Sie als introvertierte Person fühlt sich seit jeher sehr wohl, wenn sie allein für sich sein darf, den Blick in ihr Inneres gerichtet. Aber manchmal ist sie auch gern unter Leuten.“ = **introvertiert**

### Introversion

- Extraversion (= Lebhaftigkeit, Geselligkeit)/Introversion (Abwesenheit/geringe Ausprägung der Extraversion) → Big Five (angeborene Persönlichkeitsfaktoren)
- Offenheit für neue Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, Neurotizismus (emotionale Labilität)
- Typische Verhaltensweisen (= Fehlen von Extraversion)
  - Facette Aktivität: **langsam**
  - Erlebnishunger: **vorsichtig**
  - Frohsinn: **unbeteiligt**
  - Herzlichkeit: **zurückhaltend**
  - Geselligkeit: **distanziert**
  - Durchsetzungsfähigkeit: **entscheidungsschwach**
  - Facette Aktivität, Erlebnishunger, Frohsinn = Temperamentsmerkmale (angeboren)
- Introvertierte
  - Können gut allein sein
  - Legen auf Gesellschaft nicht so großen Wert

- „Ihre Distanziertheit, Behutsamkeit und Ernsthaftigkeit machen sie mitunter zu besonders guten Wissenschaftlern, Priestern oder Journalisten.“

## Schüchternheit

- „Disposition zu übermäßiger Besorgtheit“
- Hohe Schüchternheit = hoher Neurotizismus plus hohe Introversion
- „Schüchterne würden gern in sozialen Gruppen mitmischen oder auch sehr gern jemandem romantisch oder sexuell näherkommen, sind jedoch in ihrer Besorgtheit allzu leicht gehemmt.“
- Neurologische Erklärung:
  - Gehirnstruktur der Verhaltenshemmung stark ausgeprägt

## Hochsensibilität

- Hochsensibilität = intensiv erlebte Realität
- Physiologisches Phänomen (weniger psychologisch)
  - Optimale Verarbeitung der Außenwelt: reizarme Außenwelt
- „Hochsensible können subtile Signale, die andere Menschen gar nicht wahrnehmen, gut erfassen, würden aber durch stärkere Signale schon überfordert, wenn andere sich noch völlig wohlfühlen. Auch verarbeiten Hochsensible Umweltreize tiefer und intensiver.“
- Schüchtern muss ein Hochsensibler nicht sein!

## Zusammenfassung:

**„Ob Introversion, Schüchternheit oder Hochsensibilität: Es handelt sich um voneinander unabhängige Phänomene auf einer Linie von ‚schwach ausgeprägt‘ bis ‚stark ausgeprägt‘. Die Extreme kommen höchst selten vor, fast alle Menschen bewegen sich irgendwo dazwischen.“**

**Sendung:** [https://www.youtube.com/watch?v=VQGYxu\\_0fhc](https://www.youtube.com/watch?v=VQGYxu_0fhc)

„Introvertiert/extravertiert“: <https://www.youtube.com/watch?v=zgTWr6bu1F0>

„Introvertiert: anders – aber nicht daneben“:

<https://www.youtube.com/watch?v=jgXuxqxHdBc>

Klaus Schenck, OSR. a.D.  
Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie (Wahlfach)  
[Klaus.Schenck@t-online.de](mailto:Klaus.Schenck@t-online.de)

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

