

3. #IchSchreibeMirMut: Die Stunde der Introvertierten!

Gemessen werden wir Stillen an den Lauten, wir aber, die das Alleinsein schätzen, beim Smalltalk schweigen und an der alltäglichen Reizüberflutung leiden, werden von den Extravertierten als distanziert, arrogant, einfach nur als komisch abgewertet. Die psychologischen Untersuchungen der letzten Jahre zeigen jedoch, dass dreißig bis vierzig Prozent aller Bevölkerungen der Welt mehr oder minder stark introvertiert sind.

Corona verpasst uns Wohnungsarrest – allein, zusammen mit der Familie, auf jeden Fall jenseits der üblichen Zerstreungen. Die Welt draußen mit ihren vielfältigen Events, zu denen die Extravertierten in permanenter Ruhelosigkeit, in ständiger Angst, etwas zu verpassen, rastlos hetzen, gibt es für Wochen, vielleicht gar Monate, nicht mehr. Die Welt draußen ist still, wirkt leer, fast tot. Wir sind schlagartig auf uns zurückgeworfen, ohne Vorwarnung, ohne Einüben, ohne Warmlaufphase, wir alle sind fassungslos, nur: die einen leiden existentiell darunter, die anderen passen sich an. Das, was niemand wahrnahm, weil nicht sichtbar, ist nun die Stärke der Introvertierten: Wir sind gewohnt, oft in uns gekehrt zu sein, uns zu hinterfragen, Zwiesprache mit uns zu halten, uns selbst zum Gegenüber zu werden, und – oft schreibend – uns wieder zu finden. Alleinsein ist nicht Einsamkeit, Alleinsein ist Kraftort, um den lauten Alltag zu ertragen. Alleinsein heißt, sich selbst zu begegnen und dies geschieht meist in der Stille – die Stille als Rückzugsort, an dem wir bei uns sein können. Dieser Rückzugsort ist mit Konzentration verbunden – auch über eine längere Zeit. Wir bleiben dran – in Stetigkeit, Beharrlichkeit, Entschlossenheit. Wir entscheiden nicht spontan, wir entscheiden klug – nach analytischem Abwägen. „Survival of the fittest“, „the fittest“ sind im Moment wir! Ein verordnetes Alleinsein schreckt auch uns, aber wir können damit umgehen, wir sind mit dem Alleinsein vertraut. Wir haben Übung, selbst dem Unstrukturierten eine Struktur zu geben, wir brauchen dazu nicht die anderen, nicht das äußere Event-Gefeuere. Wir bestätigen uns in unserem Tun – nicht durch ständige Likes, Aufmerksamkeit und permanentes Lob. Wir sind unabhängig, eine Unabhängigkeit, die uns in schwierigen Zeiten – auch für andere – stark macht. Wir kennen uns, sind uns Freund und wissen oft ziemlich genau, wo wir hinwollen, was unser Ziel ist, worauf wir uns dann mit aller Kraft, ohne jede Ablenkung, fokussieren – in Krisenzeiten eine wesentliche Stärke.

Auch wir, die oft Übersehenen, bringen eine Lebensbewältigung und Lebensform in unsere Gesellschaft, die diese bereichert, stärkt und zum Besseren verändert. Dies wahrzunehmen, anzunehmen und als Chance aufzunehmen, würde allen guttun!



Klaus Schenck, 26. März 2020
Klaus.Schenck@t-online.de + www.KlausSchenck.de

Meine psychologische FT-YouTube-Reihe „Die Stillen“:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLgGikOSoO_stChB6VSVyiy6WhsNKV1cNA