



## Wie kommt man durch die Weihnachtsfeiern, wenn man nicht gern unter Menschen ist?

---

Es ist die Saison der Weihnachtsfeiern und viele freuen sich auf Buffet, Open Bar und Karaoke. Für Introvertierte und Hochsensible stellen die Feste zum Teil eine Herausforderung dar.

Menschen, die man sonst meist in T-Shirt und Jeans sieht, haben sich in Schale geworfen: Pailletten, Mascherl, Manschetten wo man hinsieht. Reden werden gehalten, Tanzfläche und Buffet eröffnet, aber der beliebteste Ort ist und bleibt die Bar. Mit etwas Pech (oder Glück) hat man am Ende des Abends die eigene Chefin betrunken erlebt. Es ist also die Saison der Weihnachtsfeiern angebrochen. Und nicht nur der beruflichen, auch der privaten, sodass man am Ende des Monats vielleicht gleich auf drei, vier Partys den steppenden Bär gemimt hat. Nicht für jeden ist das Anlass zur Freude - und hier reden wir nicht von den gelegentlichen Misanthropen.

---

### In sich gekehrt

Nicht jeder zieht Energie aus Aktivität und Menschenmengen. Daran lassen sich extravertierte bzw introvertierte Persönlichkeitstypen festmachen. „Es gibt drei grundlegende Merkmale der Unterscheidung: Ziehe ich meine Energie eher aus der Ruhe oder aus Kontakt und Herausforderung? Wie reagiere ich auf Stimulation, also bin ich schnell überreizt? Und wie kann ich Wissen und Information verarbeiten: Bin ich eher Spezialist oder Generalist?“, sagt Jutta Leth, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin mit einem Schwerpunkt auf Angststörungen und Affektive Erkrankungen. Die grundlegende Unterscheidung zwischen nach außen und nach innen gerichteten Typen nahm schon C.G. Jung 1921 vor, als er sich mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen beschäftigte. Später basierte Psychologe Hans J Eysenck sein Persönlichkeitssystem auf den Dimensionen Introversion und Extraversion sowie Labilität und Stabilität und ging detaillierter auf die Ausprägungen ein. Je nach Studie sollen zwischen 30 und 50 Prozent der Menschen introvertiert sein.

Natürlich handelt es sich dabei um ein Spektrum, ein von-bis. Am einen Ende die extravertierten Menschen, die sich gern rasch entscheiden, sich risikofreudig, spontan und gesellig zeigen, viele Freunde um sich scharen und öfter Generalisten sind, also über ein breites Spektrum an Wissen oder Fähigkeiten verfügen. Ihr Nervensystem wird durch äußere Reize angeregt, sie sind gern aktiv und suchen Kontakt. Am anderen Ende die Introvertierten, Menschen, die Energie aus der Ruhe und dem Alleinsein ziehen, die bedachter, oft schüchterner, in sich gekehrt und empfindsam auftreten, oft auch länger konzentriert arbeiten können und dadurch zu Spezialisten werden. Ihr Nervensystem zeigt sich im Ruhezustand bereits aktiver, ist deshalb von äußeren Reizen schneller überfordert. Beide Typen haben ihre Vor- und Nachteile. „Extravertierte Persönlichkeiten fallen oft schneller auf und steigen beruflich rascher auf. Ich will keine Namen nennen, aber besonders die Politik ist ein Sammelbecken für extravertierte Persönlichkeiten, weil sie schnell und wendig interagieren und teilweise auch gut blenden“, sagt Leth. Unter den Nobelpreisträgern wiederum fänden sich mehrheitlich introvertierte Menschen.

## Sinnliches Fest

„Introvertierte genießen Partys und Konferenzen nur bis zu einem bestimmten Punkt, nach einer Weile wünschen sie sich, dass sie zu Hause im Pyjama wären. Sie widmen ihre sozialen Energien lieber engen Freunden, Kollegen und ihrer Familie“, schreibt Susan Cain in ihrem Buch „Still“. Und auch hochsensible Menschen verweilen für gewöhnlich nur für begrenzte Zeit auf Partys. Das sind zu einem großen Teil introvertierte Menschen, deren Sinneswahrnehmungen intensiver ausgeprägt sind. Sie nehmen also Gerüche, Geschmäcker, Geräusche deutlicher wahr und sind dadurch auch schnell mal mit einem Besuch im belebten Einkaufszentrum überfordert. Zum anderen können sich hochsensible Menschen besonders gut in ihre Mitmenschen einfühlen und nonverbale Signale deuten. „Dafür vergessen sie manchmal darauf, die eigenen Grenzen zu schützen und dem eigenen Erleben genug Raum zu lassen“, sagt klinische Psychologin Caroline Makovec. Sie betreibt eine Praxis für Hochsensibilität in der Wiener Landstraße. Ihr zufolge, ist eines weiteres Erkennungsmerkmal von hochsensiblen Menschen, dass sie aufgrund ihres Wunsches nach tiefem Verständnis für die Welt um sich herum zu Gedankenkreisen bis hin zu übermäßigem Grübeln neigen.

Die Serie „Gefühlssache“ erscheint immer mittwochs und beschäftigt sich mit Themen rund um zwischenmenschliche Beziehungen, Sexualität und Selbstliebe. Alle Texte finden Sie unter [diepresse.com/gefuehlssache](http://diepresse.com/gefuehlssache). Bei Fragen, Anmerkungen, Themenvorschlägen und Kritik schreiben Sie uns gern an diese E-Mail-Adresse: [schaufenster@diepresse.com](mailto:schaufenster@diepresse.com).

Für hochsensible und introvertierte Menschen können Partys oder Feste eine Belastung darstellen. Deshalb sollten sie allerdings nicht damit anfangen, diese Situationen zu meiden. „Vermeidungsverhalten kann rasch eine gewaltige Dynamik bekommen“, gibt Jutta Leth zu bedenken. So kann aus einer hochsensiblen Neigung soziale Angst entstehen. „Gut ist, wenn man die eigenen Grenzen einschätzen lernt und weiß welche Situationen man aushält“, sagt Caroline Makovec. So kann man sich Bewältigungsstrategien zurechtlegen. Im Fall einer Party sei es etwa besser sich nicht in die Mitte des Raumes zu stellen, wenn man sich im Zentrum der Aufmerksamkeit unwohl fühlt, sich ein angenehmes Gegenüber auszusuchen, das vielleicht auch ruhiger ist, sich Zeit zu geben anzukommen und auf die innere Stimme zu vertrauen. Auch zum Karaoke müsse man sich nicht überreden lassen. Wenn es einem zu viel wird, könne man sich in die Toiletten oder nach draußen zurückziehen, eine kurze Atemübung oder erdende Imagination - am besten bereits im Vorfeld geübt - könne ein Übriges dazu beitragen, die Aufmerksamkeit wieder nach innen zu lenken und das Nervenkostüm zu beruhigen. „Hochsensible und/oder introvertierte Menschen sollten dabei aber nicht aus den Augen verlieren, dass selbst eine gewisse soziale Überforderung allemal die tiefere emotionale Verbundenheit mit den Kollegen wert ist, die durch gemeinsam verbrachte Zeit abseits des Büroalltags entstehen kann.“, sagt Makovec. Denn auch hochsensible und introvertierte Menschen ziehen viel Kraft aus gelingenden sozialen Beziehungen.

## Der subjektive Leidensdruck

Ein Krankheitsbild ergibt sich erst, wenn eine Person beginnt, den eigenen Alltag anzupassen, um mögliche stressverursachende Situationen zu vermeiden. Das kann in sozialen Angststörungen oder auch Panikattacken münden. Der Maßstab ist schlussendlich aber immer der subjektiv empfundene Leidensdruck der Betroffenen. Ist der hoch genug, sollte man sich in psychotherapeutische Betreuung begeben. Jutta Leth betreibt in solchen Fällen zu Beginn meist Psychoedukation, erklärt Betroffenen also, dass viele Menschen von Angstzuständen betroffen sind, wie diese entstehen und welche biophysischen Prozesse ablaufen, sodass man lernen kann, damit umzugehen. „Man kann üben, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und zu wahren“, sagt Jutta Leth. Die Psychotherapie arbeitet in Fällen wie diesen mit verschiedenen Methoden: das Üben am Rande der Angst, die Stimulation des Vagusnerv, Jacobson'sches Entspannungstraining, Atemübungen, aber auch Bewegung in reizarmen Umgebungen oder ein Haustier zu halten kann helfen. In jedem Fall aber sollte ab einer gewissen Dauer und Intensität der Beschwerden eine Fachärztin oder ein Facharzt zur diagnostischen Abklärung aufgesucht werden.

Für introvertierte Menschen kann die Weihnachtszeit auf jeden Fall trotzdem eine schöne Zeit sein. Im besten Fall richtet man sich hier und da auch Feste im kleineren Rahmen ein und bei den größeren, kann man auch einfach mal später kommen und früher gehen. Der Vorteil: Man selbst verzichtet auf den Kater und selbst die extravertiertesten Kolleginnen und Kollegen sind am Morgen nach den Feierlichkeiten kleinlaut und still.

### Zusätzliche Infos:

Im Buch „Still“ erklärt Susan Cain warum die Welt für extravertierte Menschen geschaffen wurde und worin die Stärken von introvertierten liegen.

Die Webseite [zartbesaitet.net](http://zartbesaitet.net) bietet einen Hochsensibilitätstest, um sich selbst grob einordnen zu können.

Caroline Makovec betreibt die **Praxis für Hochsensibilität** in der Wiener Landstraße.

Jutta Leth ist Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapeutische Medizin am **Juvenis Medical Center**.