

Wenn Theo alles zu viel wird, entgeht das niemandem in seinem Umfeld. Kleinigkeiten bringen ihn zum Weinen, er ist gleichzeitig aufgedreht und erschöpft und insgesamt irgendwie unrund. Theos Eltern wissen: Jetzt ist es höchste Zeit, das Tempo im Alltag wieder etwas runterzufahren. Sie sagen das geplante Play Date ab, lassen das Kinderturnen ausfallen und gönnen ihrem Sohn ein paar Nachmittage ganz ohne Programm. Sie geben ihm Raum zum Legospielen, Puzzeln und Comiclesen. Dass Theo viel Zeit für sich braucht, um ausgeglichen zu sein, wissen seine Eltern eigentlich. Oft füllt sich der Kalender trotzdem, fast automatisch, mit Geburtstagspartys, Spielplatzbesuchen, einem Sportkurs. Dann hilft nur eines: Stopp sagen und Theos Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug ernst zu nehmen. Theos Eltern haben begriffen: Ihr Sohn ist überwiegend introvertiert. Seine Batterien lädt er auf, wenn er für sich ist, beim ruhigen Spielen in seinem Zimmer oder im Garten. Dann taucht er ein in seine eigene Welt. Um sich später gut gelaunt wieder hinaus zu wagen.

„Ideal der Extroversion“

In einer Welt, in der Eigenschaften wie Offenheit, Forscherheit, Geselligkeit, Teamfähigkeit und Durchsetzungsvermögen eine große Rolle spielen, haben es Menschen, die viel Ruhe und Rückzug brauchen, nicht immer leicht. Die amerikanische Autorin Susan Cain spricht in ihrem Buch ‚Still. Die Kraft der Introvertierten‘ vom ‚Ideal der Extroversion‘. Eine extrovertierte Persönlichkeit gilt als Garant dafür, in der Gesellschaft von heute zu bestehen. Das beginnt bereits in der Schule: Erfolgreich sind jene Schülerinnen und Schüler, die sich im Unterricht zu Wort melden und kein Problem damit haben, vor der Klasse zu sprechen. Was darüber vergessen wird: Auch Introvertiertheit ist mit vielen nützlichen Eigenschaften verbunden. Sehr oft sind es die Stillen, die gut zuhören, sich konzentrieren können und kooperativ statt konkurrierend handeln, die feinsinnig sind und kreative Ideen entwickeln. Viele bekannte Persönlichkeiten, unter ihnen J.K. Rowling, Bill Gates oder Ghandi, haben ihre Leistungen Susan Cain zufolge nicht trotz, sondern wegen ihrer introvertierten Veranlagung zustande gebracht. Letzt-



„Zwischen den zwei Polen introvertiert und extrovertiert gibt es ein Kontinuum. Jeder von uns befindet sich charakterlich irgendwo dazwischen.“

Petra Schornböck,

Klinische Psychologin

www.petra-schornboeck.at



Introvertiert – und gut so!

Nicht jedes Kind steht gern im Mittelpunkt, hat zahlreiche Freunde und Spaß an möglichst vielen Freizeitaktivitäten. Macht nichts! Auch introvertierte Kinder gehen ihren Weg – solange ihnen nicht vermittelt wird, dass mit ihnen etwas nicht stimmt.

Text: Sandra Lobnig

TIPPS FÜR ELTERN INTROVERTIERTER KINDER

ES GIBT KEINEN GRUND, INTROVERTIERTHEIT ZU PROBLEMATISIEREN.
Sehr oft leidet das Kind gar nicht darunter, dafür aber an den Erwartungen seines Umfeldes, geselliger, vorpreschender, lauter zu sein.

BEMERKUNGEN WIE „SPIEL DOCH MAL MIT DEN ANDEREN!“ oder „Sei doch nicht so schüchtern!“ sind kontraproduktiv. Sie vermitteln dem Kind, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Und sie fordern von ihm etwas, was ihm einfach nicht möglich ist.



In einer lauten Welt bietet die Natur die Möglichkeit für introvertierte Menschen zur Ruhe zu kommen.

lich gilt für Introvertiertheit, was auch für andere Charaktereigenschaften zutrifft: Sie hat Vor- und Nachteile.

Schüchtern oder still?

Wie erkennen Eltern, ob ihr Kind eher introvertiert oder extrovertiert ist? Um diese Frage zu beantworten, räumt die Klinische Psychologin Petra Schornböck zuerst mit einem Vorurteil auf: „Introvertiertheit ist nicht das Gleiche wie Schüchternheit.“ Schüchterne Kinder tun sich schwer damit, mit anderen in Kontakt zu kommen. Und: Sie leiden darunter. Eigentlich würden sie das neue Nachbarskind gern ansprechen, sich auf dem Spielplatz mitten ins Getümmel stürzen und wären im Kindergarten am liebsten Teil des großen Rudels in der Sandkiste. Sie trauen sich aber nicht. Introvertierte Kinder hingegen sind gern für sich. Es stört sie nicht, wenn sie abseits vom Trubel stehen. „Eltern spüren meist sehr genau, ob ihr Kind schüchtern ist oder ob es gern alleine ist“, sagt Schornböck. Liebt es ein Kind zu malen, zu lesen, kommt es gut alleine zurecht? Reagiert es stärker auf Reize, Lärm oder Gerüche? Braucht es häufig Rückzugsmöglichkeiten und Ruhezeiten? Dann, sagt Petra Schornböck, hat sein Charakter wahrscheinlich viele introvertierte Anteile.

Soziale Skills lernen

Davon, Menschen das Label ‚introvertiert‘ oder ‚extrovertiert‘ aufzudrücken, hält die Psychologin nichts. „Zwischen den zwei Polen introvertiert und extrovertiert gibt es ein Kontinuum. Jeder von uns befindet sich charakterlich irgendwo dazwischen.“ Niemand ist in allen Bereichen des Lebens ausschließlich introvertiert oder ausschließlich extrovertiert. Es ist durchaus möglich, dass jemand zwar keine größeren Gruppen mag, mit vielen Menschen aber freundschaftlich verbunden ist. Oder keine Probleme mit Small-Talk auf Partys hat, doch nach der Party einen Tag zum Regenerieren braucht. „Außer-

SICH AUF DIE STÄRKEN DES KINDES ZU FOKUSSIEREN,

hilft, vermeintliche Schwächen besser auszuhalten. Das Kind zieht nicht mit den anderen Nachbarskindern um die Häuser, sondern liest am liebsten daheim in seinem Zimmer? Wie schön, dass es sich so gut in Bücher vertiefen kann!

WER MIT DEM INTROVERTIERTEN VERHALTEN DES KINDES EIN PROBLEM HAT, sollte sich die eigene Geschichte näher anschauen: Litt man selbst unter der eigenen Zurückhaltung und sorgt sich, dass das Kind dasselbe durchmachen könnte? Oder war man selbst ganz anders und kann das Verhalten des Kindes deshalb nicht nachvollziehen?

EIN BLICK IN DEN KAISERLICHEN KASTEN

Von 16.9. bis 11.11. Interessantes über die Mode von damals erfahren.

Sicherlich kennst du das Sprichwort: „Kleider machen Leute“. Und dies trifft besonders auf Kaiser, Kaiserinnen, Prinzen und Prinzessinnen zu. Schließlich erkennt man sie meist an ihrer majestätischen Kleidung. Doch wie sahen diese beeindruckenden Outfits eigentlich früher aus? Erfahre Interessantes über die Mode von damals und probiere nach der Führung kaiserliche Gewänder an!

Sa, So, Fei täglich um 10.30, 13.30 und 15 Uhr, ab 7 Jahren.





INTROVERTIERTE KINDER TUN SICH OFT SCHWERER, IHRE TALENTE ZU ENTDECKEN.
Positive Rückmeldungen und Unterstützung ihrer Eltern helfen ihnen, ihren Begabungen auf die Spur zu kommen.

LEIDET EIN KIND TATSÄCHLICH UNTER SEINER INTROVERTIERTEN ART, kann man mit ihm Strategien überlegen und Situationen durchspielen. Eltern können ihm zum Beispiel sagen: ‚Ich würde meiner Freundin auf diese Weise sagen, dass ich gern ein anderes Spiel spielen möchte...‘. Oder: ‚Wenn du magst, können wir einen deiner Kindergartenfreunde mal zu uns nach Hause einladen.‘



Weitere Infos zum Thema Erziehung finden Sie auf www.familiii.at/erziehung

dem kann man vieles lernen“, betont Schornböck. „Eine Professorin erzählte einmal, dass sie sich erst daran gewöhnen musste, Vorträge zu halten. Aber jetzt genießt er es.“ Soziale Skills kann man sich im Laufe des Erwachsenwerdens und darüber hinaus aneignen – wenn es notwendig ist. Eltern, die sich um ihr introvertiertes Kind sorgen, kann das beruhigen.

Wenig Freunde?

„Es hängt außerdem auch von der Lebensphase ab, was einem gerade leicht oder schwer fällt.“ Während kleinere Kinder charakterlich oft stärker in sich selber ruhen, leiden Teenager, die eher zurückhaltend sind. Kein Wunder: Gerade in der Jugend hat die Peergroup einen hohen Stellenwert, auf einer Party aus sich herausgehen, bei einem Konzert ausgelassen shaken oder den Schwarm in der Schule ansprechen – Introvertierten Jugendlichen fällt das schwerer. Petra Schornböck sieht es problematisch, von Introvertiertheit nur im Zusammenhang mit psychischen Störungen zu sprechen – wie es zuweilen vorkommt. Richtig ist, dass bei ADS, autistischen Störungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen introvertiertes Verhalten zu Tage tritt. Was aber nichts daran ändert, dass Introvertiertheit als Charaktereigenschaft weder eine Krankheit, noch ein Mangel ist. Sorgen machen sich viele Eltern introvertierter Kinder trotzdem oft. „Sie befürchten, dass ihr Kind gemobbt wird, keine Freunde findet oder immer nur das macht, was andere wollen“, sagt Schornböck. Was das Thema ‚Freundschaften‘ angeht, hilft vielen Eltern die Einsicht, dass ein, zwei gute Freunde besser sind als eine Schar von Menschen, mit denen man nur Oberflächliches besprechen kann. „Wir kennen das von Stars: Die sind beliebt, können aber genauso einsam sein, wenn es niemanden gibt, der sie so sieht, wie sie sind.“

TIME TRAVEL
Magic Vienna History Tour

FAMILY FRIENDLY ATTRACTION
Habsburgergasse 10a,
1010 Wien - beim Graben
Tel. +43 1 532 15 14
www.timetravel-vienna.at

GESCHICHTE HAUTNAH ERLEBEN!

5D Kino - Habsburgershow - Pestgrube - NEU: Malerei in Wien (Klimt & Schiele)
VR-Music-Ride - Luftschutzbunker - Fiaker Ride

Sisi's
AMAZING Journey 360° VR

Habsburgergasse 3,
1010 Wien - ggü Time Travel
Tel. +43 585 04 55
www.amazing-sisi.at

AUF DEN SPUREN VON SISI!

Sisi's Leben & VR Boat Ride

KOMBI-TICKET



Ticketshop

„Partylöwe oder stiller Tiger“

Zwei Expertinnen vom Hilfswerk Niederösterreich sagen, warum sich Eltern introvertierter Kinder keine Sorgen machen sollten.

Introvertiert ist das Gegenteil von extrovertiert!

Introvertierte Kinder lenken ihre Energie und Aufmerksamkeit mehr nach innen, auf sich selbst und wirken somit oft schüchtern. Auch in Gruppen sind sie eher zurückgezogen und nehmen lieber die Rolle des Beobachters ein.

Kinder denen die Charaktereigenschaft „Introvertiert“ zugesprochen wird, verbringen gerne Zeit mit sich alleine oder mit ein paar wenigen Freunden, sie bevorzugen ruhige Orte und beschäftigen sich gerne in ruhiger Umgebung mit sich selbst.

Wie alle anderen Kinder möchten sie dennoch einer gleichaltrigen Gruppe angehören und brauchen auch soziale Kontakte und Freunde, aber eben in kleineren Portionen. Sie brauchen keine großen Gruppen, sondern ein, zwei ausgewählte Freunde.

„Sei wild, frech und wunderbar“ (Astrid Lindgren), das wünschen wir uns von unseren Kindern, und ist sicherlich auch ein Idealbild der heutigen Gesellschaft.

Es ist aber nicht entscheidend, welche Charaktereigenschaft wir nach außen tragen, sondern womit wir uns in unserem Inneren wohl fühlen.

Studien zeigen, dass introvertierte Menschen eine bessere Durchblutung und größere Aktivität des Frontallappens aufweisen und somit die Hirnregionen, die für Problemlösung und Planung wichtig sind, bei diesen Kindern wesentlich aktiver ausgeprägt sind als bei extrovertierten Kindern.

Introvertierte Kinder können sich gut nach außen abgrenzen, sich zurückziehen und somit vor Reizüberflutungen schützen. Und von diesen gibt es in der heutigen Gesellschaft jede Menge!

Spontane Ausflüge oder Besuche verursachen eher Stress, Introvertierte haben es lieber geplant, damit sie sich auf die Orte und Menschen einstellen können. Schon

soziale Kontakte zu pflegen bedeutet für introvertierte Kinder viel Energieaufwand, zum Ausgleich benötigen sie daher wiederum mehr Zeit und Ruhe, um diese Energie wieder aufzutanken, und dies am besten allein für sich.

Diese Energie schöpfen sie an ruhigen Orten, oder im Spiel mit sich alleine.

Sie können sich stundenlang mit etwas, das ihr Interesse geweckt hat, beschäftigen und sind dabei völlig fokussiert. Dies ist eine große Stärke, die sie auch in ihrem späteren Berufsleben bereichert.

Eine weitere Stärke ist ihre intensive Beobachtungsgabe. Introvertierte Kinder beobachten lange und intensiv, bevor sie selber aktiv werden. Sie beobachten andere Kinder, Handlungen und auch fremde Personen.

Auch die Fachliteratur trägt dem Rechnung und nennt diese Verhaltensweisen „Rezeptionspiel“ und „Trödelspiel“.

Erst, wenn sie für sich genau erkannt haben, was passiert, wie Abläufe funktionieren und wenn sie andere Menschen genau analysiert haben, werden sie aus dieser Sicherheit heraus auch Kontakt zu anderen aufnehmen. Positive Erfahrungen, die sie so machen, stärken ihr Selbstwertgefühl!

Durch diese Gabe, sich intensiv fokussieren zu können, entwickeln introvertierte Kinder auch eine große Fantasie, die wiederum ihre gesamte Entwicklung positiv beeinflusst.

„Stille oder introvertierte“ Kinder haben, ganz individuell, noch viele weitere Stärken, genau wie auch extrovertierte Kinder.

Die jeweilige Charaktereigenschaft steht schon mit der Geburt fest. Diese zu erkennen, zu akzeptieren und den Kindern die jeweils wichtige Unterstützung zu geben, stärkt sie in ihrer Entwicklung, egal ob still oder laut!

Zum Schluss noch eine Frage: „Wer sind Sie, Partylöwe oder stiller Tiger?“



Mag. Judith Danköhler-Spitzer

Qualitätsbeauftragte Tagesmütter u. Bildung, Hilfswerk Niederösterreich



Karin Paungartner-Steiner

Leiterin des Familien- und Beratungszentrums Amstetten, Hilfswerk NÖ