



ANTJE KUNSTMANN

LAUTER LEISE KINDER

VOM GLÜCK, EIN
INTROVERTIERTES
KIND
ZU HABEN

Antje Kunstmann
Lauter leise Kinder

ANTJE KUNSTMANN

LAUTER
LEISE
KINDER



*Vom Glück,
ein introvertiertes Kind
zu haben*

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Ullstein extra ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage
www.ullstein-buchverlage.de

1. Auflage November 2022

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin, 2022

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Scala OT Regular

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-86493-230-4

Für vier und alle anderen

INHALT

Vorwort	Warum ich dieses Buch nicht schreiben kann – und es trotzdem tue	9
Kapitel 1	Von still zu stark – lässt uns die Perspektive wechseln	13
Kapitel 2	Das Einmaleins der Stille – oder was hat mein Kind mit Barack Obama zu tun?	23
2.1	Ich einfach innerlich – Introversion	30
2.2	Ich und die anderen – Schüchternheit	39
2.3	An allem näher dran – Hochsensibilität	48
Kapitel 3	Ist Stillsein angeboren oder anerzogen?	55
Kapitel 4	Leise Mädchen, laute Jungen? Warum Stillsein (k)eine Frage des Geschlechts ist	67
Kapitel 5	Gut gemacht! – Die Stärken der Stillen	81
5.1	Selbstbewusstsein: Mehr als ein Eis zu bestellen	83
5.2	Einfühlungsvermögen: Wer nach innen schaut, blickt tiefer	104
5.3	Alles ist möglich: Fantasie und Kreativität	122
5.4	Konzentration: Alles andere bleibt außen vor	137
5.5	Gelassenheit: In sich ruhen	149
5.6	Unabhängigkeit: Für sich stehen	165
5.7	Vorsicht: Mit Zurückhaltung weiterkommen	182
5.8	Laut sein: Aufdrehen, wenn man will	200
Kapitel 6	Die stille Revolution oder – wer darf mit zum Mars?	215
Danke!		233
Literatur		235

VORWORT

Warum ich dieses Buch nicht schreiben kann – und es trotzdem tue

»Nicht dein Ernst«, sagte meine Tochter mit dem typischen, leicht verächtlichen Blick einer Siebzehnjährigen, als sie das erste Mal von diesem Buch hörte. Und tatsächlich war ich mir beim Schreiben oft nicht sicher: Meine ich es wirklich ernst damit? Also so ernst, dass irgendwann etwas daraus wird, das andere lesen?

Schreiben ist mein Beruf. Ich schreibe über alles Mögliche – und ab und zu auch über mich. Ich habe Kolleginnen und Kollegen, bei denen ist das anders, da drehen sich viele Texte um das, was sie getan, erlebt oder gedacht haben. Scheinbar mühelos schreiben sie über sich, ihre Träume und Gedanken und die Menschen um sie herum. Ich bewundere das.

Wenn ich über mich selbst schreibe, dann überlege ich es mir gut. Das liegt zum einen daran, dass ich nur wenig von dem, was mir widerfährt, wirklich relevant oder auch nur unterhaltsam für andere finde. Zum anderen – und sicher gibt es da einen Zusammenhang – fällt es mir wie den meisten leisen Menschen schwer, mich in den Mittelpunkt zu stellen. Anders als in Unterhaltungen können viele Introvertierte, wenn sie schreiben, genau dies: ihr Innerstes nach außen kehren. Schließlich lässt sich über das, was man schreibt, in aller Ruhe nachdenken, bis man sich wirklich wohl damit

fühlt. Wer schreibt, hat die Kontrolle. Und damit fällt viel von dem weg, was Introvertierte und Schüchterne im direkten Kontakt so still macht. Zudem gibt es eine zeitliche Lücke: Man schreibt jetzt, gelesen wird später, wenn man längst woanders ist. Das alles macht es leichter – auch mir.

Ich kann über Dinge schreiben, zu denen ich spontan in einer Runde mit anderen nichts beitragen würde. Und trotzdem: Für die Dauer des Lesens wäre ich im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit der Person, die die Zeilen liest – und das ist mir schon während ich sie aufschreibe unangenehm. Übrigens gilt das für meine Kinder genauso: Ich schreibe nur selten über sie, weil sie das nicht besonders gern mögen, und wenn doch, dann frage ich sie vorher, ob sie einverstanden sind.

Ihre Namen nenne ich dabei nie, und das werde ich auch hier nicht tun. Zusätzlich haben sie den Vorteil, zu viert zu sein, sodass sie in der Gruppe der Geschwister untergehen und sich deswegen wohler fühlen können mit dem, was ich schreibe. Für mich aber gilt genau das nicht: Ich kann dieses Buch nicht schreiben, weil es eben auch ein Buch über mich, meine eigenen Erfahrungen und Gedanken ist, und ich will es eigentlich auch nicht schreiben, weil es meiner Art zu sein widerspricht. Und die kenne ich inzwischen nicht nur ziemlich gut, ich akzeptiere sie auch und schätze sie.

Warum ich dieses Buch trotzdem geschrieben habe? Denn ja, ich habe es schlussendlich getan; sonst könnte dies hier ja niemand lesen. Ich könnte jetzt sagen, es ging mir darum, die persönliche Komfortzone zu verlassen oder sich neu zu erfinden. Allerdings halte ich Letzteres für unmöglich und Ersteres für reichlich überbewertet. Aber es gibt noch einen anderen Punkt: Dieses Mal denke ich eben doch, dass ich et-

was mitzuteilen habe. Da ist dieses Bild, das viele von leisen Menschen haben und auch viele der Leisen von sich selbst. Dieses Bild, falsch zu sein, ein Problem zu sein. Es gibt Ratgeber und Coachings, die uns lauter oder sogar schriller machen wollen, und wir glauben, sie zu brauchen. Ich glaube das schon lange nicht mehr. Klar ärgere ich mich manchmal, wenn ich mal wieder zwei Stunden in einer Konferenz gesessen und kaum etwas gesagt habe. Klar beneide ich dann manchmal die, die dort den Ton angegeben haben. Aber dann denke ich: So bin ich eben nicht. Und vor allem: So will ich auch gar nicht sein.

Doch ich bin eben nicht nur eine stille Person, sondern auch eine stille Mutter. Ich habe vier Kinder, die, ähnlich wie ich, in vielen Situationen leiser sind als andere. Das heißt, ich sehe vier junge Menschen, die heute mit denselben – oder teilweise sogar noch größeren – Vorurteilen und Schwierigkeiten konfrontiert sind wie ich damals. Und das ist für mich nicht nur wie ein Flashback, den ich lieber nicht hätte. Es macht mich traurig. Und wütend. Und entschlossen genug, etwas zu tun, was ich eigentlich nicht kann. Denn ich weiß schließlich, warum ich es tue: nicht für mich, sondern für sie. Es entspricht nicht der Art der Stillen, in eigener Sache zu trommeln, aber vielen von ihnen fällt es leichter, für andere laut zu werden als für sich selbst. Auch mir.

Natürlich muss ich kein Buch schreiben, um meinen Kindern mitzuteilen, dass sie großartig sind, aber ich möchte es allen sagen, den Introvertierten wie den Extrovertierten: Liebe leise Kinder, BLEIBT RUHIG, WIE IHR SEID! Es ist ein großes Geschenk für euch und für andere. Und ja, ich finde, das musste mal laut gesagt werden. Und geschrieben – in diesem Buch.

KAPITEL 1

Von still zu stark – lassst uns die Perspektive wechseln

Als ich die schwere Tür aufzog, war ich plötzlich wieder sechs. Ich schlüpfte hindurch, sie fiel mit einem leichten Scheppern hinter mir ins Schloss, und mich umfing dieser spezielle Reinigungsmittelgeruch, den man nur aus öffentlichen Gebäuden mit Linoleumböden kennt. Der Gang vor mir war seltsam niedrig, ein eingeschossiges Backsteingebäude aus den Sechzigern, als man noch großzügig in die Fläche gebaut hatte. An den Wänden hingen Bilder aus aufgeklebten Seidenpapierkügelchen und an den großen Fenstern hinaus ins Grün Figuren aus buntem Karton. Ich ging die Karawane lächelnder Pappkinder entlang, die sich auf den Scheiben an den Händen hielten. Ihre Frisuren aus Wollfäden hatten sich an einigen Stellen bereits von den Köpfen gelöst. »Willkommen Klasse 1a« verkündete ein Plakat zu meiner Rechten, daneben eine geöffnete Tür, auf die im oberen Drittel eine Sonnenblume geklebt war, mit einem Namen auf jedem Blütenblatt. Ein kleiner Flur mit einer Hakenleiste auf der linken Seite und dann das Klassenzimmer. Graue Tische waren in einem weiten U angeordnet, an einigen saß bereits jemand. Ich suchte das Schild mit dem richtigen Namen und blickte kurz in die Runde unbekannter Gesichter um mich herum. Ich setzte mich auf den viel zu kleinen Stuhl und stieß mir sofort das Knie an dem Drahtkorb unter dem Tisch. Das zu-

mindest war neu: dass ich jetzt, ein gutes Vierteljahrhundert nach meiner eigenen Einschulung, schon rein körperlich nicht mehr in eine Grundschule passte.

Dieses Gefühl aber kannte ich noch: Die Lehrerin stand vorne und verkündete, wir wären nun alle der Reihe nach dran. Das mochte ich damals schon nicht und hasse es bis heute. Sofort begann ich also, mir Sätze zurechtzulegen, sie zu verwerfen, neue zu suchen und in Gedanken umzuformulieren. Fast hätte ich darüber die nächste Ansage der Lehrerin verpasst. »Und dann erzählen Sie uns bitte noch eine Sache, die Ihr Kind besonders gut kann«, sagte sie – und ich fühlte mich ertappt. Denn mir wurde schlagartig bewusst, dass ich gerade – und eigentlich sogar schon ziemlich lange – alles andere als die Stärken meiner Tochter im Kopf hatte.

Bevor ich zu diesem, ihrem ersten, Elternabend aufgebrochen war, hatte ich mich geärgert, weil beim Abendessen mal wieder die Hälfte neben das Glas gegangen war, als sie sich Wasser einschenken wollte. Ich hatte mich mit ihr gestritten, wie lange der Fernseher laufen durfte. Die üblichen alltäglichen Nervereien halt. Vor allem aber hatte ich mir auf dem Weg hierher wie so oft in den vergangenen Wochen mal wieder die Sorgen gemacht: Würde sie sich in der fremden Umgebung zurechtfinden? Würde sie untergehen im Reiz-Tsunami von Schulunterricht am Morgen und Hortbetreuung am Nachmittag? Würde sie Freundschaften schließen? Vertrauen zu den Lehrerinnen fassen? Gern herkommen? Und ganz konkret: Würde sie bei der Einschulung in ein paar Tagen wirklich in der Aula allein nach vorne gehen, wenn ihr Name aufgerufen würde? Schließlich hatte ich erst am vergangenen Wochenende eine Stunde auf einem Kindergeburtstag ausharren müssen, bis sie meine Hand los- und mich gehen

ließ. Ein Kindergeburtstag wohlgemerkt, auf dem sie alle anwesenden Kinder kannte.

Nun also Stärken ... Einen kurzen Augenblick war ich ratlos.

Mein Glück war, dass ich irgendwo im hinteren Drittel saß. Ich hatte also Zeit genug, den Schalter umzulegen und mein Kind endlich mal wieder so zu sehen, wie es eben auch war: ein wunderbarer, faszinierender sechsjähriger Mensch, den ich über alles liebte. In mir wurde es ruhig und warm. »Sie ist sehr fantasievoll und denkt sich großartige Geschichten aus«, sagte ich, als ich an der Reihe war. Ganz spontan, ich hatte gar nicht lange darüber nachgedacht.

Diesen Moment rufe ich mir in Erinnerung, wenn ich mal wieder Gefahr laufe, die Stärken eines meiner Kinder (oder die einer Kollegin, eines Freundes oder meine eigenen) aus dem Blick zu verlieren. Inzwischen passiert mir das zum Glück nur noch selten. Man kann es tatsächlich trainieren, sich auf das zu fokussieren, was gut ist. Einmal kurz innehalten, tief durchatmen, Angst, Ärger, Enttäuschung für einen Moment los- und Liebe und Wertschätzung zulassen. Das bedeutet nicht, Schwierigkeiten oder Konflikte auszublenden oder zu übersehen, aber sie ins Verhältnis zu setzen zu dem, was sonst noch da und gut ist. Oft werden Probleme dann ganz von selbst kleiner, man erkennt Zusammenhänge und Möglichkeiten, sie zu lösen, oder – noch besser – gewinnt Vertrauen, dass sie gar nicht aktiv gelöst werden müssen.

Die Stärken in den Blick zu nehmen, wird einem beim Thema »Stillsein« allerdings alles andere als leicht gemacht. Natürlich ist es toll, dass leisere Menschen überhaupt öffentlich wahrgenommen werden. Das war anders, als ich klein war. Aber als vor zehn Jahren das Buch *Quiet. The power of*

introverts in a world that can't stop talking (deutsch: *Still. Die Kraft der Introvertierten*) der US-Amerikanerin Susan Cain herauskam, wurde es direkt ein Bestseller und in zahlreiche Sprachen übersetzt. Seitdem titelte *Der Spiegel*: »Die Kraft der Stillen« und das *Time Magazine*: »The power of shyness«, und weitere Bücher zum Thema erschienen und erscheinen. Aber hat sich wirklich etwas daran verändert, wie wir stille Menschen sehen? »Die Introversion – zusammen mit ihren Attributen der Empfindsamkeit, Ernsthaftigkeit und Schüchternheit – gilt heute als ein Persönlichkeitsmerkmal zweiter Klasse, das irgendwo zwischen enttäuschenden und pathologischen Merkmalen angesiedelt ist«, schreibt Susan Cain.¹ Das klingt hart, aber ich bin davon überzeugt, dass dieses negative Image tatsächlich bis heute sehr tief sitzt und sich daran allen Veröffentlichungen und aller Aufklärung zum Trotz noch nicht wirklich grundlegend etwas verändert hat.

Machen wir einen kleinen Test: Lies dir folgende Liste an Eigenschaften durch und kreuze spontan drei davon an, die du dir für dein Kind wünschen würdest. Wem das komisch vorkommt – das Magische und gleichzeitig Beängstigende daran, Kinder zu bekommen, ist ja, dass es eben kein Wunschkonzert ist –, kann auch gerne drei Eigenschaften wählen, deren Trägerin oder Träger man gerne kennenlernen möchte.

- verschlossen
- distanziert
- zugeknöpft
- weltoffen
- kontaktfreudig
- kühl
- reserviert

- aufgeschlossen
- freundlich
- gesellig

Die Liste besteht aus Synonymen, die für die Wörter »introvertiert« (verschlossen, distanziert, zugeknöpft, kühl, reserviert) beziehungsweise »extrovertiert« (weltoffen, kontaktfreudig, aufgeschlossen, freundlich, gesellig) vorgeschlagen werden, und wenn du drei aus der »introvertiert«-Gruppe angekreuzt hast, kannst du dieses Buch sofort weglegen.

Ich bin mir jedoch ziemlich sicher, dass deine Wahl, genau wie meine, dreimal in die Kategorie »extrovertiert« gefallen ist. Es scheint also tatsächlich so zu sein, als wäre unser Bild von stillen Menschen von Grund auf ziemlich trübe und wenig attraktiv. Und ja, ich sage unser Bild, denn ich meine dabei auch die Stillen selbst – mich eingerechnet. Susan Cain zitiert in ihrem Buch eine Untersuchung, nach der Introvertierte sehr lebendige Ausdrücke benutzen, wenn sie sich selbst beschreiben (»grünblaue Augen«, »exotisch«, »hohe Wangenknochen«), aber öde Begriffe wie »unbeholfen« oder »farblos«, wenn es um introvertierte Personen im Allgemeinen geht. Ich finde das erschreckend, aber ich bin mir nicht sicher, ob ich mich nicht genauso verhalten würde. Ich fühle mich ertappt – wieder einmal.

Aber vielleicht muss das manchmal auch genauso sein: Nur wer sich seiner begrenzten Perspektive, seiner Vorurteile und Voreingenommenheit bewusst ist, kann schließlich etwas dagegen tun und den Schalter umlegen.

Einen Perspektivwechsel braucht es auch, wenn es um »echte« Schwächen geht. Um zu erklären, was ich damit meine, muss ich ein bisschen ausholen. Eine meiner Töchter hat

eine Behinderung. Als die diagnostiziert wurde, war sie ein paar Monate alt und wir begannen, zur sogenannten Frühförderung zu gehen. Einmal die Woche zu einer Uhrzeit, über die ich mich noch heute wundere, nämlich um 7:45 Uhr. Das heißt, wir mussten um kurz vor sieben aus dem Haus, fuhren unausgeschlafen mit Bus und Bahn quer durch die halbe Stadt und verbrachten anschließend 45 Minuten auf grauem Nadelfilz. Damit war der klassenzimmerähnliche Raum ausgelegt. Es war freudlos bis zur Beklemmung. Keinen Augenblick ließ uns die Frühförderin vergessen, warum wir da waren: Ich hatte ein Kind, das irgendwie nicht in Ordnung war, und wurde auch selbst so behandelt, als sei ich nicht ganz in Ordnung. Dass unsere Tochter ein quietschvergnütes, süßes Baby war, dass wir als Familie sie genau so mochten, wie sie war, spielte überhaupt keine Rolle.

Der Weg zurück nach Hause war jedes Mal wie ein Rauszoomen aus dieser verengten Perspektive, ein Aufatmen, Schritt für Schritt fühlte ich mich leichter.

Ich begann zu recherchieren. Schließlich wollte ich verstehen, woher mein Unbehagen kam. Ich suchte den Fehler zunächst bei mir: Lag es vielleicht daran, dass ich die Behinderung nicht akzeptieren konnte? Ich war mir ziemlich schnell sicher, dass dies nicht der Fall war. Ein Hadern mit der Diagnose, ein »Warum wir?«, Trauer, Enttäuschung, Wut, wie ich sie oft in Gesprächen mit anderen Eltern erlebte, kannte ich nicht. Also las ich über Sonderpädagogik, Therapien und Förderkonzepte und die Anfangszeiten der sogenannten Behindertenpädagogik. Damals war es ein großer Fortschritt, sich nicht nur in medizinischem Sinne um diese Kinder zu kümmern, sondern auch im Hinblick auf Entwicklungsförderung und Bildung. Ein gut gemeinter Ansatz, der aber zunächst

mit einer zutiefst bevormundenden und einseitigen Perspektive verbunden war. Im Fokus stand das, was das Kind nicht konnte und von anderen unterschied und was man ihm nun zumindest teilweise beizubringen versuchte. Einziger Maßstab: das, was man für normal hielt.

Ein extremes Beispiel ist die Gehörlosenpädagogik. Sie war lange Zeit davon geprägt, Menschen die Gebärdensprache zu verbieten und sie in der für sie eigentlich unzugänglichen Lautsprache zu trainieren. »Hände auf den Rücken«, hatte es früher in ihrer Schule geheißen, erzählte mir eine gehörlose Frau meines Alters einmal. Stattdessen hatten sie vor dem Spiegel gestanden und mit einem Papier vor dem Mund in schier endloser Wiederholung den Buchstaben »P« geübt. Wenn das Papier im Lufthauch zitterte, hatten sie es richtig gemacht.

Diese Defizitorientierung ist mittlerweile offiziell verpönt – ganz überholt ist sie nicht. In der Frühförderung ging es zumindest nie um die Entwicklung meiner Tochter als solche oder gar um ihre Fortschritte, sondern nur darum, wie weit sie hinter anderen Kindern ihres Alters zurücklag. Kein Wunder, dass ich mich dort nicht wohlfühlte. Am Ende dauerte es trotzdem noch ein gutes Jahr, bis wir zu einer anderen Frühförderstelle wechselten mit einem ganzheitlicheren Ansatz, deren Pädagoginnen außerdem zu uns nach Hause kamen – schon das ein unschlagbarer Vorteil und gleichzeitig Zeichen einer anderen Haltung.

Das Gegenteil der Defizit- ist die Ressourcenorientierung. Dabei geht es darum, an die Stärken und das anzuknüpfen, was das Kind mitbringt. Nicht eine angebliche »Normalität« ist das Maß, sondern das Kind selbst. Ich denke, anders können Erziehung und ein glückliches Familienleben nicht funk-

tionieren. Es gibt einen Satz, den ich irgendwann dazu las: »Pädagogik sollte nie am schwächsten Punkt des Kindes ansetzen.« Ich gebe mir Mühe, mich und mein Verhalten daran auszurichten. Natürlich gelingt das nicht immer. Wenn das Kind in der Eisdiele mal wieder nicht den Mund aufmacht, um sich selbst eine Kugel Erdbeereis mit bunten Streuseln zu bestellen, bin ich oft genervt. Wenn es mal wieder bei schönstem Wetter drinnen ein Buch liest, während man draußen andere Kinder fröhlich spielen hört. Wenn es im Lernentwicklungsgespräch mal wieder mit Mühe und Not »Ja« und »Nein« herausbringt, kann ich es oft kaum glauben und schäme mich fast ein bisschen. »Kann das denn so schwer sein?«, denke ich dann. Kann das Kind sich, kann ich ihm nicht einfach mal einen Schubs geben, damit es ein kleines bisschen forscher auftritt? Anna-Lena, Nursenna, Paul und alle anderen tun das schließlich ganz selbstverständlich und mühelos.

Nein, kann es nicht und wird es nicht! Ich werde aus einem leisen Kind kein lautes machen, genauso wenig wie ein konsequentes Förderprogramm oder irgendwelche pädagogischen Kniffe die Behinderung unserer Tochter hätten beheben können. Ich kann nur das stärken, fördern und unterstützen, was das Kind mitbringt. Das heißt nicht, alles so zu lassen, wie es ist. Wenn jemand Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung hat, dann nützt es wenig, ganz viele Rechenaufgaben zu lösen, weil einem Mathe mehr liegt. Aber man kann das Kind da abholen, wo es gerade steht, sich gemeinsam überlegen, woran auf welche Weise in welchem Tempo »gearbeitet« werden kann, und vor allem: Fortschritte – und seien sie noch so klein – wahrnehmen und anerkennen.

Alles andere ist nicht nur vergeblich, sondern auch frustrierend. Für mich als Mutter, weil ich etwas Unmögliches

erwarte und darin immer wieder enttäuscht werde. Und vor allem für das Kind: Wie fühlt man sich, wenn es immer nur um das geht, was man eben nicht kann und ist? Wenn man wieder und wieder vor Erwartungen steht, die man nicht erfüllen kann? Wenn man nicht genügt und nie genügen wird? Für ein glückliches und erfülltes Leben sind solche Erfahrungen und das Selbstbild, das daraus zwangsläufig erwächst, ohne Zweifel Gift.

Darum soll es also in diesem Buch gehen: um die Stärken der Stillen, die wir erkennen, wenn wir den Schalter umlegen, der in vielen Köpfen immer noch auf »Defizit« steht; wenn wir den Fokus von den Alltagssituationen nehmen, in denen das Stillsein scheinbar stört oder negativ auffällt, und auf Weitwinkel stellen, um unser Kind als Ganzes zu sehen. Und es soll darum gehen, wie wir die Stillen stärken, damit sie sich kompetent und glücklich fühlen können und schließlich vielleicht sogar über sich selbst hinauswachsen – nicht weil sie irgendjemand drängt, sondern aus sich selbst heraus. Laut sein ist dabei nicht das Optimum, nicht einmal ein Maßstab. Was andere Kinder tun oder lassen, ist egal.

Bevor wir uns den Superkräften stiller Kinder zuwenden, braucht es aber noch eine Antwort auf die Frage: Was heißt hier eigentlich still?

KAPITEL 2

Das Einmaleins der Stille – oder was hat mein Kind mit Barack Obama zu tun?

Eigentlich dachte ich immer, ich wüsste, was ein introvertierter Mensch ist. Also zumindest so ungefähr, denn natürlich ist jede und jeder von uns einzigartig. Aber es sollte doch eine gewisse Schnittmenge geben zwischen anderen Stillen und meinen Kindern oder mir. Das nahm ich zumindest an. Doch dann kam Barack Obama beziehungsweise das Interview über ihn, das ich las.

Darin bezeichnet der US-Journalist John Heilemann, der zwei Bücher über Obamas erfolgreiche Wahlkampagnen geschrieben hat, den Demokraten als ungewöhnlichen Politiker. So weit wenig überraschend, das Erstaunliche ist seine Begründung: »Es gibt wenige Menschen in der amerikanischen Politik, die etwas erreichen – ganz zu schweigen von der Präsidentschaft –, auf die die folgenden zwei Eigenschaften zu treffen: Erstens, sie mögen keine Menschen, und zweitens, sie mögen Politik nicht.«² Der Journalist Kelly Candaele, der das Interview führt, hakt daraufhin nach, ob Obama wirklich keine Menschen möge. John Heilemann antwortet: »Ich glaube nicht, dass er keine Menschen mag. Ich weiß, dass er keine Menschen mag. Er ist nicht extrovertiert, er ist introvertiert. [...] Er ist mehr oder weniger ein Einzelgänger, der außergewöhnliche kommunikative Fähigkeiten hat.«³

Auch der Journalist Peter Baker beschreibt Obama in der *New York Times* als introvertiert, als jemanden, der zwar ohne Probleme vor Tausenden von Menschen spreche, aber in kleineren Gruppen Schwierigkeiten habe, der immer wieder ein paar Momente für sich brauche, um Energie zu tanken.⁴

Ich finde das erstaunlich. Ich hätte den Ex-Präsidenten, der sich schließlich jederzeit der Aufmerksamkeit der ganzen Welt sicher sein konnte, niemals für einen wie mich gehalten. Dabei ist mir selbstverständlich klar, dass es sehr viel gibt, was ich nicht über Barack Obama weiß, schließlich kenne ich ihn nur aus den Medien. Zu meinem Bild von ihm gehört viel Charisma, Erfolgsstreben, Selbstsicherheit, Lässigkeit, Durchsetzungsstärke, sicher auch Eitelkeit und ein gewisser Hang zum Pathos. Aber Introversion?!

Vielleicht würde jemand, den man in einer so extrovertierten Gesellschaft wie den USA als introvertiert einschätzt, im sprichwörtlich kühlen Norddeutschland, wo ich lebe, gar nicht als in sich gekehrt durchgehen, sondern einfach nur als normal. Aber wenn Obama nun tatsächlich nach objektivem Maßstab introvertiert sein sollte: Was war dann ich? Vielleicht doch nicht introvertiert, sondern etwas anderes? Oder aber introvertiert plus? Oder war Introversion eben doch nicht nur das, was ich bisher dafür gehalten hatte?

Tatsächlich gibt es viele Gründe, warum jemand still und eher für sich ist. Das gilt für Kinder noch einmal mehr, weil sie sehr unmittelbar in ihrem Verhalten sind und sich nicht verstehen können wie ein Erwachsener. Als vor ein paar Monaten zwei unserer Kinder krank waren, war es zu Hause so ruhig, als wären sie gar nicht da. Sie lagen einfach nur auf dem Sofa, für mehr hatten sie keine Energie. Einige Jahre zuvor wurde tagsüber, als wir nicht da waren, in unser Haus ein-

gebrochen. Danach war unsere Jüngste ein paar Wochen lang jeden Abend still und passiv, als würde sie sich in sich selbst zurückziehen. Der Einbruch hatte sie tief erschreckt, und immer wenn es dunkel wurde, beschäftigte sie sich wieder damit und fürchtete sich. (Ihre größere Schwester reagierte ganz anders, nämlich mit Wut und Empörung.) Es dauerte lange und brauchte viel Zureden, Lichtanlassen bis zum Einschlafen und so weiter, bis sie sich zu Hause wieder sicher fühlte und fröhlich und dem Familienleben zugewandt blieb, auch wenn es draußen dunkel wurde. Jahre später dann war die Große eine Weile sehr ruhig. Sie zog sich weitgehend in ihr Zimmer zurück und war auch bei den Mahlzeiten einsilbig, bis sie uns eröffnete, dass sie ihr Studium abbrechen wolle. Diese Entscheidung zu treffen hatte eben Zeit und Raum für sich gebraucht – und es uns dann zu sagen, natürlich auch Überwindung.

Aber auch wenn ein Kind insgesamt stiller ist und nicht nur phasenweise, kann das ganz unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht hat es einfach nicht so viel Freude am Kontakt und Austausch mit anderen und ist mit sich selbst glücklich. Vielleicht ist es zu schüchtern, um sich in Spiele oder Gespräche einzubringen. Vielleicht überfordert es eine Gruppensituation aber auch, weil sie eine Menge sehr unterschiedlicher und intensiver Reize mit sich bringt – viele Menschen, viele Stimmen, viele Worte, viele Gefühle – und die Sinne unangenehm überstimuliert, sodass Rückzug Selbstschutz ist.

Ich möchte diese möglichen Gründe die drei Säulen der Stille nennen und in den nächsten Kapiteln genauer auf sie eingehen: Introversion, Schüchternheit und Hochsensibilität. Sie sind voneinander unabhängig – Barack Obama ist introvertiert, aber sicher nicht (oder zumindest nicht mehr)

schüchtern und vermutlich auch nicht außergewöhnlich sensibel. »Allen drei gemeinsam ist gar nichts«, sagt der emeritierte Professor für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie an der Humboldt-Universität Berlin Jens Asendorpf.⁵ Dennoch gibt es Überschneidungen, und oft werden die drei Ursachen nach außen hin in identischen Verhaltensweisen sichtbar. Zudem speist sich die Stille bei vielen leisen Menschen aus zwei oder sogar drei der unterschiedlichen Quellen und wirkt dadurch für die Umgebung oft noch absoluter.

Man kann nicht immer genau aufdröseln, welches der drei Phänomene in welchem Mischungsverhältnis in einer bestimmten Situation sichtbar wird. Und man muss es auch nicht. Aber es ist auf jeden Fall sinnvoll, das Einmaleins der Stille kennenzulernen und sich dann zu überlegen, wo das eigene Kind ungefähr steht. Oder man selbst. Die Listen mit Verhaltensweisen, die sich jeweils an die Kapitel zu den drei Säulen anschließen, sollen dabei helfen. Natürlich wirkt so etwas immer sehr statisch und eindimensional, unser Verhalten aber ist flexibel und vielschichtig. In manchen Situationen ist man schüchterner als in anderen, manchmal oder bestimmten Personen gegenüber sind auch Introvertierte total geschwätzig. Aber wir erleben unsere Kinder in vielen verschiedenen Lebensbereichen – vor allem natürlich, wenn sie klein sind. Insofern können wir uns zwar nicht anmaßen, mit hundertprozentiger Sicherheit vorhersagen zu wollen, wie unser Kind sich in einer bestimmten Situation verhalten wird – es gibt zum Glück immer wieder Überraschungen –, aber wir erkennen und kennen zumindest gewisse Tendenzen.

Meine eigenen Kinder haben jeweils ihren ganz eigenen Stille-Mix und dazu gleichzeitig immer auch einige laute Sei-