



Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat

Das Problem:

» Der anstehende Urlaub mit Freunden versetzt mich in Panik.«

VERONIKA (51), BIBLIOTHEKARIN

Es ist nicht leicht, Freunde fürs Leben zu finden, aber Heike und Karsten kommen dem schon sehr nahe. Seit über zwanzig Jahren treffen mein Mann und ich uns regelmäßig mit ihnen zum Kartenspielen, Grillen oder für Konzerte. Die Chemie passt einfach. Doch so ausgelassen und herzlich die Stimmung auch ist, nach ein paar Stunden sind wir froh, wieder zu zweit zu sein.

Jetzt hat uns das Paar spontan zu einem Urlaub auf Mallorca eingeladen. Weil wir nicht unhöflich sein wollten, sagten wir zu. Mein erster Gedanke: Wird schon nicht so schlimm werden. Schließlich verreise ich gern und bin offen für neue Dinge. Aber je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr Panik macht sich in mir breit. Menschenmassen, Lärm, Dauerbeschallung – für mich als introvertierte Person eine akute Reizüberflutung, die ich sonst eher meide.

Gemeinsamer Ausflug an den Strand? Ich bummle lieber allein durch die Stadt. Abends noch um die Häuser ziehen? Ich verschwinde lieber im Hotelzimmer. Es entspannt mich auch nicht, in einer Bar einen Cocktail zu trinken und Smalltalk zu führen. Im Gegenteil: Es raubt mir Energie, die mir am nächsten Tag fehlt.

Ich brauche nach einem aufregenden Tag Zeit, um mich auf mich selbst zu besinnen und meine Akkus aufzuladen. Eine ungewohnte Umgebung, ein fremdes Hotelbett, neue Gerüche: Es prasseln viele neue Eindrücke auf mich ein, die ich in Ruhe verarbeiten will, und dafür muss ich mich zurückziehen. Jetzt habe ich große Angst, Heike und Karsten vor den Kopf zu stoßen und unsere Freundschaft aufs Spiel zu setzen. Wie schaffe ich es, dass wir alle eine schöne Zeit haben und ich mich nicht schlecht fühle, auch mal nein zu sagen?

Das sagt die Expertin:

»Seien Sie mutig und thematisieren Sie in einem Gespräch Ihre Bedürfnisse«



Ute Drechsler
hat Erwachsenenbildung
studiert und unterstützt
als Coachin introvertierte
und hochsensible Frauen
sowie Menschen mit
Traumatisierungen

Liebe Veronika, ich kann sehr gut nachvollziehen, dass die Situation für Sie verzwickelt ist. Schließlich haben Sie den Urlaub von Ihren Freunden geschenkt bekommen und möchten auf gar keinen Fall undankbar wirken. Gleichzeitig ist Ihr Bedürfnis nach Ruhe und Erholung völlig verständlich. Introvertierte Menschen verarbeiten Reize intensiver und benötigen daher mehr Zeit, um sich zu erholen. Während extrovertierte Menschen in einer Umgebung mit vielen Stimuli aufblühen, kostet das Introvertierte Energie. Ich finde es wunderbar, dass Sie so ein feines Gespür für sich selbst haben und wissen, was Ihnen guttut und was nicht.

Sie schreiben, dass Sie beide froh sind, wenn Sie wieder zu zweit sind. Ich nehme an, dass auch Ihr Mann introvertiert ist? Ich frage mich, ob Sie sich mit ihm darüber austauschen, was Sie brauchen, um den Urlaub genießen zu können. Falls nicht, möchte ich Sie ermutigen, ein Gespräch mit Ihrem Mann darüber zu führen. Viele Menschen sind es nicht gewohnt, über ihre Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Wenn Sie das zunächst mit einer Ihnen vertrauten Person üben, fällt es Ihnen automatisch auch mit weniger vertrauten Menschen, wie Ihren Freunden, leichter.

Mein Rat an Sie wäre, bereits vor dem Urlaub aktiv zu werden und das Gespräch mit Heike und Karsten zu suchen. Sie könnten beispielsweise sagen, dass Sie sich sehr über die Einladung gefreut haben, weil Sie gerne Zeit mit Ihren Freunden verbringen. Dann könnten Sie erklären, dass Sie Phasen der Ruhe und des Alleinseins benötigen, um den Urlaub genießen zu können.

Werden Sie ruhig konkret und beschreiben Sie, wie Sie sich den Urlaub vorstellen. Sie könnten auch erwähnen, dass es nicht gegen Ihre Freunde gerichtet ist,

wenn Sie mal einen Abend ganz allein oder zu zweit mit Ihrem Mann verbringen möchten, um Ihren sozialen Akku wieder

aufzuladen. Fragen Sie Ihre Freunde auch, was sie sich für den Urlaub wünschen. Vielleicht freuen sie sich ja selbst darüber, Zeit zu zweit zu verbringen?

Dann können Sie gemeinsam überlegen, wie alle Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigt werden können. Auf diese Weise verringern Sie die Gefahr, dass sich Ihre Freunde vor den Kopf gestoßen fühlen, weil auch sie sich ernst genommen fühlen in Ihren Wünschen für die Urlaubsgestaltung.

Ich möchte Ihnen Mut zusprechen: Sie dürfen Ihre Bedürfnisse und Gefühle haben und Sie haben ein Recht darauf, diese anderen mitzuteilen und dafür zu sorgen, dass sie bestmöglich erfüllt werden – auch wenn Sie die Reise geschenkt bekommen haben. Wahre Freunde möchten, dass es Ihnen gut geht, und freuen sich, wenn Sie den Urlaub auf Ihre Weise genießen können. Vielleicht ist es an der Zeit, Ihre Freundschaft zu Heike und Karsten auf eine neue Ebene zu bringen, indem Sie offener und ehrlicher zueinander sind. Deshalb möchte ich Sie einladen, den Urlaub als etwas Positives anzusehen: Es ist eine Chance für Sie und für Ihre Freundschaft, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln und vielleicht auch neue Facetten an sich selbst und Ihren Freunden zu entdecken. Ich wünsche Ihnen ein gutes Gespräch mit Karsten und Heike und einen wunderbaren Urlaub, den Sie in vollen Zügen genießen können!



Nützliche Tipps im Umgang mit Introversion und Hochsensibilität finden Sie im Newsletter unserer Expertin unter: utedrechsler.de