

JESSICA PAN

Kommst du zur Party?

Nein, mein Sofa kann  
nicht so gut allein bleiben

Nein, ich muss mein  
Gefrierfach abtauen

Nein, mein Hamster  
muss zur Physio

Klar doch!

DER GUIDE FÜR  
**INTROVERTIERTE,**  
UM EIN ANGSTEINFLÖSSEND  
ABENTEUERLICHES LEBEN ZU FÜHREN



mvgverlag



JESSICA PAN

DER GUIDE FÜR  
**INTROVERTIERTE,**  
UM EIN ANGSTEIFLÖSSEND  
ABENTEUERLICHES LEBEN ZU FÜHREN

Für lan –  
Wǒ ài nǐ

JESSICA PAN

DER GUIDE FÜR  
**INTROVERTIERTE,**  
UM EIN ANGSTEIFLÖSSEND  
ABENTEUERLICHES LEBEN ZU FÜHREN

**mvg**verlag 

© 2020 des Titels »Der Guide für Introvertierte« von Jessica Pan. (978-3-7474-0196-5)  
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2020

© 2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei Doubleday, einem Imprint von Transworld Publishers, unter dem Titel *Sorry I'm Late, I Didn't Want to Come*. © 2019 by Jessica Pan. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Alexandra Kay

Redaktion: Carina Heer

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/GoodStudio](https://www.shutterstock.com/GoodStudio)

Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0196-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-554-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-555-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

Hinweis der Autorin . . . . .	7
Einleitung . . . . .	9
Die Sauna <i>oder</i> Der absolute Tiefpunkt . . . . .	17
Gespräche mit Fremden <i>oder</i> Neue Leute . . . . .	27
Zitternd im Rampenlicht <i>oder</i> Lampenfieber . . . . .	55
Herzprobleme: ein Zwischenspiel aus dem wahren Leben . . . . .	81
Die Suche nach der Richtigen <i>oder</i> Freundschaftsdates . . . . .	93
Menschenmengen <i>oder</i> Netzwerken. . . . .	119
Die Hochzeit in Deutschland: ein Zwischenspiel aus dem wahren Leben. . . . .	139
Im freien Fall <i>oder</i> Improvisation . . . . .	149
Der Mount Everest <i>oder</i> Stand-up-Comedy, Runde I . . . . .	165
Gespräche mit Männern: ein Zwischenspiel aus dem wahren Leben. . . . .	189
Im Wolkenschloss <i>oder</i> Allein auf Reisen . . . . .	203
Schottenhöhle <i>oder</i> Stand-up-Comedy, Runde II. . . . .	227
Introvertierte im Wald: ein Zwischenspiel aus dem wahren Leben . . . . .	233
Erlösung <i>oder</i> Stand-up-Comedy, Runde III . . . . .	245
Zu Tisch <i>oder</i> Die Dinnerparty . . . . .	253

Introvertiert. Extrovertiert. Konvertiert? . . . . .	271
Ein Wort zu Introversion . . . . .	279
Quellenverzeichnis . . . . .	283
Danksagung . . . . .	295

# Hinweis der Autorin

Damit wir uns richtig verstehen: Ich bin nicht der Meinung, dass irgendjemand – egal ob introvertiert, extrovertiert oder was auch immer – geheilt werden muss. Aber ich war für eine Weile eine unglückliche Introvertierte, und ich wollte wissen, wie sich mein Leben verändern würde, wenn ich ein Jahr lang neue Dinge tue, die mir bisher Angst gemacht haben. Dieses Buch beschreibt, was dann passierte. Viel Spaß mit meinen Albträumen.



# Einleitung

Es gibt zwei verschiedene Arten von Menschen auf der Welt. Die, die Filmaufnahmen vom Glastonbury Festival anschauen, als handelte es sich um einen Horrorfilm, die Decke bis zum Hals hochgezogen beim Anblick des matschigen Höllenlochs. Erleichtert seufzen sie auf. Erfüllt von reiner Freude, nicht dort zu sein, genießen sie das Glück, auf dem Sofa zu liegen, anstatt von Tausenden schwankenden, lauten, betrunkenen Menschen mit vollen Blasen und fettigem Haar umringt zu sein.

Und dann gibt es die Menschen, die nach Glastonbury fahren. Ich gehöre nicht zu ihnen.

Meine Unifreunde organisierten an meinem zweiundzwanzigsten Geburtstag eine Überraschungsparty für mich in meinem Zimmer. Als alle aus ihren Verstecken hervorsprangen, brach ich in Tränen aus. Alle dachten, ich würde vor Rührung weinen. Tatsächlich weinte ich vor Entsetzen – zum ersten Mal seit Monaten übrigens nicht, weil mein Spanischlehrer meine Liebe nicht erwiderte. Gute Freunde, Familienmitglieder und Bekannte saßen direkt auf meinem Bett – zufällig der Ort, wohin ich mich vor diesen guten Freunden, Familienmitgliedern und Bekannten flüchtete.

Ich hatte kein Versteck mehr. Sie waren hier für eine Party. Wann würden sie gehen?

Irgendwann schaltete ich einfach alle Lampen an und wartete darauf, dass sie es schnallten.

Wenn du bist wie ich, dann weißt du, wie es ist, Angst vor der eigenen Geburtstagsparty zu haben. Du hast Angst davor, Reden zu halten, an Teambuilding-Maßnahmen teilnehmen zu müssen und vor jedem einzelnen Silvesterabend.

Ich bin introvertiert. Genau genommen bin ich introvertiert *und* schüchtern (mehr dazu später), und jede schüchterne Introvertierte, die was auf sich hält, hat schon die folgenden Dinge getan: ein klingelndes Telefon quer durchs Zimmer gefeuert, Krankheiten vorgetäuscht, eine Netzwerk-Veranstaltung sofort fluchtartig wieder verlassen, so getan, als spräche sie die Landessprache nicht, wenn sie in einer Bar angebaggert wird. Letzteres ist eine Tak-

tik für Fortgeschrittene, aber die effektivste der genannten Maßnahmen. Die anderen sind einfach notwendige Überlebensfertigkeiten. Außerdem haben wir es ziemlich drauf, Augenkontakt zu vermeiden, um Menschen davon abzuhalten, uns anzusprechen. Ich nenne das die »toten Roboteraugen«.

Ich schätze, 90 Prozent meiner Bekannten wissen nicht mal, dass ich introvertiert bin, weil ich mir große Mühe gebe, es zu verstecken. Einen trinken nach der Arbeit? Sorry, hab' was vor. Mittagessen beim Italiener? Ich kann nicht, ich bin schon verabredet (mit meinen Ramen-Nudeln in herrlicher Einsamkeit). Meine Kollegen halten mich im Büro für ein wenig geistesabwesend und ansonsten für jemanden mit sehr ausgefülltem Sozialleben und schrecklicher Gesichtsblindheit.

Jetzt, da ich älter und weiser bin, wecke ich jedes Jahr an meinem Geburtstag meinen Mann Sam vorsichtig auf und flüstere ihm ins Ohr: »Wenn du mir eine Party schmeißt, ermorde ich dich.« Er nickt dann immer im Halbschlaf folgsam. Allerdings kann er meine Haltung nicht wirklich nachvollziehen, denn er ist ein völlig anderer Typ – ein ruhiger Mensch, der aber gern in eine volle Kneipe oder auf Festivals geht. Doch er hat sich daran gewöhnt, dass Ausgehen bei uns meistens damit endet, dass ich ihm zuzische »Hol meine Jacke und wir treffen uns draußen!« und auf den Hinterausgang zustürze, um einem betrunkenen Junggesellinnenabschied auszuweichen, der gerade die Bar betreten hat.

Sam spielt da mit, aber die genauen Details dessen, was mir Angst macht, sind ihm ein Rätsel. Er versteht zum Beispiel nicht, warum ich Hunde Menschen vorziehe. Dabei liegt das doch auf der Hand. Mit Hunden muss man keinen Smalltalk machen, sie beurteilen einen nicht und sie summen auch nicht neben einem, während man versucht zu arbeiten. Sie fragen nicht, wann man denn vorhabe, Kinder zu bekommen. Sie husten einen nicht an. Für Sam hingegen haben Hunde wilde Augen, könnten einen mit ihren dreckigen Pfoten einsauen und überdies jederzeit angreifen – so ähnlich empfinde ich Menschen gegenüber.

Ich war davon ausgegangen, dass mein Leben als schüchterne Introvertierte einfach bis in alle Ewigkeiten so weitergehen würde. Dann aber geschah etwas Außergewöhnliches: Ich fand mich gewandt in einen schwarzen Jogginganzug in einer Sauna wieder mit einem Exemplar der *Men's Health* in der Hand. Weinend beschimpfte ich eine Angestellte.

## Einleitung

Das ist die kurze Version.  
Etwas musste sich ändern.

Manche Leute können sich gut mit Fremden unterhalten, neue Beziehungen aufbauen und auf Party's ihren neuen besten Freund kennenlernen. Ich kann andere Dinge gut, zum Beispiel mich blass in dunklen Ecken herumdrücken. In Sofaecken verschwinden. Früh abhauen. In öffentlichen Verkehrsmitteln so tun, als ob ich schlafe.

Fast ein Drittel der Bevölkerung (mindestens, kommt auf die Studie an) bezeichnet sich als introvertiert, also trifft das alles vielleicht auch auf dich zu. Wenn wir uns auf einer Party träfen, aus der wir uns beide nicht rauswinden konnten, kann es sein, dass wir beim Verstecken in der Küche aufeinander-treffen und über die Käseplatte hinweg Gemeinsamkeiten entdecken.

Über die Frage, wie eigentlich Introversion und Extraversion zu definieren sind, wird hitzig debattiert. Die allgemein akzeptierte Definition ist, dass Introvertierte ihre Energie aus dem Alleinsein ziehen, während Extrovertierte die ihre aus dem Zusammensein mit anderen Menschen holen. Psychologen diskutieren aber oft zwei weitere damit in Zusammenhang stehende Parameter: schüchtern versus kontaktfreudig. Ich hatte immer angenommen, dass alle Introvertierten schüchtern sind, aber offenbar sind manche Introvertierte in Gruppen sehr selbstbewusst oder können supersouverän Präsentationen halten. Sie sind aber trotzdem introvertiert, weil sie Sinnesreize und viele Menschen nicht lange vertragen.<sup>1</sup>

Ich dagegen bin schüchtern: Ich habe Angst vor Fremden, davor, im Mittelpunkt zu stehen, und ich brauche Zeit zur Regeneration, wenn ich mit vielen Menschen zusammen gewesen bin. Außerdem hasse ich Menschenmengen. Ich bin, wie es ein Artikel definierte, eine »sozial unsichere Introvertierte«. Ich werde mich künftig eine »schüchterne Introvertierte« oder »Schintrovertierte« nennen.

Ich weiß nicht, ob Schintrovertierte so geboren werden oder erst später dazu werden, aber meine Neigung zeigte sich schon sehr früh. Ich wuchs in einer Kleinstadt in Texas auf und vermied es, auf Geburtstagspartys zu gehen, tat, als wäre ich krank, um in der Schule um ein Referat herumzukommen, und fantasierte abendlang in meinem Tagebuch von einem Paralleluniver-

<sup>1</sup> Mehr Informationen unter »Ein Wort zu Introversion« auf Seite 279.

sum, in dem die Interaktion mit Menschen und gelegentliches im-Mittelpunkt-der-Aufmerksamkeit-stehen kein absoluter Albtraum waren.

Als Kind verstand ich nicht, warum ich das Leben so anders empfand als meine extrovertierte Kernfamilie. Mein Vater stammt aus China und meine Mutter ist amerikanische Jüdin und beide lieben zwei Dinge über alles: chinesisches Essen und neue Leute kennenlernen. Meine Brüder wiederum luden andauernd Freunde in großen Gruppen zu uns nach Hause ein, und die blieben auch noch stundenlang. Anfangs dachte ich, sie würden das alles auch hassen und könnten es nur besser verbergen. Später grübelte ich verwirrt: Warum waren sie gerne in großen Gruppen mit neuen Leuten unterwegs, verbrachten lange Stunden miteinander und schmissen Geburtstagspartys und ich nicht? Ich dachte, mit mir wäre etwas ganz und gar nicht in Ordnung.

Gleichzeitig träumte ich als Kleinstadt-Mädchen von einem größeren Leben voller neuartiger Erfahrungen. Zugleich konnte ich mir diese Art von Leben da, wo ich war, nicht vorstellen. Ich wollte ein neues unbeschriebenes Blatt. Woanders komplett neu anfangen, wo mich keiner kannte. Ich versuchte es in Peking, dann in Australien, und schließlich in London, wo ich jetzt lebe.

Eines änderte sich jedoch nicht auf all meinen Wegen: Egal, wie weit weg von zu Hause ich war, ich blieb trotzdem letztlich dieselbe. Eine Schintrovertierte. Ob chinesische Dumplings, Garnelen vom Grill, Scones mit Sahne – die Schintrovertierte isst allein in der Ecke. Die Verbotene Stadt, das Opernhaus in Sydney, der Tower of London – die Schintrovertierte drückt sich in den Ecken herum. Ich hatte gehofft, dass die fremden Länder mir die Schintroversion austreiben würden, aber ebenso wie mein Hautekzem gedieh sie in allen klimatischen Verhältnissen.

Und dann kam die »Leise Revolution«, ausgelöst von Susan Cains Bestseller 2012. Auf seinen Seiten las ich, dass von drei Personen eine bis zwei introvertiert ist. Und dass daran nichts falsch ist. Dass Introvertierte, um es zusammenzufassen, sich gut konzentrieren können, die Einsamkeit genießen, Smalltalk nicht mögen, Vier-Augen-Gespräche schätzen und es vermeiden, in der Öffentlichkeit zu sprechen. Schüchterne, empfindsame Stubenhocker, ja? Da kann ich die Hand heben!

Das zu lesen, war eine derartige Erleichterung, dass ich beschloss, diese Seite von mir anzunehmen. Anstatt mich selbst niederzumachen, weil ich

## Einleitung

nicht anders war, beschloss ich, den Menschen zu feiern, der ich war. Schließlich hatte meine Veranlagung auch so viele positive Seiten. Sie war einer der Gründe, warum ich Autorin geworden war, und sie hatte zur Folge, dass ich damals zwar nur einen äußerst kleinen Freundeskreis, darin aber sehr enge Bindungen hatte.

Dann ging innerhalb eines Jahres alles den Bach runter. Ich wurde arbeitslos und meine engsten Freunde zogen weg. Meine Karriere befand sich in einer Sackgasse, ich war einsam, ich hatte den Spaß am Joggen verloren. Ich hatte keine Ahnung, was ich mit meinem Leben jetzt anfangen sollte. Um ehrlich zu sein, hätte ich gerne den alten Trick angewendet: ein Flugzeug besteigen und woanders neu anfangen, vielleicht diesmal als jemand namens Francesca de Lussy. Aber es war offensichtlich, dass ich nicht die Persönlichkeit, das Selbstvertrauen oder die erforderliche Sammlung an Hüten hatte, um das durchzuziehen.

Ich hatte sehr viel Zeit, um herumzusitzen und nachzudenken: Was wollte ich wirklich im Leben? Eigentlich wollte ich einen Job, neue Freunde, mit denen mich wirklich etwas verband, und mehr Selbstvertrauen. War das zu viel verlangt? Sicher nicht. Was machten also all die Leute da draußen, die Jobs und gute Freunde und ein erfülltes Leben hatten, anders? Letztlich, und das machte mir Angst, wurde mir klar: Sie machten neue Erfahrungen, gingen Risiken ein, knüpften neue Verbindungen. Sie waren da draußen in der Welt unterwegs, sie lebten in ihr, anstatt sie von außen anzustarren.

Ich hörte einmal mit, als meine ehemalige Kollegin Willow von ihrer Reise nach New York erzählte. Willow hatte den Hund einer Fremden im Prospect Park gestreichelt: Sie verbrachte letztlich den ganzen Tag mit der Frau, hing mit ihr bis vier Uhr früh in einem Jazzclub ab und landete schließlich durch Bekannte der Dame in ihrem Traumjob. Ihren Freund hatte sie auf einem Festival in der Schlange vor dem Klo kennengelernt. Dass sie Hypoglykämie hat, fand sie heraus, als sie sich auf einer Party mit einem Arzt unterhielt. Ihr ganzes Leben ist beeinflusst von solchen Zufallsbegegnungen, einfach weil sie mit Leuten, die sie gerade kennengelernt hat, redet und ihnen zuhört, anstatt mit Höchstgeschwindigkeit Reißaus zu nehmen und dabei zu murmeln: »Ich spreche kein Englisch!«

Was würde wohl passieren, wenn ich die Türen in meinem Leben weit aufreißen würde? Würde es sich zum Besseren verändern?

Ich hatte zwar akzeptiert, dass ich war, wie ich war, doch ich war an einem Punkt angelangt, an dem es mich nicht mehr glücklich machte. Ich begann mich zu fragen, was ich wohl verpasste. Wenn man etwas oder jemanden definiert, limitiert man es oder diese Person gleichzeitig. Meine Sicht auf mich war eine selbsterfüllende Prophezeiung. »Rede? Ich halte keine Reden« oder »Partys? Ich gebe keine Partys«. Ich akzeptierte mich, wie ich war. Gleichzeitig sehnte ich mich nach neuen Erfahrungen, war aber zu ängstlich, mich meinen Ängsten zu stellen und nach draußen zu gehen, um diese neuen Erfahrungen zu machen.

Während meines Psychologiestudiums hatte ich einen Kurs in Neurowissenschaften belegt, unter anderem weil mich interessierte, wie viel an unserem Verhalten angeboren und wie viel anerzogen ist. Aber jetzt war ich erwachsen, und die Frage war, wie stark ich mich durch neue Erfahrungen verändern konnte.

Ein berühmtes Shakespeare-Zitat lautet: »Sei dir selbst treu«. Ja. Aber ich wollte nicht auf alle Ewigkeit durch meine Unsicherheiten und Ängste gefesselt sein. Ich wollte nicht verkümmern. Wir sind Menschen. Wir können uns entwickeln und verändern.

Nachdem mir das einmal klargeworden war, sagte eine kleine Stimme in meinem Kopf: »Zur Hölle mit dieser Scheiße!« Ich hatte das Etikett »introvertiert« als Vorwand benutzt, mich vor der Welt zu verstecken. Ich hatte mich an meinen Schintrovertierten-Status geklammert und es mir dadurch fast unmöglich gemacht, das zu haben, wonach ich mich sehnte – eine Karriere, die mir etwas bedeutete, neue und tiefe Beziehungen, Freundschaften voller Freude und Lachen sowie Erlebnisse, die ich nicht peinlich genau vorausgeplant hatte.

Ich war eine Introvertierte, die in einem Loch saß. Ich saß dort nicht, *weil* ich introvertiert war. Es gibt viele glückliche Introvertierte, die ein gutes Leben haben. Aber ich wollte raus aus diesem Loch – ich war mir sicher, dass mein Leben größer sein konnte, als es gerade war, und dass mich das glücklicher machen würde.

Aber damit das passieren konnte, musste sich etwas ändern.

Die zentrale Frage lautete: Was würde passieren, wenn eine schüchterne Introvertierte wie ich ein Jahr lang wie eine kontaktfreudige Extrovertierte lebte? Wenn sie sich bewusst und willig der Art von bedrohlichen

## Einleitung

sozialen Situationen aussetzte, die sie normalerweise um jeden Preis vermeiden würde?

Würde sich ihr dann eine Welt voller lebensverändernder Erfahrungen eröffnen?

Oder würde sie in den Wäldern enden, nur Wurzeln essen und mit den Wölfen sprechen, bis sie an Unterernährung sterben würde, allein, aber unter-schwellig glücklich, weil sie nie wieder Smalltalk über Bitcoins führen müsste?

Es war einen Versuch wert.

