



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 02.01.2024 08:55 Uhr | Urs von Wulfen

## Tag der Introvertierten

Es gibt ja immer was zu feiern. Heute zum Beispiel, dass die großen Feiertage vorbei sind. Wobei: Da gibt's heut noch einen anderen: Seit 2012 ist der 2. Januar der Tag der Introvertierten. Ins Leben gerufen wurde dieser Tag von der Psychologin Felicitas Heyne. Die will dafür sensibilisieren, dass introvertierte Menschen in unserer Gesellschaft ziemlich schwer haben. Warum? Einfach weil, bei uns extrovertierte Menschen viel mehr gefeiert, gesehen und anerkannt werden. Introvertiert zu sein gilt eher als eine Schwäche. Ein introvertierter Mensch bekommt häufig so ungebetene Tipps wie "Sei doch nicht so schüchtern!", "Du musst dich nur trauen, dann wird das richtig lustig! Oder "Wenn Du da nicht mitmachst, stehst Du Dir nur selber im Weg!". Dabei ist introvertiert zu sein keine psychische Schwäche oder sowas, sondern einfach nur eine ganz normale Persönlichkeitseigenschaft. Introvertierte brauchen keine Hilfe oder gar Heilung. Introvertierte verarbeiten in ihrem Geist einfach nur Informationen anders als extrovertierte Personen und schätzen daher ruhige Umgebungen, da sie nur hier wirklich entspannen und sich erholen können. Felicitas Heyne hat den heutigen 2. Januar als "Tag der Introvertierten" ausgewählt, weil für introvertierten eine stressige Zeit zu Ende geht. Die Zeit der Familien-, Freunde- und Vereinsfeste. Vor und rund um Weihnachten wollen sich alle Treffen, gemeinsam feiern und auf das Jahr zurückblicken. Gerade auf den Festen am Jahresende liegt ein gewaltiger sozialer Druck dabei zu sein, weil Vater, Mutter, bester Kumpel usw. echt traurig sind, wenn man sagen würde: "Leute! Dieses Jahr bin ich nicht dabei!" Allein die ständigen Fragen: "Was machts Du an Silvester?" "Wie feierst Du Heilig Abend!" löst bei manchen Stress aus. Heute ist es an der Zeit dankbar zu sein. Dankbar für alle Leute, die eigentlich keinen Bock darauf haben bei all diesen Feiern dabei zu sein und es trotzdem tun, um ihren Liebsten einen Gefallen zu tun. Diese Dankbarkeit kann man auch ganz einfach ausdrücken, indem man den introvertierten Freundinnen und Freunden etwas Luft lässt. Vielleicht erst am nächsten Wochenende wieder anrufen, eine Nachricht schreiben oder zu Besuch kommen. Und wenn man sich immer wieder neu daran erinnert, dass man einen introvertierten Menschen nicht retten muss, sondern ihn seine eigene Wege gehen lässt, dann wird der Tag der Introvertierten ein Fest, dass es sich zu feiern lohnt.