

## STICHWORT

Introvertiert, das kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „nach innen gewendet“. Rund 30 bis 50 Prozent der Menschen haben dieses Temperament. Ihre Aufmerksamkeit geht öfter nach innen als die von primär Extrovertierten und muss das auch: Denn schon kleine Reize lösen bei ihnen große Gehirnaktivität aus, setzen Ketten von reflektierenden Gedanken in Gang, die angeschaut werden wollen. Leicht kommt es bei Introvertierten zu einer Reizüberflutung, dem Drang nach Rückzug und Reflexion. Vor allem in der Ruhe liegt für sie die Kraft. Dagegen gilt für Extrovertierte: Wo viel Leben ist, wo viele Menschen sind und neue Eindrücke, da fühlen sie sich lebendig, da tanken sie auf. Reizarmut wirkt auf sie eher lähmend. Mose dürfte ein Introvertierter gewesen sein, einer von diesen Leisen, die sich im Rampenlicht eher nicht so wohl fühlen. Vor dem ganzen Volk reden? Um Gottes willen! Da ließ er lieber seinen extrovertierten Bruder vor. Aber später stieg Mose allein auf den Berg Sinai und empfing in der Stille, im Lauschen auf Gottes Wort, die Zehn Gebote. Es waren Worte, die die Welt veränderten. *sym*

## Der feine Unterschied

Selbsterkenntnis entlastet



Von Sybille Marx

Wenn man über Extrovertierte und Introvertierte spricht, kommt bei Zuhörern bisweilen Skepsis auf: Was sind denn das für Schubläden? Braucht nicht jeder Mensch Zeiten, in denen er sich „nach innen wendet“, und Zeiten, in denen er sich „nach außen“ wendet? Doch, natürlich. Und trotzdem kann es für die Entwicklung der Persönlichkeit extrem wichtig sein zu erkennen: Bin ich von meinen Bedürfnissen her eher introvertiert, eher extrovertiert oder ambivertiert: beides zu gleichen Teilen?

Denn unsere Gesellschaft befördert und belohnt an vielen Stellen extrovertiertes Verhalten. In der Kita, in der Schule, am Arbeitsplatz: Überall wird suggeriert, dass Austausch und Begegnung das Wichtigste seien... „Uns wird eingeredet, dass Menschen von Bedeutung eine forschende Art haben und dass Glück mit Kontaktfreudigkeit einhergeht“, schreibt Susan Cain in ihrem Buch „Still. Die Kraft der Introvertierten.“ Manche Eltern betrachten es als Problem, wenn ihre Kinder still und schüchtern sind. Manche Chefs glauben, dass Großraumbüros und Brainstormings die Kreativität aller befähigen. Gruppenarbeit im Schulunterricht gilt als fortschrittlich. Vielen kommt das entgegen.

Aber für 30 bis 50 Prozent aller Menschen, schätzen Experten, gilt das nicht. Die Leisen, Empfindsamen, Nachdenklichen kommen gerade nicht in Gruppen und Debatten auf ihre besten Gedanken und tiefsten Erkenntnisse. Sondern im Kontakt mit der eigenen Innenwelt, oft beim Schreiben. Und nur dort können sie sich wirklich erholen.

Das nicht zu beachten, verursacht Leid. Manche Introvertierte grübeln frustriert, wieso die Begegnungen im Alltag sie schneller zu erschöpfen scheinen als andere. Manche missachten die eigene Tiefgründigkeit und wünschen sich laut, so laut, launig und spontan zu sein wie viele Extrovertierte. Manche gehen viel öfter auf Partys oder in Kneipen, als ihnen guttut – weil es sozial wirken könnte zu sagen: „Ich möchte lieber noch lesen.“

Und so vergeben sie die Chance, ihre Eigenarten als Stärken zu entdecken und aufzublähen. „Einige unserer größten Ideen, Kunstwerke und Erfindungen stammen von stillen und feinsinnigen Menschen, die es verstanden, in sich hinein-zuhören und die Schätze, die in ihrem Inneren lagern, zu heben“, sagt Susan Cain. Es könnten ruhig noch mehr werden.

## „Ich rechne mich zu den Stillen“

Kann ein Introvertierter Pfarrer sein? Ein Schleswiger erzählt

**Zuhören, mitfühlen, Gemeinschaft stiften – Dinge wie diese liebt der inzwischen emeritierte Pastor Rüdiger Hoffmann aus Schleswig an seinem Beruf. Etwas anderes dagegen machte ihm als Introvertiertem im Pfarramt schwer zu schaffen: der Anspruch, ein Pastor müsse rund um die Uhr erreichbar sein. Rüdiger Hoffmann erzählt:**

Wer sich selbst ins rechte Licht setzt, wird wahrgenommen und gefeiert. Und was in den Sozialen Medien, in Politik, Wirtschaft und Öffentlichkeit gilt, ist natürlich auch in der Kirche zu finden: Immer wieder beherrschen die Lauten die Szene, überzeugen andere, knüpfen Kontakte. Die Stillen werden oft übersehen. Je ausgeprägter die Selbstdarstellung der einen, desto schwieriger wird es für diejenigen, die dabei nicht mitmachen können oder wollen. Auf die Leisen, die sich zurücknehmen und nicht durchsetzen, wird immer wieder argwöhnisch und herablassend geblickt. Sind Introvertierte weniger wert?

Ich selbst rechne mich zu den Stillen. Ein solches Bekenntnis ist vielleicht gewagt, auch als Pastor. Denn wie in vielen anderen Berufen gilt es, zu „funktionieren“. Wir werden zwar Tag für Tag mit den Besonderheiten und Einschränkungen anderer konfrontiert, dürfen uns selbst aber keine leis-

ten. Aber da ich nun im Ruhestand bin, kann ich es benennen: Ich habe eine ausgeprägte Tendenz zur Introversion. Doch ist das wirklich ein Defizit, eine Schwäche oder ein Manko? Schließlich beinhaltet doch jede Eigenart gleichzeitig Stärken und Schwächen. Paulus erzählt des ersten Korintherbriefes von dem Leib, der aus vielen Gliedern besteht. Jedes Körperteil trägt etwas zum Ganzen bei, niemand ist überflüssig, niemand darf sich für besonders wichtig oder besser oder gar unersetzlich halten. So weit die „Theorie“ der Kirche, die Bibel. Doch Theorie und Praxis sind nun einmal zwei Dinge.

„Ich fühlte mich schnell überflutet“

In vielen Berufsjahren als Pastor habe ich mein Nach-innen-gewandt-Sein als Nachteil erlebt: Wie oft wurden meine Kompetenzen und Fähigkeiten nicht wahrgenommen und nachgefragt! Wie oft haben sich die Selbstbewussten und Selbstdarsteller durchgesetzt! Wie oft sind andere zum Zuge gekommen. Vermutlich es nicht wenigen meiner Kolleginnen und Kollegen ähnlich. Doch dieses wichtige Thema

kommt nur selten zur Sprache. Wird es tabuisiert?

Zugegebenermaßen macht diese Prägung das Leben eines Pastors nicht immer einfach. Was meine Arbeit deutlich erschwerte: Als Introvertierter brauchte ich vergleichsweise oft Ruhe und Erholung. Das ist für Außenstehende schwer nachvollziehbar. Ich war schnell erschöpft, fühlte mich überflutet von all den Gedanken und Eindrücken. Nach intensiven Gesprächen, Sitzungen, Veranstaltungen war ich völlig „fertig“, musste mich dringend zurückziehen. Und eine solche Überstimulation geschah keinesfalls selten. Mit Bequemlichkeit hat solch ein Rückzug jedenfalls nichts zu tun.

Doch das Leben im Pastorat erschwerte mir den dringend erforderlichen Abstand. Bei Telefon- und Haustürklingel schreckte ich hoch, nachts kam ich nicht zur Ruhe. Ich wollte es nicht wahrhaben, verdrängte es, konnte es mir über lange Zeit nicht eingestehen. Dabei sendete der Körper immer deutlichere Signale, meldete sich unmissverständlich: Hörsturz, chronischer Tinnitus, ein weiterer Hörsturz, heftiger Spannungsschmerz ...

Damit bin ich kein Einzelfall. Auch andere Introvertierte berichten davon: Wenn ihnen die Zeit für sich selbst fehlt, fühlen sie sich energielos und ausgesehen.



„Die Stillen haben nicht immer den besten Ruf. Auch in der Kirche nicht“, sagt der emeritierte Pastor Rüdiger Hoffmann, der jahrelang eine Pfarrstelle in Schleswig hatte. Foto: Lars Schinkel

Dann wird es Zeit „abzutauchen“ – denn zuweilen werden wir Introvertierte mit U-Booten verglichen, die nicht ständig „senden und empfangen“ können. Im Pfarramt aber sollen wir Tag und Nacht im Dienst sein, immer erreichbar und ansprechbar. Das „Abtauchen“ ist da nicht unbedingt vorgesehen. Und wenn ich

es wagte, dann oft mit schlechtem Gewissen.

Im Laufe der Dienstjahre entwickelte ich Strategien, um mit meinen Grenzen umzugehen. Ein „dickes Fell“ konnte ich mir nicht antrainieren. Umso wichtiger wurde es, für klare Strukturen und eine übersichtliche Ordnung zu sorgen. Eine aufgeräumte Um-

gebung half mir, klare Gedanken zu fassen. Predigtarbeit an einem voll besetzten Schreibtisch – für mich ein Ding der Unmöglichkeit. Außerdem wurde eine langfristige Planung für mich unverzichtbar. Ein Beispiel: Bei den Weihnachtsgottesdiensten begann ich Wochen zuvor mit den Vorbereitungen – um bei unvor-

ßerdem helfe ich ihnen, ihre Selbstverurteilungen zu erkennen. Die meisten werden nämlich gar nicht von anderen für ihre leise Art abgewertet, sie tun das selbst, weil sie sich mit Extrovertierten vergleichen. Etwa 70 Prozent der Menschen sind extrovertiert, nur 30 Prozent introvertiert, da liegt das nahe. Aber vergleichen macht keinen Sinn, ich vergleiche mich als weiblicher Coach auch nicht mit einem männlichen Marathonläufer und hadere dann damit, dass ich nicht so schnell bin wie er.

**Was verändert sich, wenn jemand seine Introvertiertheit als Stärke entdeckt?**

Das ist, als hätte vor seinem Leben ein Minus gestanden und jetzt ein Plus. Die meisten erkennen dann schnell: In meiner Gabe steckt auch meine Aufgabe. Eben weil ich so bin, wie ich bin, kann ich einen ganz anderen Beitrag leisten zur Gesellschaft als ein Extrovertierter. Es gibt im ganzen Universum wichtige Gründe, warum ein Mensch leise, introvertiert, tiefgründig ist!

**Kann man als Introvertierter im Pastorenberuf gut zurecht kommen – auch wenn mit diesem Beruf die Erwartung verknüpft ist, rund um die Uhr erreichbar zu sein, viele Gruppen zu leiten, vor Menschenmengen zu reden, oft spontan zu reagieren ...?**

Ja! Man kann! Nietzsche sagt: Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE. Wenn mein Warum als Introvertierter ist: Ich will anderen Menschen

Gott und Glauben nahebringen, ich will Menschen beim Hineinfahren in ihren Tod begleiten, ich will Neugeborenen den Segen geben ... dann kann ich auch hinausgehen und mein Bestes geben, ohne dass es über meine Kräfte geht.

Zumal man Leichtigkeit etwa bei der Sonntagspredigt einfach durch Routine bekommt. Ich frage Klienten oft: Wie hast du Schwimmen gelernt? Richtig, durch Üben Üben Üben! Und WOLLTEST du schwimmen? Also! Dann geht es auch, du musst dafür nur aus der Komfortzone raus in die Lernzone.

**Aber was, wenn Vorgesetzte nicht verstehen, dass ein introvertierter Pastor mehr Zeiten des Alleinseins braucht als ein extrovertierter?**

Dann gilt es, die Chance zu ergreifen, zum Vorreiter zu werden und den anderen klipp und klar zu erklären: Wenn ihr mich in diesem Beruf wollt, mit all meinen Stärken und Talenten, dann akzeptiert auch meine Bedürfnisse. Ich bin ein introvertierter, ein leiser Mensch, ich brauche nach Zeiten mit Begegnungen Zeiten zum Alleinsein und Auf-tanken, mitten im Alltag, immer wieder. Nur so kann ich regenerieren. Anders geht es nicht.

**Würden Sie gern in einer Welt nur von Introvertierten leben?**

Nein! Ich liebe die Vielfalt, und wir brauchen die Extrovertierten genauso wie die Introvertierten. Extrovertierte leisten zum Beispiel eher Pionierarbeit, sind meist mutiger, entdecken gern Neues. Introvertierte über-

## Wie introvertiert bin ich?

Ein Selbsttest



Wo stehe ich auf der Skala der Extro- und Introvertiertheit? Foto: Gerd Altman, pixabay

**Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu? Wenn Sie nicht ganz sicher sind: Kreuzen Sie sie an, wenn sie eher auf Sie zutrifft als nicht zutrifft.**

- Ich ziehe Einzelgespräche Gruppenaktivitäten vor.
- Ich drücke mich meistens lieber schriftlich aus.
- Ich bin gern allein.
- Ich interessiere mich allem Anschein nach weniger für Reichtum, Ruhm und Status als meine Altersgenossen.
- Ich mag Smalltalk nicht, unterhalte mich aber gerne eingehend über Themen, die mir wichtig sind.
- Die Leute sagen, ich könne gut zuhören.
- Ich bin nicht risikofreudig.
- Ich mag eine Arbeit, in die ich mich mit wenigen Unterbrechungen richtig vertiefen kann.
- Ich feiere Geburtstag gerne im kleinen Rahmen mit nur einem oder zwei guten Freunden oder Angehörigen.
- Man beschreibe mich als „leise“ oder „sanft“.

- Ich zeige oder diskutiere meine Arbeit am liebsten erst, wenn sie fertig ist.
- Ich mag keine Konflikte.
- Ich arbeite am besten allein.
- Ich denke erst nach, bevor ich rede.
- Ich bin erschöpft, wenn ich unter Leuten war, selbst wenn ich es genossen habe.
- Ich lasse Anrufer häufig auf den Anrufbeantworter sprechen.

- Wenn ich wählen müsste, würde ich ein Wochenende, an dem ich überhaupt nichts vorhabe, einem Wochenende mit zu vollem Programm vorziehen.
- Ich arbeite nicht gern an verschiedenen Dingen gleichzeitig.
- Ich kann mich gut konzentrieren.
- In Unterrichtssituationen sind mir Vorlesungen lieber als Seminare.

„Je öfter Sie ein Kreuz gemacht haben, desto introvertierter sind Sie vermutlich“, schreibt Buchautorin Susan Cain (siehe unten). Ist die Anzahl der angekreuzten und nicht angekreuzten Sätze in etwa gleich, ist man vermutlich ambivertiert: zu gleichen Teilen extro- und introvertiert. Doch selbst wenn das Ergebnis eindeutig für die eine oder andere Seite ausfällt, bedeute das nicht, dass das Verhalten in jeder Situation vorhersehbar ist, schreibt Cain. „Introversion und Extraversion mischen sich mit anderen Persönlichkeitsmerkmalen und biografischen Einflüssen, sodass daraus ein gewaltiges Spektrum verschiedenartiger Menschen resultiert.“

**Auf die leise Weise: Wie Introvertierte ihre Stärken erkennen und nutzen.**  
160 Seiten. ISBN 978-3-83385-301-2

**Die Bücher sind im regionalen Buchhandel erhältlich sowie telefonisch bestellbar bei der Evangelischen Buchstube, Tel. 0431/519 72 50.**

**Susan Cain, Still. Die Kraft der Introvertierten.**  
Goldmann Verlag, 464 Seiten. ISBN 978-3-44215-764-8

## Die Stärken der Leisen

Introvertierte sind anders als Extrovertierte – genau darin liegt eine Chance

**Introvertierte gelten als still, zurückgezogen, schüchtern – und werten sich oft selbst dafür ab. Anne Heintze, Therapeutin und Coach, hilft ihnen, ihre Andersartigkeit als Stärke zu begreifen. 2016 veröffentlichte sie das Buch „Auf die leise Weise“. Sybille Marx hat sie nach ihren Erfahrungen gefragt.**

**Anne Heintze, was beobachten Sie im Alltag oder auch in Ihren Coachings: Wie verbreitet ist es, dass Menschen die eigene Introvertiertheit als Defizit empfinden?**

**Anne Heintze:** Viele kommen eben deshalb ins Coaching, weil sie mit ihrer Introvertiertheit hadern, noch gar nicht entdeckt haben, welche Stärke darin steckt, welche Tiefgründigkeit, Schönheit und innere Freiheit. Sie sind im Stadium der ungelösten Introvertiertheit und haben die Sehnsucht, in die gelöste Form zu kommen.

**Was genau verstehen Sie unter Introvertiertheit?**

Leider haben viele Menschen ein völlig falsches Bild davon, denken an sozial inkompatible Menschen oder Eigenbrötler. Tatsächlich gibt es vor allem einen angeborenen Unterschied: Introvertierte ziehen ihre Energie aus sich selbst, aus ihrer eigenen Gedankenwelt. Sie brauchen dafür keine anderen Menschen oder Dinge, sie tanken beim Alleinsein auf. Extrovertierte dagegen ziehen

ihre Energie aus der Begegnung mit anderen, tanken in Situationen mit vielen Reizen auf. Natürlich schätzen auch Introvertierte andere Menschen, aber sie mögen ein Vier-Augen-Gespräch lieber als Gruppentreffen, kleinere Seminare lieber als Riesenkongresse. Sie haben meist nur wenige, aber intensive Freundschaften, sind gut im Zuhören, arbeiten gründlich bis hin zum Perfektionismus, suchen Weisheit, lesen und reflektieren gern. Viele fühlen sich im Schreiben mehr zu Hause als im Reden. In Schulklassen fallen introvertierte Schüler damit auf, dass sie sich nur selten melden. Aber wenn, dann sagen sie etwas mit Substanz. Generell leben Introvertierte nach dem Prinzip: Weniger ist mehr.

**Gehören Schüchternheit und ein geringes Selbstbewusstsein zu Introvertiertheit?**

Nein, überhaupt nicht. Schüchterne Menschen wünschen sich im Gegensatz zu Introvertierten den Kontakt mit anderen Menschen, können aber nicht aus ihrem als unangenehm empfundenen Schreckenhaus heraus. Sie trauen es sich selbst nicht zu oder entwickeln sogar Ängste und Panikzustände, wenn sie auf andere Menschen zugehen sollen. Das führt natürlich auch zu einem geringen Selbstbewusstsein, was beim Introvertierten meist nicht der Fall ist.



**Anne Heintze**, geboren 1960, bezeichnet sich selbst als eine Introvertierte, die im Laufe ihres Lebens ambivertiert geworden ist. Foto: Katharina Hubner

**Wie kommt es, dass viele Introvertierte aber glauben, sie müssten anders sein: lauter, forscher, lustiger?**

Wir leben in einer Kultur, die von Extrovertierten für Extrovertierte gemacht ist, sehr amerikanisch geprägt. Die leisen Werte, die zum Beispiel in Asien eine große Rolle spielen, werden bei uns nicht so geschätzt. Zum Beispiel erwarten die meisten von einer Führungskraft, dass sie laut auf den Tisch haut, um sich durchzusetzen. Aber es gibt natürlich auch eine leise Art des Führens, die eher darin besteht, andere einfühlsam mit ins Boot zu holen. Auch diese vielen Medien, unter denen wir heute leiden, die ganzen Social-Media-Kanäle – da tummeln sich Extrovertierte gern, Introvertierte weniger.

**Wie helfen Sie Introvertierten, eine neue Sicht auf sich zu entwickeln, die Stärken zu sehen?**

Ich frage nach den Schwächen und danach, welche Vorteile für andere und einen selbst damit einhergehen. Denn paradoxerweise verstecken sich die Stärken meist genau in dem, was bisher als Schwäche erlebt wurde! Zum Beispiel glauben viele Intros, zu zurückhaltend zu sein – und übersehen, dass sie gut zuhören können und mit ihrer Zurückhaltung anderen Raum geben. Wenn Klienten dieses Prinzip der Umdeutung einmal begriffen haben, können sie ihre ganze Biografie neu schreiben – zumal viele Introvertierte sehr intelligent sind und dann schnell Analogieketten bilden.