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.

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 Schubladen? 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 forsche 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 beflügeln. 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 sehnlichst, so laut, launig und spontan zu sein wie viele Extrovertierte. Manche gehen viel öfter auf Partys oder in Kneipen, als ihnen guttut – weil es asozial wirken könnte zu sagen: "Ich möchte lieber noch lesen."

Und so vergeben sie die Chance, ihre Eigenarten als Stärken zu entdecken und aufzublühen. "Einige unserer größten Ideen, Kunstwerke und Erfindungen stammen von stillen und feinsinnigen Menschen, die es verstanden, in sich hineinzuhören 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

Pastor Rüdiger Hoffmann aus denz zur Introversion. Schleswig an seinem Beruf. Etwas anderes dagegen machte ihm als zit, eine Schwäche oder ein Man-Introvertiertem im Pfarramt schwer zu schaffen: der Anspruch, jede Eigenart gleichzeitig Stärken ich vergleichsweise oft Ruhe und ein Pastor müsse rund um die Uhr und Schwächen. Paulus erzählt Erholung. Das ist für Außenstemann erzählt:

knüpfen Kontakte. Die Stillen Dinge. werden oft übersehen. Je ausgeeinen, desto schwieriger wird es "Ich fühlte mich prägter die Selbstdarstellung der für diejenigen, die dabei nicht schnell überflutet" mitmachen können oder wollen. Auf die Leisen, die sich zurücknehmen und nicht durchsetzen. In vielen Berufsiahren als Pastor und herablassend geblickt. Sind Introvertierte weniger wert?

Zuhören, mitfühlen, Gemeinten. Aber da ich nun im Ruhet kommt nur selten zur Sprache. **schaft stiften – Dinge wie diese** stand bin, kann ich es benennen: Wird es tabuisiert? liebt der inzwischen emeritierte Ich habe eine ausgeprägte Ten-

auch in der Kirche zu finden: Im- halten. So weit die "Theorie" der mer wieder beherrschen die Lau- Kirche, die Bibel. Doch Theorie

wird immer wieder argwöhnisch habe ich mein Nach-innen- es mir über lange Zeit nicht eingegewandt-Sein als Nachteil erlebt: stehen. Dabei sendete der Körper Wie oft wurden meine Kompeten- immer deutlichere Signale, mel-Ich selbst rechne mich zu den zen und Fähigkeiten nicht wahr- dete sich unmissverständlich: Stillen. Ein solches Bekenntnis ist genommen und nachgefragt! Wie Hörsturz, chronischer Tinnitus, rovertierte mit U-Booten verglivielleicht gewagt, auch als Pastor. oft haben sich die Selbstbewuss- ein weiterer Hörsturz, heftiger chen, die nicht ständig "senden Denn wie in vielen anderen Beruten und Selbstdarsteller durchge- Verspannungsschmerz ... fen gilt es, zu "funktionieren". Wir setzt! Wie oft sind andere zum werden zwar Tag für Tag mit den Zuge gekommen. Vermutlich Auch andere Introvertierte be- Nacht im Dienst sein, immer er-Besonderheiten und Einschrängeht es nicht wenigen meiner Kolrichten davon: Wenn ihnen die reichbar und ansprechbar. Das kungen anderer konfrontiert, leginnen und Kollegen ähnlich. Zeit für sich selbst fehlt, fühlen sie "Abtauchen" ist da nicht unbedürfen uns selbst aber keine leis- Doch dieses wichtige Thema sich energielos und ausgesogen. dingt vorgesehen. Und wenn ich

Zugegebenermaßen macht diese Prägung das Leben eines Pas-Doch ist das wirklich ein Defitors nicht immer einfach. Was meine Arbeit deutlich erschwerko? Schließlich beinhaltet doch te: Als Introvertierter brauchte erreichbar sein. Rüdiger Hoff- deswegen im zwölften Kapitel hende schwer nachvollziehbar. des ersten Korintherbriefes von Ich war schnell erschöpft, fühlte dem Leib, der aus vielen Glie- mich überflutet von all den Ge-Wer sich selbst ins rechte Licht dern besteht. Jedes Körperteil danken und Eindrücken. Nach setzt, wird wahrgenommen und trägt etwas zum Ganzen bei, nie- intensiven Gesprächen, Sitzungefeiert. Und was in den Sozialen mand ist überflüssig, niemand gen, Veranstaltungen war ich völ-Medien, in Politik, Wirtschaft und darf sich für besonders wichtig lig "fertig", musste mich dringend Öffentlichkeit gilt, ist natürlich oder besser oder gar unersetzlich zurückziehen. Und eine solche Überstimulation geschieht keinesfalls selten. Mit Bequemlichten die Szene, überzeugen andere, und Praxis sind nun einmal zwei keit 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 Damit bin ich kein Einzelfall.

Dann wird es Zeit "abzutauchen" - denn zuweilen werden wir Intund empfangen" können. Im Pfarramt aber sollen wir Tag und



besten Ruf. Auch in der Kirche nicht", sagt der emeritierte Pastor Rüdiger Hoffmann, der jahrelang eine Pfarrstelle in

Gewissen.

gebung half mir, klare Gedanken

Schleswig hatte.

te ich sonst damit umgehen kön- kend und gemeinschaftlich. Bei unzähligen Gesprächen nen, wenn noch kurz vor dem

Fest mehrere Beerdigungen ange- war ich von der Offenheit und Aufrichtigkeit meiner Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner überrascht. Das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde, beflügelte mich. Solche Glücksmomente halfen mir über Durststrecken hinweg. Wenn ich Unterstützung brauchte, Mithilfe bei nicht. Also musste ich Konsequen- Gottesdiensten und Gemeindeverzen ziehen, um mich selbst zu anstaltungen, Rat und Tat, konnte schützen: Mit 55 Jahren reduzier- ich mich auf treue und wohlmeite ich meinen Dienstumfang auf nende Gemeindeglieder verlas-75 Prozent, und mit 63 Jahren sen, die für mich beteten und ging ich in den Ruhestand. Beide mich begleiteten.

Die Stillen haben nicht immer schwer, denn ich bin gern als Pas- den besten Ruf. Auch in der Kirtor tätig gewesen. Doch beides che nicht. Manche halten sie für erwies sich als sinnvoll, war not- Randerscheinungen, nicht wirkwendig, hat meine Not gewendet. lich entscheidend, ohne entschei-Aber auch von den Chancen denden Einfluss. Von Pastorinnen meiner Persönlichkeitsstruktur und Pastoren werden soziale möchte ich erzählen. Rückzug be- Kompetenzen erwartet, Kommudeutete keinesfalls dumpfe Berie- nikationsfähigkeit, Offenheit.

selung oder Passivität. Rückzug Sind Introvertierte dazu in der schenkte mir Zeit zur Selbstrefle- Lage? Mit Sicherheit! Zwar arbeixion, zum Tagebuchschreiben, tet unser Gehirn etwas anders: zur Bibellektüre ohne dienstliche Aufmerksamkeit und Energie Absichten. Ich konnte meditieren, sind stärker auf das Innenleben Sport treiben, intensiv Musik hö- ausgerichtet. Dadurch ist manren, Gedanken notieren, lesen - ches, was anderen leichtfällt, für und all das bedeutete gleichzeitig unsereins anstrengend und müh-Regeneration und Inspiration für sam. Die anders gelagerten Gemich. Mit Sicherheit haben auch hirnaktivitäten erfordern eben meine dienstlichen Aufgaben von viel Kraft, und sie erfordern einen bewussten Umgang mit den be-

War es sinnvoll für mich, einen grenzten Ressourcen. solchen herausfordernden Beruf zu ergreifen? Ich kannte vieles diesem Beruf gefragt sind, können von meinem Vater, war also se- den Introvertierten keinesfalls abzu fassen. Predigtarbeit an einem henden Auges ins Amt gegangen. gesprochen werden. Manches ge-Im Laufe der Dienstjahre ent- voll bepackten Schreibtisch – für Vielleicht habe ich mir in jungen lingt uns gut, anderes weniger – so wickelte ich Strategien, um mit mich ein Ding der Unmöglich- Jahren manches einfacher vorge- wie es nun einmal im Leben ist. meinen Grenzen umzugehen. Ein keit. Außerdem wurde eine lang- stellt. Doch meine Berufswahl Immerhin wird uns Stillen nach-"dickes Fell"konnte ich mir nicht fristige Planung für mich unver- habe ich weder bereut noch infra- gesagt, dass wir auch besondere antrainieren. Umso wichtiger zichtbar. Ein Beispiel: Bei den ge gestellt. Schließlich erlebte ich Fähigkeiten haben – beispielsweiwurde es, für klare Strukturen Weihnachtsgottesdiensten be- ja nicht nur Niederlagen und Mü- se Gewissenhaftigkeit, Empathie und eine übersichtliche Ordnung gann ich Wochen zuvor mit den hen. In erster Linie gab es gelun- oder eine besondere Verbindung

hergesehenen Aufgaben nicht ins Gottesdienste und Gemeindever-Schleudern zu kommen. Wie hät- anstaltungen erlebte ich als stär-

Doch die Kompetenzen, die in

schätzend ist, kann ein Mitar-

nicht so gern Präsentationen,

kann ich auf andere Weise bei-

Großraumbüro sehr anstren-

gend, ich brauche Rückzugs-

möglichkeiten." Oder wenn es

um Brainstorming geht: In solchen Runden setzen sich oft die

Ideen der Extrovertierten durch,

weil sie schneller, lauter und

lebendiger geäußert werden. Aber dann bildet man halt eine

schon ist das Problem gelöst.

Davon profitieren alle, auch die

tragen?" Oder: "Für mich ist das

beiter auch mal sagen: "Ich mag

Wie introvertiert bin ich?

Ein Selbsttest



Wo stehe ich auf der Skala der Extro- und ntrovertiertheit?

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.

□ 1. Ich ziehe Einzelgespräche Gruppenaktivitäten

□ 2. Ich drücke mich meistens lieber schriftlich aus.

☐ 4. Ich interessiere mich allem Anschein nach weniger für Reichtum, Ruhm und Status als meine

□ 5. Ich mag Smalltalk nicht, unterhalte mich aber gerne eingehend über Themen, die mir wichtig

☐ 6. Die Leute sagen, ich könne gut zuhören.

 \square 7. Ich bin nicht risikofreudig.

 \square 3. Ich bin gern allein.

□ 8. Ich mag eine Arbeit, in die ich mich mit wenigen Unterbrechungen richtig vertiefen kann.

□ 9. Ich feiere Geburtstage gerne im kleinen Rahmen mit nur einem oder zwei guten Freunden oder Angehörigen.

□ 10. Man beschreibt mich als "leise" oder "sanft".

☐ 11. Ich zeige oder diskutiere meine Arbeit am liebsten erst, wenn sie fertig ist.

□ 12. Ich mag keine Konflikte.

 \square 13. Ich arbeite am besten allein.

selbst wenn ich es genossen habe.

□ 14. Ich denke erst nach, bevor ich rede.

□ 15. Ich bin erschöpft, wenn ich unter Leuten war,

□ 16. Ich lasse Anrufer häufig auf den Anrufbeantworter sprechen.

□ 17. Wenn ich wählen müsste, würde ich ein Wochenende, an dem ich überhaupt nichts vorhabe, einem Wochenende mit zu vollem Programm vorziehen.

□ 18. Ich arbeite nicht gern an verschiedenen Dingen gleichzeitig.

□ 19. Ich kann mich gut konzentrieren.

□ 20. In Unterrichtssituationen sind mir Vorlesungen lieber als Seminare.

"Je öfter Sie ein Kreuz gemacht haben, desto intro-

vertierter 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 Persönlchkeitsmerkmalen und biografischen Einflüssen, sodass daraus ein gewaltiges Spektrum verschiedenartiger Menschen



Auf die leise Weise: Wie nutzen.

ZUR PERSON

Anne Heintze beschäftigt sich seit 2005 als Coach und Autorin mit Hochsensibilität, Hochbegabung und Introversion. Sie ist Therapeutin, Heilpraktikerin, Coach und Unternehmensberaterin, hat fünf Kinder und viel Lebenserfahrung aus vier Ländern. www.open-mind-akademie.de

Introvertierte ihre Stärken erkennen und 160 Seiten. ISBN 978-3-83385-301-2

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

Erst mal müssten Chefs, Lehrer, Personalabteilungen überhaupt für das Thema sensibilisiert sein – wissen, wie man Introvertiertheit erkennt. Aber ich glaube, da sind wir schon auf einem ganz guten Weg, seit ein paar Jahren bekommt das Thema öffentlich

Still Die Kraft der Introvertierten

Susan Cain

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

rückgezogen, schüchtern – und mit anderen, tanken in Situatiwerten sich oft selbst dafür ab. onen mit vielen Reizen auf. Anne Heintze, Therapeutin und Natürlich schätzen auch Intro-**Coach, hilft ihnen, ihre Anders-** vertierte andere Menschen, 2016 veröffentlichte sie das Buch Marx hat sie nach ihren Erfah- ber als Riesenkongresse. Sie rungen gefragt.

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

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

Introvertierte gelten als still, zu- ihre Energie aus der Begegnung artigkeit als Stärke zu begreifen. aber sie mögen ein Vier-Augen-Gespräch lieber als Gruppen-"Auf die leise Weise". Sybille treffen, kleinere Seminare liehaben meist nur wenige, aber 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

ihrem als unangenehm emp-Ängste und Panikzustände,

zu Introvertiertheit? Nein, überhaupt nicht. Schüchterne Menschen wünschen sich im Gegensatz zu Introvertierten den Kontakt mit anderen Menschen, können aber nicht aus fundenen Schneckenhaus heraus. Sie trauen es sich selbst nicht zu oder entwickeln sogar wenn sie auf andere Menschen zugehen sollen. Das führt natürlich auch zu einem geringen Selbstbewusstsein, was beim Introvertierten meist nicht der



Anne Heintze, geboren sich selbst als eine ntrovertierte die im Laufe ihres Lebens

Wie kommt es, dass viele Introvertierte aber glauben, sie müssten anders sein: lauter, forscher, lustiger? Ich frage nach den Schwächen

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.

ımbivertiert geworden

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

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.

Außerdem helfe ich ihnen, ihre

Selbstverurteilungen zu erken-

nen. Die meisten werden näm-

lich gar nicht von anderen für

ihre leise Art abgewertet, sie

Extrovertierten vergleichen.

tun das selbst, weil sie sich mit

Etwa 70 Prozent der Menschen

sind extrovertiert, nur 30 Pro-

zent introvertiert, da liegt das

nahe. Aber vergleichen macht

keinen Sinn, ich vergleiche mich

als weiblicher Coach auch nicht

mit einem männlichen Mara-

Was verändert sich, wenn je-

Das ist, als hätte vor seinem

nen dann schnell: In meiner

Leben ein Minus gestanden und

jetzt ein Plus. Die meisten erken-

Gabe steckt auch meine Aufga-

be. Eben weil ich so bin, wie ich

Beitrag leisten zur Gesellschaft

als ein Extrovertierter. Es gibt im

Gründe, warum ein Mensch leise,

ganzen Universum wichtige

introvertiert, tiefgründig ist!

Kann man als Introvertierter

im Pastorenberuf gut zurecht-

kommen - auch wenn mit die-

Ja! Man kann! Nietzsche sagt:

Wer ein Warum zum Leben hat,

mein Warum als Introvertierter

ist: Ich will anderen Menschen

erträgt fast jedes WIE. Wenn

zu reagieren ...?

als Stärke entdeckt?

mand seine Introvertiertheit

bin wie er.

Gott und Glauben nahebringen,

ich will Menschen beim Hinein-

feiern in ihren Tod begleiten, ich

will Neugeborenen den Segen

geben ..., dann kann ich auch

hinausgehen und mein Bestes

Kräfte geht.

meldet wurden?

"Das bedeutet nicht

dumpfe Berieselung"

Doch solche Strategien reichten

Entscheidungen fielen mir

zu sorgen. Eine aufgeräumte Um- Vorbereitungen – um bei unvorgene und stimmige Situationen: zum eigenen Inneren.

nehmen eher die Aufgabe, das

Entdeckte tiefgründig zu verar-

beiten und für andere verfügbar

zu machen. Das ergänzt sich

diesen stillen Zeiten profitiert.

wunderbar. Wie hilfreich können das Gegeben, ohne dass es über meine bet, die Bibel, christliche Spiritualität für Introvertierte sein?

nur unterschiedliche Sichtwei-

sen auf das gleiche Thema. Lei-

der geht es in manchen religiö-

sen Organisationen sehr viel

Sie sagten, wir leben in einer

Unternehmen ändern, wenn

sie Introvertierten mehr Ent-

faltungsmöglichkeiten bieten.

ihre Stärken besser nutzen

immer mehr Aufmerksamkeit.

wichtig, offen über die unter-

schiedlichen Bedürfnisse von

Intro- und Extrovertierten zu

sprechen. In einer Unterneh-

menskultur, die offen und wert-

Als Zweites ist in Unternehmen

Kultur, die eher für Extrover-

tierte gemacht ist. Was könnten

ums Rechthaben.

Zumal man Leichtigkeit etwa bei der Sonntagspredigt einfach Ich glaube, dass der Zugang zu durch Routine bekommt. Ich Spiritualität für jeden wichtig frage Klienten oft: Wie hast du ist: einfach die Annahme, dass Schwimmen gelernt? Richtig, es etwas gibt, das größer ist als durch Üben Üben Üben! Und ich selbst, einen Schöpfer, Gott nennen will. Ob christliche. damit, dass ich nicht so schnell Dann geht es auch, du musst dafür nur aus der Komfortzone buddhistische oder andere Spiritualität, finde ich nicht so entraus in die Lernzone. scheidend, das sind für mich

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 bin, kann ich einen ganz anderen 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 Auftanken, mitten im Alltag, immer wieder. Nur so kann ich regene-

sem Beruf die Erwartung verrieren. Anders geht es nicht. knüpft ist, rund um die Uhr Würden Sie gern in einer Welt erreichbar zu sein, viele Grupnur von Introvertierten leben? pen zu leiten, vor Menschenmengen zu reden, oft spontan

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-