

Debora Sommer

# DIE LEISEN WELTVERÄNDERER

Von der Stärke introvertierter Christen

**SCM**  

---

**Hänssler**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2018 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Straße 41  
71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

»Ich such nach einem Ort für mich ...« aus : »Tagesanfang, hell und still«  
Text: Andreas Malessa; Melodie: Florian Sitzmann; Mit frdl. Genehmigung  
des Autors.

Susan Cain, Still. Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt. ©  
2011 Riemann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.  
Übersetzung: Franchita Mirella Cattani / Margarethe Randow-Tesch

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen.  
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher  
Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM  
R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (NLB)  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe  
GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Hoffnung für alle \* Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica,  
Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis –  
Brunnen Basel. (Hfa)

Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SCH)

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

Titelbild: Meerfotografie: shutterstock.com; U-Boot-Illustration:

Kathrin Spiegelberg

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5828-2

Bestell-Nr. 395.828

# INHALT

Vorwort .....	7
Einleitung .....	13
Introversion – ein globales Thema! .....	13
Zum Anliegen dieses Buches und wer es lesen sollte .....	18
Zum Aufbau dieses Buches .....	23
1. Introvertiertes (Christ-)Sein .....	27
Unterschiede zwischen Introvertierten und Extrovertierten .....	28
Introversion und Hochsensibilität .....	37
Kennzeichen introvertierter Christen (mit Test!) .....	44
2. Introvertiert an Stärke gewinnen .....	54
Stille Wasser sind tief .....	54
Innere Stärke suchen .....	65
Innere Stärke entdecken .....	81
Innere Stärke empfangen .....	95
Innere Stärke bewahren .....	105
3. Introvertiert den Alltag meistern .....	115
Introvertiert im Alltag .....	116
Introvertierte Kindheit, Jugend- und Studienzeit .....	124
Introvertiert im Beruf und in der Berufung .....	138
Introvertiert in Freundschaften und in der Liebe .....	153
Introvertiert in der Familie (als introvertierte/-r Mutter/Vater) .....	169
4. Introvertiert die Gemeinde prägen .....	186
Vom Leiden introvertierter Christen .....	186

Introversion in der Bibel .....	201
Introvertierte Christen der Gegenwart und Vergangenheit ....	211
Gemeinden prägen durch introvertierte Stärken .....	224
Gemeinden prägen durch Sichtbarkeit .....	241
5. Introvertiert die Welt verändern .....	259
Introvertierte Weltveränderer .....	260
Verändern durch Horizonterweiterung .....	268
Verändern durch Hingabe .....	280
Verändern durch Kreativität .....	292
Verändern durch Selbstfürsorge .....	298
Schlussgedanken .....	311
Dank .....	317
Gedicht »Hidden me« .....	320
Weiterführende Literatur .....	321
Anmerkungen .....	325

## Zum Anliegen dieses Buches und wer es lesen sollte

Dass ich über Introvertierte schreibe, könnte für einige überraschend sein. »Wieso schreibt Debora Sommer über Introversion? Ich habe sie bei Vorträgen erlebt. Dabei hat sie kein bisschen introvertiert gewirkt.« Solche und ähnliche Reaktionen wären durchaus nachvollziehbar, da sich mein öffentliches Auftreten nicht unbedingt mit der Vorstellung eines introvertierten Menschen deckt. Allerdings können mein Ehemann und meine Kinder ein Lied davon singen, wie ich bin, wenn ich aus dem Rampenlicht zurückkehre. Sie wissen um meine stark introvertierte Seite.

Das Anliegen für dieses Buch entspringt primär meinem persönlichen Ringen um meinen Lebens- und Berufungsweg. Vor ungefähr eineinhalb Jahren hielt ich in meinem Tagebuch fest, dass folgende drei Adjektive mein Leben und meinen Dienst prägen, herausfordern und begrenzen wie keine anderen: *weiblich*, *introvertiert* und *hochsensibel*. Die Auseinandersetzung mit jedem dieser Adjektive hat mich viele schlaflose Nächte gekostet, mich letztendlich aber auch einen großen Schritt weitergebracht. Nach jahrelangem Ringen um meine Rolle und meinen Dienst als Frau im christlichen Kontext setzte ich mich als Nächstes intensiv mit dem Thema Hochsensibilität auseinander. Und nun ist das dritte Adjektiv an der Reihe: *introvertiert*. Genau wie die Weiblichkeit und Hochsensibilität ist auch die Introversion ein Teil von mir. Sie berührt den innersten Kern meiner Persönlichkeit und somit alle Lebensbereiche. Auch mein Christsein. Und genau dieser Aspekt liegt mir ganz besonders am Herzen, weil ich hier eine große Not feststelle.

## Introvertiertes Christsein

Schweren Herzens habe ich in den vergangenen Monaten zahlreiche Aussagen von introvertierten Christen gelesen, die zum Schluss kamen, sie hätten in einer christlichen Gemeinde nichts verloren. Oder schlimmer noch, dass man mit einer solchen Persönlichkeit vermutlich gar kein echter Christ sein könne. Neulich sprach ich mit einer Christin, die vehement abstritt, introvertiert zu sein, obwohl es für mich ihrer Beschreibung nach offensichtlich schien. Als ob es etwas ganz Schlimmes wäre, als »introvertiert« entlarvt zu werden. Dies zeigt, wie wichtig und dringend notwendig Aufklärungsarbeit in diesem Bereich ist. Introvertiert zu sein, ist keine Schande, sondern vielmehr eine wunderbare Gabe, die es zu entdecken und zu entfalten gilt. Mit diesem Buch möchte ich introvertierten Christen, die an sich zweifeln, eine Stimme geben und Mut machen. Leise Menschen – wie Sylvia Löhken Introvertierte auch gern in ihren Büchern<sup>12</sup> bezeichnet – haben besondere Fähigkeiten, brauchen aber auch besondere Rahmenbedingungen, um diese Fähigkeiten und Gaben kraftvoll auszuleben.

Als stark introvertierte und hochsensible Christin in den frühen Vierzigern habe ich schon diverse Facetten dieser Thematik durchlebt und durchkämpft. Als Pfarrerstochter und spätere Pfarrersfrau sind mir die Erwartungen, denen Introvertierte in einer christlichen Gemeinschaft ausgesetzt sind, bestens vertraut. Trotz aller Herausforderungen bin ich heute wieder aktives Mitglied einer christlichen Gemeinde. Gott hat mich in den vergangenen zwanzig Jahren einen Weg geführt, der mich wiederholt vor die Entscheidung gestellt hat, mich ängstlich zurückzuziehen oder aber eine Horizonterweiterung zu wagen. Obwohl ich stark introvertiert bin und mich die Begegnung mit Menschen viel Mut

und Energie kostet, sehe ich einen Teil meines Lebensauftrags darin, anderen Menschen zu dienen. Zum Beispiel, indem ich Referate, Schulungen oder Predigten halte oder Lobpreiszeiten leite. Das Tagebuchschreiben und die Autorentätigkeit gehören zu meinen kostbarsten Lebensoasen. Hier schöpfe ich besonders viel Lebensenergie, da ich mein Leben schreibend bewältigen kann. Auch die Leitung und Betreuung eines Fernstudiums<sup>13</sup> entspricht zu einem großen Teil meiner introvertierten Natur. Trotzdem bleiben immer noch genügend Spannungsfelder übrig, in denen ich in meinen Rollen als Ehefrau, Mutter von zwei lebhaften Teenagern, aktives Gemeindeglied, Vorstandsmitglied, Selbstständige etc. um einen gangbaren Weg zwischen persönlichen Begrenzungen und Auftrag ringe.

Im Rückblick auf die vergangenen fünfzehn Jahre bin ich bewegt von dem, was Jesus geschenkt und möglich gemacht hat. Er hat mir Türen geöffnet, die ich nie erwartet hätte, und ich bin gespannt darauf, wie und wo mein Weg weitergeht. Auf dem Hintergrund dieser persönlichen Erlebnisse möchte ich mit diesem Buch auch andere ermutigen, einen kraftvollen Umgang mit ihrer Introvertiertheit zu finden und sichtbar zu werden. Mein extro-, zentro- und introvertiertes Familienleben ist und bleibt ein tägliches Übungs- und Bewährungsfeld. Dies ist auch der Grund, weshalb sich in diesem Buch sehr viele persönliche Einsichten und Erlebnisse finden.

## Kernanliegen

Auf dem Hintergrund meiner persönlichen Erfahrungen verfolgt dieses Buch folgende Kernanliegen:

1. Zunächst möchte ich introvertierten Christen Mut machen, ein Ja zu ihrer introvertierten Art zu finden. Und zwar nicht unbegründet, sondern indem sie die verborgene Stärke der Introversion als Geschenk erkennen. Es ist nichts, wofür man sich schämen oder entschuldigen müsste. Im Gegenteil: Es ist ein Schatz, der auch anderen zum Segen werden kann, wenn er sichtbar wird und Introvertierte den Mut aufbringen, andere daran teilhaben zu lassen. Als ich einen introvertierten Bekannten um seine Meinung zu einigen Aussagen in diesem Buch bat, schrieb er mir: »Schon nur zu wissen, dass jemand ein Buch darüber schreibt, hilft meiner Seele – ich fühle mich endlich ernst genommen.« Das hat mich zutiefst bewegt. Es wird höchste Zeit, dass introvertierte Christen ernst genommen werden!
2. Ausgehend von dieser Erkenntnis möchte ich introvertierte Christen dazu ermutigen, ihre introvertierte Komfortzone zu erweitern, damit sie sich auf Gottes Abenteuer mit ihrem Leben einlassen. Ich möchte dazu ermutigen, dass introvertierte Christen ihren ganz eigenen Weg finden, wie sie ihren Glauben und Auftrag in Übereinstimmung mit ihrem introvertierten Wesen leben können. Introversion wird man – genauso wie Extroversion – nie ablegen können. Sie ist seit dem Tag der Geburt da und wird es bleiben.<sup>14</sup> Aber wir können daran arbeiten, wie wir mit ihr umgehen, damit ein erfülltes, zufriedenes Leben, das uns und anderen zum Segen dient, möglich wird.
3. Und schließlich möchte das Buch auch Nicht-Introvertierten Einblick in die Denk- und Lebensweise introvertierter Menschen geben und sie für das oft ungenutzte Potenzial introvertierter Menschen sensibilisieren. Besonders in Teams und

somit auch in der christlichen Gemeinde kann eine konstruktive Zusammenarbeit von Introvertierten, Zentrovertierten (der Begriff wird in Kapitel 1 auf den Seiten 33–34 erklärt) und Extrovertierten ein großer Gewinn sein. Es wäre fantastisch, wenn in christlichen Gemeinschaften neu erkannt würde, wie kostbar diese ergänzende Vielfalt ist.

Den Kernanliegen zufolge richtet sich mein Buch in erster Linie an introvertierte Christen. In zweiter Linie richtet es sich auch an all diejenigen, die mit introvertierten Christen in Berührung kommen (auch wenn ihnen das bis jetzt vielleicht nicht einmal bewusst ist): insbesondere Verantwortliche in christlichen Gemeinden – vom Pastor bis zu den Mitarbeitenden –, aber auch Ehepartner, Eltern, Lehrpersonen, Therapeuten, Freunde und so weiter.

## Kein Fachbuch über Introversion

Was Sie hier in Händen halten, ist kein Handbuch oder Fachbuch über Introversion. Davon gibt es mittlerweile etliche (vgl. hierzu das Literaturverzeichnis am Ende des Buches).<sup>15</sup> Selbstverständlich prägt die Auseinandersetzung mit der Fachliteratur meine Erkenntnisse und Schlussfolgerungen. Mein Buch unterscheidet sich von anderen existierenden Büchern über Introversion durch seine gezielt christliche Ausrichtung. Als Theologin gilt mein besonderes Augenmerk zudem der Frage, was wir aus der Bibel lernen können. Ich persönlich erlebe die Bibel in meinem Alltag als wertvollen und weisen Ratgeber, den ich nicht missen möchte. Dies ist auch der Grund, weshalb ich im Buch immer wieder auf Bibeltexte zurückgreifen werde, die mir hilfreich erscheinen.