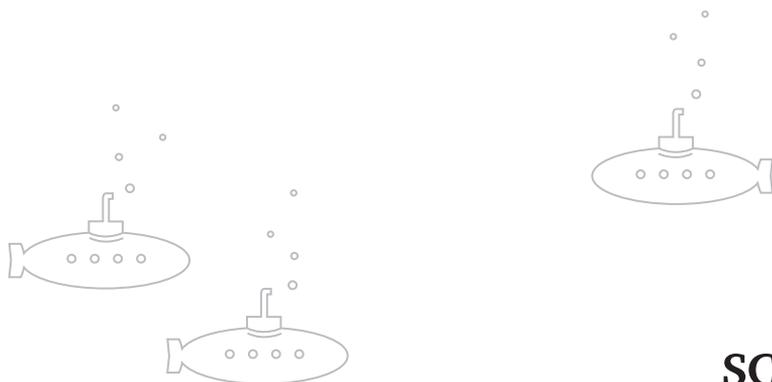


Debora Sommer

# Die leisen Weltveränderer

Von der Stärke  
introvertierter Christen



**SCM**  
Hänssler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Impint 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.



Dieser Titel ist unter der ISBN 9783775158282 zuvor erschienen.

1. Auflage 2023 (4. Gesamtauflage)

© 2023 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)

Du bist da

Text: Florian Sitzmann & Andreas Malessa / Melodie: Florian Sitzmann

© Andreas Malessa / Profil Vertrieb, Gütersloh

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 Radow-Tesch

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft

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, Holzgerlingen. (NLB)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe, 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. (SLT)

Fotos S. 34: © Eugenia Loli, <https://eugentialoli.tumblr.com/>

Umschlaggestaltung: Relaunch Sybille Koschera, Stuttgart

Titelbild: Photo by Thomas Vimare on Unsplash

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Illustrationen: U-Boote: Kathrin Spiegelberg, [www.spika-design.de](http://www.spika-design.de)

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6181-7 · Bestell-Nr. 396.181

# Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Auflage .....	7
Vorwort von Rolf Sommer .....	11
Vorwort zur 1. Auflage .....	14
Einleitung .....	20
Introversion – ein globales Thema! .....	20
Zum Anliegen dieses Buches und wer es lesen sollte ...	24
Zum Aufbau dieses Buches .....	29
1. Introvertiertes (Christ-)Sein .....	33
Unterschiede zwischen Introvertierten und Extravertierten .....	34
Introversion und Hochsensibilität .....	44
Einmal introvertiert, immer introvertiert? .....	48
Oder vielleicht ambivertiert? .....	51
Kennzeichen introvertierter Christen (mit Test!) .....	57
2. Introvertiert an Stärke gewinnen .....	67
Stille Wasser sind tief .....	67
Innere Stärke suchen .....	78
Innere Stärke entdecken .....	92
Innere Stärke empfangen .....	106
Innere Stärke bewahren .....	115
3. Introvertiert den Alltag meistern .....	125
Introvertiert im Alltag .....	126
Introvertierte Kindheit, Jugend und Studienzeit .....	134
Introvertiert im Beruf und in der Berufung .....	149

Introvertiert in Freundschaften und in der Liebe .....	166
Introvertiert in der Familie (als introvertierte/-r Mutter/Vater) .....	184
4. Introvertiert die Gemeinde prägen .....	205
Vom Leiden introvertierter Christen .....	205
Introversion in der Bibel .....	222
Introvertierte Christen der Gegenwart und Vergangenheit .....	233
Gemeinden prägen durch introvertierte Stärken .....	247
Gemeinden prägen durch Sichtbarkeit .....	267
5. Introvertiert die Welt verändern .....	289
Introvertierte Weltveränderer .....	290
Verändern durch Horizonterweiterung .....	298
Verändern durch Hingabe .....	311
Verändern durch Kreativität .....	323
Verändern durch Selbstfürsorge .....	329
Schlussgedanken .....	342
Dank .....	348
Gedicht »Hidden me« .....	350
Weiterführende Literatur .....	351
Anmerkungen .....	356

# Einleitung

## Introversion – ein globales Thema!

Als zwei Monate nach unserer Israelreise im Januar 2012 Susan Cains Buch *Quiet – The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*<sup>6</sup> erschien, war nicht abzusehen, was dieses Buch weltweit auslösen würde. Es war in der Tat eine nicht geringe Überraschung, als sich die attraktive Amerikanerin, die als erfolgreiche Anwältin an der Wall Street gearbeitet hatte, als Introvertierte zu erkennen gab und damit unter anderem ihren Rücktritt aus jenem Berufsfeld begründete. *Quiet* (»Still«) ist ein Plädoyer für die Stärke und Kraft der Introversion, die bis heute – so Cain – von vielen Menschen verkannt wird. Mit ihrem Buch wollte sie in erster Linie Vorbehalte gegenüber Introvertierten entkräften.

*»Unsere Schulen, Arbeitsplätze und religiösen Institutionen sind für Extravertierte gemacht, und viele Introvertierte glauben, mit ihnen stimme etwas nicht und sie sollten versuchen, als Extravertierte ›durchzugehen‹. Diese negative Voreinstellung führt zu einer kolossalen Verschwendung von Talenten, Energie und letztlich von Glück.«<sup>7</sup>*

Obwohl Susan Cain nicht die Erste war, die über das Thema Introversion schrieb,<sup>8</sup> gelang ihr mit ihrem Buch über die stille Hälfte der Menschheit ein Durchbruch. Ihr Buch wurde in vielen Ländern zum Bestseller. Es hielt sich acht Jahre lang auf der prestigeträchtigen *The New York Times*-Bestsellerliste und wurde in den vergangenen zehn Jahren in vierzig Sprachen übersetzt.<sup>9</sup> Tausende von Menschen rund um den Globus haben sich seither der *Stillen Revolution*<sup>10</sup> angeschlossen. Es besteht kein Zweifel: Introversion

ist ein globales Thema. Introversion macht selbst vor unterschiedlichen Nationalitäten nicht Halt.

## Soziale Netzwerke als Weltcafé

Dies bestätigt auch ein Blick in die sozialen Netzwerke. Seit einigen Jahren folge ich mit großem Interesse den Beiträgen verschiedener Introversionsseiten auf Facebook, zum Beispiel *Introverts are Awesome* (»Introvertierte sind fantastisch«). Diese Seite wurde im Jahr 2011 von einer introvertierten jungen Frau ohne bestimmte Absicht ins Leben gerufen. Heute (im September 2022) zählt ihre Facebook-Seite 1,1 Millionen Follower weltweit! Über 3,5 Millionen Menschen folgen den Bildern und Zitaten auf *Introvert Problems* (»Probleme der Introvertierten«). Auch Seiten wie *Introvert Nation* oder *Introvert, Dear*<sup>11</sup> sind rege besucht.

Auf einer jener Facebook-Seiten wurde im Herbst 2016 in die Runde gefragt: »Hey, wo kommt ihr denn eigentlich her?« Und dann ging es los: Tausende von Menschen rund um den Globus meldeten sich innerhalb kürzester Zeit zu Wort: Apapa aus Nigeria, Sushmita aus Indien, Rookeya aus Südafrika, Mauri aus Finnland, Miguel aus Südkalifornien, Eleonora aus Italien, Beth aus einem Vorort von Chicago, Jagadish aus Nepal, Elin aus Schweden, Syahnaz aus Singapur, Ole aus Norwegen, Zsófia aus Ungarn, Frits aus Holland, Kerry aus Australien, Janet aus Schottland, Joe aus England, Gaby aus Deutschland und – um noch ein letztes Beispiel zu nennen – René von der Kenai-Halbinsel in Alaska. Viele von ihnen öffneten ihr Herz und erzählten, wie es ihnen als Introvertierte ergeht in ihrem Umfeld, ihrem Land, ihrer Kultur. Andere äußerten ihre große Dankbarkeit für diese Gruppe, die ihnen das Gefühl gibt,

nicht so einsam zu sein. Ich lag auf dem Sofa, als ich mich durch die Flut von Beiträgen scrollte. Dabei liefen mir Tränen über die Wangen, weil mich dieses globale Zusammentreffen auf seltsame Weise anrührte.

Das Internet-Zeitalter eröffnet dem »Volk der Introvertierten« ganz neue Möglichkeiten, sich zu sammeln. Nicht zuletzt deswegen, weil viele Introvertierte die schriftliche Kommunikation bevorzugen. Dies erinnert mich an den englischen Slogan, den ich neulich auf einem T-Shirt im Internet gesehen habe: *Introverts unite – separately in your own homes* (»Introvertierte, vereinigt euch – alle separat, in euren eigenen Häusern«)! Soziale Medien machen aus der Welt ein Dorf. Die sozialen Netzwerke werden zum virtuellen Marktplatz oder Weltcafé. Dies birgt selbstverständlich Gefahren, aber (und ganz speziell für Introvertierte) auch ganz viele Chancen! So ist dieses globale »Dorfwissen« auch maßgeblicher Bestandteil dieses Buches, indem vieles mit einfließt, was mir im Laufe der vergangenen Wochen, Monate und Jahre im Netz begegnet ist.

## Die Rolle der Kultur

Introversion ist global und doch gibt es kulturelle Gegebenheiten, die das Leben von Introvertierten vereinfachen oder erschweren. So ist es zumindest in diversen Büchern und Artikeln zu lesen. Anne Heintze schreibt beispielsweise in ihrem Buch *Auf die leise Weise*, dass introvertierte Menschen in Asien sehr geschätzt werden.<sup>12</sup> Dies liege besonders an deren Zurückhaltung und der damit verbundenen Bescheidenheit, die dort nicht nur als angenehm, sondern auch als Erfolg versprechend eingestuft werde. In der asiatischen Kultur hätten das Stetige und Stille von jeher einen höheren Stellenwert

gehabt. Ebenso Qualitäten wie Hingabe, Konzentration, Entschlossenheit und Achtsamkeit.

Wiederholt begegnete mir die Äußerung, dass Amerika ein sehr extravertiertes Land sei, in dem es Introvertierte schwer hätten. Nicht zuletzt deshalb, weil extravertiertes Verhalten viele begeisterte. Großbritannien und nordische Länder wie Schweden, Norwegen und Dänemark werden hingegen oft als introvertier-tenfreundlicher beschrieben. In der kulturellen Diskussion kommt verwirrend hinzu, dass die extravertierte Art häufig positiv, die introvertierte Art hingegen negativ assoziiert wird. So schwärmte etwa die Bloggerin und Fotografin Andrea Monica Hug nach einem dreiwöchigen Aufenthalt in Los Angeles von der unglaublichen Herzlichkeit und Nächstenliebe der Amerikaner. Zurück in der Schweiz musste sich Hug erst wieder an ihre Heimat gewöhnen: *»Ich fühlte mich in L. A. mehr zu Hause als hier. Die Schweizer sind so introvertiert und distanziert – das ist schlimm.«*<sup>13</sup> Undifferenzierte Aussagen dieser Art sind nicht sonderlich hilfreich. Denn genau mit solchen Vorurteilen sehen sich Introvertierte konfrontiert. Im Gegensatz zu den lebensfreudigen, freundlichen, hilfsbereiten und großzügigen Extravertierten werden Introvertierte nicht selten als unfreundlich, distanziert, verklemmt und Ähnliches bezeichnet.

Stereotype Festlegungen kultureller Art sind eine Sackgasse. Selbst *wenn* gewisse Tendenzen auszumachen sind: So wenig wie es *den* introvertierten Schweizer gibt, gibt es *den* extravertierten Amerikaner oder *die* introvertierte Asiatin. Dasselbe gilt übrigens auch für die Introversion an sich: Es gibt nicht *die* oder *den* Introvertierten.<sup>14</sup> Und was »die introvertierte Asiatin« betrifft, relativiert Christine Tan diesen Mythos in einem entsprechenden Artikel.<sup>15</sup> Sie selbst wurde von einem extravertierten chinesisch-malaysischen Elternpaar in Kanada großgezogen. Nachdem sie immer wieder mit

dem Vorwurf der »introvertierten Asiatin« konfrontiert worden war, begab sie sich auf eine Reise der Selbstfindung nach Asien: zunächst nach Singapur und via London weiter nach Schanghai. Heute lebt sie ein ruhiges Leben in Malaysia. Was sie auf ihrer Reise lernte: Es gibt introvertierte Asiaten, aber auch extravertierte. Und genau dies wiederholt sich überall auf der Welt. Mit Verweis auf die Art und Weise, wie sich einige chinesische Studenten verhalten oder wie Chinesen feilschen, einen Streit klären oder miteinander plaudern, schreibt sie: »*Unterstehen Sie sich, mir zu sagen, dass Asiaten von Natur aus ein schüchterner, introvertierter Haufen sind!*«<sup>16</sup>

Introversion ist kein kulturell bedingtes Phänomen. Andererseits beeinflussen das Land und die Kultur, in der wir leben, maßgeblich, wie es Introvertierten im Alltag geht. So finden sich auch in jeder Kultur und jedem Land christliche Gemeinschaften, die stärker oder weniger stark extravertiert ausgerichtet sind. Und ich wage zu behaupten, dass introvertierte Christen verschiedener Länder und Kulturen mit ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen haben.

## Zum Anliegen dieses Buches und wer es lesen sollte

»*Wieso bezeichnet sich Debora Sommer als introvertiert? Ich habe sie bei Vorträgen erlebt. Dabei hat sie kein bisschen introvertiert gewirkt.*« Solche und ähnliche Reaktionen begegnen mir immer wieder, da sich mein öffentliches Auftreten nicht unbedingt mit der Vorstellung eines introvertierten Menschen deckt. Andererseits 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 einigen Jahren hielt ich in meinem Tagebuch fest, dass die folgenden drei Adjektive mein Leben und meinen Dienst prägen und herausfordern 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>17</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 späten Vierzigern habe ich schon diverse Facetten dieser Thematik durchlebt und durchlitten. Als Pfarrerstochter und spätere Pfarrersfrau sind mir die Erwartungen, denen Introvertierte in einer christlichen Gemeinschaft ausgesetzt sind, bestens vertraut. Trotz aller Herausforderungen engagiere ich mich aktiv in einer christlichen Gemeinde. Gott hat mich in den vergangenen 25 Jahren einen Weg geführt, der mich wiederholt vor die Entscheidung gestellt hat, mich ängstlich zurückzuziehen oder aber eine Horizonterweiterung zu wagen. Zunehmend erkenne ich, dass meine introvertiert-hochsensible Veranlagung in keiner Weise im Widerspruch zu meinem Lebensauftrag steht, anderen Menschen zu dienen. So bin ich heute neben meiner Autoren- und Dozententätigkeit am Theologischen Seminar St. Chrischona auch als Referentin und Menschenbegleiterin tätig.

Im Rückblick auf die vergangenen Jahre bin ich bewegt von dem, was Jesus geschenkt und möglich gemacht hat. Ausgehend von meinem Erleben möchte ich mit diesem Buch auch andere ermutigen, einen kraftvollen Umgang mit ihrer Introversion zu finden und sichtbar zu werden.

## Kernanliegen

Mein Buch verfolgt drei Kernanliegen:

1. Zunächst liegt es mir am Herzen, introvertierte Christen zu ermutigen, 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.«* Es wird höchste Zeit, dass introvertierte Christen ernst genommen werden!
2. Ausgehend von dieser Erkenntnis sollen introvertierte Christen darin bestärkt werden, mutig ihre Komfortzone auszudehnen und sich auf Gottes Abenteuer mit ihrem Leben einzulassen. Sodass sie ihren ganz eigenen Weg finden, wie sie ihren Glauben und Auftrag in Übereinstimmung mit ihrem introvertierten Wesen leben können, ohne Letzteres als Festlegung zu verstehen. Introversion ist nichts, wovon man sich befreien müsste. Es ist lediglich eine Variation der Normalität, die viele Gesichter hat. Genau wie die extravertierte Veranlagung ist auch die introvertierte Veranlagung vom Tag der Geburt an da und sie bleibt ein lebenslanger Begleiter.<sup>18</sup> Wir tun also gut daran, unsere Veranlagung willkommen zu heißen und lebensbejahend auszuleben.
3. Und schließlich will dieses Buch auch Nicht-Introvertierten Einblick in die Denk- und Lebensweise introvertierter Men-

schen ermöglichen und sie für das oft ungenutzte Potenzial introvertierter Menschen sensibilisieren. Die konstruktive Zusammenarbeit von Introvertierten, Zentrovertierten (der Begriff wird in Kapitel 1 im Abschnitt *Oder vielleicht ambivertiert?* näher ausgeführt) und Extravertierten kann zu einem großen Gewinn für alle Beteiligten werden – sei es im Privatleben, im schulischen Kontext, dem Berufsalltag oder im Rahmen einer christlichen Gemeinschaft. Es wäre fantastisch, wenn gerade in christlichen Gemeinschaften noch deutlicher 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 an all diejenigen, die mit introvertierten Christen in Berührung kommen: Verantwortliche in christlichen Gemeinden – vom Pastor bis zu den Mitarbeitenden –, Ehepartner, Eltern, Lehrpersonen, Therapeuten, Freunde und so weiter.

## Kein Fachbuch über Introversion

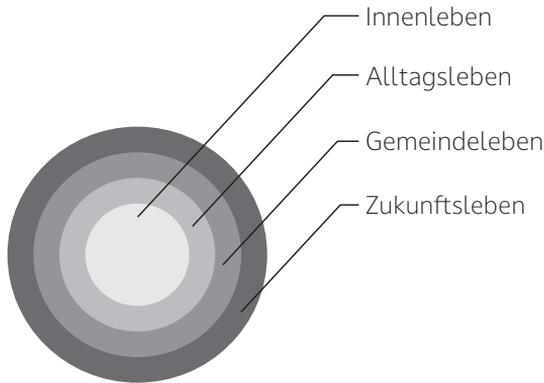
Was Sie hier in Händen halten, ist kein Handbuch oder Fachbuch über Introversion im engeren Sinn. Davon gibt es inzwischen etliche (vgl. hierzu das Literaturverzeichnis am Ende des Buches).<sup>19</sup> Selbstverständlich prägt die Auseinandersetzung mit der Fachliteratur meine Erkenntnisse und Schlussfolgerungen. Mein Buch unterscheidet sich von bisherigen Büchern über Introversion jedoch durch seine spezifisch christliche Ausrichtung. Als Theologin gilt mein besonderes Augenmerk 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 wiederholt auf Bibeltexte zurückgreife, die mir hilfreich erscheinen.

In meiner Teenager- und Jugendzeit wäre ich unglaublich dankbar gewesen für ein Buch zu diesem Thema. Es hätte mir geholfen, mich besser zu verstehen, mich weniger einsam zu fühlen, vielleicht auch früher ein Ja zu meiner Andersartigkeit zu finden und ehrlicher dazu zu stehen. Unzählige Male habe ich mich gefragt: Was stimmt nicht mit mir? Wieso erlebe ich es so intensiv und anstrengend, mit anderen Menschen zusammen zu sein? Wieso mag ich keine Gruppenarbeiten? Fragen über Fragen. Im Laufe der Jahre fragte ich mich zudem immer öfter, wie es wohl anderen introvertierten Menschen in der christlichen Gemeinschaft geht. In einem Setting, dessen Fokus stark auf gelebter Gemeinschaft und der Investition in Beziehungen liegt. Mit welchen Herausforderungen sehen sie sich konfrontiert? Doch es gab kein Buch, das mir bei meinen Fragen weitergeholfen hätte (zumindest war mir zu jenem Zeitpunkt keines bekannt). Bis heute sind Beiträge hierzu – zumindest auf dem deutschsprachigen christlichen Buchmarkt – rar.<sup>20</sup> Mit meinem Buch möchte ich einen Beitrag dazu leisten, dass die Lücke in der deutschsprachigen christlichen Literatur etwas kleiner wird.

## Zum Aufbau dieses Buches

Unsere literarische Reise ins Land der Introversion umfasst fünf Kapitel. In Kapitel 1 werden grundlegende Dinge geklärt. Für den Aufbau der Kapitel 2 bis 5 habe ich das Bild von konzentrischen Kreisen gewählt, wie in der folgenden Darstellung zu sehen ist:



Der konzentrische Aufbau führt zu folgender inhaltlicher Struktur:

**Kapitel 1:** Introvertiertes (Christ-)Sein (Grundsatzkapitel)

**Kapitel 2:** Introvertiert an Stärke gewinnen (Innenleben)

**Kapitel 3:** Introvertiert den Alltag meistern (Alltagsleben)

**Kapitel 4:** Introvertiert die Gemeinde prägen (Gemeindeleben)

**Kapitel 5:** Introvertiert die Welt verändern (Zukunftsleben)

Die Schlüsselrolle spielt der innerste Kreis. Er steht symbolisch für die innere Mitte eines Menschen. Für das Innenleben. Das menschliche Herz als Sitz der Gefühle und der Seele. Der Zustand der inneren Mitte wirkt sich unmittelbar auf alle anderen Lebensbereiche aus, die sich in konzentrischen Kreisen um die Mitte anordnen. Das gilt natürlich nicht nur für introvertierte Menschen, aber für jene doch im Besonderen. Je gesünder und kraftvoller der Umgang mit dem eigenen Innenleben ist, desto gesünder und kraftvoller entwickeln sich auch die übrigen Lebensbereiche. Ich musste schmunzeln, als ich lange nach der Planung meiner Gliederung in Sylvia Löhkens Buch *Leise Menschen – starke Wirkung* mit Verweis auf den dortigen Aufbau las: »Das Buch ist so aufgebaut, wie Intros gern denken und kommunizieren: von innen nach außen.«<sup>21</sup> Ich fühlte

mich ertappt. Denn tatsächlich denke ich so und auch viele meiner Texte oder Referate sind genauso aufgebaut. Allerdings war mir bis dahin nie bewusst, dass es sich hierbei um eine typische Intro-Denkweise handeln könnte.

Die innere Mitte kann man mit den Wurzeln eines Baumes vergleichen. Damit ein Baum in die Höhe und Breite wachsen kann, muss sein Wachstum zunächst in die Tiefe führen. Mit seinen Wurzeln greift er tief in die Erde hinein, um dann umso kraftvoller in die Höhe zu treiben. Der Baum strebt so dem Licht entgegen, ohne dabei die Dunkelheit zu meiden. Denn es braucht beides: Licht und Dunkelheit. Sichtbares und Verborgenes. Keines auf Kosten des anderen und keines unter Verleugnung des anderen. Sichtbares muss erst im Verborgenen reifen. Doch das Reifen im Verborgenen *soll* in eine Sichtbarkeit münden. Das ist die besondere Botschaft an Introvertierte, die sich von Natur aus lieber um eine lebenslange Pflege ihrer verborgenen Wurzeln kümmern würden als um eine Sichtbarkeit dessen, was tief verborgen gewachsen ist.

Die konzentrischen Kreise erinnern mich an ein Gedicht von Rainer Maria Rilke:

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendelang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.<sup>22</sup>

Im Prozess des Wachsens und Werdens, des Fragens und Ringens auf der Suche nach meinem innersten Kern, nach meiner Identität, ist Gott »der uralte Turm«, die feste Konstante, an der ich mich orientieren kann. Er ist es, der mich in den Turbulenzen meines Innen- und Außenlebens festhält und aushält.