

LeiterGeil.de

Die leisen Weltveränderer - Von der Stärke introvertierter Christen (Debora Sommer)

Eine persönliche Zusammenfassung von Damaris Becker

Introvertiert: nach innen gewandt

- eine genetische Veranlagung, wie das Gehirn Reize verarbeitet
- generell höhere Gehirnaktivität -> Abschirmung gegen Reizüberflutung
- Gehirn braucht größere Dosis an Acetylcholin -> fördert kognitive Prozesse
- ziehen Energie von innen heraus -> brauchen Ruhe, um neue Kraft zu sammeln

Bild: U-Boote unter der Wasseroberfläche

- Tauchen lieber in Innenwelt ab und kommen nur ungern an die Oberfläche
- Werden als ruhig, zurückhaltend, in sich gekehrt wahrgenommen (nicht schüchtern)

Extrovertiert: nach außen gewandt

- Gehirn braucht größere Dosis Dopamin -> schnelle Verarbeitung von Daten, gute Konzentrationsfähigkeit, wenn Reize von außen kommen
- beziehen Energie von außen -> brauchen Gesellschaft, um nicht allein zu sein

Bild: Schiffe auf der Wasseroberfläche

- Begegnen gerne Menschen
- Werden als gesellig, abenteuerlustig, risikofreudig wahrgenommen

Hindernisse für Introvertierte im Innenleben

- Dunkelheit (depressive Phasen, plötzliche negative Gefühle)
- Ängste (die Angst, mich verletzlich zu machen oder nicht dafür geliebt zu werden, wer ich bin / negativ aufzufallen)
- Selbstkritik und Selbstzweifel (Ich bin nicht gut genug)
- Überforderung und Passivität (innerliche Lähmung bei Druck)

Stärken von Introvertierten im Innenleben

- Tiefgründigkeit und mit Substanz (Dingen auf den Grund gehen, sie zu durchdringen; über alles gründlich nachdenken)
- Aufmerksamkeit (aktives und genaues Beobachten der Umwelt, Zuhören)
- Vorstellungskraft (fantasievoll, kreatives, innovatives Denken)
- Vorsicht, Einfühlungsvermögen, Behutsamkeit, Zielorientierung, Fokus, Beharrlichkeit, Ruhe,...

Introversion im Beruf

- Schlüsselfaktoren: Herzensanliegen und Energiebalance
- das heißt: der individuellen Berufung folgen und verantwortlich mit der

eigenen Kraft umgehen

- Introvertierte können sich pseudoextrovertiert verhalten, wenn es im Dienst einer höheren Sache steht und sie danach wieder zu ihrer eigenen Persönlichkeit zurückkehren können.

- Dafür braucht es (auch bei Extrovertierten) Regenerations-Nischen, also Zeiten, in denen sie genau das tun können, was ihrem Naturell entspricht.

- In den letzten Jahren wird die Berufswelt vermehrt für Extrovertierte ausgelegt (Großraumbüros, gemeinsame Treffen, After-Work-Party, Teamarbeit, Netzwerktreffen, Brainstorming)

- Hier haben Introvertierte kaum die Möglichkeit, nach ihrem Naturell zu handeln, weil sie allein oft viel besser über Dinge nachdenken können, lieber schreiben als reden, alles reiflich überlegen...

„Helfen Sie mit, den Weg zu ebnen von der Schwatzhaftigkeit zur Ernsthaftigkeit (...). Tragen Sie Ihren Teil dazu bei, die Allmacht der Schwätzer zu brechen. Spielen Sie Ihre Qualitäten aus, Ihre Nachdenklichkeit, Ihre Beharrlichkeit, Ihren Tiefgang, Ihre Fachkompetenz und Ihre Sensibilität.“
Martin Wehrle (Der Klügere denkt nach, 2017)

Introversion in Freundschaften

Tipps für Intros:

- Wage einen Anfang, um eine gute Freundschaft aufzubauen

- Investiere Zeit und Kraft in Freundschaften

- Zeig etwas von deinen Gedanken und Gefühlen

- Sei bereit zu vergeben

- Fördert euch gegenseitig

- Pflege eine enge Beziehung zu Jesus und lass ihn an deinem Charakter arbeiten

Tipps für Extros:

- Hab Verständnis und Geduld, wenn Intros sich zurückziehen

- Bleib hartnäckig, um ein Treffen auszumachen

- Mach konkrete Vorschläge für ein Treffen

- Vermeide es, oberflächliche Themen zum Hauptgespräch zu machen

- Rufe nur in wichtigen Fällen an

- Erzähle von dir (Intros sind gute Zuhörer)

- Schweigt gemeinsam

Introversion in der Gemeinde

- Introvertierte Christen erleben häufig, dass ihre Persönlichkeit mit Defiziten und Mängeln im Vergleich zur Extroversion in Verbindung gebracht wird.

- Viele Werte, die unter Christen hochgehalten werden, werden mit extrovertiertem Verhalten verbunden. (Gastfreundschaft, Evangelisation, Initiative, Handeln)

- Extros werden als Handler oft stärker wahrgenommen und mehr geschätzt

als Denker (Intros), obwohl beides Hand in Hand gehen sollte.

- In der Bibel findet man häufig Intro-Extro-Beziehungen, die sich gegenseitig bereichern. (Mose (Intro) und Aaron (Extro), Maria (Intro) und Marta (Extro), Johannes (Intro) und Petrus (Extro))
- In der frühen Kirchengeschichte findet man eine große Wertschätzung der Introversion
- Im Zusammenhang der Erweckungsbewegungen kam eine Bevorzugung des extrovertierten Verhaltens
- These/Beobachtung: Der Evangelikalismus schätzt die Handelnden höher als die nachdenklichen und tiefgründigen Denker

Herausforderungen für Intros in der Gemeinde

- die Kirche besteht aus Menschen und erfordert Interaktion mit Diesen
- oft sind nur oberflächliche Gespräche möglich (nach dem Gottesdienst)
- Aktivitäten kosten viel Energie -> Der Sonntag ist kein Ruhetag mehr
- sehnen sich nach geistlicher Tiefe im Gottesdienst
- für Evangelisation fühlen sich Intros ungeeignet

Stärken von Intros für die Gemeinde

- Weg der Stille (In der Stille und im Zuhören für Gottes Wirken Raum schaffen)
- Praxis der Reflexion (wertvolle Ausgangslage für tiefgründige, entscheidende Erkenntnisse -> z.B. Predigten mit Substanz und Empathie)
- Streben nach Weisheit (Kern für Ehrfurcht vor Gott, Hilft Einseitigkeit/Oberflächlichkeit/ Missbrauch und falsche Lehren aufzudecken, beratende Funktion von Intros)
- Gabe des Zuhörens (eine Form geistlicher Gastfreundschaft)
- Künstlerischer Ausdruck (Reiche Innenwelt wird zur Quelle der Inspiration, Introvertierte halten sich mit ihren künstlerischen Stärken oft bedeckt)

Tipps für Extros im Umgang mit Intros in der Gemeinde

- Nimm Intros bewusst wahr
- Berücksichtige Intros (Bei der Gestaltung des Gottesdienstes, Bei der Planung von Veranstaltungen, In Predigten, Bei Interaktionen,...)
- Frag Intros nach ihrer Meinung
- Locke Intros aus der Reserve (fordere sie heraus sich zu äußern)
- Schaffe ruhige Begegnungsorte (für Gespräche im kleinen Rahmen)
- Nimm dir Zeit für Gespräche (ungeteilte Aufmerksamkeit für das Innenleben der Intros)
- Rekrutiere Intros als Mitarbeiter (Hilft Intros, sich in der Gemeinde nicht verloren zu fühlen. Sie sind wertvolle, treue, fähige, gewissenhafte, loyale Mitarbeiter.)
- Übertrage Intros Verantwortung (Damit auch ihre Bedürfnisse berücksichtigt werden)
- Gib Intros eine Aufgabe (Hilft, ihre Unbehaglichkeit unter vielen Mensch zu erleichtern)
- Schaff Intro-Freundliche Begegnungsräume (im kleinen Rahmen,

Zweierschaften, Bibelstudium, tiefer Austausch)

- Nutze soziale Medien (Nähe ohne soziale Interaktion, z.B. Foren oder Gruppen zum Austausch)

- Ringe um Neudefinitionen (z.B. bei Gastfreundschaft oder Evangelisation)

Und jetzt?

Intro:

Lass dein Licht leuchten. Steh zu dir selbst. Deine Aufgabe ist, Menschen zu dienen statt vor ihnen zu fliehen. Auf die Art, die dir entspricht. Dafür sind auch Investitionen und Kompromisse nötig.

Extro:

Wertschätze Intros und nimm sie an. Hab Verständnis und bleib dran, sie herauszufordern und ihre Stärken zu fördern.

Kaufbar ist das Buch hier: <https://bit.ly/2FROIBA>