



CAROLIN SCHMITT

Den inneren Akku aufladen – aber wie?

„Was, du bist introvertiert?!? So wirkst du gar nicht!“ Viele halten introvertierte Menschen für schüchterne Einzelgänger, die wortkarg sind und nicht offen auf andere Menschen zugehen. So bin ich tatsächlich nicht. Aber ich denke auch nicht, dass das einen introvertierten Menschen ausmacht. Die Frage ist vielmehr: Woher beziehe ich meine Kraft?

Meine Entscheidung für ein Leben mit Jesus hat mich auf einen Weg geführt, auf dem ich mein eigentliches Wesen entdeckt habe. In Gebetszeiten, beim Lesen der Bibel und beim Joggen durch die Natur habe ich zunehmend wahrgenommen, was Freiheit und innerer Frieden für mich bedeuten: nicht permanent zerstreut oder abgelenkt zu werden, sondern die Ruhe zu genießen und Zeit mit meinem Schöpfer zu verbringen. Auf meiner inneren Reise habe ich viel über meine Vergangenheit nachgedacht. Schon als Kind war ich gern allein. Es hat mich nicht gestört, allein zu spielen, wenn meine beiden älteren Geschwister keine Lust dazu hatten. Ich habe es geliebt, allein in meinem Zimmer zu sein, um etwas zu lesen oder meine Gedanken schweifen zu lassen.

Wo ist meine Kraftquelle?

Jeder benötigt Energie, um das Leben zu bewältigen: Aufgaben im Beruf, in der Gemeinde und zu Hause, Beziehungen in der Familie, Begegnungen mit Freunden ... Woher bekommen wir die nötige Energie?

Wo tanken wir auf? Extrovertierte und Introvertierte finden ihre Energiequelle an unterschiedlichen Orten.

Wenn ich beispielsweise auf einem großen Fest eingeladen bin, spüre ich, wie mein „innerer Akku“ im Laufe des Abends schwächer wird. Das liegt daran, dass mein Inneres die permanenten Eindrücke verarbeiten muss. Ich beobachte, höre an mehreren Ecken gleichzeitig zu, führe Gespräche ... Das kostet mich Kraft. Irgendwann merke ich, dass es Zeit ist zu gehen. Das kann von einem Moment auf den anderen geschehen. Manchmal stößt das auf Unverständnis des Gastgebers oder der anderen Gäste. Aber es ist nicht böse gemeint, sondern ich habe einfach das Bedürfnis nach Ruhe.

Andere Menschen erleben einen solchen Abend ganz anders. Je später der Abend, je mehr Unterhaltung, umso mehr tanken sie auf! Sie bekommen ihre Energie durch die Begegnung mit anderen Menschen, also von außen.

Ich dagegen tanke auf, wenn ich allein bin. Ich bekomme meine Energie von innen. Fehlen mir solche Ruhephasen, wird jedes Gespräch mühselig, ich werde immer wortkarger und sehne mich nach Ruhe und Rückzug. Ich weiß, dass dieses Verhalten auf manche Leute abweisend wirkt. Schon öfter habe ich das Feedback bekommen, dass ich arrogant oder lustlos wirke. Aber das ist nicht der Fall. Ich benötige einfach Rückzugsmöglichkeiten, um wieder aufzutanken.

Oasen finden

In meinem Beruf stelle ich immer wieder fest, dass ich beispielsweise nach langen Kundengesprächen, bei Fachkonferenzen

oder auf Messen zwischendurch eine kurze Auszeit benötigen, um all die Reize zu verarbeiten, zu sortieren und innerlich zur Ruhe zu kommen. Das ist nicht immer und überall möglich, aber ich versuche dennoch, kleine Oasen zu finden, in die ich mich im Laufe des Tages für ein paar Minuten zurückziehen kann.

Es hat lange gedauert, bis ich dieses Bedürfnis mit Hilfe von Gottes leiser Führung wahrgenommen habe und ein Ja dazu finden konnte. Mittlerweile kann ich meistens rechtzeitig einschätzen, wann es Zeit für einen „Ausstieg“ ist. Leider ist das im Alltag mit zwei Jungs im schulpflichtigen Alter nicht immer einfach. Manchmal bitte ich meine Kinder um eine kurze Auszeit, und wenn es nur fünfzehn Minuten sind.

Die größte Herausforderung ist für mich, immer wieder zu entscheiden, wann und wie häufig ich mit Menschen außerhalb meiner Familie Zeit verbringe. Vielleicht ist das Sonnenbaden ein guter Vergleich: Ich liebe den Sommer, und die Sonne tut mir gut. Aber wenn ich mich ihr zu lange aussetze, verbrenne ich.

Ich bin dankbar, dass Gott mir geholfen hat, mich selbst besser kennenzulernen und es wertzuschätzen, wie er mich gemacht hat. Ich habe gemerkt, wie wertvoll die Zeiten des Alleinseins sind. Nicht nur, um neue Kraft zu tanken. Sondern auch, um vor Gott ganz ich selbst zu sein.

Carolin Schmitt lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen in Karlsdorf/Baden. Sie ist Wirtschaftsingenieurin und leitet in ihrer Gemeinde die Kinderkirche. Sie veröffentlicht ihre Gedanken auch auf dem Blog www.morethanpretty.net.