



Eine hilfreiche Themenwoche in Schaffhausen

## «Komplexe Inhalte dosiert vermittelt»

› VON PETER SCHLATTER UND SF

**Zwischen dem 3. und 6. Juni führten das Ehepaar Debora Sommer (introvertiert und hochsensibel) und Rolf Sommer (extrovertiert) in der EMK in Schaffhausen eine Gruppe von knapp 20 Christ:innen aus der Region durch das «Dreigestirn mit Potential»: Menschen die hochsensibel, introvertiert oder extrovertiert sind.**

Die meisten Teilnehmer:innen bei der Themenwoche der EMK in Schaffhausen befanden sich im dritten Lebensabschnitt. Sie kannten sich mit der Thematik nicht aus. Die Herausforderung war gross, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Alle haben mit sich gerungen, an sich gearbeitet und zusammen Lösungsansätze erarbeitet.

### Es war ein Wagnis

«Eine solche Seminarreihe mit einer noch nie angebotenen Themenkombination zu lancieren, war für uns Organisatoren risikobehaftet», sagt Peter Schlatter. Er war im Vorbereitungsteam der EMK in Schaffhausen für die Abende. «Wir wussten lange nicht, wie das Gefäss ankommen wird.»

### Das Konzept hat funktioniert

Die Corona-Pandemie hatte den Verantwortlichen zusätzlich einen Strich durch die Rechnung gemacht. Flexibilität war gefragt. «Das Konzept mit einer Online-Vorbereitung, zwei zeitlich gestaffelten Seminarteilen und dem abschliessendem Gottesdienst machte es möglich, die komplexen Inhalte dosiert zu vermitteln», sagt Peter Schlatter rückblickend. Das habe den Teilnehmer:innen immer wieder Zeit zum Nachdenken gegeben.

### Ein starkes Team

Die Teilnehmer:innen konnten sich vorgängig auf einer Online-Plattform Grundlagenwissen aneignen und der Kursleiterin und dem Kursleiter Fragen stellen. Am ersten Kursabend ging es dann um das Thema «hochsensibel». Der Samstagnachmittag war den Gegensätzen «extrovertiert» und «introvertiert» gewidmet. «Es war absolut spannend wie die beiden Kursleitenden im Team-Teaching jederzeit ihre so unterschiedlichen Veranlagungen praktisch auslebten», sagt Peter Schlatter. Besonders hilfreich sei die Offenheit gewesen, in der Debora und Rolf Sommer über Erfahrungen aus ihrem eigenen Familienleben berichteten.

## STIMMEN VON TEILNEHMER:INNEN

«Aha, meine Empfindungen haben auch andere! Extrovertierte reagieren schneller, sagen sofort etwas, kommen dann irgendwann auf andere Ideen und müssen ihre Meinung wieder revidieren. Ich merkte, genau so bin ich! – Darüber ärgerte ich mich immer wieder.» (Stefan)

«Ich hatte selten Verständnis für die Verschiedenartigkeiten anderer Menschen. Heute weiss ich, dass dies zu diesen Menschen gehört – aber auch ich mit meinen Vorlieben bin gut, so wie ich bin.» (Elisabeth)

«Ich spüre viel – zum Beispiel, wenn es einer Person schlecht geht. Aber ich kann nicht auf den Menschen zugehen. Ich muss lernen, nicht zu viel zu denken, was andere denken. Das ist nicht einfach, und das wiederholte Scheitern tut weh. Ich werde versuchen, auf den Menschen zuzugehen, auch wenn es weh tut! Die angesprochene Person kann ja nicht mehr als nein sagen – und mir persönlich geht es trotzdem gut!» (Martina)

«Die Herausforderung von hochsensiblen Personen ist, ihre Lebenskraft zu schützen. Andererseits konnte ich das Verhalten meines Mannes nicht verstehen, dass er innerhalb einer grösseren Gruppe «auftanken» kann. Ich weiss heute, dass ich mein eigenes Empfinden nicht einfach anderen Menschen überstülpen darf.» (Kathrin)

### Sich selbst bewusst wahrnehmen

Mit Einzel- oder Paararbeiten liessen Debora und Rolf Sommer die Teilnehmer:innen immer wieder die eigene Situation reflektieren und so die eigenen Gaben herausarbeiten. Diese bildeten dann die Grundlage, wie Herausforderungen im Gemeindeleben zu umschiffen und die Talente dort eingesetzt werden könnten.

### Miteinander feiern

Ein Gottesdienst am Sonntag schloss die Themenwoche ab. Dieser war als «Interview-Gottesdienst» ausgestaltet. Teilnehmer:innen erzählten, was ihnen persönlich wichtig geworden ist und was sie in ihrem Alltag davon umzusetzen gedenken. Debora und Rolf Sommer wurden zu drei Berei-

chen befragt: Wie sie persönlich in ihrer 25-jährigen Ehe in ihrer Familie mit der Thematik umgegangen sind, wie betroffene Personen mit ihrer Veranlagung umgehen sollten und wie sie die daraus sich ergebenden Talente in der Gemeinde nutzen könnten. Wie eine Gemeinde mit diesen Unterschieden umgehen kann und welche Herausforderungen als Chance gesehen werden könnten.

### Mutige und berührende Einblicke

Die Gottesdienstbesucher:innen erlebten mutige und berührende Aussagen von Personen, die sonst meist im Hintergrund aktiv sind. Die sehr persönlichen Antworten von Debora und Rolf Sommer regten zum Nachdenken über das eigene Verhalten an. Sie zeigten an praktischen Beispielen die Herausforderungen in einer Gemeinde und wie diese positiv aufgelöst werden könnten. Nicht nur die Aussagen, sondern auch die Körpersprache verliehen ihrer Botschaft eine besondere Authentizität.

### Vertrauensvoll weiter unterwegs

Als Verantwortliche seien sie glücklich und dankbar, was sie mit den Teilnehmer:innen gemeinsam erleben durften, sagt Peter Schlatter. «Wir vertrauen auf Gott, dass er den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in ihrem Alltag helfen wird, ihre Vorhaben umzusetzen, und dass in der Gemeinde Herausforderungen einfacher aufgelöst werden können.»

## WEITER VERTIEFEN

Wer sich einen Eindruck vom abschliessenden, vielschichtigen Gottesdienst verschaffen möchte, findet auf der Website der EMK Schaffhausen einen Mitschnitt vom Gottesdienst: [emk-schaffhausen.ch/themenwoche](https://emk-schaffhausen.ch/themenwoche)

Debora Sommer verarbeitet ihre Introversion/Hochsensibilität durch ihr Schreiben. Sie selbst bezeichnet sich als «Wortsammlerin». Aus ihrer Feder stammen mehrere Bücher zu den oben erwähnten Themen, einige Bildbände mit lyrischen Texten und jeweils ein aktueller Kalender. Die Informationen hierzu finden sich auf ihrer Website: [deborasommer.com](https://deborasommer.com)

Debora und Rolf Sommer führten durch das Thema.

