

EVA-MARIA ADMIRAL

# Szenenwechsel

*Schreib dein Leben  
einfach neu!*



PRAXIS  
BUCH

**SCM**  
Hänssler

## EXPERIMENT 1

# Das Lebensdrehbuch neu schreiben

Welche neue Geschichte schreibt Gott schon längst in Ihrem Leben? Zu welcher Zukunft lädt Gott Sie ein?

Wir wurden von einem Gott erschaffen, der immerzu Veränderung bewirkt. Eine Kernwahrheit des Christseins überhaupt lautet: Gott schreibt unser Lebensdrehbuch ständig um. Immer wieder stoßen wir in der Bibel auf Berichte, wo das Tote lebendig, das Verlorene gefunden wird. Abram wird zu Abraham, Sarai zu Sara, Simon zu Petrus.

Wenn ich mit Gott lebe, wurde meine Lebensgeschichte bereits verändert und neu geschrieben. Doch nicht immer ist das direkt spür- und sichtbar. Denn es gilt: Was ich über mich selbst, über die Welt und über Gott glaube, lenkt die Entscheidungen, die ich im Leben treffe. Formt die Linse, die Brille, durch die ich mein gesamtes Sein betrachte. Die Geschichte, die ich mir selbst erzähle, bestimmt mein Leben. Sie ist die Linse, durch die ich mein ganzes Leben betrachte.

Von den ca. 80 000 Gedanken, die uns täglich durch den Kopf gehen, sind nur etwa 10 Prozent neu. Eigentlich eine gute Nachricht, wenn wir hauptsächlich aufbauende Gedanken denken. Was aber, wenn nicht? Wie ein Mensch denkt, so nimmt er wahr. Trachte daher nicht danach, die Welt zu verändern, sondern ändere den Geist, in dem du sie siehst.

Überlegen wir ganz konkret, in welcher Hinsicht wir zerstörerische Gedanken durch wahre und aufbauende ersetzen können.

Je konsequenter wir das betreiben, umso verlässlicher wird aus dem Alten das Neue.

Davon bin ich überzeugt. Deshalb liebe ich Fragen. Fragen wir uns einfach durch zum Schönsten.

Die Botschaften, die Geschichten, die uns jemand vor langer, langer Zeit erzählt hat und die wir behalten haben, formen unser gesamtes Leben! Wir alle haben solche alten Botschaften, die sich seit Kindheit in unser Herz gebrannt haben. Ein Beispiel.

Ich spiele am Bodensee bei einem Festival gemeinsam mit Eric Wehrlin, meinem Mann, der ebenfalls Schauspieler ist. Ebenso leite ich dort ein Seminar. Im Programmheft steht lediglich Eric Wehrlin, mein Name wurde "vergessen". Obwohl ich die wesentlich höhere akademische Qualifikation, längere Berufserfahrung etc. habe, wird nur der Name meines Mannes erwähnt. Schon bin ich wieder in meiner alten Lebensgeschichte gelandet. Eltern, die nur einen Sohn wollten und nie eine Tochter. Männer, die an der Macht sind und Frauen gern "unter den Tisch fallen lassen": die Frauen als weitaus weniger wertvoll betrachten als Männer. Als ich das Programmheft lese, werde ich zuerst wütend und dann sehr traurig ...

Was würde passieren, wenn wir glauben würden, dass unsere Vergangenheit tatsächlich vergangen ist? Wenn wir vergeben würden, wenn wir manche unserer Annahmen über uns selbst über Bord werfen würden?

Was wäre, wenn wir uns selbst erlauben würden zu glauben, dass wir ... zum Beispiel ... wertvoll sind? Sinnvoll?

Oder was wäre, wenn wir mit der riskanten Idee flirten würden, dass wir genügen, genauso, wie wir sind? Mit unseren Schwächen, Narben, Wunden und all dem? Was würde passieren, wenn wir tatsächlich glauben würden, dass wir es verdienen, geliebt zu werden? Weil wir liebenswert sind. Tatsache ist: Es gibt schon längst eine fortlaufende Geschichte in uns, in der Gott unser

*Wer sich fragt, hat die Wahl, wer sich nicht fragt, folgt der Gewohnheit.*

Leben verändert. Wir müssen nur auf sie hören. Ihr Glauben schenken. Unser Leben durch ihre Brille sehen. Welches Wort würde unser gesamtes Leben verändern, wenn wir es in Bezug auf uns selbst, Gott und die Welt glauben würden?

Vielleicht wagen wir nicht einmal, es auszusprechen, und glauben können wir es schon gar nicht? Denn wenn wir es glauben würden, würden wir unsere Welt komplett anders erfahren. Die Bewertung unserer Erlebnisse müsste dabei einen kompletten Paradigmenwechsel durchlaufen. Wenn wir dieses eine Wort glauben würden, würde es unsere Erfahrung und Bewertung von uns selbst, der Welt und Gott komplett verändern. Lange Jahre war für mich "würdevoll" ein solches revolutionäres Wort, "würdevoll leben". Was würde passieren wenn ich mir gestatten würde, würdevoll zu leben? Es war für mich immer sehr schwer, Geld für mich selber auszugeben, mir selbst etwas zu "gönnen". Das ist übrigens etwas, was ich mit Jodie Foster gemeinsam habe, die als Leistungsmaschine erzogen wurde, drei Oskars erhalten hat, fünf Sprachen mehr als perfekt beherrscht – doch auch ihr fällt es sehr schwer, Geld für sich selbst auszugeben. Wozu auch? Sie meinte einmal, dass sie keinen Sinn darin sehen würde, in ein Café zu gehen – sie könnte schließlich auch im Auto essen, das wäre zeitsparender.

Und ich persönlich gehe bis heute nicht gern für mich selbst einkaufen. Wozu neue Kleider, neue Schuhe? Die alten tun es doch auch noch. Aber mittlerweile trage ich wenigstens angemessene Kleidung und muss auch nicht mehr aus der Dose essen, weil das schneller geht. Ich kann ohne schlechtes Gewissen Zeit in ein gepflegtes Äußeres investieren. Für mich ein großer Fortschritt!

Stellen Sie sich nun einmal Ihr Herz vor, in seinem ursprünglichen Zustand. Malen Sie es einfach einmal. Kindlich, verletzlich, durchlässig, zart, so wie Sie geboren wurden:

Jetzt schreiben Sie auf dieses Herz die Brandmale, die Ihnen schon früh zugefügt wurden.

So sieht mein Herz aus:



Malen Sie nun nochmals Ihr Herz:



Welches Wort könnte eine neue Geschichte in Ihrem Leben starten? Zum Beispiel: „frei“, „genug“, „bedingungslos“, „schön“.

Welches Wort, eingebrannt in Ihr Herz, würde Ihre Lebensgeschichte verändern?

Dieses Wort kann sich im Laufe unseres Lebens auch immer wieder ändern – je nachdem, welche alte Geschichte sich in unser Leben gerade wieder hineindrängt. Was wäre dieses eine Wort für Sie? Dieses eine Wort, das Sie jeden Tag vor sich sehen müssten? Bei mir war es viele Jahre „würdevoll leben“. Und bei Ihnen? „Vergeben“? „Geliebt“? „Frei“?

Schreiben Sie es in großen Buchstaben über Ihr Herz. Es soll fortan Ihre Geschichte bestimmen.