Eva-Maria Admiral

Verstricken Sie sich – so wie ich – immer wieder in alte Muster, wiederholen dieselben Fehler, immer wieder und wieder? Fragen Sie sich, ob Sie trotz Ihrer Kindheit, trotz Ihrer Gene, trotz Ihrer Vergangenheit ein geglücktes Leben haben können? Ich möchte Ihnen mit meiner Geschichte Mut machen: Auch Sie können Ihre Lebensgeschichte neu schreiben!

Wie können wir lernen, neu mit uns selbst und mit dem Leben umzugehen? Wie finden wir neue Möglichkeiten, heil zu werden? Ja, theoretisch wissen wir: Ich *habe* eine Geschichte. Ich *habe* eine Vergangenheit. Aber ich *bin* nicht diese Geschichte! Aber wie schreibe ich meine Geschichte neu? Welche neue Geschichte schreibt Gott schon längst in meinem Leben? Und wie kann ich diese Geschichte immer realer werden lassen?

Zu einem gesunden Selbstwertgefühl gehört die Aussöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte. Irgendwann

muss jeder die Verantwortung für sein Leben übernehmen. Er muss seine Vergangenheit als das Material annehmen, das zu formen er bereit ist. Als Christen können wir die alten Geschichten durchleuchten, ins Licht halten und Gott fragen: „Ist das wirklich deine Geschichte für mich? Oder hat mir jemand anderer diese Geschichte aufgedrückt?"

Ein neues Lebensdrehbuch

Gott hat unsere Geschichte schon längst umgeschrieben. Die ganze Bibel ist voll von diesem Konzept – aber wir leben es nicht! Das ist auch nur möglich, wenn wir aktiv handeln. Geben wir uns nicht damit zufrieden, alte Botschaften aus unserer Vergangenheit unsere Zukunft bestimmen zu lassen. Ich möchte mich nicht damit abfinden, dass eine Erfahrung als Kind bestimmt, wie ich mich mit 40, 50, 60 fühle.

Als meine sehr sportliche, hübsche und schlanke Großmutter mit 80 Jahren an Lungenkrebs starb, meinte sie auf ihrem Sterbebett: „Jetzt bin ich endlich so schlank, wie ich immer sein wollte." Ihr Leben lang hatte sie daran geglaubt, sie müsse Größe 34 tragen können. Und ihr Leben lang hatte sie dieses Ziel, das ihr ihre Mutter vorgegeben hatte, nicht erreicht.

Warum ist es so schwer, alte Denkmuster zu ändern? Unsere jahrzehntelangen Erfahrungen haben unser inneres Lebensskript immer genährt, bestärkt: „Du bist nicht liebenswert. Du bist ungeliebt. Niemand schert sich um dich." Meine Eltern brauchten einen Sohn, um die große Firma zu übernehmen. Ich bin im Internat aufgewachsen. Es gab wenig und nur sehr förmlichen Kontakt mit meinen Eltern. Im Internat hatten wir einen „Naschkasten". Wenn Eltern Süßigkeiten schickten, wurden sie dort eingesperrt. Die Nonne öffnete einmal pro Woche für zehn Minuten den Schrank und wir durften etwas von dem herausnehmen, das unsere Eltern geschickt hatten. Für mich war nie etwas drin, denn meine Eltern hatten nichts geschickt. „Du bist allein! Niemand wird dich vermissen, wenn du nicht mehr da bist. Sonst würden deine Eltern dir doch einmal schreiben, dich anrufen oder ein Naschpaket schicken", so lauteten die Botschaften, die ich in meinem Herzen sammelte.

In alten Mustern leben

Glaube ich heute immer noch, dass ich nicht liebenswert bin? Glaube ich immer noch, dass es besser wäre, ich wäre nie geboren? Mein altes Lebensskript ist ein Drehbuch des Abgelehntseins, jahrzehntelang erfahren, bestätigt und erlebt. Im alten, aber destruktiven Lebensdrehbuch fühle ich mich zu Hause. Das bin ich von Geburt an gewohnt, das fühlt sich vertraut an. Und wenn etwas passiert, mein Mann beispielsweise einmal eine Abmachung vergisst, dann bin ich auf einmal wieder das zehnjährige Mädchen im Internat.

So wie neulich an der Uni. Dort unterrichte ich mit meinem Mann das Blockseminar „Erfolgsfaktor Stimme". Es gibt nur einen Schlüssel für den Unterrichtsraum. Mein Mann unterrichtet die letzte Stunde vor der Mittagspause, ich die Stunde um 14 Uhr nach der Mittagspause. Wir machten aus, dass er im Unterrichtsraum bleibt, bis ich den Schlüssel übernommen habe, damit ich meinen Unterricht um 14 Uhr abhalten kann. Als ich um 13 Uhr zum Seminarraum kam, war die Tür verschlossen. Eric war nicht mehr im Unterrichtsraum, weit und breit war kein Schlüssel. Ich lief in die verschiedenen anliegenden Räume, zu den diversen Kaffeeautomaten, in der Hoffnung, Eric zu finden. Schließlich rang ich mich dazu durch, durch die ganze Uni „Eric!" zu rufen. Nichts.

Binnen kurzer Zeit war ich außer mir und den Tränen nahe. Das Gefühl der Scham, des Vergessenwerdens, des Ungeliebtseins, des Unnützseins – all das überwältigte mich innerhalb von Sekunden. Ich lief zum anliegenden Park. Dort saß Eric gemütlich auf der Bank und aß sein Pausenbrot. Er hatte schlicht und einfach unsere Abmachung vergessen und den Schlüssel mitgenommen. Plötzlich ging es nicht mehr nur um einen Schlüssel. Es ging um mein Leben. Mein Vertrauen meinem Mann gegenüber war zutiefst erschüttert. „Wo warst du?", brüllte ich schluchzend. Alle Studenten hörten uns zu. Trotzdem brüllte ich weiter: „Vergessen? Was heißt vergessen! Du kannst mich doch nicht einfach vergessen!" Diesen Satz wiederholte ich immer wieder und wieder. Und je öfter ich ihn sagte, desto schlimmer wurde er. Ja, er hatte mich vergessen! Eric verstand meine ganze Emotionalität nicht und war verärgert. Ich fand nicht heraus aus der Situation – das Gefühl hatte mich wieder fest im Griff.

Leben im Jetzt

In unserem Leben passieren Situationen, die uns zu unserer vergangenen Geschichte zurückbringen. Ja, wir möchten gern Gottes neuer Geschichte vertrauen. Aber wir können es oft nicht. Auf einmal werden die alten Botschaften, die uns vor langer Zeit übermittelt wurden, in uns sehr laut, sehr real. Wenn wir alte Geschichten, alte Botschaften in unserem Inneren festhalten, dann stehen wir den neuen guten Geschichten im Weg, zu denen uns Gott einlädt.

FOTO: CLAUDIA BÖRNER

FOTO: CLAUDIA BORNER

Geschichten, die er schon längst begonnen hat, mit uns zu schreiben. Nur wenn ich die alte Geschichte meines Lebens anschaue und loslasse, kann Gott in diesem leer gewordenen Raum etwas Neues erschaffen. Eine neue Identität, ein neues Leben.

Wenn wir uns nicht mit unserer Vergangenheit aussöhnen, verpassen wir den einzigen Verfügungszeitraum des Lebens! Wir verpassen das Leben selbst, das ausschließlich im Jetzt gelebt werden kann. Für mich bedeutet aussöhnen und vergeben nicht vergessen. Aussöhnung heißt nicht, so zu tun, als ob nichts geschehen wäre. Aussöhnung heißt nicht, dass keine schreckliche Tat begangen wurde. Die Schuld muss ich nicht bagatellisieren. Bevor Vergebung stattfinden kann, muss die Schuld des anderen deutlich identifiziert werden. Aussöhnung heißt nicht, dass ich dem Menschen wieder vertraue, dem ich vergeben habe. Aussöhnung heißt nicht, alles zu entschuldigen. Aussöhnung heißt nicht, zu vergessen und zu verharmlosen. Fakten müssen offen ausgesprochen werden. Es geht darum, sich von dem zu distanzieren, was andere zu verantworten haben. Aussöhnung heißt nicht, dass ich keine unangenehmen Gefühle mehr gegen eine Person habe. Wut kann die absolut richtige Reaktion auf etwas Falsches sein.

Erst die Aussöhnung mit der Vergangenheit macht Frieden möglich. Menschen, die sich mit ihrem Trauma nicht aussöhnen und im Hass verheddern, vermögen es nicht, mit ganzem Herzen einen Sinn anzustreben. Wenn wir zornentbrannt oder verbittert sind, dann ist unser Herz besetzt. Es bleibt kaum Platz für einen Sinn.

Der Wahrheit glauben

Wir können unsere Vergangenheit nicht ändern, aber wir können uns selbst in einem anderen Licht sehen. Wir haben mit dem Heiligen Geist, mit der Geistes-Gegenwart, eine Hilfe, um unser altes Wesen abzulegen. Wir können uns selbst als völlig neue Schöpfung sehen, von Gott geschaffen, in Gottes Kraft. Denn er sagt über uns:

- Du bist Gottes Kunstwerk (Epheser 2,10).
- Du hast Anteil an Gottes Fülle (Kolosser 2,10).
- Du bist frei (Galater 5,1).
- Du bist geliebt (Johannes 3,16).
- Ich werde dir einen neuen Geist geben (Hesekiel 11,19).
- Ich werde ein neues Lied in deinen Mund legen (Psalm 40,4).

Sie sind kein Produkt Ihrer Vergangenheit. Sie sind Gottes geliebtes Kind. Und Sie sind nicht Gottes geliebtes Kind, weil Sie endlich gut sind, sondern weil er für Sie gestorben ist. Sie stehen vollkommen vor Gott und es gibt nichts, was Sie von seiner Liebe trennen könnte.

Während wir lernen, unsere Vergangenheit, die uns beschwert, auf die Seite zu legen, beginnen wir, unser Leben von Gottes Standpunkt aus zu sehen, im Licht der Ewigkeit. „Deshalb verlieren wir nicht den Mut. Denn wenn wir auch äußerlich aufgerieben werden, so werden wir doch innerlich jeden Tag erneuert. Denn die kleine Last unserer gegenwärtigen Not schafft uns ein unermessliches ewiges Gewicht an Herrlichkeit – uns, die nicht auf das Sichtbare starren, sondern nach dem Unsichtbaren Ausschau halten. Denn alles, was wir jetzt sehen, vergeht nach kurzer Zeit. Das Unsichtbare aber hat ewig Bestand" (2. Korinther 4,16–18). Wenn wir lernen, auf das Unsichtbare zu sehen, und nicht auf das Sichtbare, sehen wir uns selbst und andere als Erlöste in Christus. Und das macht uns Mut, die nächsten Schritte zu gehen – hinein in ein neues Leben.

Wer sich fragt, hat die Wahl. Wer sich nicht fragt, folgt der Gewohnheit. Nehmen Sie sich die Zeit, ganz ehrlich folgende Fragen zu beantworten:

Welche Geschichte hat Gott schon längst in Ihrem Leben begonnen?

Wie wäre es für Sie, in einer neuen Zukunft, einer neuen Geschichte zu leben, in die Gott uns immer wieder einlädt?

Eva-Maria Admiral ist Österreicherin und war zehn Jahre lang im Ensemble am Wiener Burgtheater. Ihr neues Buch „Szenenwechsel: Jetzt schreibst du dein Leben neu" ist im SCM Verlag erschienen.
www.eva-maria-admiral.de