

EVA-MARIA ADMIRAL

# *Szenenwechsel*

*Jetzt schreibst du  
dein Leben neu*

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2017 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelverse sind folgenden Ausgaben entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Witten/Holzgerlingen. (NLB)  
Lutherbibel revidiert 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft,  
Stuttgart. (LUT)  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,  
© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. (EÜ)  
Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung,  
durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,  
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Gesamtgestaltung und Illustrationen:  
Tami Doikas, [www.tamidoikas.de](http://www.tamidoikas.de)  
Druck und Verarbeitung: dimograf  
Gedruckt in Polen  
ISBN 978-3-7751-5811-4  
Bestell-Nr. 395.811

*Ich schreibe dieses Buch für Glaubende  
und Nichtglaubende. Für Zweifelnde und für jene,  
die sich erst mal von der Religion erholen müssen.  
Für all jene, die sich danach sehnen zu werden,  
wer sie wirklich sind.*

## STIMMEN ZUM BUCH

„Viele Menschen empfinden, dass ihr Leben nach einem Drehbuch verläuft, das andere geschrieben haben – Eltern und Erzieher, ein anonymes Schicksal, Gott. Sie fühlen sich ausgeliefert an einen fremden, dunklen und unfreundlichen Text und spielen eine Rolle, die sie sich nicht selbst ausgesucht haben. Die bekannte Schauspielerin Eva-Maria Admiral zeigt in diesem bemerkenswerten Buch einen Ausweg, den sie selbst beschritten hat, schonungslos ehrlich, fachlich kompetent und lebenspraktisch: Misch dich ein! Schreib mit! Inszeniere mit! Versöhn dich mit deiner Lebensgeschichte und nimm der Vergangenheit ihre bannende Macht! Leb trotzig und vertrauensvoll nach vorn! Sie ist diesen Weg selbst gegangen. Darum ist sie eine überzeugende Reiseleiterin. Das Drehbuch des Lebens von anderen geschrieben? Zu einer Rolle gezwungen, die man sich nicht selbst ausgesucht hat? Eva-Maria Admiral beschreibt schonungslos ehrlich, wie sie gelernt hat, sich einzumischen.“

*Jürgen Werth, Autor und Liedermacher*

„Wer sich fragt, hat die Wahl, wer sich nicht fragt, folgt der Gewohnheit.‘ Hier geht es um nichts weniger als das Drehbuch Ihres Lebens! Die Schauspielerin Eva-Maria Admiral hat eine neue Rolle: Geburtshelferin. Eine schwierige Vergangenheit? Seelische Wunden? Sie weiß aus eigener Erfahrung, dass das keine Hindernisse für ein glück-

tes Leben sein müssen. Denn der Gott der Bibel macht das Tote lebendig und findet das Verlorene, schreibt ständig Lebensgeschichten neu. Mit vielen Beispielen und einfühlsamen Fragen hilft Eva-Maria Admiral Ihrem eigenen ‚Lebensdrehbuch‘ auf die Welt: Finden Sie Ihren roten Faden!“

*Christel Eggers, Redakteurin AUFATMEN, Mitglied der  
Lebensgemeinschaft WegGemeinschaft e.V.*

99 „Um das eigene Lebensdrehbuch umzuschreiben, muss man sich zunächst mal trauen, es überhaupt zu lesen – inklusive der Kapitel, die uns zu schmerzhaft erscheinen, sie jemals wieder aufzuschlagen. Wer es dann wagt, gelangt in eine Tiefe des Unverstehbaren – je nach Biografie auch Un-aushaltbaren –, in der überraschend oft heilende, unbegreifliche Liebe wartet. Eva-Maria Admiral hatte nicht nur den Mut, ihr Lebensdrehbuch zu lesen, hinabzusteigen in ihr eigenes Trauma – sie ist sogar einen Schritt weiter gegangen und lässt uns in schonungsloser und bewundernswerter Offenheit weiterhin teilhaben an einer Reise, die uns doch im Grunde alle verbindet. Durch den Schmerz zu neuer Hoffnung, durch tiefes Leid zur wohl größtmöglichen Courage: sich selbst annehmen und endlich lieben zu dürfen.“

*Jens Böttcher, Autor und Musiker*

# Inhalt

## Einladung

Schreiben Sie Ihr Lebensdrehbuch neu! \_\_\_\_\_ (10)

## Prolog

Wie lebe ich ein glückliches Leben? \_\_\_\_\_ (13)

## Experiment 1

Das Drehbuch in meinem Herzen umschreiben \_\_\_\_\_ (19)

## Experiment 2

Schritte ins neue Drehbuch \_\_\_\_\_ (24)

## Experiment 3

Die alte Geschichte loslassen \_\_\_\_\_ (31)

## Experiment 4

Aussöhnung mit dem Leben, so wie es ist \_\_\_\_\_ (37)

## Experiment 5

Aussöhnung mit der Vergangenheit \_\_\_\_\_ (42)

## Experiment 6

Meine Geschichte als mein Kapital \_\_\_\_\_ (50)

## Experiment 7

Im Jetzt leben – ein Geheimnis! \_\_\_\_\_ (58)

## Experiment 8

Mit Angst und Sorgen kreativ umgehen \_\_\_\_\_ (65)

## Experiment 9

Handeln statt Grübeln! \_\_\_\_\_ (73)

## Experiment 10

Ärger, sei willkommen – was willst du mir sagen? \_\_\_\_\_ (81)

### **Experiment 11**

Was würde ich tun, wenn ich es nicht  
perfekt machen müsste? (88)

### **Experiment 12**

Wenn alles schiefgeht ... (96)

### **Experiment 13**

Die Schwäche in Stärke verwandeln (105)

### **Experiment 14**

Um den eigenen Wert wissen (110)

### **Experiment 15**

Werden, wer ich wirklich bin (119)

### **Experiment 16**

Vom Loslassen der unerfüllten Restetappe (127)

### **Experiment 17**

Das beste Mittel gegen die  
unerklärliche Unzufriedenheit (133)

### **Experiment 18**

Auf die ureigene Stimme hören (141)

### **Epilog**

Vom letzten Schritt: der Königsweg (148)

**Danke** (152)

**Mehr von der Autorin** (153)

# *Schreiben Sie Ihr Lebensdrehbuch neu!*

Unsere Sehnsucht ist groß, unser Leben mehr gestalten zu können. Doch es gibt vieles, was uns daran hindert. Und das schon seit Jahren, vielleicht schon unser halbes Leben lang. Ein neues Drehbuch für ein geglücktes Leben zu entdecken ... und das dann wirklich zu leben ... mehr Leben ins Leben zu bringen – wie wäre das?

Viele Menschen empfinden, dass ihr Leben nach einem Drehbuch verläuft, das andere geschrieben haben – Eltern und Erzieher, ein anonymes Schicksal, Gott. Sie fühlen sich ausgeliefert an einen fremden, dunklen und unfreundlichen Text und spielen eine Rolle, die sie sich nicht selbst ausgesucht haben. Wiederholen Sie immer und immer wieder bestimmte Fehler und selbstzerstörerischen Muster? Scheint das Drehbuch des Lebens von anderen geschrieben? Fühlen Sie sich zu einer Rolle gezwungen, die Sie sich nicht selbst ausgesucht haben? Gehen Sie mit mir auf Entdeckungsreise. Bergen Sie die Schätze in Ihrer eigenen Seele! Werden Sie leidenschaftlicher Co-Regisseur und begeisterte Drehbuchautorin Ihres eigenen Lebens! Finden Sie durch gezielte Fragetechniken heraus, wie Sie Ihr Leben neu gestalten. Nehmen Sie Ihre Kernkompetenzen genauer unter die Lupe und entfalten Sie so Ihre Persönlichkeit.

Wie tasten Sie sich an Ihr neues Lebensdrehbuch heran? Durch gezielte Visionsfragen. Ich bin nämlich überzeugt: Wer sich fragt, hat die Wahl, wer sich nicht fragt, folgt der

Gewohnheit. Fragen wir uns einfach durch zum Schönsten. Wo leuchten bei Ihnen Warnsignale auf? Was sind die konkreten Konsequenzen für Ihr Handeln?

Und dann handeln Sie. Setzen Sie die neue Idee wirklich um, fragen Sie weiter, spüren Sie weiter, handeln Sie wieder, orientieren Sie sich neu.

Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam den Weg in diesem Buch zu wagen. Spannende Wege zum gegliückten Leben zu beschreiten. Die Erlebnisse, Experimente, Übungen und Rituale werden Ihnen helfen, immer wieder auf den Weg zurückzukehren. Ein Leben voller Leben. Gönnen Sie sich ein paar Minuten täglich. Die Fülle von Anregungen fordert zum Auswählen auf. Je nach persönlicher Situation lohnt es sich auch, über längere Zeit ein bestimmtes Thema zu vertiefen.

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

Zögern Sie jedoch nicht, sich professionelle Hilfe in Form von Seelsorge, Beratung oder Psychotherapie zu suchen, wenn Sie den Eindruck haben, selbst nicht weiterzukommen oder starke Traumata erlebt haben. Wir müssen nicht mit allem alleine klarkommen – Gott stellt uns gerne auch menschliche Unterstützer zur Seite.

Einfache Experimente zeigen die Spur auf, wie Sie bei sich selber anfangen können, um gestärkt zu werden und lebensfördernde Wege zu finden. Ich möchte Sie dazu ermutigen, diese Experimente auszuprobieren, aber auch nach Ihrem Gutdünken abzuändern, um sie in Ihrem Alltag wirklich anwenden zu können.

Wenn Sie tatsächlich neue Wege beschreiten möchten, greifen Sie während des Lesens zu Stift und Papier. Schreiben Sie Ihre Antworten auf, anstatt sie nur zu denken. Denn erst durch das Niederschreiben der Antworten werden rechte und linke Gehirnhälfte miteinander verbunden. Somit werden neue Gehirnareale aktiviert. Das sagen die

Forscher Pam Müller von der Princeton University und Daniel Oppenheimer von der UCLA in ihrer Studie in der Fachzeitschrift „Psychological Science“. Ihre Experimente führten die Wissenschaftler zu dem Schluss, dass das reine Denken von Antworten kaum Veränderung bewirkt. Warum? Weil es oft dazu führt, dass Informationen nur oberflächlich aufgenommen werden. Ich möchte Sie daher einladen, Ihre Antworten tatsächlich in ein schönes Notizheft zu schreiben oder direkt ins Buch.

In vielen Kapiteln werden wir uns außerdem bewusst machen, dass es zwar auf uns ankommt, aber doch nicht von uns alleine abhängt. Denn in Gott leben wir, bewegen wir uns und sind wir.

## Wie lebe ich ein glückliches Leben?

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

Nach dem Erscheinen meiner Biografie „Mein Überlebenslauf“ erhielt ich überwältigend viele Reaktionen. Viele mit drängenden Fragen: Kann ich trotz meiner Kindheit, trotz meiner Gene, trotz meiner Vergangenheit ein geglücktes Leben führen? Oder ist es zu spät dafür? Wie kann ich in meinem Leben eine neue Geschichte schreiben? Und was bedeutet das? Wenn ich nicht das Produkt meiner Vergangenheit bin, wenn ich heute kein Opfer meiner Kindheit, meiner Eltern, meiner Umstände bin, wie lebe ich dann das neue Leben? Nicht nur im Kopf, sondern real: Wie kann ich ein fröhliches Leben führen?

Sind Sie – so wie ich – oft in Ihren alten Geschichten stecken geblieben? Haben Sie sich – wie ich – immer wieder in alte Muster verstrickt, dieselben Fehler wiederholt, immer wieder und wieder?

Mein Gebet ist, dass dieses Buch uns befreit von den unfairen Erwartungen, die wir an uns selbst (und an andere) haben. Von den fortwährenden Selbstanklagen. Wir lernen neue Wege, mit uns selbst und mit dem Leben umzugehen. Wir finden neue Möglichkeiten, heil zu werden, und neue Reaktionen, wenn das Leben wieder mal hart wird.

Ja, theoretisch wissen wir: Ich bin nicht meine Vergangenheit. Ich bin nicht meine Geschichte. Theoretisch, im Kopf ist uns das klar. Ich habe eine Geschichte. Ich habe eine Vergangenheit. Aber ich bin nicht meine Geschichte!

Das Ziel dieses Buches ist, dass Sie Ihr Lebensdrehbuch neu schreiben. Aber wie geht das? Was bedeutet es genau? Welche neue Geschichte schreibt Gott schon längst in Ihrem Leben? Zu welcher Zukunft lädt Gott Sie ein? Wie können

*Wie können Sie die Geschichte, die Gott in Ihrem Leben schreibt, immer lauter und lauter werden lassen?*

Sie die Geschichte, die Gott in Ihrem Leben schreibt, immer lauter und lauter werden lassen? Wie kann seine Geschichte mit Ihnen, mit mir immer realer, wirklicher, offensichtlicher werden als all die alten Geschichten, die uns im Laufe unseres Lebens über uns selbst erzählt wurden?

Während des Schreibens meiner Biografie habe ich erkannt, dass es Geschichten in meinem Leben gibt, die mir jemand vor langer Zeit über mich erzählt oder in mich hineingebrannt hat. Geschichten, die ich lange als Last, als Erbe vor mir hergetragen habe. Geschichten, die für mein Leben weder hilfreich noch aufbauend waren. Den Schuldkelch der Erwartungen der Eltern, das Erbe, wer ich bin und was ich zu sein habe, was gut und was schlecht sei ... Mein Vater war ein Produkt von Herkunft und Tradition. In dieser Tradition war nur der Sohn von Bedeutung – als Stammhalter. Diese seit Generationen geprägte Hierarchie setzte sich auch in meiner Familie fort. Mädchen würden schließlich nicht die Firma weiterführen – wozu also ein Mädchen? Mein Vater war ein Mensch, der andere sehr auf Distanz hielt. Er ließ nur wenige Menschen an sich heran. Sein Leben war die Firma. Die Firma war er.

Ich gehörte ursprünglich zur Spezies „Leistungstöchter“. Das sind Töchter, die keine Anerkennung von ihren Eltern erhalten haben und schon als Kind beginnen, durch Leis-

tung um Liebe zu kämpfen. Es gibt ebenso viele Leistungssöhne. Mein ganzes Leben war geprägt von herausragenden Leistungen. Beste Schülerin, beste Turnerin, Schauspielerin des Jahres, Begabtenstipendien, beste ..., beste ..., beste ... Leistung als einziges Lebensprinzip kostet seinen Preis. Irgendwann habe ich erkannt: Das ist ein altes Lebensdrehbuch, das ich da mit mir herumschleppe. Wir alle haben so ein Lebensdrehbuch mitbekommen.

Meine Mutter achtete sehr auf Stil und Eleganz. Sie trug immer die neueste Mode. Ihre Frisur saß perfekt. Es war unmöglich, sie einfach einmal zu umarmen. „Ach, Eva-Maria, bittschön, meine Frisur!“, wehrte sie dann ab und klopfte ihre Haare fest. Ich lernte sehr früh, dass es für den Wert einer Frau, eines Mädchens enorm wichtig war, schlank zu sein, besser noch dünn – und hübsch. Es verging kein Tag, an dem nicht dreimal täglich auf die Waage gestiegen wurde. Eine Frau, die eine Kleidergröße über 36 trägt, muss schon sehr undiszipliniert sein, war ein unausgesprochenes Dogma in unserer Familie. Meine Mutter trug stets Größe 34 und hielt eisern ihre 43 Kilo, auch während ihrer Schwangerschaft ...

Solche Lebensdrehbücher bekommen wir alle von unseren Eltern mit! Wir alle kennen das: Etwas Kleines passiert, und schon sind wir wieder das 10-jährige Mädchen oder der 6-jährige Junge. Warum ist es so schwer, alte Denkmuster zu ändern?

Unsere jahrzehntelangen Erfahrungen haben unser inneres Lebenskript immer genährt, bestärkt: „Ja du bist nicht liebenswert. Du bist ungeliebt. Niemand schert sich einen Dreck um dich.“ Meine Eltern brauchten nur 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 diese sofort konfisziert und dort

eingesperrt. Die Nonne öffnete einmal pro Woche am Mittwoch für zehn Minuten den Schrank. Dann durften wir etwas herausnehmen. Für mich war nie etwas darin – meine Eltern hatten nichts geschickt.

„Ja, du bist allein! Niemand wird dich vermissen, wenn du nicht mehr da bist. Sonst würden deine Eltern dir doch einmal schreiben. Sonst würden sie doch einmal anrufen, ein Naschpaket schicken.“ Selbstmord erschien oft als lohnender Exit.

Mein altes Lebensskript ist ein Drehbuch des Abgelehntseins, jahrzehntelang erfahren, bestätigt und erlebt. Wie sieht Ihres aus?

Im alten, aber destruktiven Lebensdrehbuch fühlen wir uns zu Hause. Wir sind es von Geburt an gewohnt, es fühlt sich so altvertraut an. Und es hat bis heute Auswirkungen. Ein Beispiel:

Ich halte mit meinem Mann ein Blockseminar „Erfolgsfaktor Stimme“ an der Uni in Graz. 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 machen ab, dass er im Unterrichtsraum bleibt, bis ich den Schlüssel übernommen habe. Ich komme um 13 Uhr dorthin. Die Türe ist verschlossen. Ich laufe in die anliegenden Räume, gehe zu den diversen Kaffeeautomaten in der Hoffnung, Eric zu finden. Schließlich ringe ich mich dazu durch, durch die ganze Uni „Eric!“ zu rufen. Nichts. Binnen kurzer Zeit bin ich außer mir und den Tränen nahe. Das Gefühl der Scham, des Vergessenwerdens, des Ungeliebtseins, des Unnützseins – all das überwältigt mich innerhalb von Sekunden.

Ich laufe zum Park in der Nähe. Dort sitzt Eric gemütlich auf der Bank und isst sein Pausenbrot. Er hat unsere Abmachung schlicht und einfach vergessen und den Schlüssel mitgenommen. Doch plötzlich geht es nicht mehr nur um einen Schlüssel. Es geht um mein Leben. Mein Vertrauen meinem Mann

gegenüber ist zutiefst erschüttert. Ich brülle schluchzend: „Wo warst du?“ Alle Studenten hören uns. Trotzdem brülle ich weiter: „Vergessen – was heißt vergessen???! Du kannst mich doch nicht einfach vergessen!“ Diesen Satz wiederhole ich immer wieder und wieder, wie ein Mantra, und je öfter ich ihn sage, desto schlimmer wird es.

Eric versteht die ganze Emotion nicht und ist verärgert. Es gibt keinen Ausweg, das Gefühl hat mich wieder gepackt. Ich will nur noch weg. Will keine Minute mehr neben ihm sein. Ich will das nicht noch einmal erleben.

In unserem Leben passieren Situationen, die uns zu unserer vergangenen Geschichte zurückbringen. Plötzlich sind wir wieder fünf Jahre alt und werden im Stich gelassen. Warum verstricken wir uns in unsere alten Muster der Angst, der Scham, der Sorge, des Ungeliebtseins? Ja, wir möchten gerne Gottes neuer Geschichte vertrauen ... Aber wir können nicht. Auf einmal werden die alten Botschaften, die uns vor langer Zeit übermittelt wurden, sehr laut in uns, sehr real.

Ich glaube: Uns Christen fehlt es nicht an mehr Information – wir gehen unter in „Bibelwissen“. Wir kennen unzählige Verse dazu: „Wer in Christus ist, ist eine neue Kreatur“, „Und ich werde euch ein neues Herz verleihen und einen neuen Geist in euer Inneres legen ...“ usw. usf. Die Frage an uns ist:

In welcher Geschichte leben wir heute?

Was würde passieren, wenn wir die alte Geschichte loslassen?

Welche neue Geschichte könnte wirklich lebendig werden?

Welche alte Story müssen wir aufgeben?

Wenn wir alte Geschichten, alte Botschaften in unserem Inneren festhalten, dann stehen wir den neuen, guten Ge-

*In welcher Geschichte leben wir heute?*

*Was würde passieren, wenn wir die alte Geschichte loslassen?*

*Welche neue Geschichte könnte wirklich lebendig werden?*

*Welche alte Story müssen wir aufgeben?*

schichten im Wege, zu denen Gott uns einlädt. Geschichten, die er längst schon begonnen hat, mit uns zu schreiben. Nur wenn wir sie loslassen, kann Gott in diesem leer gewordenen Vakuum etwas ganz Neues erschaffen. Eine neue Identität, ein neues Leben.

Dieses Buch lädt Sie zu diesem Abenteuer ein.



## EXPERIMENT 1

# Das Drehbuch in meinem Herzen umschreiben

*Was ich über mich selbst,  
über die Welt  
und über Gott denke,  
lenkt die Entscheidungen, die ich im Leben treffe.*

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

Wir wurden von einem Gott erschaffen, der immerzu Veränderung bewirkt. Eine Kernwahrheit des Christseins überhaupt lautet: Gott schreibt unser Lebensdrehbuch ständig neu. 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.

Meine Lebensgeschichte wurde 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.

Von den ca. 80 000 Gedanken, die uns täglich durch den Kopf gehen, sind nur etwa zehn Prozent neu. Eigentlich eine gute Nachricht, wenn wir hauptsächlich aufbauende Gedanken denken. Was aber, wenn nicht? Wie ein Mensch

denkt, so nimmt er wahr. Trachten wir daher nicht danach, die Welt zu verändern, sondern ändern wir den Geist, in dem wir sehen. Überlegen wir ganz konkret, in welcher Hinsicht wir zerstörerische Gedanken durch wahre und aufbauende ersetzen können. Je konsequenter wir das betreiben,

*Was würde passieren,  
wenn wir glauben  
würden, dass  
unsere Vergangenheit  
tatsächlich  
vergangen ist?*

umso verlässlicher wird aus dem Alten das Neue.

Die Botschaften, die Geschichten, die uns jemand vor langer, langer Zeit aufgebürdet 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 Wehrin, meinem Mann, der ebenfalls Schauspieler ist. Ebenso leite ich dort ein Seminar. Im Programmheft steht lediglich Eric Wehrin, 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 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, genau so, wie wir sind? Mit unseren Schwächen, Narben, Wunden und alldem? Was würde passieren, wenn wir tat-

sächlich glauben würden, dass wir es verdienen, geliebt zu werden? Weil wir liebenswert sind?

Tatsache ist: Es gibt ja schon längst eine fortlaufende Geschichte in uns, die Gott in uns begonnen hat. 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 völlig 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 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 Oscars 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 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 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.