

Es lebe  
die Heldin in dir!

Kerstin Werner

**REGIONALIA**  
VERLAG

Kerstin Werner  
Es lebe die Heldin in dir!

Copyright © 2019 Regionalia Verlag,  
ein Imprint der Kraterleuchten GmbH,  
Lindenstraße 14, 54550 Daun  
Alle Rechte vorbehalten  
Umschlag: Björn Pollmeyer  
Satz: Manuela Wirtz, Schüller

Gedruckt in der Europäischen Union, Finidr, CZ



ISBN 978-3-95540-341-6  
www.regionalia-verlag.de

# Vorwort

Hiermit lade ich dich ein.  
Sei du selbst.  
Sei mutig.  
Sei anders.

Fühle, was es zu fühlen gibt.  
Schließe Frieden mit dem, was war.  
Vergib den Menschen, die es nicht besser wussten.  
Umarme dich selbst mit allem, was jetzt ist.

Und dann feiere dich.  
Stoße auf dein Leben an.  
Und auf die Heldin in dir.

Setz dir selbst deine Krone wieder auf.  
Denn da gehört sie hin.

Du bist wichtig.

Deine  
*Kerstin*



Ja, wir sind alle Weltmeister darin, uns anzupassen. Wir sagen JA, obwohl wir NEIN meinen. Wir tun dies und jenes, obwohl wir es eigentlich gar nicht mögen. Wir verstellen uns, um geliebt zu werden. Wir geben nach, damit Frieden einkehrt. Wie oft haben wir nicht den Mut, zu uns zu stehen? Damit ist nun Schluss. Du bist dir selbst der beste Freund. Denn du bist der einzige Mensch, mit dem du dein Leben lang auskommen musst. Du selbst bist immer an deiner Seite. Du darfst dich lieben. Mit allen Ecken und Kanten. Und dann steh dazu. Egal, was andere an dir kritisieren – so, wie du bist, bist du auch gewollt. So, wie du bist, bist du richtig. Lass dir bitte niemals von irgendjemandem irgendetwas anderes einreden.

„Anpassen ist out.“



Wenn du dem Ruf deines Herzens folgst, ist es egal, WIE das geschieht. Wichtig ist nur, DASS du die Stimme in dir wahrnimmst und gehst. Schlottrige Knie sind erlaubt. Es ist auch nicht wichtig, dass du Riesenschritte machst. Geh los und die Schritte ergeben sich auf deinem Weg. Du wirst mit jedem Schritt sicherer.

Viele Menschen wollen gerne auf die Sonnenseite des Lebens wechseln, haben aber Angst davor, loszugehen. Und die Angst ist paradoxerweise nicht die Angst vorm Scheitern, sondern die Angst vorm Strahlen. Weil die meisten sich im Leid besser auskennen als in der Freude. Und das ist der Grund, warum viele, natürlich unbewusst, den Willen gegen statt für sich einsetzen. Sie sagen zwar, sie wollen, aber sie wollen nicht wirklich. Oft sind es Stimmen im inneren, die gegen den Ruf des eigenen Herzens gerichtet sind. Innere Stimmen, die einst von außen übernommen wurden. Diese sind stärker, weil sie nicht gelernt haben, auf sich selbst zu hören und sich zu vertrauen.

Aber es ist jetzt an der Zeit, der Stimme des Herzens zu folgen. Du darfst dich neu entscheiden. Die Vergangenheit ist vorbei. Übernimm Verantwortung. Für dich und dein Tun. Was willst du in deinem Leben wirklich? Bist du bereit, den Weg zu gehen? Bist du bereit, auch den Stürmen des Lebens zu begegnen? Oder ist das, was du gerade hast, doch noch gut genug? Es geht ja immer „irgendwie“. Nur ich persönlich hatte auf dieses „irgendwie“ keine Lust mehr. Denn es diente nur der Bequemlichkeit, die zu nichts führte außer: Das Leid zu erhalten. Und das willst du doch nicht, oder?

„ Folge deinem inneren Ruf, triff Entscheidungen und trag die Konsequenzen.



Was wäre, wenn du jetzt auf der Stelle eine Entscheidung triffst? Und zwar die, nicht mehr Opfer deines Lebens zu sein. Du entscheidest jetzt, dass du auf die Sonnenseite des Lebens wechselst. Auch wenn du den Weg noch nicht kennst.

Du suchst keine Schuldigen mehr im Außen, sondern schaust, was du selbst mit deinem Ärger und Groll zu tun hast. Du hörst auf zu jammern und fokussierst dich auf das Schöne im Leben. Du gehst keine faulen Kompromisse mehr ein und setzt dich in Bewegung. Du fängst an zu handeln, wo du vorher geredet hast. Du ahnst nicht, welche Schöpferkraft in dir steckt. Du bist zu so viel mehr fähig als du glaubst. Übernimm Verantwortung für dich. Du bist der einzige Mensch im Leben, den du täglich im Spiegel siehst. Glaube an dich. Nur du kannst dir dein Leben so kreieren, dass es dir gefällt.

„Du bist die Schöpferin  
deines Lebens.“



Das war tatsächlich für mich eine wichtige Erkenntnis, wenn es darum ging, Menschen zu verzeihen. Dass ich das nicht für die anderen tue, sondern für mich. Für meinen inneren Frieden. Wer nicht verzeihen kann, trägt Hass oder auch Wut und Ärger mit sich herum, weil man meint, man tut dem anderen damit weh. Dabei schadet man am allermeisten sich selbst. Denn es sind unsere Gefühle. Es belastet uns, nicht den anderen. Und es gibt eine einzige Person, die dafür die Verantwortung trägt: Wir selbst! Wie sagt Robert Betz so schön: Für Krieg braucht es zwei, für Frieden nur einen. Verzeihen können wir jemandem auch, ohne dass er präsent ist. Indem wir uns nach innen wenden. Unser Kopf muss lediglich verstehen, was unser Herz lange entschieden hat.

„Vergebung bedeutet, dass wir entscheiden, den Hass, den wir auf andere projizieren, nicht länger mit uns herumzutragen.“

Manchmal gibt es etwas, an dem halten wir verkrampft fest, obwohl es uns nicht gut tut. Und wenn es sich anfängt zu lösen und Heilung geschieht, dann tut es weh. Wenn etwas geht, verursacht das erstmal Schmerzen. Denn es war lange Zeit bei uns. Es ist ungewohnt. Es kommt Neues, womit wir uns nicht auskennen. Und das macht Angst. Aber genau da ist der Weg. Dort, wo die Angst ist. Wenn du an diesem Punkt bist, geh durch. Weine, wenn dir nach Weinen ist, aber gehe weiter. Du schaffst das! Wie heißt es so schön: Das Neue ist schon auf dem Weg, das Alte macht nur noch etwas Lärm beim Gehen. Denn wenn du durch diese Angst gegangen bist, wirst du spüren, wie dein Herz wieder schlägt. Wie das Leben dich wiederhat. Anders als vorher. Lebendiger. Wachter. Hab Mut und gehe, auch wenn es weh tut. Lass das, was in dir sterben will, sterben. Pack die Angst unter den Arm und gehe trotzdem. Es ist okay, wenn es schmerzt. Das Leben fängt dich am Ende wieder auf.

„ Der Weg durch den Schmerz der Angst führt in die Freiheit.

Gerade wenn es um Geld geht, ist Achtsamkeit erforderlich. Wir glauben, wir tun dem anderen einen Gefallen, wenn wir ihm welches leihen oder schenken. In Wirklichkeit passiert aber oft etwas ganz anderes: Wir untergraben die Würde des anderen. Wir glauben nicht, dass er selbst in der Lage ist, etwas zu schaffen. Wir nähren den Mangel.

Nur weil jemand sagt, dass er kein Geld hat, heißt das nicht, dass er nicht fähig ist, etwas zu bezahlen. „Ich habe kein Geld“ ist auch ein beliebter Glaubenssatz, um Abhängigkeiten aufrecht zu erhalten oder sich als Opfer darzustellen. Gerade in Eltern-Kind-Beziehungen kann es herausfordernd sein, dies zu erkennen und nach der Wahrheit zu handeln. Es erfordert Mut, Muster zu unterbrechen. Von beiden Seiten. Wenn du selbst in einer solchen Situation steckst, in der du eigentlich genau weißt, dass es nicht richtig ist, was du tust, kann ich dich nur ermuntern: Gib deiner Intuition Raum und folge ihr, auch wenn es nicht verstanden wird. Denn eins weiß ich heute: Egal, welche Entscheidung du triffst und wie beschissen es für den anderen ist – der Weg durch den Schmerz ist oft der Weg zu den inneren Schätzen. Vertraue!

„Manchmal  
untergräbst du  
die Würde des anderen,  
wenn du ihm „hilfst“ .



„Wenn noch Tränen kommen, hast du noch nicht alles aufgearbeitet!“, sagte mal jemand zu mir. Und dann gab es eine Zeit in meinem Leben, in der ich versuchte, alles zu lösen, was es zu lösen gab. Und ständig unzufrieden war, weil ich mir selbst nicht genügte. Aber weißt du was? Ich merkte irgendwann, dass es einfach nicht geht. Ja, meine Güte, dann hab ich halt noch nicht alles aufgearbeitet. Ist dann halt so! Na und?

Ich habe einfach aufgehört, fertig sein zu wollen. Denn erstens weiß ich nicht, ob ich das je werde und zweitens verpasse ich dann vieles, was mir das Leben lebenswert macht. Und so lebe ich unfertig. Jeden Tag. Weil ich glaube, dass der Sinn des Lebens LEBEN ist. Lieber lebe ich mit Freude unfertig, weine zwischendurch und lasse meine Gefühle raus, als dass ich dem Ziel, perfekt oder eben „fertig“ zu sein, hinterhereifere und dabei unglücklich bin, weil es ja noch soooooo viel zu tun gibt. Und du?

„Der Sinn des Lebens?  
Leben!“

Du kennst deinen Weg gerade nicht? Das ist okay. Du weißt nicht, welche Abzweigung du nehmen sollst? Das ist okay. Du grübelst gerade, wie es weitergehen soll? Das ist okay. Du würdest am liebsten wegrennen? Das ist okay. Die Verurteilung deiner Situation ist viel schlimmer als die Situation selbst. Deshalb umarme dich. Mit deinem Nichtwissen. Mit deiner Hilflosigkeit. Mit der Zerrissenheit in dir. Du bist auch damit richtig. Bleibe einfach mal stehen. Erlaube dir, dass alles sein darf. Lebe deine Fragen, statt die Antworten wissen zu wollen. Und vertraue. Du bist richtig. Genau so, wie du jetzt gerade bist. Gib den Widerstand auf. Kämpfe nicht gegen das, was ist, sondern lass dich ein. Dann wird es leichter. Du bist vollkommen okay, auch ohne den Durchblick zu haben.

„ Du bist vollkommen okay, auch wenn du deinen Weg nicht kennst.

Du bist kraftvoll. Du triffst gerne Entscheidungen. Du hast ein Ziel. Du bist handlungsfähig. Du bist mächtig. Du bist diszipliniert. Du hast einen starken Willen. Du setzt Grenzen. Du bist voller Klarheit. Du setzt dich durch. Du stehst für dich ein. Du gehst mutig deinen Weg. Du übernimmst Eigenverantwortung. Du kennst deine Stärken. Ja, all diese vermeintlich männlichen Eigenschaften trägst auch du in dir. Heute erinnere ich dich daran. Wenn du derzeit jammerst, leidest oder dich als Opfer des Lebens siehst, entscheide dich um. Heute. Jetzt. Du kannst das. Du hast alles, was du dazu brauchst. Du brauchst dich nicht vergleichen. Alles steckt in dir. Glaub an dich. Setze dich in Bewegung. Werde aktiv.

„ Wer andere  
klein macht,  
hat nur sein eigenes  
Potenzial noch nicht  
erkannt.