

Verena Dombert

My Body

My Mind

Die Antwort ist in uns

Es sind nicht die guten Zeiten, die uns zu starken Menschen machen. Vielmehr sind es die schweren Zeiten, die uns die Möglichkeiten geben, herauszufinden, wer wir wirklich sind und sein wollen.

Viele Jahre konnte ich mich selbst nicht sehen. Ich habe nicht erkannt, wie wundervoll mein Körper und mein Leben sind. Bis zu dem Tage, an dem mein Körper mir gezeigt hat, was er jeden Tag imstande ist zu leisten und dass er es wert ist, Anerkennung zu erhalten.

Es gab Tage, da konnte ich nicht alleine laufen. Ich bin gegen Wände und Schränke geprallt. Konnte meinen Namen nicht mehr richtig schreiben. War zu schwach, um aus dem Bett zu kommen oder meinen Alltag zu bewältigen.

Aber all diese Einschränkungen haben mir gezeigt, dass es sich immer lohnt, zu kämpfen. Im tiefen Glauben, dass alles einen Sinn hat und wir alles schaffen können, was wir uns von Herzen wünschen!

Mit diesem Buch möchte ich mich bei allen Menschen bedanken, die meine Hand nie losgelassen haben und all denen Mut machen, die noch am Anfang ihrer eigenen Reise stehen.

Alles steht und fällt mit der Liebe zu uns selbst!

SELBSTLIEBE – Unser stärkstes Wachstumshormon

Ich verbinde meine Bilder mit meinen Texten,
weil wir so viel mehr sind als nur ein Foto oder eine Silhouette.

Wir sind Geschichte, Gefühle, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Jeder auf seine Weise, und ich zeige euch so meine Reise.

Die Schattenseiten, die Ängste und Abgründe.
Aber auch die Hoffnung, die Zuversicht und der Lebensmut.

Gebt niemals auf, egal wie ausweglos es aussehen mag.



© Verelha Dombert

Einfach ich

Das klingt so einfach. Aber wer bin ich denn so einfach?

Bin ich überhaupt einfach?

Oder bin ich vielleicht doch mehr als nur einfach?

„Einfach ist einfach einfacher“ oder wie heißt es doch so schön?

Aber will ich das überhaupt? Eigentlich wollte ich doch immer etwas Besonderes
sein.

Das hat nur leider nie funktioniert.

Nichts war oder ist an mir besonders.

Mein Spiegel weiß das genau.

Er kennt jeden Quadratzentimeter an mir, und er wird niemals müde, mir zu sagen,
wie gewöhnlich ich bin.

Doch meine innere Stimme wird ebenfalls nicht müde.

Mich zu ermahnen.

Mich zu hinterfragen.

Wer bist du, und wer willst du sein?

Ohne Spiegel. Ohne äußere Einflüsse.

Wer bist Du DANN – ganz einfach?

© Verena Dombert



Mein böser Zwilling

Du bist wie ein Schatten, folgst mir auf Schritt und Tritt.

Pflanzt dich in meinen Kopf und säst böse Gedanken.

Tagein, tagaus.

Unaufhörlich, immer wieder.

Mein böser Zwilling

Oh, bitte lass mich doch in Ruhe! Doch meine Verzweiflung macht dich nur noch stärker.

Lass mich gehen, lass mich wachsen.

Mein böser Zwilling

Will wieder lachen, will wieder atmen.

Aber mein Lachen bedeutet deinen Tod.

Willst mich lieber klein halten und mir Angst machen.

Doch mein böser Zwilling, ich weiß, was uns unterscheidet.

Ich kann ohne dich leben, aber du nicht ohne mich.

Ich kann dich nicht bekämpfen, ich kann dich nur umarmen.

Aber kann ich das?

Woher nehme ich all die Liebe und das Vertrauen, denn sie sind deine größten Feinde?

Ist es Gott, den ich darum bitten muss?

Oder kann ich mir selbst all die Liebe und das Vertrauen schaffen?

Ich selbst werde der Schlüssel sein!

Ich entscheide, ob ich die Liebe oder die Zweifel in meinem Leben will.

Ich werde dich mit Liebe umarmen, mein böser Zwilling.

Du wirst weichen und ich wieder frei atmen.

LEBE WOHL mein böser Zwilling.



Du bist mein Zuhause!

Viele Jahre konnte ich es nicht akzeptieren.

Habe dich gehasst.

Mich gehasst.

Mich für dich geschämt.

Mich für mich geschämt.

Habe geweint und war verbittert.

Ich wollte es erzwingen.

Wollte dich verändern.

Wollte mich verändern.

Aber nichts hat sich geändert.

Bis zu dem Tag, an dem du mir gezeigt hast, wie viel du tatsächlich wert bist.
Nicht das Äußere ist dabei entscheidend, sondern was du alles zu leisten vermagst.

Du bist nicht nur mein Zuhause.

Du trägst mich durch die Welt.

Durch dich sehe ich die Welt und kann all ihre Schätze spüren und wahrnehmen.

Du bist so viel mehr als eine äußerliche Fassade.

DU BIST MEIN KÖRPER UND ICH LIEBE DICH!

© Verena Dombert



Ich bin.

Worte voller Macht.

Spüre dich hinein.

Ich bin.

Worte voller Kraft.

Worte, die Veränderung bedeuten.

Worte, die dich bedeuten.

Fühle die Veränderung.

Ich bin.

Worte, gefüllt mit Gegenwart und Zukunft.

© Verena Dombert



Dein Anblick raubt mir den Verstand.

Du machst mich willenlos.

Hemmungslos.

Bin gedankenlos.

Du bist mein Zauber und ich dein Bann.



© Verena Dombert

Mein größter Feind – bin ich selbst.

Mein größter Freund – bin ich selbst.

© Verena Dombert

