

WERDE ZUR **LÖWIN** DEINES LEBENS.

Eine Leseprobe für alle,
die vor Entscheidungen stehen
und ihr Leben neu entfachen wollen.



**JETZT
LESEPROBE
ENTDECKEN**

SÜDAFRIKA

| DEUTSCHLAND

| DUBAI

WAHRE GESCHICHTEN. ECHTE ENTSCHEIDUNGEN. MEHR MÖGLICHKEITEN.

„MUT MACHT SEXY“

Sexy ist für mich kein Aussehen.

Es ist die Ausstrahlung, die entsteht,
wenn du dein Leben wieder selbst in die Hand nimmst,
Entscheidungen triffst und dir erlaubst,
neue Wege zu gehen.

Wenn du wieder neugierig wirst.
Wenn du dich lebendig fühlst.
Wenn du aufhörst, auf den perfekten Moment zu warten.

**Mut macht lebendig.
Und genau das ist sexy.**



15 JAHRE. DREI WELTEN. EINE WAHRE GESCHICHTE.

Nach meiner Scheidung begann mit 50 ein neuer Abschnitt meines Lebens.

Was folgte, führte mich durch Südafrika, Deutschland und Dubai. Durch Verluste, Neuanfänge, Begegnungen, falsche Wege und Entscheidungen, von denen ich damals noch nicht wusste, wohin sie mich führen würden.

Dieses Buch ist keine Anleitung. Es ist meine Geschichte.

Eine Geschichte darüber, was entstehen kann, wenn wir uns bewegen.

*Diese Leseprobe beginnt dort,
wo Südafrika anfangt, mehr als nur
ein Ort für mich zu werden.*



Südafrika ließ mich nicht mehr los.

Nach meiner Scheidung führte mich ein Fotoauftrag zum ersten Mal nach Südafrika. Ich flog hin, um zu arbeiten, und kam mit etwas zurück, womit ich nicht gerechnet hatte: Dieses Land hatte etwas in mir ausgelöst.



Die Menschen, die Weite, die Gegensätze und die besondere Energie gingen mir nicht mehr aus dem Kopf.

Zurück in Deutschland merkte ich schnell, dass diese Reise für mich noch nicht zu Ende war.

Ich wollte wieder hin.

Beim zweiten Mal war es eine bewusste Entscheidung. Ich wusste nicht, wie lange ich bleiben würde. Ich wusste nicht, was daraus entstehen könnte.

Ich wusste nur, dass ich zurückwollte.

Also flog ich wieder.

Manche Orte berühren nicht nur unsere Sinne, sondern verändern unser ganzes Leben.



EINE ANDERE WELT

Bereits am nächsten Morgen begann mein erster Arbeitstag. Gemeinsam mit den anderen Volontären stieg ich in einen Kleinbus, der uns zu den verschiedenen Projekten bringen sollte. Als wir die Stadt hinter uns ließen, veränderte sich die Umgebung. Je höher wir den Hügel hinauffuhren, umso deutlicher zeigte sich, dass wir eine andere Welt betraten.

Ich saß am Fenster und versuchte, alles gleichzeitig aufzunehmen. Kinder spielten auf den Wegen, Hunde liefen bellend hinter ihnen her. An einer Straßenecke suchte ein Schwein nach Essensresten, wenige Meter weiter standen Menschen vor ihren Häusern an einer Feuerstelle und sprachen miteinander. Überall war Bewegung.

Was mir besonders auffiel, war, wie selbstverständlich die Menschen mit dem umgingen, was vorhanden war. Kleidung hatte vor allem einen Zweck. Sie sollte wärmen, schützen und möglichst lange halten. Ob etwas zusammenpasste oder modern war, spielte kaum eine Rolle. An einem einzigen Vormittag sah ich T Shirts, Winterjacken, Arbeitskleidung, Bademäntel und sogar eine Nikolausmütze mitten im südafrikanischen Sommer. Niemand schien das ungewöhnlich zu finden.

Während der Bus langsam durch die Straßen rollte, spürte ich wieder dieses Gefühl, das mich bereits zuvor begleitet hatte. Eine Mischung aus Neugier, Staunen und dem Wunsch, mehr zu verstehen.

Noch war ich Beobachterin. Aber ich ahnte bereits, dass die kommenden Wochen vieles verändern sollten.



DAS HIER DURFTE NICHT ENDEN

Sista Kerri erzählte mir von einer kleinen Suppenküche, die von zwei älteren Menschen geführt wurde, Lesley und Maria. Ein unscheinbares Haus, dem nach und nach jede Unterstützung weggebrochen war und das kurz davorstand, schließen zu müssen. Trotzdem kamen die Kinder weiter. Jeden einzelnen Tag. Für viele war es die einzige warme Mahlzeit, zum Teil sogar die einzige überhaupt. Lesley und Maria teilten, was sie hatten. Und wenn nichts mehr übrig war, gaben sie ihr eigenes Essen ab.

Schon bei unserem ersten Besuch standen wir mitten in diesem staubigen, lebendigen Durcheinander. Barfuß liefen die Kinder die Straße herauf. Manche noch verschlafen, manche neugierig, andere mit einem ernsten Blick, den Kinder eigentlich niemals haben sollten. Vor Marias kleiner Küche bildete sich geduldig eine Schlange. Fast jedes Kind hielt eine eigene Tasse in den Händen. Aus einem großen Topf stieg der Duft warmer Suppe auf. Maria begrüßte jedes Kind mit derselben liebevollen Selbstverständlichkeit. Sie strich ihnen über den Kopf, nahm ihre Hände und schenkte ihnen für einen Augenblick ihre ganze Aufmerksamkeit.

Als ich Lesley und Maria dort zwischen dampfenden Töpfen und hungrigen Kindern stehen sah, wusste ich längst, dass ich helfen würde.

SOFORT.

Was diese beiden hier hielten, durfte nicht verschwinden. Nicht, solange Kinder mit ihren kleinen Tassen hierherkamen und hofften, wenigstens einmal am Tag etwas Warmes im Bauch zu haben.



AUS MITGEFÜHL WURDE VERANTWORTUNG

Mit jeder Woche zog mich diese Suppenküche tiefer in ihren Bann. Die Kinder wollten bleiben. Sie suchten nicht nur Essen. Sie suchten Nähe, Aufmerksamkeit und einen Ort, an dem sie gesehen wurden.

Ich fragte mich immer öfter, was geschehen könnte, wenn wir wenigstens einige dieser Kinder früh genug auffangen würden. Wenn wir ihnen Struktur geben könnten, Aufmerksamkeit, Sicherheit und einen Rahmen, in dem sie wachsen durften. Dann hätte dieses Projekt schon Sinn.

Also begannen wir, mehr daraus zu machen. Wir organisierten Tische und Stühle. Vor dem Haus entstand ein kleiner Hof. Dazu kam eine einfache Hütte für Unterricht, Hausaufgaben und Nachhilfe. Schritt für Schritt wuchs aus einem Ort für eine warme Mahlzeit ein Platz, an dem Kinder bleiben, lernen und zur Ruhe kommen konnten.

Auch die Älteren übernahmen Verantwortung. Jugendliche halfen den Kleineren, erklärten, trösteten und unterstützten dort, wo Hilfe gebraucht wurde.

So wurde aus Mitgefühl etwas Konkretes.
Aus einem ersten Impuls wurde Verantwortung.

**Wenn Kinder früh genug Halt bekommen,
kann aus wenig sehr viel werden.**



ES WURDE GRÖßER ALS ICH ALLEIN TRAGEN KONNTE

Lange Zeit finanzierte ich alles aus eigenen Mitteln. Ich half, wo ich helfen konnte, kaufte ein, organisierte, plante und trug, was gerade notwendig war. Doch mit der Zeit wurde immer deutlicher, dass daraus längst mehr geworden war als ein spontanes Helfen.

Die Kinder wurden mehr. Die Aufgaben wurden größer. Die Verantwortung wuchs.

Ich merkte, dass ich das, was hier entstanden war, nicht mehr allein auf Dauer tragen konnte. Was als Herzensimpuls begonnen hatte, brauchte nun ein stabiles Fundament.

So entstand Care, Share & Smile e. V. Der Verein gab meiner Arbeit einen Rahmen und dem, was wir aufgebaut hatten, die Chance, weiterzuwachsen.

**Aus einer Entscheidung wurde eine Aufgabe.
Aus einer Aufgabe wurde ein Weg.**



DAS BIN ICH. IN EINEM BUCH.

Zwanzig Jahre lang hatte ich für Kunden fotografiert. Hier, in Concordia, hob ich die Kamera wieder und plötzlich fühlte sich das Festhalten ganz anders an. Ich sammelte unsere schönsten Momente und machte daraus eine Dokumentation über unsere gemeinsame Zeit. Für Maggies Vorschule entstand so ein Bildarchiv des Wachsens. Wer im September noch kaum über den Tisch reichte, stand im März schon aufrecht. Den schönsten Moment hielt ich am Ende fest, wenn ein Kind die Vorschule verließ und in die Primary School wechselte.

Auch für die Suppenküche entstanden Fotobücher. Lesley und Maria beim Kochen, beim Lachen, beim Trösten und mitten in unserem gemeinsamen Alltag. Diese Bücher waren mein Geschenk. Ein Stück festgehaltene Zeit, damit diese Momente blieben.

Die Kinder blätterten vorsichtig durch die Seiten, als wären die Bilder aus Glas. Ihre Augen wurden immer größer, denn plötzlich erkannten sie sich selbst darin.

„Das bin ich. In einem Buch.“

Dieser ungläubige Moment machte sie stolz. Dann spürte ich kleine Hände an meinem Arm. Sie berührten meine blonden Haare und verglichen ihre dunklen Finger mit meinen hellen. Was für sie ein Wunder war, war für mich in diesem Augenblick ein Zauber.

In den Townships habe ich gelernt, dass jeder zu blühen beginnt, sobald er spürt, dass er wirklich wahrgenommen wird.

Die Bilder und weitere Geschichten hinter meinem Buch findest du in der Mut macht sexy Community auf Instagram: [@mutmachtsexy.community](https://www.instagram.com/mutmachtsexy.community)



DIE LÖWIN IN MIR

Mit der Zeit wurde aus dem gelegentlichen Mithelfen mehr. Ich unterstützte die Ranger, wo ich konnte, brachte Ideen für ihr Marketing ein und fotografierte für sie. So entstand ein echtes Vertrauen, und so ergaben sich für mich Möglichkeiten, die den meisten Besuchern verborgen blieben.

Zu den unvergesslichsten Momenten meines Lebens gehört der Tag, an dem ich mit weißen Löwen durch die afrikanische Wildnis lief.

Als ich ankam, musste ich meine Schuhe gegen hohe Gummistiefel tauschen. Für den Weg durchs hohe Gras bekam ich einen Wanderstock in die Hand und einen Haftungsausschluss zur Unterschrift vorgelegt. Ich unterschrieb, ohne zu zögern.

Dann liefen wir los.

Die Mittagssonne tauchte das hohe Gras in goldenes Licht. Zwischen den Halmen glitzerten kleine Blüten, und für einen Moment fragte ich mich, wo die Löwen überhaupt waren.

Dann sah ich sie.



Zunächst nur als Schatten in der flimmernden Hitze. Doch mit jedem Schritt wurden ihre Konturen deutlicher. Für einen Moment blieb mir der Atem weg. Die Sonne spiegelte sich in ihren hellen Mähnen, die Blüten glänzten um sie herum wie kleine Sterne, und die Landschaft wirkte, als hätte jemand ein Gemälde zum Leben erweckt.

Plötzlich lösten sich drei gewaltige Gestalten aus dem hohen Gras und liefen direkt auf uns zu. Mit jedem Meter, den sie näher kamen, wuchsen sie förmlich vor meinen Augen. Majestätisch, kraftvoll und zugleich furchteinflößend.

Dann kam der erste Löwe auf mich zu. Mein Herz setzte aus. Sein Kopf auf Hüfthöhe, über hundert Kilo pure Kraft – und dennoch schnüffelte er nur neugierig an meinem Fuß und stupste mich verspielt an.

„Alles gut, der will nur spielen“, sagte die Rangerin neben mir, vollkommen ruhig.



Zwei Stunden lang liefen wir mit ihnen durch das weite Gelände. Flimmernde Hitze, Staub unter den Sohlen. Keine Show, keine Kulisse, kein Sicherheitszaun. Nur die Löwen, die Natur und wir.

Eine Regel hatte ich schnell verinnerlicht, die wichtigste von allen: Man darf dem Männchen niemals länger als zwei Sekunden in die Augen blicken, solange es dich nicht als Alpha akzeptiert hat.

Als sein Blick plötzlich auf mir ruhte und er mich prüfend musterte, senkte ich sofort den Kopf.

Eine weise Entscheidung, wie ich fand. Schließlich sitze ich heute hier und kann diese Geschichte erzählen.

Was blieb, war etwas Wertvolleres. Die Angst vor dem Wilden hatte mich verlassen. Südafrika war mein Revier geworden. Mein Abenteuer.



Ich war zur Löwin meines eigenen Lebens geworden.

Doch eine Löwin lebt im Rudel. Ich lebte allein.

Der südafrikanische Winter kommt ohne Vorwarnung. Die Häuser sind für die Hitze gebaut; gegen die Kälte helfen sie wenig. An den Abenden kroch sie durch jede Ritze.

Nur direkt vor dem Holzofen war es einigermaßen warm. Sobald ich aufstand, holte mich die klamme Kälte sofort wieder ein. Die Tage wurden kurz, die Abende lang.

Ich hatte keine Heizung, nur einen kleinen Holzofen. Ich packte mich warm ein und merkte, wie sehr sich ein Winter dehnen kann, wenn man ihn allein verbringt.

Beklagen wollte ich mich nicht, denn ich hatte mir dieses Leben bewusst gewählt. Doch das hieß nicht, dass es immer leicht war.



An manchen Tagen wurde dies zur Last.

Die Frau, die tagsüber mit Löwen lief, fragte sich nachts,
ob ihre Schultern breit genug für all das waren.

Doch jeden Abend gab ich mir selbst dieselbe Antwort:

Ja!

Ja zu meinem Weg.

Ja zu meiner Mission.

Ja zu den Risiken.

Ja zu dem Leben, das ich mir aufgebaut hatte.

Jeden Morgen entschied ich mich aufs Neue für Knysna.
Für die Menschen. Für die Tiere. Für meine Freiheit.

Und genau das macht eine Löwin aus.

Jedoch war ich an den langen Winterabenden mehr als nur die
Frau, die anpackte, kämpfte und aufbaute. An diesen Abenden
war ich einfach müde und spürte, dass Stärke allein kein
Zuhause ersetzt.

Wenn ich dann am Kamin saß, blieb am Ende dieser eine,
schlichte Gedanke:

Es wäre schön, wenn jetzt jemand da wäre.

Es war der Moment, in dem etwas in mir nachgab.

Und kurz darauf öffnete sich ein Fenster nach Deutschland.
Zu einem Mann, den ich nicht kannte
und der mir zu schreiben begann ...



WAS ICH HEUTE WEISS

**Der größte Mut zeigt sich an den
Abenden, an denen niemand
applaudiert und du dich trotzdem
für dich selbst entscheidest.**

Mut entspringt keinem Adrenalinkick der Wildnis. Er entsteht im Aushalten der eigenen Gedanken, im Vertrauen auf die eigene Entscheidung und in der Bereitschaft, einen Weg weiterzugehen, auch wenn ihn nicht jeder versteht.

Wer lernt, die eigene Gesellschaft zu schätzen, hat den Menschen gefunden, mit dem es sich zu leben lohnt:
sich selbst.

Du brauchst niemanden, der kommt und dir Sicherheit gibt,
bevor dein Leben beginnt.

Die Sicherheit wohnt längst in dir.



UND DAS WAR ERST DER ANFANG.

Später führte mich mein Weg weiter nach Dubai. Auch dort begann kein bequemes neues Kapitel, sondern noch einmal ein Aufbruch. Ich musste wieder loslassen, wieder Entscheidungen treffen und mich in einer neuen Welt zurechtfinden.

Mein Leben führte mich durch Südafrika, Deutschland und Dubai. Drei Orte, drei Lebensphasen, viele Brüche – und jedes Mal die Frage, ob ich bereit bin, weiterzugehen.

Dieses Buch erzählt keine gerade Linie. Es erzählt von einem Leben, das sich immer wieder verändert hat – und von dem Mut, trotzdem weiterzugehen.

**Ich habe mein Leben
nicht geplant.
Ich habe mich bewegt.**



HEIKE ELLWANGER

**„Mut war nie mein Plan.
Er war die Antwort
auf mein Leben.“**

Ich bin ein Mensch, der nie stehen geblieben ist. Veränderung war selten geplant. Sie war die Einladung des Lebens, immer wieder eine neue Richtung einzuschlagen.

Mich faszinieren die Menschen hinter den Orten. Ich höre zu, frage nach und entdecke die Geschichten, die das Leben wirklich schreibt. Aus ihnen schöpfe ich die Ideen, die mich bewegen – genauso wie aus Begegnungen mit Visionären, Unternehmern, Machern und Menschen, die den Mut haben, größer zu denken.



Als Ideen- und Impulsgeberin gebe ich diese Erfahrungen weiter und möchte andere ermutigen, ihren eigenen Weg neu zu betrachten.

Ich habe gelernt: Der schönste Flirt ist der mit dem eigenen Leben. Denn nur wer gut zu sich selbst ist, kann auch Gutes für andere tun.

Meine Geschichte steht stellvertretend für das, was möglich wird, wenn wir den Mut finden, uns selbst neu zu begegnen.

Auf ein mutiges Leben!



*Träume.
Reise.
Wachse.
Lebe.*



BLEIB MIT MIR VERBUNDEN.

Die ganze Geschichte findest du in meinem Buch.



MUT MACHT SEXY

Wie du dein Leben neu entfachst und wieder zum Abenteuer machst

Eine wahre Geschichte über Entscheidungen, Neuanfänge und den Mut, immer wieder weiterzugehen.

Erhältlich bei Amazon

ISBN 978-3-00-086548-0

MUT MACHT SEXY COMMUNITY

Entscheidungen. Neuanfänge. Neue Perspektiven. Austausch.



INSTAGRAM COMMUNITY
@mutmachtsexy.community



WEBSEITE
www.heike-ellwanger.de

Persönlicher Instagram Account: @heike_ellwanger

1. Auflage 08/2026 · „Mut macht sexy“

© Heike Ellwanger, Selbstverlag

Dein nächstes Kapitel kann jetzt beginnen.

DANKE, DASS DU DABEI BIST.

Wenn dich diese Leseprobe berührt hat, findest du weitere Bilder, Gedanken und Geschichten hinter meinem Buch in der Mut macht sexy Community.

Dort teile ich Einblicke, Hintergründe und Impulse für Menschen, die ihr Leben neu entfachen und mutige Entscheidungen treffen wollen.

Ich freue mich, wenn wir verbunden bleiben.

Instagram: @mutmachtsexy.community

Website: www.heike-ellwanger.de

*Mut war nie mein Plan.
Es war die Antwort auf mein Leben.*



MUT MACHT SEXY



DU WILLST WISSEN, WIE ES WEITERGEHT?

Die ganze Geschichte wartet auf Dich.



Hier geht's weiter!



**JETZT BUCH
BESTELLEN**



25 € • Hardcover • zzgl. Versand

[www.heike-ellwanger.de/
mut-macht-sexy](http://www.heike-ellwanger.de/mut-macht-sexy)

*Manchmal beginnt ein ganz
neues Leben mit einer Entscheidung.*

