

KEFF VIDALA

DER LÄRM IN MEINEM KOPF

Die Kunst, Overthinking zu stoppen
und negative Gefühle loszulassen

Haftungsausschluss:

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind gründlich abgewogen und geprüft. Sämtliche Informationen erfolgen ohne Gewähr oder Garantie des Autors und des Verlags. Die Anwendung der Inhalte erfolgt ausschließlich auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors, des Verlags und deren Vertreter für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder andere Schäden, die durch die Anwendung oder Nichtanwendung der Informationen oder durch die Nutzung ungenauer und/oder unvollständiger Angaben entstehen, ist ausgeschlossen. Verlag und Autor übernehmen keine Verantwortung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte sowie für eventuelle Druckfehler. Eine rechtliche Verantwortung und Haftung für fehlerhafte Informationen und daraus resultierende Konsequenzen wird weder vom Verlag noch vom Autor übernommen.

Sollten in dieser Publikation Verweise auf Webseiten Dritter enthalten sein, wird für deren Inhalte keine Haftung übernommen, da diese lediglich zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung als Hinweis dienen und nicht als eigene Inhalte gelten.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© Copyright 2026 – Alle Rechte vorbehalten.

© 2026 Traumsammler Verlag.

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages

· © 2026 Keff Vidala

Foto: Lisa Bühler Photography | lisabuehler.com

Umschlaggestaltung: Keff Vidala

Druck und Bindearbeiten: Bookmundo Holland und Amazon

ISBN: 978-3-911821-30-8

Impressum:

Traumsammler Verlag · Kerfala Vidala

Grazer Straße 29 · 63073 Offenbach

info@traumsammlerverlag.de



Dieses Buch widme ich meiner Cousine Créance.
Auch wenn du nicht mehr unter uns bist, lebst du in
unseren Erinnerungen weiter.

INHALT

Vorwort	1
Kapitel 1: Was ist Overthinking?	9
Kapitel 2: Was du daraus machst	32
Kapitel 3: Gefühle als Treibstoff	46
Kapitel 4: Atme erst. Denke dann.	58
Kapitel 5: Erkenne, was dich auszehrt	68
Kapitel 6: Die Gedankenfallen	80
Kapitel 7: Lass los	93
Kapitel 8: Selbstmitgefühl	108
Kapitel 9: Das Gehirn umprogrammieren	124
Kapitel 10: Achtsamkeit und Im Jetzt leben	139
Kapitel 11: Wenn es zu viel wird	152
Nachwort	166
Danke	
Die Werkzeuge auf einen Blick	

VORWORT



Ich war vierzehn, als ich meine Mutter zum ersten Mal weinen sah. Ich kam gerade aus der Schule, die Tasche noch auf dem Rücken, den Kopf schon bei Dragonball und einem Teller Reis mit Bohnen und gebratenem Fisch. Als ich die Wohnungstür aufschloss, roch es nach Essen. Kein Anzeichen verriet, dass dieser Nachmittag anders werden würde. Dann hörte ich es: ein leises Wimmern aus dem Wohnzimmer. Zuerst dachte ich an meine kleine Schwester, aber es klang anders. Schwerer. Ich ließ die Tasche fallen, lief ins Wohnzimmer, schob vorsichtig die Tür auf und erstarrte. Auf der Couch saß die Frau, die ich noch nie hatte weinen sehen. Tränen liefen ihr über die Wangen.

Als sie mich bemerkte, fuhr sie sich hastig mit dem Handrücken über das Gesicht, als ließe sich damit löschen, was ich gesehen hatte. Ich stand da. Mein Herz hämmerte. Ich schluckte. Dann zwang ich mich zu einem Schritt, dann zu einem zweiten, und setzte mich neben sie. Ich legte ihr den Arm um die Schultern. Sie spannte sich kurz an. „Was ist los?“, fragte ich leise. Sie antwortete nicht sofort. Die Stille hing zwischen uns. Dann flüsterte sie: „Alles gut. Weinen bringt eh nichts mehr. Es zeigt nur Schwäche.“

Ich öffnete den Mund. Schloss ihn wieder. Am liebsten hätte ich ihr geholfen, aber ich wusste nicht wie. Also nickte ich stumm. „Geh ruhig in dein Zimmer.“ Ich bestätigte wieder, stand auf und ging, mit einem Gefühl im Bauch, für das mir zu dieser Zeit der Name fehlte. Dieser Moment hat sich in mich eingebrannt. Am nächsten Tag erkannte ich sie kaum wieder. Sie sprach mit sich, wirkte abwesend. Aus der Küche hörte ich, wie sie sich immer wieder beschimpfte. Wie dumm sie doch sei. Dass sie zu nichts taue. Sätze, die niemand verdient. Was ich mitbekam, blieb an mir hängen: wie ihr Kopf tagelang um denselben Schmerz kreiste. Wie die negativen Gedanken sie packten, festhielten, auffraßen. Bis für anderes kein Raum blieb. Sie hatte gesagt, Weinen zeige Schwäche. Gleichzeitig machte sie sich allein in der Küche mit bösen Worten fertig, voller Hass auf sich selbst. Zu der Zeit begriff

ich nicht, wie sehr Overthinking und negative Gefühle uns formen können. Wie sie ein Leben von innen heraus bestimmen. Auch das ahnte ich nicht: Dieselbe Geschichte würde, in einer anderen Stadt, unter einem anderen Dach, einmal auch meine werden.

Bevor ich darauf eingehe, sollten wir zunächst zu dem Punkt zurückkehren, an dem ich geboren wurde. Kongo, Kinshasa. Dort, wo für mich alles anfang.

Meine Mutter war sechzehn, als sie mich bekam, mein Vater neunzehn. Drei Monate nach meiner Geburt packte er seine Sachen und flog nach Europa. Ich blieb zurück. Bei meiner Oma.

Warum bei meiner Oma? Weil meine Mutter mich nicht ernähren konnte. Sie war fast noch selbst ein Kind, als sie mich bekam, ohne Geld, ohne Ausbildung, ohne einen Mann an ihrer Seite. Und mein Vater, der nach Deutschland gegangen war, hatte hier eine neue Frau kennengelernt. So entstand eine neue Familie, in der für mich zunächst kein Platz war. Ich blieb also, wo man mich lassen konnte: bei meiner Großmutter.

Als Kind erlebte ich Dinge, über die man nicht gern spricht. Ich wurde seelisch und körperlich misshandelt. In meiner damaligen Wahrnehmung begann es mit dem, was noch harmlos wirkte: Lehrer und Priester schlugen uns vor allen, damit wir gehorchten. Manchmal so heftig, dass wir mit Blutergüssen nach Hause gingen. Blaue Flecken auf der Haut, aufgeplatzte Lippen. Spuren, die niemand sehen sollte und die doch jeder sah. Manche schreckten auch nicht davor zurück, uns Kindern noch Schlimmeres anzutun. Ich wuchs in einem Zuhause auf, das Sicherheit hätte geben sollen, aber keinen Platz hatte für Wärme, Zärtlichkeit oder das Gefühl, willkommen zu sein. Wenn du als Kind körperlich misshandelt wirst, keine Geborgenheit kennst, keine Liebe erlebst, was bleibt dann in dir zurück? Ich begann mich als falsch zu sehen. Als wertlos.

Dann kam die große Chance: Mit ungefähr neun Jahren durfte ich zu meinem Vater, nach Deutschland, ins Ruhrgebiet. Als ich

ankam, war der Schmerz von Hunger, Krieg und Krankheit weg. Dafür tat nun etwas anderes weh: Ich wurde wegen meines Aussehens ausgegrenzt. Meine Nase, meine Lippen, meine Haut, alles an mir schien für die anderen falsch zu sein. Jeden Tag wurde ich gemobbt. Mit der Zeit nahm mein Interesse an der Schule ab, was auch zu einem Rückgang meiner Noten und meiner Motivation führte. Mein Vater arbeitete, damit wir Essen auf dem Tisch hatten. Für mehr blieb keine Zeit. Also blieb ich mit dem, was in mir vorging, auf mich gestellt.

Ich schaffte gerade noch den Realschulabschluss. Danach scheiterte ich bei einer Sache nach der anderen. Am Fachabitur. An der Ausbildung. Auch die damalige Beziehung ging kaputt. Schließlich saß ich mit fünfundzwanzig Jahren da: ohne Abschluss, ohne Freundin, ohne Plan und mit knapp 15.000 Euro Schulden aus Kleinkrediten, Handyverträgen und Schwarzfahren. Negative Gedanken und Gefühle verfolgten mich jeden Tag. Wegen der Schulden und all der Mahnungen schlief ich wochenlang kaum. In dem Moment, als alles verloren schien, stellte ich mir eine einzige Frage: Was könnte das alles noch schlimmer machen? Die Antwort war: nichts. Also packte ich meine Sachen und verließ meine Stadt. Ich zog nach Stuttgart. In der Fremde, auf mich gestellt, mit Schulden im Nacken. Und zum ersten Mal in meinem Leben konnte ich dem nicht länger ausweichen, wovor ich so lange geflohen war: meinen Gedanken. Meinen Gefühlen. Mir selbst.

Alles, was ich erlebt hatte: die Kindheit im Kongo, die Jahre der Ausgrenzung, die Niederlagen im Erwachsenenleben. All das hatte mich zu einem Overthinker gemacht. Zu jemandem, dessen Kopf nicht losließ. Der tagelang über denselben Moment grübelte. Dem Entscheidungen unfassbar schwerfielen, weil er jeden möglichen Ausgang innerlich durchspielen musste. Wenn ich einen Fehler gemacht hatte, sagte ich mir wieder und wieder, wie dumm ich sei. Ich war ein Gefangener in meinem Kopf. Dann saß ich dort in Stuttgart auf der Matratze und weinte, weil alles zu viel wurde. Da erinnerte ich mich an jenen Nachmittag. An meine Mutter, wie sie im Wohnzimmer saß und nicht mehr konnte. Wie sie gesagt hatte,

Weinen zeige Schwäche, und trotzdem geweint hatte. Weil der Körper manchmal keinen anderen Ausweg findet. Ich wollte nicht so enden. Ich sehnte mich danach, frei zu werden: von negativen Gedanken, von Gefühlen, die mich lähmten. Was ihr nicht gelungen war, nahm ich mir vor, zu meistern. Den Weg, den ich gegangen bin, die Erkenntnisse, die Experimente, die Werkzeuge, die mich am Ende befreit haben, all das habe ich hier festgehalten. Genau so ein Buch hätte ich mir früher so sehr gewünscht.

„Keff, warum glaubst du, dass dein Buch mir helfen wird? Du hast keine Qualifikation, um als Ratgeber aufzutreten.“

Ich habe nicht studiert und keine psychologische Qualifikation – das stimmt. Aber meine Qualifikation ist eine andere: Ich habe diesen Kampf gekämpft. Die schlaflosen Nächte, die Angst, die Lähmung – ich kenne sie aus eigener Haut. Und ich bin da rausgekommen. Das ist für mich mehr Gewicht als ein Diplom. Weil es bedeutet, dass ich weiß, wovon ich spreche, nicht nur theoretisch, sondern aus dem Feuer, in dem ich stand.

Aus dieser Erfahrung heraus entstand dieser Ratgeber. Ich werde dir nicht versprechen, dass du nach der Lektüre nie wieder grübelst. Das wäre unehrlich, und du verdienst Ehrlichkeit. Was du in den Händen hältst, ist ein Werkzeug. Es kann dir zeigen, wo die Tür ist. Aber aufstehen, hingehen und sie aufreißen, das musst du selbst tun.

Bei manchen dauert das Wochen oder Monate. Bei anderen Jahre. Entscheidend ist nicht, wie klug du bist oder wie schnell du Dinge verstehst. Entscheidend ist, was dir passiert ist, wie oft es geschehen ist und wie tief es sitzt. Du bist nicht falsch. Du bist so, wie dein Leben dich gemacht hat. Du liest diese Zeilen, weil du bereit bist, etwas zu verändern. Schon diese Entscheidung zeigt, wie viel Kraft noch in dir ist. Jetzt liegt es an dir, weiterzugehen.

Und der Anfang liegt genau hier.

KAPITEL 1

WAS IST OVERTHINKING?



Es war 2:47 Uhr. Ich weiß es noch genau, weil ich ständig auf mein Handy geschaut hatte. Ich hatte keinen Job mehr. Keinen Plan. Kaum jemanden, der mir überhaupt hätte schreiben sollen. Ich schaute auf die Uhr, weil ich wissen wollte, wie lange ich schon dalag und nicht schlafen konnte. Zwei Stunden. Dann drei. Die Couch, auf der ich lag, gehörte einem Freund. Genau genommen gehörte ihm die ganze Einzimmerwohnung.

Er ließ mich aus Mitleid für ein paar Monate bei sich schlafen, weil er auf einer kleinen Weltreise war. Doch deshalb lag ich nicht wach. Es war ein Satz. Ein einziger Satz, den mein Vater gesagt hatte. Ich weiß nicht mehr genau, wie er formuliert war. In meinem Kopf klang er trotzdem gestochen scharf. Er spielte ihn ab, unablässig, als hätte er Angst, ihn je zu vergessen. Wir hatten telefoniert, und er sagte mir, Mama hätte ihm erzählt, dass ich meinen Job verloren hatte und nach Stuttgart gezogen war. Dort wollte ich neu anfangen. Nur hatte ich nichts, das ich mitnehmen konnte: keinen Führerschein, keine Ausbildung, nicht einmal die Zusage für einen Job. Gar nichts. Beschämt bestätigte ich es, und dann sagte er:

„Du hast dein Leben in den Müll geschmissen, nichts zu gebrauchen bist du.“ Dann legte er auf. Ich versuchte, an irgendetwas anderes zu denken. Schloss die Augen. Drehte mich auf die Seite. Öffnete sie wieder. Vergeblich. Dieser Satz war stärker als mein Wille, ihn loszuwerden. Ich war für nichts zu gebrauchen. Hätte ich ihm sagen sollen, dass es nicht in Ordnung war, was er da sagte? Ja, hätte ich. Habe ich mein Leben wirklich in den Müll geschmissen? Ja, das habe ich. Aber sollte ein Vater so etwas seinem Kind sagen? Nein, oder? Oder war es einfach nur brutale Ehrlichkeit? Vielleicht spricht er nur die Wahrheit aus. Aber es tut weh. Was mache ich jetzt? Wie kann ich ihm beweisen, dass ich zu mehr fähig bin? Ich bin ein Versager. Er hat recht.

Irgendwann wurde es draußen hell. Ich hatte keine Lösung gefunden. Geschlafen hatte ich auch kaum. Der Morgen hatte mich

einfach überholt. Vielleicht kennst du nicht genau diese Nacht in Stuttgart. Aber vielleicht kennst du dieses Abdriften. Du liegst abends im Bett und denkst an eine Bemerkung, die jemand mittags gemacht hat. War das Kritik? Hast du falsch reagiert? Du spielst es durch. Wieder. Und wieder.

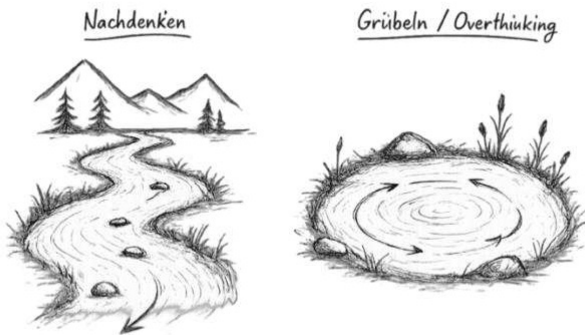
Genau darin liegt die Falle beim Grübeln. Am Anfang fühlt es sich richtig an, darüber zu grübeln. Fast sinnvoll. Als würdest du an einer Lösung arbeiten. Nur stimmt das nicht. Genau das zeige ich dir in diesem Buch. Dafür müssen wir vorher klären: Was ist Overthinking überhaupt? Und wie entsteht es?

„Müssen wir das wirklich durchkauen, Keff? Können wir nicht direkt zur Lösung gehen?“

Ich weiß, du willst jetzt keinen wissenschaftlichen Vortrag hören. Aber was würdest du davon halten, wenn dir jemand sagt, du sollst Autofahren lernen, ohne Theorie? Ohne Regeln, ohne Schilder, ohne zu verstehen, wie das Auto funktioniert? Ja, das kann gut gehen, bis du an einen Punkt kommst, an dem du nicht weiterweißt, weil du ein Gefahrenschild nicht kennst. Wenn du nicht weißt, was „rechts vor links“ bedeutet, wird jede Kreuzung gefährlich, egal wie gut du lenken kannst. Und so ist es auch mit Grübeln und negativen Gefühlen.

Was ist Overthinking genau?

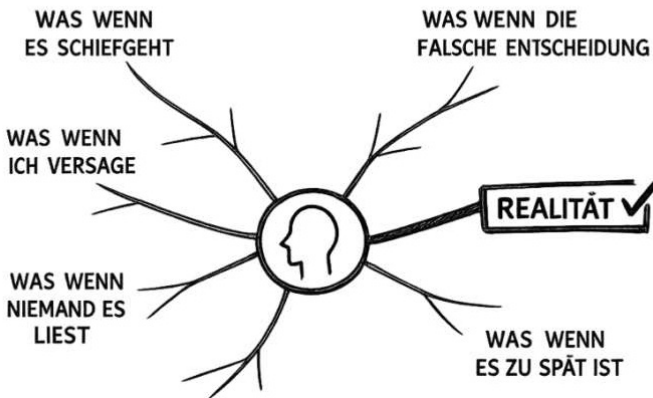
Ich möchte kurz klarstellen, worüber wir hier sprechen. Nachdenken ist nicht Overthinking. Bewusstes Überlegen ist gut: Es löst Probleme, hilft dir bei Entscheidungen, schützt dich manchmal auch. Grübeln ist etwas anderes. Stell dir vor, Nachdenken ist wie ein Fluss. Das Wasser fließt. Es kommt voran. Es bewegt sich. Es hat ein Ziel. Grübeln ist wie ein Teich. Das Wasser dreht sich im Kreis. Es geht nirgendwo hin.



Das ist der Unterschied. Entscheidend ist nicht, wie viel du denkst, sondern ob dein Denken irgendwo ankommt. Overthinking zeigt sich meist in vier Formen. Ich nenne sie so, weil du sie sofort wiedererkennen wirst. Vermutlich, bevor ich sie zu Ende erklärt habe.

Das Was-wäre-wenn.

Ich erinnere mich noch daran, wie ich beschloss, mein erstes Buch zu schreiben. Der Titel stand, und ich war voller Motivation. Doch mitten im Schreiben bremsen mich ständig neue Fragen aus. Ich spielte die Zukunft in allen möglichen Varianten durch. Was, wenn das schiefgeht? Was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe? Tausend Szenarien, und keines davon ist eingetreten. Keines davon existiert. Aber dein Kopf behandelt jedes einzelne so, als wäre es real.



Das Gespräch-neu-spielen.

Du hast Streit mit jemandem, und er sagt gemeine Sachen zu dir. Der Streit ist vorbei. Vielleicht seit Stunden. Vielleicht seit Wochen. Aber du spielst ihn erneut ab. Wieder. Und wieder. In deiner Vorstellung änderst du deine Antworten. Du sagst die richtigen Dinge. Du reagierst anders. Du gewinnst den Streit. Und dann erinnerst du dich: Du hast ihn doch verloren. Also fängst du von vorne an. Du gehst das Gespräch erneut durch, mit verschiedenen Versionen, mit unterschiedlichen Ausgängen, und keiner bringt dich weiter.



Das Worst-Case-Szenario.

Ich weiß noch, wie es am Tag vor meiner Führerscheinprüfung war. Ich hatte pausenlos Bilder im Kopf, wie ich scheitern würde. Ich malte mir sogar aus, an welcher Ampel es passieren würde und wie ich danach nach Hause gehen und als Versager dastehen würde. Das ist der Modus, den dein Kopf dir als Schutz verkauft: Ich bereite mich nur vor. Ich will nicht überrascht werden. Wenn ich das Schlimmste schon durchgedacht habe, kann es mich nicht mehr treffen. Das klingt vernünftig. Ist es aber nicht. Dein Körper unterscheidet nicht zwischen einem echten Problem und einem, das du dir nur vorstellst. Du leidest an Dingen, die womöglich nie eintreten werden.

