

LIA MORGENSTERN

WAS, WENN
ALLES GUT
WIRD?

WORTE FÜR TAGE, AN DENEN DU
SELBST NICHT DARAN GLAUBST

FLORENTIA VERLAG

Über das Buch

Was, wenn alles gut wird? Diese Frage stellst du dir vielleicht nicht oft. Weil du zu beschäftigt bist mit allem, was schiefgehen könnte. Mit dem Overthinking. Mit den Ängsten. Mit dem Gefühl, nicht genug zu sein. Dieses Buch ist für die Momente, in denen du denkst, es wird nie besser. Für die Nächte, in denen dein Kopf nicht aufhört. Für die Tage, an denen du funktionierst, aber nicht lebst. Es ist kein Ratgeber mit leeren Versprechen. Es ist ein ehrliches Gespräch über das, was schwer ist und darüber, wie es trotzdem gut werden kann. Fünfzig Impulse über Loslassen, Selbstliebe, Selbstfindung und Hoffnung. Für alle, die müde sind vom Kämpfen. Und trotzdem nicht aufgeben.

Was, wenn alles gut wird?

Über die Autorin

Lia Morgenstern kennt die Themen, über die sie schreibt, aus eigener Erfahrung: Overthinking, Selbstzweifel, die leisen Kämpfe mit sich selbst. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Österreich und verbringt ihre freie Zeit mit Kaffee, Beobachten und Nachdenken. Ihre Texte sind keine klassischen Ratgeber, sondern ehrliche Gedankenwege für alle, die ähnlich fühlen.

INHALT

Vorwort	04
Wenn dein Kopf nicht aufhört	10
Was du nicht mehr tragen musst	52
Wer bin ich eigentlich?	82
Du bist genug	112
Selbstbewusst sein	142
Hoffnung in dunklen Zeiten	158

VORWORT

Vielleicht hältst du dieses Buch in den Händen, weil etwas in dir nach Veränderung sucht. Nach einem anderen Umgang mit dir selbst. Nach weniger Last. Nach mehr Leichtigkeit. Vielleicht hast du den Titel gesehen und gedacht: Was, wenn alles gut wird? Schön wär's. Aber ich glaube nicht dran. Und genau deshalb ist dieses Buch für dich.

Die Welt fühlt sich schwer an. Kriege, Krisen, Unsicherheit überall. Nachrichten, die uns belasten. Das spüren wir alle. Und vielleicht denkst du: Wie soll alles gut werden, wenn um mich herum alles zusammenbricht? Aber genau deshalb: Weil du nicht die Welt retten kannst. Aber dich selbst. Vielleicht ist das Schwerste auch nicht das, was da draußen passiert. Vielleicht ist das Schwerste das, was du mit dir herumträgst. Die Gedanken, die nie aufhören. Die Emotionen, die du jahrelang runtergeschluckt hast. Die Menschen, von denen du weißt, dass sie dir nicht guttun, aber du lässt sie trotzdem in deinem Leben.

Das Gefühl, funktionieren zu müssen. Immer stark sein zu müssen. Immer weitermachen zu müssen. Bis du irgendwann merkst: Ich trage zu viel. Und ich weiß nicht, wie ich es ablegen soll.

Dieses Buch ist für alle, die müde sind.

Müde vom Denken, das nie aufhört. Müde vom Festhalten an Dingen, die wehtun. Müde davon, für alle da zu sein, nur nicht für

sich selbst. Es ist für alle, die gelernt haben, stark zu sein, aber nie gelernt haben, wann es Zeit ist loszulassen. Für alle, die vergessen haben, was es bedeutet zu leben, weil sie nur noch überleben.

Wir brauchen mehr Hoffnung. Nicht die naive Art, die so tut, als wäre alles leicht. Sondern die leise, beharrliche Art, die sagt: Es ist schwer. Aber es ist möglich. Wir brauchen mehr Zuversicht. Mehr inneren Frieden. Mehr Mut, loszulassen, was uns beschwert. Denn wie soll alles gut werden, wenn wir festhalten an dem, was uns kaputtmacht? Wie soll es besser werden, wenn wir uns selbst nicht erlauben, leichter zu werden?

Dieses Buch handelt von allem, was dich davon abhält, ruhig zu werden. Von den Gedanken, die dich nachts wachhalten. Von den Emotionen, die in deinem Körper feststecken. Von den Menschen, die dich klein machen. Von den Mustern, die du seit der Kindheit mit dir trägst.

Es handelt davon, wie du lernst, sanfter mit dir zu sein. Wie du lernst, Grenzen zu setzen, ohne dich schuldig zu fühlen. Wie du lernst, dich zu schützen, ohne kalt zu werden. Es handelt davon, dass dein Wert nicht davon abhängt, wie viel du leistest. Dass du nicht perfekt sein musst, um wertvoll zu sein. Dass schwere Tage nicht bedeuten, dass du versagt hast. Und es handelt davon, dass manchmal Loslassen die mutigste Entscheidung ist, die du treffen kannst.

Ich sage dir nicht, dass alles leicht wird. Ich sage dir nicht, dass du nur positiv denken musst. Aber ich sage dir: Du darfst aufhören, alles allein zu tragen. Du darfst loslassen, was dich beschwert. Du darfst Grenzen setzen. Du darfst müde sein. Du darfst zweifeln. Und du darfst trotzdem glauben, dass es gut werden kann.

Die Impulse in diesem Buch sind Angebote. Perspektiven, die du

annehmen kannst, oder auch nicht. Manche werden dich treffen. Manche nicht. Und das ist okay.

Du musst dieses Buch nicht von vorne nach hinten lesen. Du kannst es aufschlagen, wo es sich richtig anfühlt. Du kannst es weglegen und wiederkommen.

Dieses Buch gehört dir. Mach damit, was dir guttut.

Ich weiß nicht, ob alles gut wird. Ehrlich gesagt weiß das niemand. Aber du hast dir dieses Buch gekauft. Oder geschenkt bekommen. Oder in die Hand genommen, weil der Titel dich angesprochen hat. Irgendwas hat dich hierher gebracht. Vielleicht die Hoffnung. Vielleicht die Sehnsucht nach Veränderung.

Was auch immer es ist, du bist hier.

Und das schon der erste Schritt. Nicht die Gewissheit, dass sich alles ändert. Sondern die Bereitschaft, es zu versuchen.

Das allein ist schon ein Anfang.

Du wirst *nicht*
für immer
an diesem Punkt stehen.

**Nicht jeder Umweg
bedeutet, dass du falsch
abgebogen bist.
Vielleicht kommst du
gerade auf die
richtige Spur.**

WAS, WENN ALLES GUT WIRD?

Ich bin müde.
Müde vom Denken, das nie aufhört.
Müde vom Festhalten an Dingen, die wehtun.
Ich trage zu viel.
Und dann ist da noch die Welt.
Schlechte Nachrichten. Die Krisen.
Das Gefühl, dass alles zusammenbricht.

Manchmal denke ich:
Es wird nie besser. Nicht die Welt. Nicht ich.
Nichts.

Aber dann, in einem stillen Moment,
frage ich mich:
Was, wenn alles gut wird?

Ich brauche keine Beweise.
Keine Versprechen.
Nur diesen Gedanken,
den ich festhalte wie eine warme Hand:
Es kann gut werden.

WENN DEIN KOPF NICHT AUFHÖRT

*- Manchmal gibt es keinen engeren Käfig
als die eigenen Gedanken. -*

Es gibt Tage, da ist dein Kopf lauter als alles andere. Lauter als die Musik in deinen Kopfhörern. Lauter als die Stimmen um dich herum. Lauter als die Stille, wenn du endlich allein bist.

Du liegst im Bett und dein Kopf spielt dir den ganzen Tag nochmal vor. Jedes Gespräch. Jedes Wort, das du gesagt hast – oder hättest sagen sollen. Jede Situation auf Wiederholung, als würde jemand immer wieder auf „Zurückspulen“ drücken.

Oder du scrollst durch die Nachrichten und plötzlich bist du drei Gedanken weiter und malst dir aus, was alles schiefgehen könnte. Was, wenn die Wirtschaft zusammenbricht? Was, wenn ich meinen Job verliere? Was, wenn es nie besser wird?

Vielleicht nennst du es Nachdenken. Vielleicht nennst du es Vorsicht. Aber irgendwann fühlt es sich an wie Ertrinken. Und wie soll alles gut werden, wenn du am Ertrinken bist?

Wie soll es besser werden, wenn dein Kopf dich festhält – in der Vergangenheit, in der Zukunft, überall außer im Jetzt?

Overthinking ist kein seltenes Problem. Es ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist nicht etwas, das nur du hast, während alle anderen entspannt durchs Leben gehen.

Fast jeder kennt diese Momente. Diese Nächte, in denen der Kopf einfach nicht aufhört. Diese Tage, an denen ein einziger Gedanke sich in eine Spirale verwandelt, die dich nicht mehr loslässt.

Und in einer Welt, die uns täglich mit neuen Krisen konfrontiert, ist es schwerer denn je, den Kopf auszuschalten. Die Nachrichten sind voll von Dingen, die uns Angst machen. Social Media zeigt uns ständig, was wir nicht haben, was wir nicht sind, was wir nicht erreicht haben. Unser Gehirn versucht, uns zu schützen – es analysiert, plant, warnt. Aber manchmal schießt es über das Ziel hinaus.

Manchmal wird aus Vorsicht Panik. Aus Nachdenken wird Grübeln. Aus einem Gedanken wird ein ganzes Szenario, das vielleicht nie eintritt. Vielleicht fragst du dich: Warum passiert mir das? Warum kann ich nicht einfach abschalten, wie andere es scheinbar können?

Die Wahrheit ist: Dein Kopf ist nicht kaputt. Er ist nicht dein Feind. Er versucht nur, dich vorzubereiten. Auf alles. Auf das, was kommen könnte. Auf das, was schiefgehen könnte. Auf das, was du hättest besser machen können.

Aber unser Gehirn hat ein Problem: Es unterscheidet nicht zwischen realen Gefahren und ausgedachten Szenarien. Für dein Nervensystem fühlt sich die Sorge um die Zukunft genauso real an wie eine tatsächliche Bedrohung im Hier und Jetzt.

Deshalb rast dein Herz, wenn du an morgen denkst. Deshalb kannst du nicht einschlafen, obwohl du erschöpft bist. Deshalb fühlst du

dich manchmal gefangen in deinem eigenen Kopf.

Dieses Kapitel ist für alle, deren Kopf nie Pause macht.

Für alle, die nachts wach liegen und sich Dinge durch den Kopf gehen lassen, die längst vorbei sind, oder noch gar nicht passiert sind. Für alle, die morgens aufwachen und schon beim ersten Gedanken spüren: Heute wird schwer. Für alle, die sich fragen: Bin ich der Einzige, dem es so geht?

Nein, bist du nicht. Und nein, du bist nicht kaputt. Du bist nicht falsch. Du bist nicht verloren. Du bist nur gefangen. Und das ist ein Unterschied. Denn aus Gefangensein kann man ausbrechen. Und wenn du ausbrichst, dann kann alles gut werden.

Die Impulse in diesem Kapitel werden dir nicht sagen, dass du einfach aufhören sollst zu denken. Sie werden dir nicht versprechen, dass dein Kopf plötzlich leise wird. Aber sie können dir zeigen, dass du nicht allein bist. Dass Overthinking nicht bedeutet, dass mit dir etwas nicht stimmt. Dass dein Kopf nicht gegen dich arbeitet, sondern für dich, auch wenn es sich manchmal anders anfühlt.

Denn du musst nicht jeden Gedanken zu Ende denken. Du musst nicht jede Sorge durchspielen. Du musst nicht alle Antworten haben.

Du bist mehr als deine Gedanken. Du bist die Person, die trotzdem aufsteht. Die trotzdem versucht. Die trotzdem da ist.

Und vielleicht ist es Zeit, dein Leben in die Hand zu nehmen. Nicht perfekt. Nicht ohne Sorgen. Aber trotzdem. Einen Schritt nach dem anderen. Ohne ständig zurückzuschauen. Ohne zu viel an Morgen zu denken.

Denn das Leben passiert **jetzt**.

DIE UNSICHTBARE LAST

Dein Kopf malt sich aus,
was andere über dich denken.
Du fragst dich, ob du zu viel warst.
Zu laut. Zu still. Zu anders.

Und während du grübelst, vergisst du,
dass die meisten gar nicht über dich nachdenken.
Sie sind beschäftigt.
Mit ihren eigenen Nächten.
Mit ihren eigenen Zweifeln.

Du trägst eine Last, die dir niemand aufgelegt hat.
Und trotzdem kannst du sie nicht einfach ablegen.
Also trägst du sie weiter. Nacht für Nacht.
Gedanke für Gedanke.

1 GEFANGEN IN GEDANKEN

Dein Kopf verspricht dir etwas: Wenn du nur genug nachdenkst, bist du vorbereitet. Wenn du jede Möglichkeit durchspielst, kann dich nichts überraschen. Wenn du alle Fehler der Vergangenheit analysierst, wirst du sie nicht wiederholen. Klingt logisch, oder?

Aber hier ist das Problem: Es funktioniert nicht. Und solange du glaubst, dass endloses Denken dich schützt, kann nicht alles gut werden. Weil du nicht lebst. Du bereitest dich nur aufs Leben vor.

Das ewige nachdenken gibt dir keine Kontrolle. Es gibt dir nur eine Illusion davon. Und mehr noch: Es hält dich gefangen. In Gedanken über Dinge, die vielleicht nie passieren. In Sorgen, die du dir selbst erschaffst. In einer Realität, die nur in deinem Kopf existiert. Je mehr du grübelst, desto unsicherer wirst du. Je mehr Szenarien du dir ausmalst, desto überwältigter fühlst du dich. Je länger du über das nachdenkst, was war, desto weniger lebst du das, was ist.

Du erschaffst Katastrophen, bevor sie eintreten. Du löst Konflikte, die niemand angefangen hat. Du bereitest dich auf Situationen vor, die nie kommen werden. Und währenddessen verpasst du das Leben, das gerade passiert.

Unser Gehirn hat sich über Jahrtausende entwickelt, um uns zu schützen. Früher bedeutete das: Achte auf Geräusche im Gebüsch. Merk dir, welche Beeren giftig sind. Plane, wo du Nahrung findest.

Aber heute? Heute gibt es keine Säbelzähntiger mehr. Die Gefahren sind subtiler. Unsicherer. Abstrakter.

Was, wenn ich meinen Job verliere? Was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe? Was, wenn ich nie ankomme? Dein Gehirn versucht immer noch, dich zu schützen. Aber es benutzt alte Werkzeuge für neue Probleme. Es behandelt unsichere Zukunft wie unmittelbare Gefahr. Es reagiert auf deine Sorgen genauso wie auf einen Angriff.

Und deshalb fühlt es sich so echt an. Deshalb rast dein Herz. Deshalb kannst du nicht schlafen. Dein Körper glaubt, du bist in Gefahr – obwohl du nur im Bett liegst und nachdenkst.

Das Paradoxe am Overthinking: Je mehr du versuchst, sicher zu sein, desto unsicherer fühlst du dich. Weil es keine endgültige Sicherheit gibt. Du kannst nicht alle Antworten haben. Du kannst nicht alles kontrollieren. Du kannst nicht garantieren, dass alles gut geht.

Und dein Kopf? Der kann das nicht akzeptieren. Also denkt er weiter. Analysiert weiter. Sucht weiter. Aber Sicherheit kommt nicht durch mehr Denken. Sicherheit kommt durch Akzeptanz. Durch die Erkenntnis, dass Unsicherheit zum Leben gehört.

Du musst nicht alles wissen. Du musst nicht auf alles vorbereitet sein. Manchmal ist der mutigste Schritt, aufzuhören zu planen, und einfach zu gehen.

Ein kleiner Schritt:

Wenn du merkst, dass du im Kreis denkst: Frag dich: "Hilft mir dieser Gedanke gerade wirklich? Oder gibt er mir nur die Illusion von Kontrolle?" Manchmal reicht diese eine Frage, um die Gedankenspirale zu unterbrechen.

2 KATASTROPHISIEREN

Es ist ein normaler Dienstag. Du gehst zur Arbeit. Nichts Besonderes ist passiert. Aber in deinem Kopf? Da läuft schon ein Film.

Was, wenn mein Chef unzufrieden ist? Was, wenn ich bei der Präsentation einen Fehler mache? Was, wenn ich meinen Job verliere? Innerhalb von Sekunden bist du von "normaler Dienstag" zu "arbeitslos und gescheitert" gesprungen. Nichts davon ist passiert. Nichts davon ist real.

Aber dein Körper reagiert trotzdem. Dein Herz schlägt schneller. Dein Magen zieht sich zusammen. Du lebst in einer Katastrophe, die nur in deinem Kopf existiert.

Dein Gehirn ist ein Meister darin, Probleme zu erschaffen. Es nimmt eine kleine Unsicherheit, ein vages "Vielleicht", und baut daraus ein ganzes Szenario. Du kriegst eine kurze E-Mail von deinem Chef: "Können wir kurz reden?" Sofort geht es los.

Was habe ich falsch gemacht? Will er mich feuern? Du spielst das Gespräch durch. Du bereitest dich auf Kritik vor. Du malst dir aus, wie du nach einem neuen Job suchen musst.

Und dann gehst du ins Büro. Und dein Chef sagt: "Hey, ich wollte nur kurz Feedback geben, war richtig gut." Das war's. Aber du? Du hast die letzten zwei Stunden in einer Hölle gelebt, die nie existiert hat.

Warum tut dein Gehirn das? Weil es glaubt, dass Vorbereitung Sicherheit schafft. Wenn du dir das Schlimmste ausmalst, kannst du nicht überrascht werden. Aber das funktioniert nicht.

Die meisten Katastrophen, die du dir ausmalst, treten nie ein. Und selbst wenn etwas Schlimmes passiert, hilft es dir nicht, es vorher hundertmal durchzuspielen. Du bist nicht besser vorbereitet. Du bist nur erschöpfter. Während du in deiner imaginierten Katastrophe lebst, verpasst du das Leben, das gerade passiert.

Es gibt einen Unterschied zwischen Vorbereitung und Katastrophisieren. Vorbereitung sagt: "Was könnte passieren? Was kann ich tun?" Katastrophisieren sagt: "Was ist das Schlimmste? Und wie fühlt sich das an?" Vorbereitung gibt dir Handlungsoptionen. Katastrophisieren gibt dir nur Angst.

Die meisten Probleme in deinem Kopf sind Geister. Sie sehen real aus. Sie fühlen sich real an. Aber sie existieren nicht. Nicht jetzt. Vielleicht nie.

Und selbst wenn sie irgendwann real werden, du kannst sie dann lösen. Mit den Ressourcen, die du dann hast.

Aber jetzt? Jetzt darfst du loslassen. Du darfst aufhören, Probleme zu lösen, die noch nicht existieren. Du darfst im Jetzt bleiben. Und im Jetzt? Da ist vielleicht alles okay.

Ein kleiner Schritt:

Wenn du merkst, dass du dir Katastrophen ausmalst: Halt inne. Frag dich: "Ist das gerade real? Oder male ich mir etwas aus?" Wenn es nicht real ist, sag dir: "Das ist eine Geschichte. Keine Tatsache." Dann atme tief durch und komm zurück ins Jetzt.

3 NACHTGEDANKEN

Es ist 3 Uhr nachts. Du bist müde. Todmüde. Aber dein Kopf ist hellwach. Er spielt dir Szenen vor. Gespräche von gestern. Aufgaben von morgen. Sorgen, die du tagsüber verdrängt hast.

Und plötzlich fühlt sich alles riesig an. Unlösbar. Überwältigend.

Das Problem, das um 14 Uhr noch handhabbar war? Um 3 Uhr nachts ist es eine Katastrophe. Die Bemerkung, die jemand heute gemacht hat? Um 3 Uhr nachts wird sie zur persönlichen Beleidigung. Die Entscheidung, die du nächste Woche treffen musst? Um 3 Uhr nachts entscheidet sie über dein ganzes Leben.

Die Nacht verzerrt alles.

Dein Gehirn funktioniert nachts anders. Es ist erschöpft. Es hat keine Energie mehr, um Gedanken zu filtern. Um zu unterscheiden zwischen wichtig und unwichtig. Zwischen real und übertrieben. Tagsüber hat dein Verstand Ressourcen. Er kann Perspektive bewahren. Er kann relativieren. Er kann sagen: "Okay, das ist nicht so schlimm, wie es sich anfühlt."

Aber nachts? Nachts ist alles ungefiltert. Jeder Gedanke fühlt sich wahr an. Jede Sorge fühlt sich dringend an. Jedes Problem fühlt sich unlösbar an. Es ist, als würdest du die Welt durch eine verzerrte Linse sehen. Alles wird größer. Dunkler. Bedrohlicher.

Und du? Du liegst da und glaubst, dass es so ist. Dass es wirklich