

Lia Morgenstern

*100 Botschaften,
die mein inneres Kind heilen*

Worte, die ich früher gebraucht hätte



Für das Kind in dir

Ich weiß nicht, was du erlebt hast.
Ich weiß nicht, wo deine Narben liegen.
Aber ich weiß, wie es sich anfühlt, sich selbst irgendwann zu
verlieren.

Wie es ist, das eigene Herz still werden zu lassen, weil
niemand da war, der hingehört hätte.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Kein Heilversprechen.
Keine schnelle Lösung.
Es ist ein Raum.
Für dich.

Für dein jüngeres Ich.
Für das kleine Kind in dir, das sich so lange angepasst hat,
um geliebt zu werden. Das zu schnell erwachsen wurde.
Zu früh verstanden hat, was Schweigen bedeutet.
Und viel zu spät gelernt hat, dass es nichts falsch gemacht
hat.

Diese 100 Botschaften sind Worte, die ich früher gebraucht
hätte. Sätze, die mir niemand gesagt hat.
Tröstende Wahrheiten, die ich mir selbst viel zu lange nicht
geglaubt habe.

Und vielleicht – nur vielleicht – berühren sie auch etwas in
dir.

Etwas, das lange still war.
Etwas, das endlich gesehen werden will.
Lies sie in deinem Tempo. Lies sie laut oder still.
Lies sie im Bett, auf dem Balkon oder mit Tränen in den
Augen.

Ganz egal wie – dieses Buch ist für dich.

Du bist nicht falsch.
Du bist nicht zu viel.
Du bist nicht allein.

Willkommen.



Botschaft 1: Du bist gut so, wie du bist



Es gibt diesen Moment im Leben eines Kindes,
in dem es das erste Mal spürt: Ich bin nicht okay, so wie ich
bin.

Nicht, weil jemand es direkt gesagt hat.

Sondern weil es in den Blicken lag.

In den genervten Seufzern.

In dem kalten Schweigen.

In dem ständigen „Sei nicht so“.

Oder in der viel zu großen Verantwortung für ein viel zu
kleines Herz.

Vielleicht hast du zu viel geweint.

Zu laut gelacht.

Zu viele Fragen gestellt.

Zu viel gefühlt.

Oder zu oft Dinge gesagt, die niemand hören wollte.

Und irgendwann hast du angefangen, dich zu verformen.

Zu filtern. Dich zu verstecken.

Vielleicht hast du sogar gedacht, dass Liebe etwas ist,
das man sich verdienen muss.



Dass du erst etwas leisten musst, um gesehen zu werden.
Aber weißt du was?
Du warst nie falsch.

Du warst neugierig, lebendig, voller Licht.
Du hast gespürt, was andere verdrängt haben.
Du hast geträumt, wo andere aufgegeben haben.
Du hast geliebt, ohne Garantie.

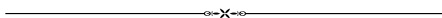
Was für eine Stärke.

Heute darfst du dich zurückholen.
Das Kind, das du warst, ist noch da.
Vielleicht leise. Vielleicht vorsichtig.
Aber es wartet auf dich.

Nicht, damit du es endlich richtig machst.
Sondern damit du es endlich liebst.
Genau so, wie es war.

Und wie du warst:
Echt.
Mutig.
Zart.
Genug.

Botschaft 2: Es ist okay, wenn du es nicht verstehst



Manchmal fühlt sich etwas schwer an,
und du weißt nicht, warum.
Da ist Traurigkeit – ohne klare Erinnerung.
Angst – ohne sichtbare Bedrohung.
Erschöpfung – obwohl nichts „Schlimmes“ passiert ist.

Und dann kommt diese Stimme in dir,
die sagt: „Du übertreibst.“
„Reiß dich zusammen.“
„Das ergibt doch keinen Sinn.“

Aber Schmerz braucht keine Logik.
Heilung ist nicht rational.
Was in dir wehtut, darf wehtun –
auch wenn du es nicht benennen kannst.
Dein Körper erinnert sich an Dinge,
die dein Kopf vielleicht längst verdrängt hat.
Deine Seele spricht in Gefühlen,
nicht in Fakten.



Du musst es nicht verstehen, um es zu fühlen.

Du musst es nicht erklären können,
um es ernst zu nehmen.

Es ist okay, wenn du es nicht verstehst

.

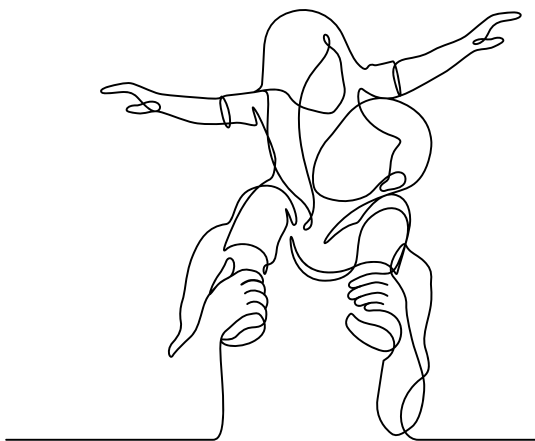
Du darfst trotzdem traurig sein.

Du darfst trotzdem Raum dafür haben.

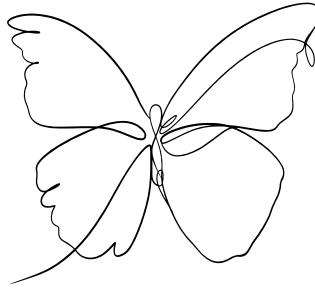
Auch ohne Begründung.

Einfach, weil es da ist.

Einfach, weil du es verdienst.



Botschaft 3: Ich bin stolz auf dich



Vielleicht hat es dir niemand gesagt.
Vielleicht hast du lange darauf gewartet –
auf diesen einen Blick, diesen Satz,
dieses Gefühl, dass jemand sieht, wie sehr du dich bemühst.
Du hast so oft über deine Grenzen hinaus funktioniert.
Hast geschwiegen, wo du hättest schreien dürfen.
Gelächelt, obwohl es in dir geweint hat.
Du hast durchgehalten, getragen, gelitten – und es still
gemacht.
Weil du dachtest, das sei normal. Aber ich sehe dich.
Und ich sage es dir jetzt, ganz klar:

Ich bin stolz auf dich.

Nicht, weil du perfekt warst. Nicht, weil du alles richtig
gemacht hast. Sondern, weil du da bist.

Weil du weitergegangen bist, auch wenn niemand dich
getragen hat.

Weil du heute auf dich schaust,
obwohl dich damals niemand wirklich gesehen hat.

Ich bin stolz auf dich –
für jedes „Nein“, das du endlich aussprichst.
Für jedes alte Muster, das du hinterfragst.
Für jeden Moment, in dem du dich für dich entscheidest.
Du musst nichts mehr tun, um dir das zu verdienen.
Du bist genug – und ich bin stolz auf dich.

Heute. Und gestern. Und morgen auch.



Botschaft 4: Du warst nie zu empfindlich



Wie oft hast du das gehört?

„Stell dich nicht so an.“

„Nimm dir nicht alles so zu Herzen.“

„Du bist immer gleich so emotional.“

Und so hast du gelernt, deine Reaktion zu hinterfragen –
statt die Situation.

Deine Empfindsamkeit zu bezweifeln –
statt das Verhalten anderer.

Du hast versucht, dich abzuhärten.

Hast geschwiegen, obwohl es in dir gebrannt hat.

Hast gelächelt, obwohl du gespürt hast, dass etwas nicht
stimmt.

Aber du warst nie zu empfindlich.

Du warst offen. Du warst wach. Du warst ehrlich.

Du hast gespürt, was andere nicht fühlen wollten.

Du hast Dinge wahrgenommen,
lange bevor jemand sie ausgesprochen hat.

Das ist keine Schwäche.

Das ist eine Gabe.

Eine feine, tiefe Intelligenz des Herzens.

Heute darfst du sie wieder ehren.

Deine Sensibilität ist nichts, wofür du dich schämen musst.

Sie ist ein Teil deiner Wahrheit.

Ein Teil deiner Stärke.

Und ein Teil deiner Schönheit.

Botschaft 5: Du bist sicher

Damals hast du gelernt, dass Sicherheit etwas ist, das man
sich verdienen muss.

Dass man erst funktionieren, gefallen oder stark sein muss,
um Frieden zu bekommen.

Du hast gelernt, wachsam zu sein. Immer.

Dein Nervensystem blieb auf Alarm – auch wenn längst
kein Sturm mehr kam.

Du hast viel zu früh verstanden, wie man Gesichter liest,
Stimmungen scannt, sich anpasst.

Das war überlebenswichtig. Und es war klug.

Denn du warst nicht schwach – du warst aufmerksam.

Hochsensibel in einer Welt, die oft grob war.

Aber du bist nicht mehr dort.

Du bist nicht mehr das Kind im Schatten.

Du bist hier – und hier darfst du sicher sein.

Du darfst den Schultern sagen, dass sie sich senken dürfen.

Dem Herz, dass es langsamer schlagen darf.

Dem Geist, dass er nicht alles kontrollieren muss.

Sicherheit ist kein Luxus mehr, kein Zufall.

Sie ist dein Recht.

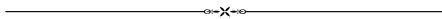
Du darfst dich heute halten, so wie dich niemand gehalten
hat.

Mit Wärme. Mit Präsenz. Mit Ruhe.

Du musst nicht mehr stark sein, um in Sicherheit zu sein.

Du bist es. Jetzt.

Botschaft 6: Du darfst traurig sein



Früher hieß es vielleicht: „Ist doch nicht so schlimm.“

Oder: „Jetzt sei nicht so empfindlich.“

Du hast gelernt, deine Tränen zu schlucken,
deinen Schmerz zu verstecken,
deine Traurigkeit mit einem Lächeln zu tarnen.

Aber ich sage dir heute:

Du darfst traurig sein. Tief traurig.

Auch ohne Grund,
auch wenn andere es nicht verstehen, auch wenn du selbst
nicht weißt, woher es kommt.

Traurigkeit ist kein Feind.

Sie ist ein Zeichen, dass dein Herz noch lebt.

Dass du fühlst.

Dass da etwas in dir ist, das nach Anerkennung ruft.

Vielleicht weinst du um Dinge,
die du nie bekommen hast.

Um Worte, die nie gesagt wurden.

Um Umarmungen, die du gebraucht hättest.

Um Versionen von dir, die niemand geschützt hat.

Lass es fließen.

Deine Tränen sind heilig. Sie waschen dich rein.

Sie zeigen dir, dass du endlich ehrlich bist – zu dir selbst.

Du darfst traurig sein.
Und du bist trotzdem stark.
Gerade deswegen.