

# WENN DER KOPF ZU LAUT WIRD

Ein stiller Wegweiser für Overthinker



*Anna Lirau*

## **WIDMUNG**

Dieses Buch ist für alle, deren Gedanken selten still sind.  
Für die, die gelernt haben, alles zu zerdenken, um sich  
sicher zu fühlen und nun lernen dürfen, sich selbst zu  
vertrauen.

Es ist für dich, wenn dein Kopf oft lauter ist als dein Herz  
und du bereit bist, ihm zuzuhören, ohne dich darin zu  
verlieren.

Für dich, wenn du Frieden nicht im Denken suchst,  
sondern beginnst, ihn in dir selbst zu finden.



## Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort  |     |
| Kapitel 1: Das Karussell im Kopf                                   | 6   |
| Kapitel 2: Labyrinth der rastlosen Gedanken                        | 8   |
| Kapitel 3: Grübelgedanken  | 43  |
| Kapitel 4: Wie du aus dem Gedankenkarussell lernst<br>abzuspringen | 75  |
| Kapitel 5: Wenn Erwartungen Druck erzeugen                         | 83  |
| Kapitel 6: Loslassen lernen – ohne alles zu lösen                  | 92  |
| Kapitel 7: Vertrauen   | 96  |
| Kapitel 8: Die Vergangenheit loslassen                             | 104 |
| Kapitel 9: Die Stärke der Sensiblen                                | 110 |
| Schlusswort  | 115 |

## Vorwort



Dieses Buch ist nicht entstanden, weil ich alle Antworten habe.

Es ist entstanden, weil ich viele Fragen kenne.  
Weil ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Kopf nicht leise wird, wenn Gedanken kreisen, während man sich eigentlich nur nach Ruhe sehnt.

Vielleicht hältst du dieses Buch in den Händen, weil du dich oft selbst hinterfragst.

Weil dein Denken manchmal schwerer ist als der Tag selbst.

Weil du Situationen zerlegst, Worte nachhallst,  
Entscheidungen immer wieder durchgehst  
und dich fragst, warum dein Kopf nicht einfach abschalten kann.

Dieses Buch will dir nichts „abgewöhnen“.

Es will dich nicht reparieren.

Denn mit dir ist nichts falsch.

Overthinking ist kein Defekt, sondern ein Zeichen von Tiefe, Sensibilität und Aufmerksamkeit.

Doch diese Tiefe kann ermüden, wenn man nie gelernt hat, wie man mit ihr umgeht.

Genau hier setzt dieses Buch an: nicht mit Druck, nicht mit schnellen Lösungen, sondern mit Verständnis, Sanftheit und Raum.

Vielleicht wirst du dich in manchen Zeilen wiedererkennen.

Vielleicht wirst du nicken, vielleicht innehalten,  
vielleicht auch einmal schlucken müssen.

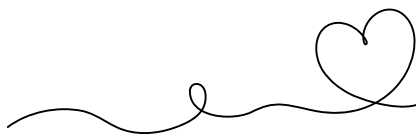
All das ist willkommen.

Dieses Buch ist ein Begleiter.  
Für die lauten Tage.  
Für die stillen Nächte.

Für all die Momente, in denen du dir selbst ein wenig  
näherkommen möchtest.

Wenn dieses Buch dir hilft, deinen Gedanken nicht mehr  
ausgeliefert zu sein, sondern ihnen mit mehr Vertrauen zu  
begegnen, dann hat es genau das erfüllt, wofür es  
geschrieben wurde.

Schön, dass du hier bist.  
Und danke, dass du dir selbst diese Zeit schenkst.

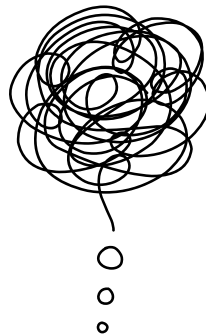


# **KAPITEL 1: DAS KARUSSELL IM KOPF** **- WENN DENKEN KEIN ENDE** **FINDET**

Es gibt Tage, an denen mein Kopf einfach nicht still ist. Gedanken drehen sich wie ein endloses Karussell, das ich weder anhalten noch verlassen kann. Ich springe von einem „Was wäre wenn“ zum nächsten, von Erinnerungen zu Möglichkeiten, von Sorgen zu Schuldgefühlen und irgendwann weiß ich nicht mehr, wo alles begonnen hat.

Ich denke, weil ich verstehen will. Ich denke, weil ich Antworten suche, weil ich verhindern möchte, dass etwas schiefgeht. Doch je mehr ich denke, desto weiter entferne ich mich vom Moment. Ich bin körperlich hier, aber innerlich irgendwo zwischen Vergangenheit und Zukunft gefangen.

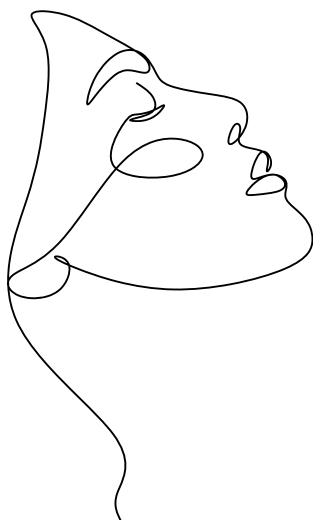
Das Grübeln fühlt sich manchmal an wie eine schlechte Gewohnheit, die sich in mein Leben geschlichen hat – leise, unauffällig, bis sie alles übertönt. Ich merke gar nicht mehr, dass ich im Kopf Probleme löse, die gar nicht existieren, Gespräche führe, die nie stattfinden, und Szenarien erschaffe, die nur Angst hinterlassen.



Und trotzdem fällt es schwer, aufzuhören. Denn dieses Denken gibt mir das Gefühl von Kontrolle. Es vermittelt mir die Illusion, dass ich vorbereitet bin, dass ich sicher bin. Aber in Wahrheit raubt es mir die Ruhe, die ich suche. Es hält mich wach, wenn ich schlafen will, und lässt mich zweifeln, wenn ich Frieden brauche.

Manchmal frage ich mich, wer ich eigentlich bin, wenn der Strom der Gedanken für einen Moment verstummt. Bin ich dann leer oder endlich echt? Vielleicht ist das Karussell gar nicht das Problem. Vielleicht geht es darum, zu lernen, wann man aussteigen darf.

Denn das Leben passiert nicht in den Gedanken. Es passiert zwischen ihnen. In den kurzen Momenten, in denen man tief atmet, nichts erklären muss und einfach nur da ist.



## **KAPITEL 2: LABYRINTH DER RASTLOSEN GEDANKEN**

Mein Verstand sucht ständig nach Ordnung. Er will verstehen, erklären, sortieren. Er glaubt, irgendwo in all dem Denken liegt eine Wahrheit, die dich endlich beruhigt. Doch je länger du suchst, desto lauter wird es in dir.

*„War das eben falsch, was ich gesagt habe?“  
„Warum hat er so reagiert?“  
„Was, wenn ich etwas hätte anders machen sollen?“*

Dein Kopf meint es gut, er will dich beschützen. Aber in Wirklichkeit hält er dich fest. Er fesselt dich an Dinge, die längst vorbei sind, und zieht dich in Zukunftsbilder, die noch gar nicht existieren. Während du versuchst, alles zu begreifen, entgleitet dir das Einzige, was wirklich da ist: der jetzige Moment.

Nicht jeder Gedanke will gelöst werden. Nicht jede Frage braucht eine Antwort. Doch dein Verstand flüstert dir ein, dass alles verstanden werden muss, damit du sicher bist. Dabei sucht er nicht nach Wahrheit, er sucht nach Kontrolle. Und Kontrolle bedeutet für ihn: auf jede Unsicherheit vorbereitet sein, selbst auf jene, die nie eintreten wird.

Aber wer immer auf Sicherheit bedacht ist, vergisst das Leben.

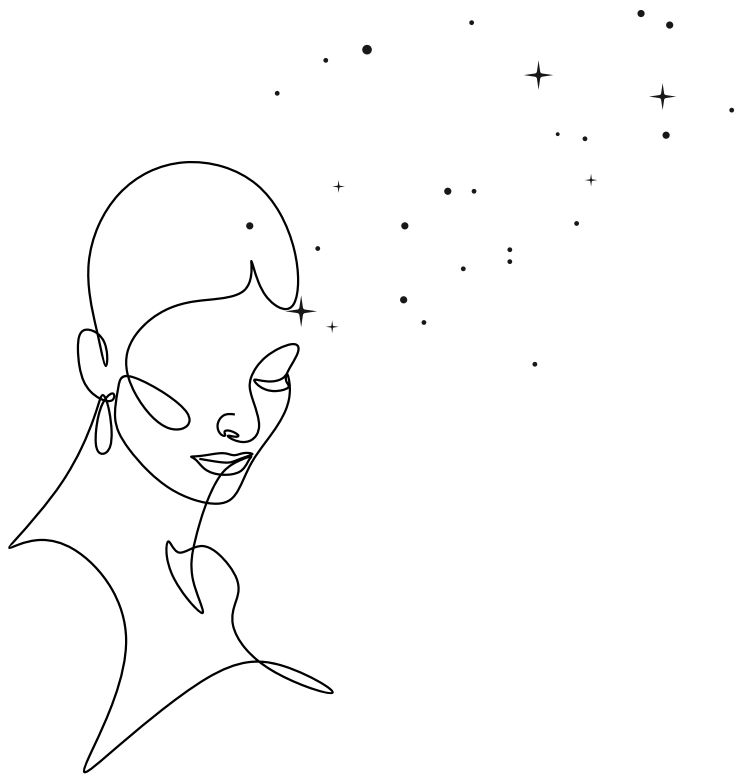
Denn während du versuchst, alles zu begreifen, spürst du nichts mehr.

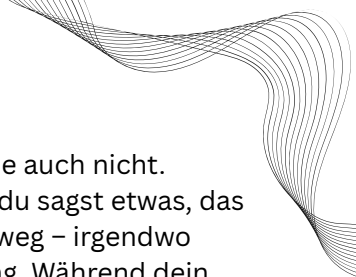
Und vielleicht beginnt wahre Ruhe genau dort, wo du aufhörst, alles erklären zu wollen.

Manchmal weiß ich nicht, ob ich meine Gedanken festhalte oder ob sie mich nicht längst im Griff haben. Es fällt schwer, das Leben klar zu sehen, wenn der Kopf ununterbrochen leise Kommentare abgibt.

Altes fühlt sich an, als wäre es kaum vergangen, und jeder Schritt nach vorn wirkt, als könnte er alles verändern.

Manchmal wünsche ich mir einfach, dass mein Kopf begreift, dass das Leben weiterfließt, auch ohne dieses unendliche Kreisen.





Du bist anwesend, aber irgendwie auch nicht.  
Deine Lippen lächeln, dein Kopf nickt, du sagst etwas, das  
passt. Doch innerlich bist du weit weg – irgendwo  
zwischen Erinnerung und Vorstellung. Während dein  
Gegenüber redet, redet in dir eine andere Stimme,  
ununterbrochen, fordernd, laut.

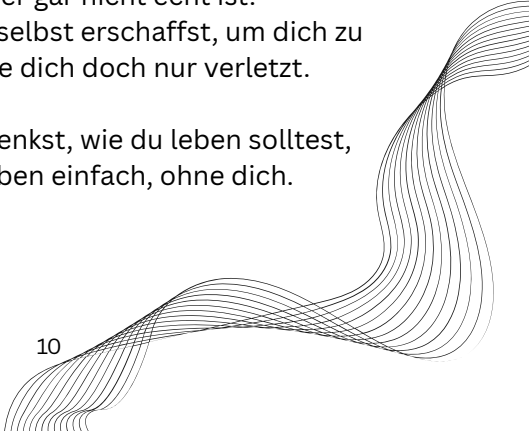
Vielleicht gehst du alte Szenen noch einmal durch, suchst  
nach dem Satz, den du hättest anders sagen sollen.  
Vielleicht spielst du Momente in Gedanken ab, die noch  
gar nicht geschehen sind und die vielleicht nie geschehen  
werden. Oder du bleibst in einem Augenblick hängen, der  
längst verblasst sein sollte.

Das Leben läuft weiter, direkt vor deinen Augen, und du  
verpasst es, weil du im Kopf festhängst.  
Nicht absichtlich. Nicht, weil du willst. Sondern weil dein  
Verstand glaubt, er müsste alles verstehen, bevor du dich  
sicher fühlen darfst.

Ein Satz reicht, um dich zurückzuwerfen.  
Ein Blick, um alte Unsicherheiten zu wecken.  
Ein Lachen, um dich an etwas zu erinnern, das du längst  
vergessen wolltest.

Und plötzlich bist du wieder gefangen, in einem  
Gedanken, der gar nicht echt ist.  
In einer Welt, die du selbst erschaffst, um dich zu  
schützen, und die dich doch nur verletzt.

Denn während du denkst, wie du leben solltest,  
passiert das Leben einfach, ohne dich.



Es gibt Tage, an denen ich mich frage, wie mein Leben  
aussehen würde, wenn ich weniger in mir spüren würde.  
Weniger Zweifel, weniger Hinterfragen, weniger dieses  
ständige „Was bedeutet das?“.

Wie es wohl wäre, nicht jedes Wort dreimal zu drehen  
und nicht jedes Schweigen wie eine versteckte Botschaft  
zu deuten.

Vielleicht würde sich mein Herz dann ein bisschen  
leichter anfühlen, vielleicht würde mein Atem freier  
werden, weil ich nicht immer darüber nachdenken  
müsste, ob ich alles richtig mache.

Doch manchmal frage ich mich auch,  
ob ich ohne all diese Empfindungen noch derselbe  
Mensch wäre oder nur eine Version von mir, die  
einfacher ist, aber weniger echt.





„Okay, beruhig dich... es ist bestimmt nichts. Oder?“

„Aber was, wenn ich doch etwas Wichtiges übersehen habe?“

„Ach komm, warum solltest du? Du hast alles doppelt geprüft.“

„Ja, aber vielleicht war genau da der Fehler... vielleicht habe ich zu schnell geschaut.“

„Unsinn. Und selbst wenn, es wäre nicht schlimm.“

„Nicht schlimm? Was, wenn es total schiefgeht? Dann denken alle, ich habe keine Ahnung.“

„Niemand achtet so genau darauf.“

„Doch! Menschen merken sowas. Und dann reden sie darüber. Und dann war's das wieder... ich verliere mich jedes Mal in so etwas.“

„Du machst dich verrückt. Es gibt keinen Beweis, dass etwas passieren wird.“

„Aber was, wenn doch? Was, wenn genau dieser kleine Fehler eine Kettenreaktion auslöst? Was, wenn alles dadurch kaputtgeht?“

„Du denkst schon wieder zu weit.“

„Ich weiß... aber ich kann nicht aufhören. Ich sehe nur Möglichkeiten. Und die meisten davon sind schlecht.“