



seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

Lehrstunde mit Artemis

Heute: Overthinking – Wenn dein Kopf nicht mehr still wird

Im Lehrzimmer war es heute ungewohnt still.

Keine herumfliegenden Kartons.

Keine verrückten Ideen.

Keine Missverständnisse.

Bergi öffnete vorsichtig die Tür.

Arthemis saß auf dem Boden.

Den Kopf in den Händen.

Seine Haare standen wirr in alle Richtungen.

Um ihn herum lagen unzählige Zettel.

“Was wäre wenn?”

“Vielleicht...”

“Aber...”

“Und wenn doch?”

“Was denken die anderen?”

“Hätte ich...?”

“Warum hat sie das gesagt?”

“Meinte er das wirklich so?”

Bergi setzte sich wortlos neben ihn.

Nach einer Weile fragte er leise:

„Was ist los, kleiner Kobold?“

Arthemis antwortete kaum hörbar.

„Bergi...“

„Ja?“

„Mein Kopf hört einfach nicht mehr auf.“

Bergi nickte.

„Das nennt man Overthinking.“



Wenn Gedanken zum Gefängnis werden

Bergi schaute die Menschleins liebevoll an.

„Jeder Mensch denkt nach.“

„Das ist etwas Wunderschönes.“

„Denn Gedanken helfen uns, Probleme zu lösen, Erfahrungen zu verarbeiten und gute Entscheidungen zu treffen.“

Er machte eine kleine Pause.

„Aber manchmal passiert etwas anderes.“

„Der Verstand übernimmt die Kontrolle.“

„Dann denkt er nicht mehr, um Lösungen zu finden.“

„Er denkt nur noch weiter.“

„Und weiter.“

„Und noch weiter.“

Arthemis nickte langsam.

„Als würde mein Kopf im Kreis laufen...“

„Genau.“



Overthinking sucht keine Wahrheit

„Weißt du, was das Gemeine daran ist?“, fragte Bergi.

Arthemis schüttelte den Kopf.

„Overthinking möchte gar keine Wahrheit finden.“

„Es möchte Sicherheit finden.“

„Aber absolute Sicherheit gibt es im Leben nicht.“

Deshalb entstehen immer neue Fragen.

“Was wäre wenn...?”

“Und falls nicht...?”

“Vielleicht passiert...”

“Vielleicht denkt er...”

“Vielleicht liebt sie mich nicht mehr...”

“Vielleicht mache ich alles falsch...”

„Und genau dadurch wird der Kopf immer lauter.“

Beziehungen können daran zerbrechen

Arthemis schaute erschrocken.

„Nur durch Gedanken?“

„Ja.“

Bergi nickte.

„Ein Mensch schreibt später zurück.“

Der Kopf sagt:

“Er interessiert sich nicht mehr für mich.”

Jemand schaut kurz ernst.

“Er ist bestimmt sauer.”

Der Partner ist müde.

“Er liebt mich nicht mehr.”

Eine Nachricht bleibt unbeantwortet.

“Bestimmt gibt es jemand anderen.”

Bergi sah Arthemis an.

„Merkst du etwas?“

Arthemis nickte.

„Der Kopf erfindet Geschichten... obwohl er gar keine Beweise hat.“

„Ganz genau.“

„Und wenn wir diese Geschichten glauben, reagieren wir auf Dinge, die vielleicht niemals passiert sind.“

Der Körper glaubt deinen Gedanken

„Das Verrückte ist“, erklärte Bergi weiter, „dein Körper unterscheidet oft nicht zwischen einer echten Gefahr und einer Gefahr, die du dir nur ausmalst.“

„Wenn dein Kopf ständig Alarm schlägt, schüttet dein Körper Stresshormone aus.“

„Du wirst unruhig.“

„Du schläfst schlechter.“

„Du bist schneller gereizt.“

„Du bekommst vielleicht Herzklopfen oder ein Engegefühl.“

„Und wenn dieser Zustand über lange Zeit anhält, kann er psychisch sehr belastend sein. Er kann Ängste verstärken und das Risiko für Erschöpfung oder depressive Beschwerden erhöhen – auch wenn Overthinking allein nicht automatisch eine Depression verursacht.“

Arthemis schluckte.

„Das ist ja richtig gemein...“

„Ja.“

Warum machen wir das überhaupt?

„Weil wir uns schützen wollen.“

Arthemis schaute überrascht.

„Wirklich?“

„Ja.“

„Fast hinter jedem Overthinking steckt Angst.“

Angst...

...verletzt zu werden.

...abgelehnt zu werden.

...die Kontrolle zu verlieren.

...Fehler zu machen.

...nicht gut genug zu sein.

„Der Verstand denkt dann:

Wenn ich nur lange genug nachdenke, kann mir nichts passieren.“

Bergi lächelte traurig.

„Aber genau das Gegenteil passiert.“

Wie kommt man da wieder heraus?

Arthemis schaute hoffnungsvoll auf.

„Kann man das lernen?“

„Ja.“

„Nicht von heute auf morgen.“

„Aber Schritt für Schritt.“

Bergi hob einen der Zettel auf.

Darauf stand:

“Was wäre wenn alles schiefgeht?”

Er drehte den Zettel um.

„Stell deinem Kopf eine neue Frage.“

“Was spricht eigentlich dafür, dass alles gut werden könnte?”

Arthemis lächelte.

Bergi fuhr fort:

„Wenn du merkst, dass dein Kopf wieder Karussell fährt, frage dich:

Ist das gerade eine Tatsache... oder nur meine Angst?

Das ist ein riesiger Unterschied.“

„Und manchmal hilft es auch, den Körper mitzunehmen.“

„Geh spazieren.“

„Atme bewusst.“

„Schreib deine Gedanken auf.“

„Sprich mit einem Menschen, dem du vertraust.“

„Oder frage dich:

Kann ich dieses Problem genau jetzt lösen?

Wenn die Antwort Nein lautet, darf dein Kopf eine Pause machen.“

Eine Botschaft von Arthemis

Arthemis stand langsam auf.

Er nahm alle Zettel in die Hand.

Schaute sie lange an.

Dann legte er sie ganz vorsichtig zur Seite.

Er lächelte die Menschleins an.

„Weißt du...“

„Ich glaube, ganz viele von euch sind gar nicht schwach.“

„Sie sind einfach nur müde.“

„Müde vom ständigen Denken.“

„Müde vom Kämpfen.“

„Müde davon, jede Möglichkeit tausendmal durchzugehen.“

Er legte seine kleine Hand auf sein Herz.

„Aber dein Herz denkt nicht in Katastrophen.“

„Es denkt in Vertrauen.“

„Du musst nicht jede Antwort heute finden.“

„Du musst nicht jede Zukunft kontrollieren.“

„Und du musst nicht jede Angst ernst nehmen, nur weil sie laut ist.“

Er lächelte warm.

„Manchmal ist der mutigste Schritt nicht, noch länger nachzudenken.“

„Manchmal ist der mutigste Schritt... loszulassen.“

„Vertraue dir.“

„Vertraue deinem Weg.“

„Und wenn dein Kopf wieder ganz laut wird... dann hör einen Moment auf dein Herz.“

„Es spricht leiser.“

„Aber meistens erzählt es dir die Wahrheit.“

♥ *Euer Arthemis, der Vertrauenskobold*



