

ALEXANDRA REINWARTH

Kurz mal nicht nachgedacht

BÄM

glücklich!



Wie sich dein Leben
verbessert, wenn du
aufhörst, dir unnötige
Sorgen zu machen

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

YES

ALEXANDRA REINWARTH

Kurz mal nicht
nachgedacht

BÄM
glücklich!

ALEXANDRA REINWARTH

Kurz mal nicht
nachgedacht

BÄM
glücklich!

Wie sich dein Leben
verbessert, wenn du aufhörst,
dir unnötige Sorgen zu machen

YES

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR

Türkenstraße 89, 80799 München

info@yes-publishing.de

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Isabelle Bühler

Illustrationen: Tobias Prießner

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)

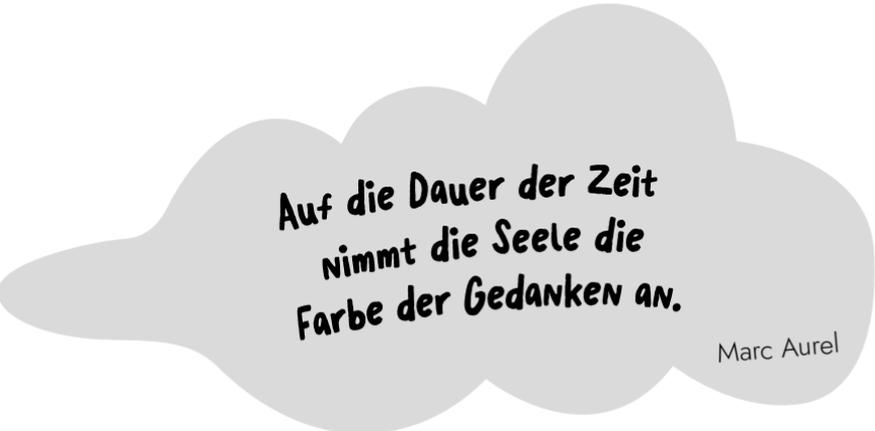
Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-96905-320-1

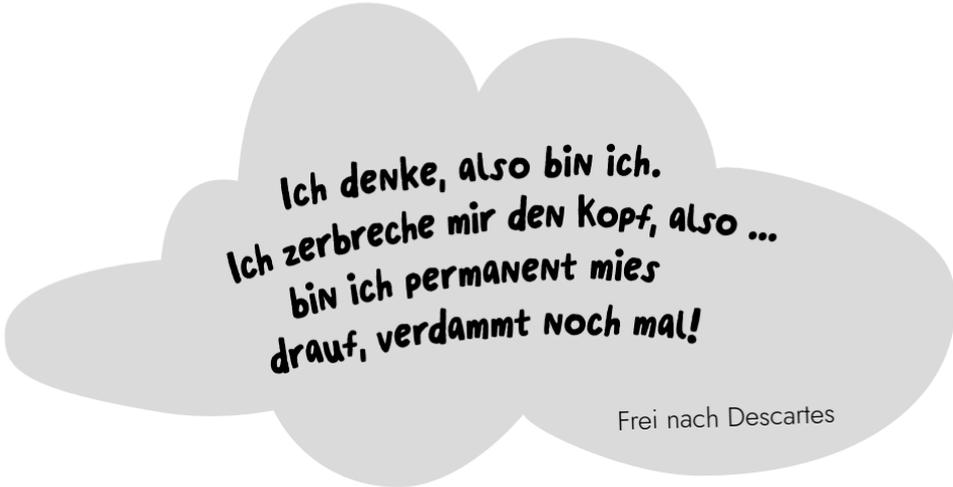
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-321-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-322-5



**Auf die Dauer der Zeit
nimmt die Seele die
Farbe der Gedanken an.**

Marc Aurel



**Ich denke, also bin ich.
Ich zerbreche mir den Kopf, also ...
bin ich permanent mies
drauf, verdammt noch mal!**

Frei nach Descartes





INHALT

VORWORT	9
EINLEITUNG	11
DAS MISSVERSTÄNDNIS	27
CHECKLISTE: IST ES WICHTIG ODER EIN ANFALL VON GRÜBELKEIT?	33
UND WAS MACHE ICH JETZT?	45
ZU ERLEDIGENDES	51
VERGANGENHEITSGRÜBELEIEN	65
ENTSCHEIDUNGEN, DIE ANSTEHEN	79
KATASTROPHENSZENARIEN UND ZUKUNFTSSORGEN	97
SELBSTZWEIFEL	117
PROBLEME	137
SINNFragen	153
DIE WUNDERVOLLE WELT DER NEURONEN	163
HIRNIS TRICKS	175
SOFORTHILFE IM SCHNELLDURCHLAUF	179
UND NUN?	191





VORWORT

Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht ...

Die schlechte: Die Mehrheit unserer täglichen Gedanken ist negativ, und das bringt uns auf die Dauer wirklich mies drauf. *Ich werde irgendwann aus der Wohnung fliegen und außerdem in Armut sterben, hätte ich damals nur den Mut gehabt, den Job in Hamburg anzunehmen, war das jetzt alles, was, wenn ich durch KI ersetzt werde, unser Sexleben war auch schon mal besser, das mit der Cellulite wird auch immer schlimmer und überhaupt – warum bin ich oft so schlecht gelaunt?*

Infolgedessen fühlen wir uns machtlos, erschöpft, gestresst – und wenn dann auch noch der Drucker kaputtgeht ... dann ist alles zu viel.

Die gute Nachricht ist: Das scheint normal – ist aber vollkommen überflüssig! Die meisten miesen Gedanken drehen sich um Dinge, die nie eintreten werden, schon vorbei sind oder auf die wir eh keinen Einfluss haben.

Es ist falsch, dass wir uns nur genügend Gedanken um etwas machen müssen, um ein Problem zu lösen. Es ist auch falsch, dass wir nur alle 3000 Optionen zu Ende denken müssen, um diese



eine, perfekte Entscheidung zu treffen. Und es ist komplett daneben, sich den Kopf darüber zu zerbrechen, ob man in dem Gespräch gestern ausreichend freundlich rüberkam und ob einen Sandra jetzt leiden kann oder nicht. All das tun wir trotzdem. Unser Gehirn ist meisterhaft darin, uns permanent mit Ideen zu versorgen, worüber wir uns jetzt unbedingt den Kopf zerbrechen sollten, und immer gaukelt es uns vor, dass ETWAS TOTAL SCHLIMMES PASSIERT, wenn wir es ignorieren.

Lassen wir das sein. Es ist unnötig, es bringt uns nichts und das Leben ist wirklich viel, viel schöner, wenn man das nicht macht. Und es ist gar nicht so schwer – man muss sich nur trauen. Guckt ...

The top of the page features a minimalist illustration. On the left, a light grey cloud is positioned above a dark grey bird in flight. To the right, a larger, more complex light grey cloud formation is shown above another dark grey bird in flight. The birds are simple silhouettes with wings spread, flying towards the right. The clouds are soft, rounded shapes in a light grey tone.

EINLEITUNG

Nur Jenny ist schlimmer als ich. Jenny ist der Super-GAU. Eine reizende Person, wirklich, aber wenn es eine Olympiade im Kopfzerbrechen gäbe, ich würde mein Ersparnis auf Jenny wetten. Immer wenn ich sie sehe, kann ich mir ganz beruhigend einreden, dass es bei mir nicht ganz so schlimm ist. Das ist eine duftige Strategie, oder? Man kann immer jemanden kennen, bei dem oder der irgendwas noch schlimmer ist als bei einem selbst. Ich würde sogar sagen, es gibt ein paar Bekanntschaften in meinem Leben, die sind nur dazu da ...

Meine Arbeitskollegin Luise zum Beispiel, mit der unterhalte ich mich sehr gerne an der Kaffeemaschine, wenn ich in der Agentur bin – die hat so ein dramatisches und problembehaftetes Liebesleben, das ist eine wahre Pracht. Das höre ich mir an und komme mir dann zwar etwas langweilig vor, aber freue mich insgeheim, dass ich die ganzen Luisenprobleme nicht habe. Eventuell bringt mir dieser Charakterzug keine Karma-Punkte, aber Zufriedenheit kommt vor Karma.

Jedenfalls, immer wenn ich Jenny treffe, wird mir die vollkommene Absurdität des Grübelns eindrucksvoll vorgestellt –



von Jenny selber. Sobald sie anfängt zu erzählen, was bei ihr gerade so los ist, blättert sie einen ganzen Katalog von Sorgen auf, die permanent in ihrem Kopf Runden drehen.

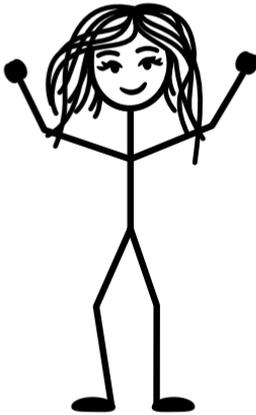
Jenny hat eigentlich Krankenschwester gelernt, macht aber jetzt ihren Master in irgendwas mit klinischer Biochemie, das ich nicht begreife. Sie lebt seit Jahren glücklich mit ihrem Freund zusammen, sie hat einen netten Freundeskreis, einen Dackel, sie geht regelmäßig joggen und ernährt sich gesund, sie sieht aus wie eine irische Fee, und von außen betrachtet ist eigentlich alles in Butter. Eigentlich.

Trotzdem ist Jenny immer, wenn wir uns sehen, *total gestresst*. »Alles ist zu viel« – das ist ihr häufigster Satz. Klar, denke ich mir, mal nebenbei einen Master hinlegen in was auch immer klinische Biochemie ist, ist bestimmt nicht ohne. Wenn sie dann aber erzählt, was sie so stresst, ist die Lernerei gar nicht das große Problem. Jennys Problem ist ein ganzer verquirilter Haufen an Problemen, die, und das ist der Clou, nicht existieren, noch nicht existieren und vielleicht gar nie existieren werden. Da ist Jennys Sorge, ob sie mit der Weiterbildung die richtige Entscheidung getroffen hat, ob sie den Abschluss schafft, was passiert, wenn sie ihn nicht schafft, warum sie überhaupt Jahre ihres Lebens als Krankenschwester verschwendet hat und nicht gleich nach Höherem strebte, wie ihr Leben verlaufen wäre, wenn sie einen anderen Weg genommen hätte, und warum sie sich generell mit Entscheidungen so schwertut und sich so viele Gedanken macht. Ob ihr Freund und sie wirklich eine Zukunft haben, warum er sie gestern so komisch angeschaut hat, ob sie eigentlich genug Sex haben, ob er dabei an andere denkt oder sie betrügen würde, wenn er betrunken wäre und sich eine andere Frau an ihn ranmachen würde. Ob sie die Kritik ihrer Freundin gegenüber lieber anders hätte formulieren sollen – und wie genau –, ob diese sie jetzt noch genauso mag und ob es nicht vielleicht ein Anzeichen dafür ist, dass das nicht der Fall ist, weil sie sich seit Tagen nicht gerührt

hat. Ob sie genug für die Umwelt tut und ob das überhaupt einen Sinn hat, wie lange der Dackel noch lebt, ob sie zu Hause ist, wenn er stirbt, und ob sie danach jemals wieder einen Hund haben will und ob es vielleicht irgendein Zeichen des Universums ist, dass ihr schon zum dritten Mal das Fahrrad geklaut wurde.

Wenn Jenny mir diesen ganzen Wust von Gedanken vor die Füße legt, bin ich immer völlig platt – und unfassbar altklug. »Das ist doch alles hausgemacht und macht überhaupt keinen Sinn«, doziere ich total gescheit und kann es nicht fassen, dass Jenny das nicht selbst sieht. Für mich sieht das Ganze bildlich so aus:

**Jenny,
die sich keinen Kopf macht:**



**die ihren Master macht,
happy mit ihrem Freund ist,
Freunde und einen Dackel hat,
gesund lebt und
aussieht wie eine irische Fee.**

**Jenny,
die sich einen Kopf macht:**



**die ihren Master macht,
happy mit ihrem Freund ist,
Freunde und einen Dackel hat,
gesund lebt und
aussieht wie eine irische Fee.**

Ob sie sich einen Kopf macht oder nicht, ist völlig egal! Es hat null Auswirkungen auf ihr Leben. Nichts von dem, was ihr im Kopf herumgeht, nützt ihr irgendwas, bringt ihr neue Einsichten, führt zur Lösung eines Problems oder verändert etwas. Sie kann damit weder die Zukunft kontrollieren noch die Vergangenheit umschreiben oder vermeiden, dass der Dackel altert. (Allein das mit dem Fahrrad scheint mir naheliegend: Vielleicht sollte sie in ein gutes Schloss investieren.)

Das Einzige, was es ihr bringt, ist das Gefühl, gestresst zu sein. So, als müsste sie etwas erledigen, das nicht zu erledigen ist. Wer dieses Gefühl nicht kennt: Das ist so wie im Stau stehen, während man es total eilig hat.

»Es ist«, sagt Jenny, »als würde ich einen ganzen Strauß schwerer, dunkler Wolken an dicken Seilen hinter mir herziehen.« Und das kenne ich nur zu gut. Meine Hirnfürze haben zwar weniger mit Dackeln zu tun, aber sie machen genau das Gleiche, nämlich: mir das Leben schwer.

Erst gestern Nacht kurz vor dem Einschlafen habe ich wieder die Welt vor dem Untergang bewahrt. Ich habe mir Sorgen über die Klimaveränderung und den Rechtsruck in der Welt gemacht und ob die diversen Kriegsschauplätze bis zu uns reichen könnten und was dann zu tun ist – und habe mich prompt schlecht gefühlt, weil ich mich um mich und die Meinen sorge, anstatt als Erstes an das Elend der Leute vor Ort zu denken – aber jetzt habe ich es hinbekommen und das Problem ist gelöst. Außerdem konnte ich dank ausgiebiger Grübeleien darüber, ob ich einmal schwer krank werde und somit als Selbstständige in Armut und Elend ende, genau das endlich ausschließen. Und wenn ich jetzt noch ein paar Mal gedanklich meinen peinlichen Auftritt von Samstagabend Revue passieren lasse, dann verschwindet auch endlich der aus meinem Hirn.

Ihr ahnt es vielleicht: Genau das alles passiert nicht. Stattdessen passiert hinsichtlich Klima, Krieg und Krankheit und letz-

tem Samstagabend (fragt nicht) genau: nichts. Also, es passieren schon Dinge, aber auf nichts davon haben die dunklen Wolken über meinem Hirn Einfluss. Worauf sie aber sehr wohl einen Einfluss haben, ist meine Stimmung ...

Mir wurde das vor Kurzem wieder ganz klar, als ich in der Fußgängerzone vor einer Schaufensterscheibe stehen blieb: In dem Geschäft und um mich herum waren jede Menge Leute in Feierabendlaune, Familien mit Kindern und Einkäufen, ausgelassene Teenager – sogar der verzottelte Mann mit Hund, der neben dem Eingang um Geld bettelte, war in alberner Stimmung. Nur mein Spiegelbild war ein 1,68 Zentimeter hoher Haufen Trübsal, mit Mundwinkeln bis zu den Kniekehlen und einer Denkfalte, tief wie der Marianengraben. Man verstehe mich nicht falsch, jede hat mal einen schlechten Tag und auch einige richtig beschissene, manchmal ist man schlecht drauf, und das ist auch alles gar nicht schlimm. Aber ich habe das Gefühl, es herrscht zu oft so eine Schwere, die auf allem (also auf mir) lastet. Eine Art Grund-Trübheit, ein dunkler Schleier, der mich umhüllt, und wenn ich mit sorgloser Leichtigkeit konfrontiert bin, sehe ich ihn umso deutlicher. Ich war doch auch mal so leicht?

Und das Absurde ist: Dabei geht es mir doch gut! Ich habe einen Job, ein Dach über dem Kopf, ein gesundes Kind, einen reizenden Freund, der Kühlschrank ist voll und es läuft so weit alles prima! Sogar der Drucker läuft wieder! Komisch, dass ich mir das immer wieder in Erinnerung rufen muss, um die Wolken zu vertreiben und zu verstehen, wie verdammt gut dran ich eigentlich bin.

Was Jenny und mir so extrem konsequent die Stimmung verhägelt, hat laut Expertenmeinung etwas mit der Art unserer Gedanken zu tun. Also nicht nur unserer, sondern generell der Gedanken, die sich die Leute so machen: Im Durchschnitt geistern uns zirka 6200 Gedanken am Tag durchs Hirn, hat ein ka-

nadisches Forscher-Duo mittels Hirn-Scans herausgefunden¹, und das absolut Deprimierende daran ist: Nur ungefähr 3 Prozent davon sind positiv! Ein kleiner Teil, 27 Prozent, ist unwichtiger Alltagsquatsch (*Wie viele Kalorien hat eigentlich Mettwurst?*), und sagenhafte 70 Prozent unserer Gedanken sind negativ. 70 Prozent!

Diese 70 Prozent sind es, die uns die Stimmung verhageln. Jetzt könnte man sagen: Gut, dieser Großteil kümmert sich eben um unsere Probleme und versucht, sie gedanklich zu lösen – aber nein: Wir drehen uns mit Vorliebe um Probleme und Sorgen, die entweder *nie* oder zumindest *nicht so* eintreten werden, und um Dinge, die in der Vergangenheit liegen und die wir eh nicht mehr ändern können. Also kurz gesagt: um nichts und wieder nichts.

Das Hirn hat auf unser Wohlbefinden und unsere Gefühle eine immense Wirkung – und wir lassen es einfach machen, was es will. Und was das Gehirn will, ist mitnichten, uns eine schöne Zeit zu bereiten, sondern nur zwei Dinge:

- ◉ unser Überleben zu sichern und
- ◉ etwas zu tun zu haben.

Fertig.

Aus diesen beiden Gründen sind wir den lieben langen Tag damit beschäftigt, reelle, aber ebenso oft komplett hanebüchene Katastrophenszenarien zu entwerfen, uns Sorgen zu machen, zu hadern und niemals irgendwo anzukommen. Man kann dabei sogar die Themen wechseln wie Unterhosen.

1 Julie Tseng und Jordan Poppenk: »Brain Meta-State Transitions Delineate Thoughts across Task Context Exposing the Mental Noise of Trait Neuroticism«, *Nature Communications* 11, 2020. <https://www.nature.com/articles/s41467-020-17255-9>

Profis auf diesem Gebiet können Gedankenketten schmieden, die fangen bei der Mettwurst an, gehen über die Kalorien zum Körperfettanteil, ich mache keinen Sport, ich bin so eine Versagerin und deswegen finde ich auch keinen Partner und werde für immer allein bleiben und das in weniger als fünf Sekunden. Andere werfen das Gedankenkarussell an und reiten ein einziges Thema so oft im Kreis, bis ihnen selbst schwindlig wird – ohne irgendeine brauchbare Lösung am Ende, dafür aber mit hängenden Mundwinkeln und Denkfalte.

Ich kann das alles (hurra) und manchmal, wenn dann noch Stress dazukommt, also ganz realer Stress in der Arbeit, die Mama ist krank, der Drucker ist kaputt und der Nachbar von oben ... dann fühlt es sich an, als wäre alles zu viel.

Die gute Nachricht ist: Der reale Stress ist zwar ein Teil unseres Lebens, und den kann man auch nicht vermeiden – aber den schweren Wolken, die wir hinter uns herziehen, denen kann man die Fäden kappen. Und das machen wir. Passend zum Thema plopt sofort der Satz in meinem Hirn auf:

Und was, wenn es nicht klappt???

Das ist vermutlich der häufigste Satz, der in meinem Gehirn abgespult wird. Danach kommt lange nichts und dann vermutlich irgendwas mit Essen.

Eigentlich ist an diesem Satz »Und was, wenn es nicht klappt??« gar nichts Schlimmes. Im Gegenteil – die meisten Leute beschäftigen sich mit dieser Frage, bevor sie irgendeine Entscheidung treffen. Das führt dann dazu, dass sie für den Fall der Fälle einen Plan B haben, und das ist vorausschauend und gescheit.

Ich hingegen beschäftige mich mit dieser Frage auf andere Art, sie ist der Startknopf für eine Fahrt in die Hölle – und das ist überhaupt nicht gescheit, sondern ziemlich bescheuert. Ich darf euch dies an einem Beispiel aus der Arbeitswelt mal vorführen: