

# 13.02.2026

## Pacing ist leicht – bis es schwer wird

Gestern habe ich mir wieder einmal selbst ein Bein gestellt. Der Tag fing eigentlich gut an: Arbeit im Krankenhaus mit Krankensalbung und zwei Gesprächen, ein bisschen Arbeit für den diesjährigen Ostergruß, die Planung der Bestellung von Osterkerzen – alles in einem Rahmen, der sich gut anfühlte.

Doch dann kam der Moment, in dem ich dachte: **Ach, eine kleine Aufgabe geht noch.**

Also habe ich mich noch an ein paar organisatorische unverzichtbare private Aufgaben gesetzt, die schon länger darauf warteten, erledigt zu werden. Es dauerte nur etwas über eine Stunde, aber die hat den Ausschlag gegeben.

Das Ergebnis kenne ich inzwischen nur zu gut.

Erst wurde mir schwindelig, dann war der Kopf wie Watte. Ich sage dann immer: „*Ich habe Matsche im Kopp!*“

Am Ende des Tages ging gar nichts mehr – nicht einmal fernsehen oder Musik hören.

Die Nacht war entsprechend unruhig.

Es ist frustrierend, weil ich eigentlich weiß, wie gut Pacing funktioniert, wenn ich mich konsequent daran halte.

Aber die Versuchung, „nur noch schnell“ etwas wegzuarbeiten, ist manchmal größer als die Vernunft.

Die Quittung kam prompt.

Heute steht deshalb ein Ruhetag an.

Hoffentlich reicht das, damit morgen zwei Gottesdienste

möglich sind.

Jetzt heißt es erst einmal: langsam in den Tag kommen, zuhause bleiben, Kräfte sammeln.

Später reicht die Energie vielleicht für ein Telefonat – mehr aber auch nicht.

Long Covid bleibt ein strenger Lehrmeister. Und ich lerne immer noch.