

# 24.10.2024

Zwei Monate noch – dann ist Heilig Abend. Die Zeit wird knapp  
...

Nein, ich will nicht das 'alte Lied besingen', dass Weihnachten "immer so plötzlich kommt".

Natürlich geht es wieder um mein Long-Covid!

Wie sehr wünsche ich mir, wieder in den Dienst zu kommen.

Und meine Erwartung war gut.

Erst Montag habe ich mit meinem Hausarzt vereinbart, dass ich zum Beginn des Advents in die **Wiedereingliederung** gehen möchte.

Ich möchte so gerne wieder meinen Dienst aufnehmen.

Gestern dann ein Tag, wo ich mich topfit fühlte.

Und so hatte ich Einiges auf der Agenda. Habe ich auch alles gut geschafft.

Abends dann zur Chorprobe; freute mich riesig darauf.

Es hat mir viel Freude gemacht, wieder dabei zu sein.

Der Chor ist für mich und meine Psychohygiene sehr wichtig.

Gegen 22.00 Uhr zuhause angekommen.

Dann plötzlich ein massiver Konzentrationsabfall. Ich wurde sehr müde und erschöpft.

Konnte mich kaum auf den Beinen halten. Freute mich aufs Bett.

'Ich werde schlafen können, wie ein Murmeltier', dachte ich.

Doch im Bett wälzte ich mich, fand keinen Schlaf.



(c) Gerd Wittka, 2024, erstellt mittels KI

*'Was ist das für eine Scheiße?!' – dachte ich. 'Ich bin hundemüde und finde keinen Schlaf!'*

Dieses Symptom nennt man 'tired but wired' und ist als ein Symptom von Long-Covid bekannt.

Frustrierend.

Aber das Symptom kenne ich.

Gegen 01.00 Uhr schaute ich das letzte Mal auf die Uhr.

Bis 5.30 Uhr einigermaßen geschlafen. Dann war die Nacht vorbei.

'Aus der Not eine Tugend machen', kam mir in den Sinn.

Also stand ich auf, wusch mit kaltem Wasser mein Gesicht, ging ins Wohnzimmer und betete die Laudes.



(c) Gerd Wittka, 24.10.2024

***“Die Morgenröte zieht herauf  
und überstrahlt das Sternenheer...”*** – stand da im Hymnus.

*‘Flötepiepen’, dachte ich! ‘Viel zu früh dafür...’* und musste innerlich schmunzeln.

Wäre die Morgenröte der richtige Zeitpunkt für die Laudes, ich könnte noch mindestens eine Stunde im Bett bleiben ...

Aber was soll’s? – Ich möchte dann das Beste draus machen. Und wenn mich über Tag die Müdigkeit übermannt, lege ich mich halt wieder hin.

Doch ich weiß nicht, wie es gehen wird, wenn ich wieder die Arbeit aufnehme ...