25.01.2026: Beistand

Gestern durfte ich erleben, wie eine dritte Person mir zur Seite sprang, als es wieder um meinen Umgang mit Long-Covid ging.

Landläufig gilt ja die Regel, dass man **Leistungsfähigkeit** antrainieren kann, und zwar durch regelmäßige Belastung, die man bewusst **allmählich steigert.**
Das ist bei gesunden Menschen so.

Nur:
Mein Problem ist, dass die meisten Menschen meinen, ich könnte mir mit meinem Long-Covid bessere Leistungsfähigkeit antrainieren. Das funktioniert bei **Long-Covid** mit dem **Erschöpfungssyndrom** aber nicht.
Ich kann nur hoffen, dass ich, wenn ich bis zu meinen Grenzen gehe und sie nicht permanent überschreite, allmählich so gesunden kann, dass ich peu a peu wieder mehr leisten kann.

‚Pacing‘, um das es hier geht, bedeutet: nicht zu wenig zu tun, aber auch nicht zu viel!
Und ich muss – wirklich – jeden neuen Tag in mich hineinspüren und abzuschätzen versuchen, welche **Ressourcen** ich jeweils am Tagesanfang zur Verfügung habe.
Diese Ressourcen muss ich mit meinen dienstlichen und privaten Verpflichtungen abgleichen und dann daraufhin meinen Tag gestalten.
Habe ich einen Fehlgriff getan und mich falsch eingeschätzt folgt die Reaktion meines Körpers auf dem Fuße und erleide einen **‚crash‘.**
Erst über Wochen und Monate bekam ich ein besseres Gespür für die richtige Einschätzung.

Es ist gut, dass das Wissen um Long-Covid und Pacing auch bei nicht betroffenen Menschen mehr und mehr zunimmt.

Und wer sich dafür interessiert, aber sich damit noch nicht so

auskennt, der/dem empfehle ich sehr dieses leicht lesbare und verständliche **Buch von Maria A. Sinning: Peer’s Körperfabrik**!

