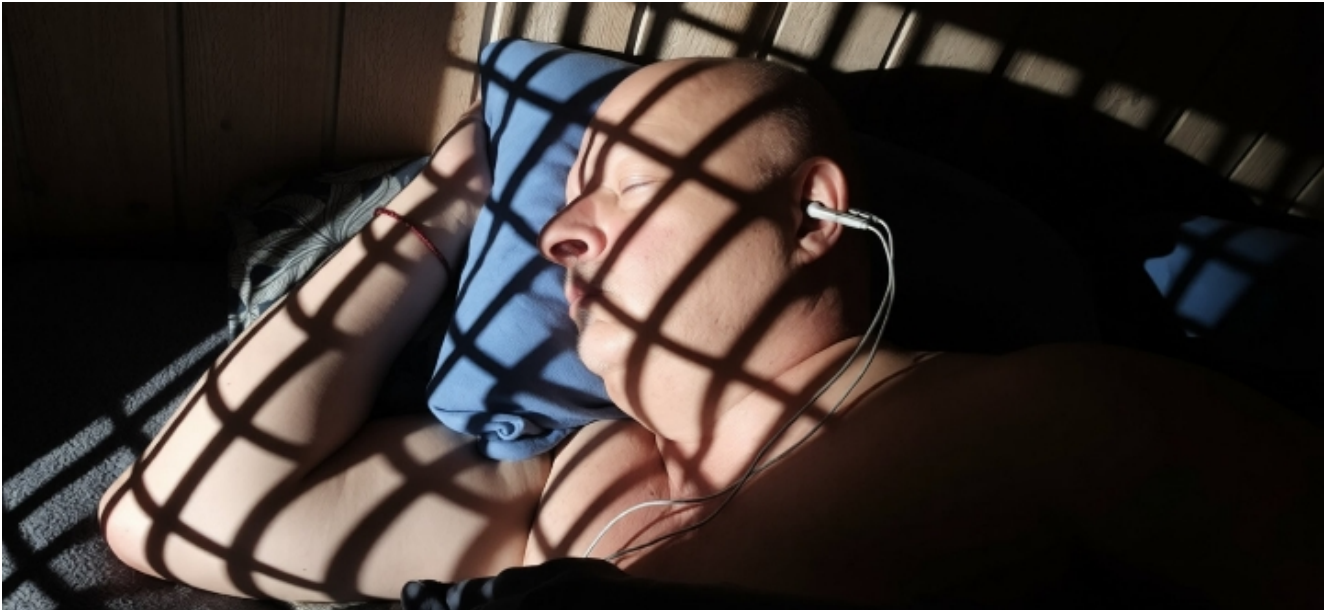


25.09.2026



(c) Gerd A. Wittka, 25.09.2026, bearbeitet mit KI
Was denkst du, wenn du dieses Bild von mir siehst?
Gemütlich?

Denkst du an **Bequemlichkeit** oder gar Müßiggang?

Falsch gedacht – das hier ist **kein Wellness-Urlaub, sondern knallharte Pflicht!**

Ich liege wieder einmal im Bett, nicht etwa aus Liebe zu kuscheligen Kissen, sondern weil meine Kräfte beschlossen haben, heute ihren Dienst zu verweigern.

Der Tag begann vielversprechend:

Aufstehen, Kaffee kochen, Laudes beten, Frühstück machen, essen – und zack, war's das.

Die **bleierne Erschöpfung** kam wie ein schlecht gelaunter Türsteher und **schickte mich zurück ins Bett.**

Schlafen? Fehlanzeige.

Ich lag einfach da, schachmatt, erledigt, erschöpft, aber nicht müde.

Nach einer Stunde regenerativer Horizontal-Existenz wollte ich

eigentlich noch etwas Großes wagen: eine kleine Fahrradrunde, knapp 10 km – für dich vielleicht Kinderkram, für mich ein Projekt, das sich wie eine Expedition anfühlt und sorgfältig in Tagesplan und Pacing eingepasst werden muss.

Gesagt, getan:

Während der Fahrt blies mir der Wind seinen eisigen Atem ins Gesicht.

Kein Problem mit dem E-Bike – einfach die Unterstützung hochschalten!

Doch der Fahrrad-Computer hatte andere Pläne und empfahl mir, die Power zu drosseln. „**Nee!**“, dachte ich. „**Das hättest du wohl gern, aber von meinem Post-Covid weißt du nichts. Diese Einstellung garantiert mir, dass ich die 10 Kilometer packe.**“

Das Navi schickte mich über Stock und Stein, teilweise sogar über Reitwege, auf denen meine Reifen im Sand versanken.

An „**Fahren**“ war da nicht zu denken – also schieben, mit Schiebehilfe.

Lief erstaunlich gut.

Weiter ging's, bis mich das Navi zu einer Stelle führte, an der wirklich Schluss war.

Also eine Umleitung gesucht, gefunden und mit einem kleinen Bonus von 2 Kilometern nach etwa 50 Minuten angekommen.

Tempo? Naja, keine Glanzleistung – aber **ich will** ja auch nicht glänzen, sondern **einfach mein Stück vom Freizeitkuchen genießen, so wie andere ganz selbstverständlich.**

Daheim angekommen führte mein Weg – na, wohin?

Genau, **zurück ins Bett.**

Meine Kräfte waren zwar nicht völlig erschöpft, doch mein Körper signalisierte klar: **Erholung bitte!**

Auf dem Foto sieht man, wie ich mir ein **Stimulationsgerät für die Nervus-Vagus-Stimulation** ans Ohr geklemmt habe.

Das hilft mir, besser zu **regenerieren** – und manchmal schlafe ich dabei sogar ein.

Dann bin ich glücklich und zufrieden. Und noch glücklicher, wenn ich nach etwa einer Stunde wieder aufstehen kann.

Die **Gitterstäbe**, die ich per KI ins Bild eingebaut habe, sollen daran erinnern, dass diese Ruhephasen nicht aus einer spontanen Laune entstehen, sondern oft eine Pflichtübung im Sinne des „Pacings“ sind.

In meiner Alltagsplanung nehmen mich diese Pausen regelrecht **„gefangen“** – so wie die Gitter im Bild es humorvoll andeuten.