5. November 2026

Es ist Tage wie heute, die mir zeigen, wie sehr **Post-Covid** mein Leben noch immer bestimmt.

Am Montag habe ich an einer spannenden Sitzung teilgenommen. Ein Thema, das mir am Herzen liegt, für das ich mich gerne engagiere und in das ich viel Energie investiere. Vier Stunden lang war ich konzentriert dabei. Für viele Menschen wäre das ein ganz normaler Arbeitstag. Für mich hatte er einen Preis.

Schon auf der Heimfahrt spürte ich die ersten Anzeichen der Erschöpfung. Zu Hause angekommen, blieb mir nichts anderes übrig, als mich hinzulegen. Der **Rest des Tages** bestand aus **Schlafen, Ruhen und dem Versuch, wieder etwas Kraft zu sammeln.**

Am Dienstag führte ich zwei Gespräche mit Patientinnen und Patienten aus der Psychiatrie. Gespräche, die viel **Aufmerksamkeit, Empathie und Präsenz** verlangen. Bereits zur Mittagszeit war mein Energielevel wieder weit unter 30 Prozent gefallen. Der Tag war damit praktisch beendet. Nicht, weil ich keine Lust gehabt hätte, etwas zu tun, sondern weil schlicht nichts mehr ging.

Mittwoch habe ich bewusst versucht, mich zu schonen. Trotzdem folgte eine weitere schwere Nacht. Heute Morgen bin ich bereits erschöpft aufgewacht. Beruflich habe ich lediglich einen Termin von etwa 90 Minuten wahrgenommen. Danach war wieder Schluss.

Was viele nicht sehen: **Erschöpfung bei Post-Covid ist keine gewöhnliche Müdigkeit.**

Es ist nicht das angenehme Gefühl nach einem langen Tag, bei dem man sich ausruht und am nächsten Morgen wieder fit ist.
Es fühlt sich eher so an, als hätte jemand den Stecker gezogen.

Gedanken werden schwer, selbst kleine Aufgaben erscheinen unüberwindbar, und alles, was sonst selbstverständlich ist, rückt plötzlich außer Reichweite.
‚Man sitzt oder liegt da und hat das Gefühl, das Leben zieht an einem vorbei, während man selbst kaum die Kraft hat, daran teilzunehmen.

Solche Phasen machen etwas mit der Seele.
Sie nehmen nicht nur Energie, sondern oft auch Zuversicht.
Nach jedem Rückschlag stellt sich die Frage, wann es endlich wieder leichter wird. Und manchmal schwindet die Hoffnung, dass die erhoffte Besserung wirklich bald eintreten könnte.

Besonders schwer sind dann die gut gemeinten Nachfragen: ***„Geht es dir denn nicht langsam besser?“***
Ich weiß, dass sie freundlich und aufrichtig gemeint sind.
Aber sie erinnern mich auch daran, wie wenig sichtbar diese Krankheit ist.
Von außen sieht man oft nicht, was im Inneren passiert.
Man sieht nicht die Tage im Bett, die abgesagten Pläne, die ständige Kalkulation der eigenen Kräfte und die Folgen, die selbst wenige Stunden Engagement noch Tage später haben können.

Vielleicht schreibe ich das auch deshalb auf.
Weil Post-Covid oft unsichtbar bleibt.
Weil vieles, was diese Krankheit mit einem Menschen macht, im Verborgenen geschieht.
Und weil ich manchmal das Bedürfnis habe, mitzuteilen, wie es wirklich ist: nicht aufzugeben, weiterzumachen, zu hoffen – und gleichzeitig immer wieder an die Grenzen des eigenen Körpers erinnert zu werden.