

15.08.2024

Meine Beiträge zum Thema „Long-Covid“ tragen nur noch das Datum. Warum? – Erkläre ich.

Anmerkung:

Zukünftig werde ich meine Beiträge zu Long-Covid nur noch mit einem Datum versehen.

Der Grund ist ganz einfach: mir fallen einfach keine signifikant unterscheidenden Überschriften ein.

Aber ich möchte weiter zwischendurch darüber schreiben.

Gestern, am 15.08. war ein richtig ‚guter‘ Tag für mich, denn ich habe mich richtig wohl gefühlt. Ich hatte das Gefühl, Energie zu haben. Meine Stimmung war dadurch aufgehellt und vielleicht auch etwas euphorisch. Diesen Tag wollte ich nutzen, denn so gut wie gestern ging es mir schon lange nicht mehr.

Natürlich hatte ich mir auch wieder einen Plan zurecht gelegt, denn ich will ja etwas tun, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.

Spontan erinnerte ich mich dann aber daran, dass es ja hier oder da noch die eine oder andere ‚Kleinigkeit‘ gibt, die ich dann auch noch erledigen könnte.

Spontane Planänderung in Richtung ‚Mehr‘. (Das muss ich mir hinter die Ohren schreiben; ist vielleicht nicht so eine gute Idee.)

Die Herausforderung im Nachhinein ist aber, dass man nicht ganz klar analysieren kann, was nun später zu den Folgen führen wird (von denen ich gleich auch berichten werde).

Vorgestern (14.08.)

Stutzig war ich ein wenig, dass es mir so gut ging, denn schon an dem Tag zuvor, ging es mir recht ordentlich und ich hatte einige Aktivitäten geplant:

Es war wieder Zeit, **Müll zu entsorgen**; Müll der Art, die man nur zur WBO (Wirtschaftsbetriebe Oberhausen – **Städtischer Wertstoffhof**) bringen kann, wie Elektromüll, Schrott, Behälter mit Schadstoffresten, wie Farben ...!

Außerdem wollte ich an **meinen Einsatzorten in beiden Krankenhäusern nach dem Rechten sehen**: Blumen gießen, Kapelle inspizieren.

Ein bestelltes Buch sollte auch noch von der Buchhandlung **abgeholt werden**, was dort schon über eine Woche lag. **Und Tanken war auch noch angesagt** (da ich LPG tanke, liegt die Tankstelle etwas außerhalb und konnte gut in meiner kleinen ‚Rundreise‘ integriert werden).

[Dir als Lesender wird das sicherlich langweilig vorkommen, soviel Details zu lesen. Aber es ist wichtig zum Verständnis, wie sehr Long-Covid massiv auf den Alltag einwirkt.]

Die ganz alltäglichen Aktivitäten, die jeden Tag anfallen, will ich hier gar nicht extra nennen. Wobei es Menschen mit Long-Covid gibt, für die schon die alltäglichen Abläufe wie Morgentoilette und Körperpflege, Essen zubereiten, einfachste Haushaltsaufgaben zu viel sind. Gott-sei-Dank ist es bei mir nicht so. Und ich bin dafür wirklich sehr dankbar!



Detail einer Akupressurmatte, www.pixabay.com

Am Mittwoch bin ich dann also gegen 11.00 Uhr ins Auto gestiegen, nachdem ich es mit den Abfällen beladen hatte, und begann meine kleine ‚Rundreise‘ durch Oberhausen. Gegen 13.30 Uhr war ich wieder zurück, konnte noch gut Mittagessen vorbereiten und musste mich dann aber hinlegen. (Das ist nichts besonderes mehr und erwähne ich fast schon nicht mehr. Ich war aber so kaputt, dass ich mich kaum auf den Beinen halten konnte.)

Nachmittags stand dann nicht mehr viel auf dem Programm, eher relaxen. Ich habe mir nach der Bettruhe wieder die **Akupressurmatte** geschnappt und mich gut 30 Minuten darauf gelegt. (An anderer Stelle werde ich extra berichten!) Danach habe ich ein Buch zu Hand genommen, das ich am Mittag aus der Buchhandlung abgeholt hatte. Der Titel: **„Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, ...“** von Dr. med Natalie Grams. Darin berichtet sie als Ärztin und betroffene **Patientin über Long-Covid und ME/CFS**. (Literaturhinweis am Ende.)

Diesen Mittwoch habe ich dann ganz gut überstanden. Abends dann die üblichen **Einschlafstörungen**, bei denen ich bis zu zwei Stunden, obwohl ich ‚hundemüde‘ bin, nicht einschlafen kann. Und dann nachts gut alle zwei Stunden wach werden, und

erst nach einer Weile wieder einschlafen können.

Das nehme ich mittlerweile so hin, weil das schon fast die Regel ist (**Durchschlafstörungen**).

Ich bin schon dankbar, wenn die schlimmen **Alpträume** mit dann nicht auch noch die Nacht vergällen.

Dann der gestrige Tag (15.8.):

Wie wohl habe ich mich da gefühlt!

Die Temperaturen am Morgen waren kühl. Ich habe mich **auf meinen Balkon** gesetzt und **bei einer Tasse Kaffee in aller Ruhe die Laudes gebetet**. (Ja, ich weiß, ein nicht ganz übliches Ritual für ein Gebet, aber ich genieße es ... und ich hoffe, der HERR auch!)

Anschließend habe ich in aller Ruhe gefrühstückt und mich dann an die Arbeit gemacht: vor einigen Tagen wurde die Holzvertäfelung meiner Balkonbrüstung erneuert und der Maler hatte mir noch den Rest der Holzlasur da gelassen, damit ich auch den oberen Teil des Geländers streichen konnte. Das war ein Programmpunkt des gestrigen Tages. Nachdem also gegen späten Vormittag die Sonne heraus kam, machte ich mich ans Werk. Ich habe die Sonne genossen und fühlte mich gut, dass ich mal wieder etwas (produktives) tun konnte.

Wenn man oft erschöpft und schlapp ist, dann kann man es offenbar noch mehr genießen, wenn man was tun kann.

Danach wieder das Übliche: Mittagessen, sich hinlegen, Akupressurmatte.

Ich spürte immer noch etwas Energie in mir. *„Dann kann ich ja noch etwas Wäsche machen, aufräumen, Akten und Unterlagen abheften...“* – dachte ich mir und tat es auch. Eine Ladung in die Waschmaschine und eine Ladung in den Wäschetrockner. (sic! Mehr nicht!)

Bisschen stutzig war ich schon, dass mir das alles so gut ‚von der Hand ging‘. Am Abend saß ich wieder auf dem Balkon, hielt Schriftlesung, betete die Vesper, machte mir mein Abendbrot und hatte die innere Sehnsucht, einen Teil des Abends auf dem

Balkon zu verbringen.

Die Luft war am Abend (gegen 20.00 Uhr) so schön frisch. Ein leichter Wind streichelte meine Haut. Es wurde leiser in der Nachbarschaft, ich hörte das leise Plätschern meines Solarbrunnens und genoss diesen Abend mit einem Glas gekühltem Lambrusco.



(c) Gerd Wittka, August 2024



(C) Gerd Wittka, August 2024



(c) Gerd Wittka, August 2024

Gegen 22.45 Uhr ging ich dann ins Bett, gut gelaunt, natürlich müde/abendliche Erschöpfung.

Ich machte vorher meinen **Knieguss (nach S. Kneipp)** und auch meine **Einreibung mit Mischung aus ätherischem Lavendel- und Rosenöl in Olivenöl**, was mir von meiner **Long-Covid-Ambulanz** empfohlen wurde.

Ich war wieder müde/erschöpft, konnte aber wieder nicht direkt einschlafen.

In dem Buch von Natalie Grams finde ich auch einen Hinweis auf dieses körperliche Phänomen. Es nennt sich **,tired but wired'**,

was bedeutet **‚müde aber aufgedreht‘**.

Doch ich erkenne keinen Grund dafür, aufgedreht zu sein. Ich lege mich ins Bett, sehne mich danach endlich einschlafen zu können, aber es geht nicht: ich suche eine günstige Einschlafposition, drehe mich von die eine auf die andere Seite, habe das Gefühl, dass mir frische Luft gut tun könnte, reiße noch etwas mehr das Fenster auf, um dann nach einiger Zeit festzustellen, dass es mir doch zu laut und zu kühl ist, schließe wieder das Dachfenster bis auf die Lüftungsklappe, drehe mich zur anderen Seite, grabe mich in die Kissen ein, nehme eine dünnere Decke, dann gar keine, dann doch wieder die dünnere, schaue gefrustet auf die Uhr ... um dann doch irgendwann einzuschlafen.

Gestern vergingen wieder gut 90 Minuten, bis ich das letzte Mal auf die Uhr schaute, und dann offenbar gut einschlief.

Doch die Nacht zu heute (16.8.) verlief dann gar nicht so gut: wirre Träume und um 2.30 Uhr war dann der ‚Ofen wieder aus‘, sprich: ich wurde wach und konnte nicht mehr einschlafen. Bis 4.00 Uhr tat ich kein Auge zu. Doch damit ich mich nicht noch emotional da hineinsteigerte, stand ich auf, setzte mich ins Wohnzimmer und schaute noch belanglose Beiträge im TV (an die ich mich aber auch nicht mehr erinnerte, weil ich wohl nicht voll da war!).

Gegen 4.00 Uhr versuchte ich dann wieder zu schlafen, was mir auch gelang und um 06.00 Uhr war ich dann wieder wach, bis ich dann von ca. 6.45 Uhr bis ca. 08.30 Uhr geschlafen habe. Ich fühlte mich schwer wie Blei, von nächtlicher Erholung keine Spur und ich brauchte gut eine halbe Stunde, um mich angestrengt aus dem Bett zu erheben.

Jetzt bin ich natürlich gefrustet, denn ich habe das Gefühl, wie unter einer Glocke zu leben. Ich bin wach aber doch nicht richtig wach.

Dennoch habe ich mich entschieden, schnell diese Zeilen zu schreiben, weil jetzt alles noch so frisch ist und ich auch meine Befindlichkeit gut nachspüren kann.

Ich bin ernüchtert, weil ich fast zwei Tage erlebt habe, wo ich subjektiv das Gefühl hatte, dass es mir richtig gut geht. Natürlich weiß ich, dass ich im Vergleich zu gesunden Menschen meines Alters an beiden Tagen nicht übermäßig viel getan hatte. Aber für mich waren es zwei Tage guter Aktivität. Und ich war im Glauben, dass ich es gut schaffen konnte, ohne mich zu überfordern.

Heute bin ich mir da nicht mehr so sicher. Ich muss abwarten, was der heutige Tag bringt und räume mir ein, wieder etwas weniger zu tun.

Was mich immer noch beruhigt, ist, dass ich noch immer gelassen damit umgehe.

Ja, ich bin arbeitsunfähig und kann es mir deshalb ‚erlauben‘ schlechte Nächte zu haben.

Denn wenn es mir heute über Tag mal wieder so schlecht geht, dass ich mich nur noch ins Bett legen kann, dann mache ich es. Gut, dass ich diese Freiheit habe und gut, dass ich nach über sieben Monaten **Long-Covid** doch den Mut hatte, mich vom Doc ‚aus dem Verkehr ziehen zu lassen‘.

Literaturhinweis:

Dr. med. Natalie Grams, *Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, aber wir müssen über Long-Covid und ME/CFS reden*, Books on Demand GmbH, 2024, ISBN: 978-7597-6119-4, € 12,99

PS: Ich musste diesen Beitrag noch mal überarbeiten, denn ich habe logische Widersprüche entdeckt. Denken fällt manchmal auch schwer, besonders nach einer solch anstrengenden Nacht. Auch ein Symptom von Long-Covid.

Weiterführende Infos zu Long-Covid/Post-Covid für Betroffene und Angehörige in einer kurzen Übersicht:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/long-covid/hintergrund>

Edith Stein



Von Autor/-in unbekannt – Cologne Carmel Archives, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=44858523>

Heute, am 09. August, gedenken wir der Ordensfrau Edith Stein.

–

Sie wurde von den Nationalsozialisten im KZ Auschwitz ermordet!

Gebürtig aus jüdischem Elternhaus, war ihr Glaubensweg geprägt von vielen Einschnitten und Veränderungen.

Zeitweise bezeichnete sie sich selbst als **Atheistin**, war Assistentin beim Philosophen Edmund Husserl und promovierte auch bei ihm.

Später kam es bei ihr zu einem **großen Bekehrungserlebnis**, in Folge dessen sie **zum Christentum** (katholischen Glauben) **konvertierte** und sogar **Karmelitin** (einem sehr strengen kontemplativen Orden) wurde.

Ihre jüdische Herkunft wurde ihr später zum Verhängnis und sie wurde Opfer des menschenverachtenden grausamen Rassismus der Nazis. Sie wurde in Folge des nationalsozialistischen Rassenwahns und seines Menschenhasses in Auschwitz ermordet, zusammen mit ihrer leiblichen Schwester Rosa Stein.

Das Leben und das Schicksal von Edith Stein ist auch heute von großer Aktualität.

Denn auch heute gibt es wieder Kräfte in unserer Gesellschaft, die einen deutschen Nationalismus propagieren und damit einhergehend Hass säen gegenüber Migrant:innen, Ausländern, Moslems und auch Jüd:innen. Der Antisemitismus in Deutschland breitet sich wieder aus. Faschistisches Gedankengut mit ihrer ganzen brutalen Sprache breitet sich aus.

Ich frage mich, ob der Mensch wirklich nicht in der Lage ist, aus der grausamen deutschen Geschichte zu lernen?

Ich frage mich, ob es wirklich nicht zum Wesen des Menschen gehört, in friedlicher Koexistenz leben zu wollen?

Ich frage mich, ob die Menschen, die rechtspopulistischen Parteien hinterher laufen und ihnen ihre Stimme bei der Wahl geben wollen, sich so wenig für die deutsche Geschichte interessieren, dass sie gewillt sind, die Fehler und Verbrechen der Vergangenheit zu wiederholen?!

CSD-Gottesdienst

Gestern, am 02.08.2024 hat wieder ein ökumenischer Gottesdienst zum CSD „ruhr.pride“ in Essen stattgefunden.

„Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe“ ...



**Alles, was ihr tut,
geschehe in Liebe**

**Ökumenischer
Gottesdienst zum
CSD 2024**
für queere Menschen,
Freund:innen und
Interessierte

**02.08.2024
18:00 Uhr
Marktkirche**
Markt 2 | 45127 Essen

Gemeinsame Aktion von:
Alt-Katholische Kirche, Evangelische Kirche, Römisch-katholische Kirche, Die Schleife –
Fachstelle für HIV und STI der Caritas-SkF-Essen gGmbH, Aidshilfe Essen e.V.,

... unter diesem Motto stand der ökumenische CSD-Gottesdienst am 2.8. um 18:00 Uhr in der evangelischen Marktkirche mitten in der Essener Innenstadt (Markt 1, 45127 Essen).

Das Thema der Jahreslosung 2024 aller christlicher Kirchen war zugleich das Motto dieses Gottesdienstes.

Viele Menschen versuchen in ihrem Leben intuitiv dieses Motto im Alltag zu leben, in ihrem Beruf, in Familien, Gemeinden, für sich selber, für andere und bei vielen unzähligen Gelegenheiten.

„Alles was ihr tut, geschehe in Liebe“ darf deshalb selbstverständlich für die Liebe in aller geschlechtlicher und sexueller Vielfalt gelten, die von Gottes Liebe umfassen wird. Dazu hat dieser Gottesdienst Impulse gegeben.

*Aus der thematischen Hinführung des Gottesdienstes:
Unter dem Thema „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe!“
versammeln wir uns heute, um die Vielfalt und Kraft der Liebe
zu feiern.
Liebe zeigt sich in den unterschiedlichsten Formen und
Geschichten, manche davon sind dramatisch, andere
unkonventionell, doch alle sind Ausdruck der göttlichen
Liebe, die in uns allen wohnt.
Lasst uns gemeinsam eintauchen in bewegende Erzählungen und
uns daran erinnern, dass Liebe die stärkste Kraft ist, die
uns verbindet und leitet.*

(Gerd A. Wittka)

Ausgehend von zwei alttestamentlichen Liebesgeschichten (Ruth und Sara) kamen auch ‚Liebesgeschichten‘ unterschiedlichster Art von heute in diesem Gottesdienst zu Wort.

Den symbolischen Mittelpunkt bildete dabei eine Schriftrolle, in der alle Liebesgeschichten, die in diesem Gottesdienst vorkamen, aufgezeichnet wurden.

Dazu erklärte die ev. Pfarrerin Petra Simon:

In früheren Zeit hat man das, was wichtig war, auf Schriftrollen aufgeschrieben damit es nicht vergessen wurde. Und wenn eine wichtige Nachricht weitergegeben werden sollte, schrieb man sie auf eine Schriftrolle und ein Bote brachte sie dorthin, wo die Rolle vorgelesen und die Nachricht gehört wurde. So soll es auch mit dieser Schriftrolle sein.

Wir haben Geschichten über die Liebe gesammelt und aufgeschrieben und werden sie in diesem Gottesdienst zu Gehör bringen. Die Schriftrolle macht deutlich, dass all diese ganz persönlichen, unabhängig entstandenen Geschichten einen Zusammenhang haben: Zusammen sind sie eine sich fortschreibende, große Liebesgeschichte.

Organisiert und gefeiert wurde der ökumenische Gottesdienst von **PfarrerIn Petra Simon** von der ev. Kirche, **Pastor Dr. Christian Rütten** von der alt-katholischen Kirche und **Pastor Gerd Wittka** von der röm.-kath. Kirche sowie der **Aidshilfe Essen e.V.** und der Aidsberatung: ‚Die Schleife‘ von der **Caritas-SkF-Essen gGmbH (cse)**.



Foto: Gerd A. Wittka, 02.08.2024

Der Erlös der gestrigen Kollekte geht an die [Queere Nothilfe Ukraine](#).

Damit werden queere Menschen in der Ukraine unterstützt. Besonders werden auch queere Menschen aus der Ukraine unterstützt, die aus den von Russland besetzten Gebieten der Ukraine flüchten mussten, denn Putin und Russland verfolgen eine diskriminierende queerfeindliche Politik, die auch vor Verfolgung queerer Menschen nicht Halt macht.

Heute, beim **ruhr.pride**, bietet die evangelische Kirche in Essen zudem einen **„Segen to go“** für alle Liebenden an.

Eingangsgebet von mir

*Liebevolle*r Gott,*

wir sind heute hier, um deine Gegenwart zu suchen und deine Liebe zu feiern. Du bist die Quelle aller Liebe, und wir danken dir für die vielen Arten, wie sich diese Liebe in unserer Welt zeigt. Im Lachen und in der Freude, in den stillen Momenten und in den herausfordernden Zeiten – deine Liebe begleitet uns überall.

Lass uns in diesem Gottesdienst deinen Ruf hören, in allem, was wir tun, in Liebe zu handeln. Öffne unsere Herzen, damit wir deine Liebe nicht nur empfangen, sondern auch weitergeben können. Schenke uns den Mut, anderen mit Mitgefühl, Respekt und Offenheit zu begegnen, so wie Jesus es uns vorgelebt hat. Möge dieser Gottesdienst ein Ort der Inspiration sein, an dem wir uns gegenseitig ermutigen und stärken.

Hilf uns, die Vielfalt deiner Schöpfung zu schätzen und anzunehmen, und stärke uns in dem Wissen, dass wir alle in deiner Liebe verbunden sind. Amen.



Quelle: Aidshilfe Essen e.V. by facebook.com, screenshot, rechts. ev. Pfarrerin Petra Simon.

Segen aus dem Gottesdienst:

*Gott erfülle dich mit einer Sehnsucht, der Liebe zu folgen.
Gott erfüllte dich mit einer Barmherzigkeit,
die Grenzen deiner Liebe anzunehmen.*

*Gott stärke dich in dem Eifer, immer wieder neu zu lieben.
Er erfülle dich mit dem Geist, der dich erkennen lässt,
was wirkliche Liebe ist.*

*Er stelle dir Menschen zu Seite, deren Liebe dich ermutigt,
gegen Lieblosigkeit zu kämpfen.*

*Gott, der selber die Liebe ist,
begleite liebevoll dein Leben. Amen.*

fried-lich-hof

Mir war mal wieder so danach, das Grab meiner Mutter zu besuchen.

Und da es mir gestern Mittag recht gut ging, habe ich mich auf den Weg gemacht.

Und ich dann noch eine Runde auf dem Friedhof gedreht und dabei schöne Skulpturen entdeckt.

Eine, die mir besonders ans Herz gewachsen ist, steht in einem ‚Garten der Erinnerung‘. Es zeigt ein Boot mit verschiedenen Personen, die offensichtlich auf einer Boots-Fahrt sind.

Die Bootsfahrt ist ein altes Symbol für die Überfahrt zu dem anderen Ufer, zu dem uns der ‚Fährmann‘ begleitet.

Daran erinnert mich diese Skulptur.











Vor einiger Zeit war das Boot total verrottet, aber man hat es erneuert. Mich freut es sehr.

Dann habe ich noch einen Grabstein entdeckt mit einer Personengruppe auf die zum Augenblick, als ich vorüber ging, die Sonne drauf schien.

Sogleich hatte ich die Assoziationen von einem (Ehe-)Paar, dass die Sonne genoss und sich in aller Ruhe ein Sonnenbad nimmt.





Wenn man offen ist für verschiedene Bilder über die Vorstellung, was danach kommen könnte, nach unserem irdischen Leben, dann ist dies sicherlich auch ein sehr schönes und eingängliches Bild.

Zu diesem Thema der Überfahrt passt auch ein sehr schönes Lied, das von Reinhard Mey stammt: [„Lass nun ruhig los, das Ruder...“](#).

Es kann über diesen Link bei youtube nachgeschaut werden.

Brain Fog

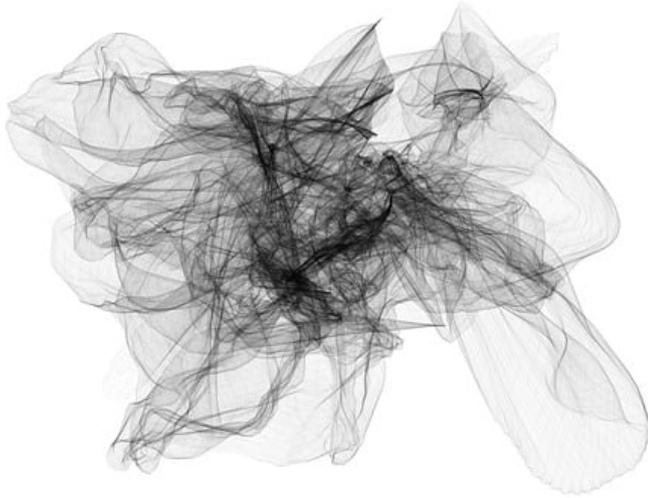


Foto: www.pixabay.com

Heute möchte ich über meine **Brain Fog**-Erfahrungen bei meiner **Long-Covid**-Erkrankung berichten.

Brain Fog, übersetzt mit „**Gehirnebel**“, bezeichnet eine Symptomatik, die auch bei **Long-Covid** bekannt ist. Es handelt sich dabei um **eine Form der Konzentrationsstörung**.

„Bei Konzentrationsproblemen, Orientierungsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen, plötzlicher Vergesslichkeit, mentaler Erschöpfung oder dem Gefühl, keinen klaren Gedanken fassen zu können, spricht man von Brain Fog, Nebel im Kopf“, erklärt Dr. Stichtmann.

Quelle:

<https://www.oberbergkliniken.de/pressemitteilung/brain-fog-nebel-im-kopf>



Foto von [Stefano Pollio](#) auf [Unsplash](#)

Hierfür zwei Beispiele aus meinem Leben.

Gestern vor einer Woche hatte ich für meinen Gottesdienst eine Einleitung geschrieben. Doch kurz vorher hatte ich eine andere Idee, die ich für den Einstieg viel besser hielt. Also entschied ich mich, diese Einleitung spontan zu ändern und sie frei zu formulieren, da ich sie nicht aufgeschrieben hatte.

Mein Gedankengang war ganz klar in meinem Kopf. Diesen Gedankengang hatte ich mir mehrfach vor dem Gottesdienst in Erinnerung gerufen.

Doch dann am Ambo ging gar nichts mehr. Der Anfang war klar. Danach – gefühlt für mich – nur Gestammel. Ich wollte ein Liedanfang zitieren, doch bekam ich ihn nicht mehr zusammen. So kamen mir Gottesdienstteilnehmende zu Hilfe und ergänzten für mich das, was ich sagen wollte.

Es waren nur wenige Sekunden, aber ich verlor total den Faden, was ich sonst eigentlich nicht kannte.

Etwas hatte es mich schockiert und es war total stressig für mich.

Nach dem Gottesdienst kam dann jemand auf mich zu und sprach mich drauf an.

Ich konnte ihn beruhigen, denn nach dieser Episode verlief der Gottesdienst unauffällig.

Nur ich merkte zwischendurch immer wieder, dass ich mich auch sehr auf das Geschriebene konzentrieren musste und manchmal schien Worte, die ich las, nicht direkt aus dem Munde kommen zu wollen, so dass ich unmerkliche Zäsuren einfügte.



Foto: www.pixabay.com

Ein zweites Beispiel von gestern.

Ebenfalls Gottesdienst. Wir hatten keinen Kirchenmusiker. Deshalb konnten wir nur a cappella singen. Natürlich habe ich die Lieder ausgesucht und musste sich auch anstimmen. Abgesehen vom Küster- und Lektorendienst kommen mir dann in einem solchen Gottesdienst alle Dienste zu, auch den des ‚Kantors‘. Ich bin in solchen Gottesdiensten also etwas mehr ‚gefordert‘. Aber das ist bislang überhaupt kein Problem.

Dann kam die Gabenbereitung. Zur Gabenbereitung habe ich kein eigenes Lied singen lassen, sondern lediglich einen bekannten Vers, den die Gemeinde auswendig singen kann.

Über die Gaben von Brot und Wein spricht der Priester – wenn ein Lied gesungen wird – für sich leise die

Gabenbereitungsgebete, die mit den Worten beginnen: „**Gepriesen bis du, Herr unser Gott, Schöpfer der Welt, du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit. Wir bringen dieses Brot vor dein Angesicht, damit es uns zum Brot des Lebens werde.**“

Bei jeder heiligen Messe (und wie viele habe ich in den über 30 Jahren meines Priesterseins gebetet), bete ich diese Worte. Doch gestern: Gestammel!

Mir war das so peinlich. Ich fühlte mich total gestresst. Gedanken tobten in meinem Kopf: „Was machst du da?!“ Ich habe dann versucht, den Inhalt des Gebetes sinngemäß zu sprechen mit den entsprechenden Schlüsselbegriffen.

Kalter Schweiß brach mir aus. Ich bin halt Perfektionist! ☐

Dann kam der gesungene Kehrvers und ich war wieder drin.

Das zweite Gebet über den Wein kam in gewohnter Souveränität über meine Lippen.

Gerade an einer zentralen Stelle der Eucharistie dieser Patzer.

„Kann es sein?!“ Kann es sein, dass ich zur Zeit wirklich alles vor mir schriftlich liegen haben muss, damit ich es auf die Reihe bekomme?

Ja, es waren jeweils nur wenige Sekunden, aber die mich schon erschrecken.

Ich habe den Gedanken im Kopf. Ich verlasse mich auf einen sehr vertrauten Text, von dem ich behaupten würde, den zitiere ich dir sogar im Schlaf. Doch dann geht es nicht.

Und ich kann noch nicht einmal sagen, dass ich in diesen Augenblicken 'nicht ganz bei der Sache gewesen' sei.

Am Ende des Gottesdienstes, bei den Vermeldungen, habe ich mich dann bei der Gemeinde entschuldigt und ihnen erklärt, dass das wohl mit meinem Brain Fog zusammen hängt. Und ich habe ihnen erklärt, was das ist, **„Brain Fog“**.

Die Rückmeldungen waren sehr verständnisvoll, sogar

ermutigend.



Foto: www.pixabay.com

Mir hilft es, dass ich damit offen umgehe.

Ich finde, ich bin es der Gemeinde schuldig, dieses transparent zu machen.

Und dass ich den Mut hatte, hat mir selber auch viel zurück gegeben.

So ziehe ich daraus zwei Konsequenzen:

1. Ich kann weiterhin den Gottesdienst feiern, den ich ja sowieso am Wochenende besuchen würde.

2. Ich kann mich vor solchen Situationen weitgehendst wappnen, wenn ich wirklich alle Texte, auch die vertrautesten, im Messbuch aufschlage und dann ggfs. diese Texte auch ablesen kann, wenn ich mal wieder ‚den Faden verliere‘.

Nicht, wie es scheint ...



Es sieht aus, wie Freizeit, ist aber ‚Arbeit‘, Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

Was hier aussieht wie ein zufriedenes Gesicht in meiner Freizeit, ist aber für mich ‚richtige Arbeit‘.

Meine **Long-Covid-Symptomatik** bringt es mit sich, dass ich meinen Rahmen finden muss, in dem ich aktiv sein kann, ohne einen ‚**Crash**‘ zu verursachen, d.h. also, ohne mich zu übernehmen.

Den Rahmen zu finden, in dem ich gut aktiv sein kann, darum geht es beim **Pacing**.

Und so bin ich heute am frühen Mittag aufs Fahrrad gestiegen und habe knapp 18 km Richtung Heidhof gemacht. Etwas über eine Stunde war ich unterwegs. Und nach ca. 15 Kilometern habe ich gespürt, wie die Kräfte deutlich nachließen und ich mehr Unterstützung durch den E-Motor meines Bikes benötigte.

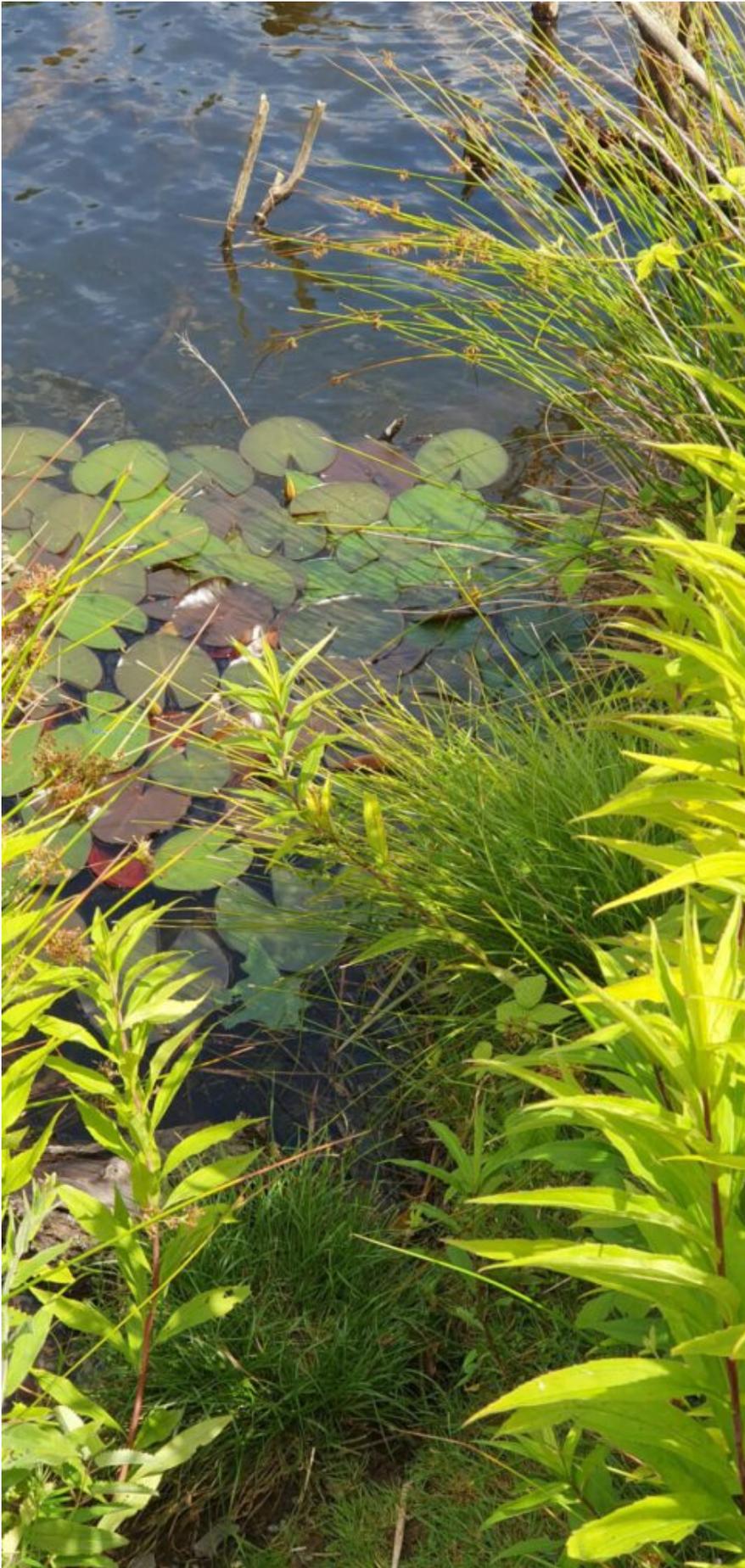


Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

Natürlich habe ich dabei auch diese Natur genossen. Das ist ja

kein Widerspruch. Ich genieße ja auch die Natur und den Park am Krankenhaus, wenn ich – auf einer Bank sitzend – ein seelsorgliches Gespräch mit Patient:innen führe.

Am Ende zählt aber während meiner AU, dass ich es immer klarer bekomme, wo meine Kapazitäten und wo meine Belastungsgrenzen sind.

,learning by doing', wie der ,alte' Engländer sagen würde! ☐

Jetzt, gegen 16.00 Uhr, bin ich ,hundemüde' und werde mich wieder etwas hinlegen. Dies geschieht aber in dem Bewusstsein, dass ich wieder etwas für mich und hoffentlich auch gegen mein Long-Covid getan habe.



Hier im ,Revier' ist es einfach (auch) schön! – Foto: 11.7.2024



Ist das Natur- oder Kulturlandschaft? Woher kommt das Wasser? Spätfolgen des Steinkohlebergbaus hier im Revier? – Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

Seele lüften



Foto: Gerd A. Wittka, 07.07.2024

Eine ungewöhnliche Formulierung habe ich für diesen Beitrag gewählt ...

Ja, es geht wieder um mein **Long-Covid** und mein Umgang damit.

Ich habe mir heute Zeit genommen für einen Spaziergang in der Nähe. Mal eine dreiviertel Stunde nur in Ruhe durch die Natur laufen, den Wind um die Nase spüren, das Lichtspiel von Bäumen, Sträuchern und Blättern und den Duft riechen, den manche Bäume in diesen Tagen verbreiten.

Es war herrlich und ich konnte in mein Symptom-Tagebuch zu diesem Augenblick schreiben:

„Mental und physisch geht es mir rundum gut!“

Ich habe diese Augenblicke genossen; auch deshalb genossen, weil ich wusste, dass es einige Zeit später wieder anders werden wird.

Und es war auch wieder nach eineinhalb Stunden anders und ich konnte mich nur noch **ablegen**, ins Bett und wieder Kräfte tanken.

Ja, es ist lästig; ja, es ist bisweilen deprimierend. Aber sollte ich mir deshalb die Freude nehmen lassen? Nein!

Stattdessen möchte ich die Augenblicke nutzen, die mir geboten werden.

„Pflücke den Tag!“ – heißt ein altes Sprichwort.

Ich möchte lernen, zufrieden zu werden, wenn es nicht ein ganzer Tag ist, sondern schon einige Stunden oder auch nur ein paar Minuten am Tag.

Augenblicke, wo ich meine Seele etwas durchlüften konnte!

Danke, Gott!

Mit Nazis reden?

Heute so aktuell wie damals 1993:

„Alle Welt sucht das Gespräch mit Rechtsradikalen.

Warum? Haben sie einem etwas zu sagen?

Ist nicht hinlänglich bekannt, was sie denken, fordern und propagieren? (...)

Muß man an jeder Mülltonne schnuppern?

Niemand wählt Nazis oder wird einer, weil er sich über deren Ziele täuscht – das Gegenteil ist der Fall:

Nazis sind Nazis, weil sie welche sein wollen.“

Wiglaf Droste, 2.9.1993, Quelle:
<https://www.nd-aktuell.de/artikel/439417.mit-nazis-reden.html>



Bild von [OpenClipart-Vectors](#) auf [Pixabay](#)

„[wiglaf droste – mit nazis reden](#)“ von [YouTube anzeigen](#)

Hier klicken, um den Inhalt von YouTube anzuzeigen.

Erfahre mehr in der [Datenschutzerklärung von YouTube](#).

Inhalt von YouTube immer anzeigen

[„wiglaf droste – mit nazis reden“ direkt öffnen](#)

Sing‘

für die Zukunft

Nach Sturm,
Donner, Blitze, Regen und
apokalyptisch anmutenden Zuständen



Foto: www.pixabay.com

sitzt eine Amsel
früh morgens
im leichten Morgenregen
hoch oben auf einem Baum
und



Foto: www.pixabay.com

singt, singt, singt ...

Was für eine Energie!
Was für ein Vertrauen
in die Zukunft!

Das wirkt ansteckend und anregend auf mich!

***Danke, Liebe Schwarzdrossel
für deinen Beitrag
gegen meinen ‚morning blues‘!***

An Tagen wie diesen ...



Bild von [pavleleder2](#) auf [Pixabay](#)

Es gibt sie, diese Tage, wo man das Gefühl hat ***,mit dem linken Bein zuerst aufgestanden zu sein'***;

es gibt Tage, da scheint es einfach keinen Grund zu geben, warum man nicht bester Laune ist und Vieles nicht leicht von der Hand geht;

es gibt Tage, an denen wünschte man sich, dass er (noch) gar nicht begonnen hätte, mit der Chance, anders zu beginnen;

es gibt Tage, da fühlt man sich einfach *,fehl am Platze'* ...

Heute ist ein solcher Tag für mich.

Menschen nehmen solche Tage unterschiedlich wahr.

Manche schieben das negative Karma einfach zur Seite; andere hingegen können es nicht so einfach.

Nicht, dass sie nicht wollten; sie können es einfach nicht.

Ich tue mich an solchen Tagen eher schwer damit, komme ins

Grübeln, warum es so sei und überlege angestrengt, wie ich wieder in eine gelasseneren Haltung kommen kann.

Dabei weiß ich zugleich, dass es wieder andere Tage geben wird.

Also versuche ich, mit diesem ‚miesen Gefühl‘ durch den Tag zu gehen und zu sagen:

„C’est la vie!“ – So ist das Leben!

Also, versuche ich nach vorne zu schauen und erinnere mich daran, dass ich Erfahrungen mit solchen Tagen habe. Daraus kann eine **Resilienz** entstehen, die mir hilft, solche Tage zu überstehen, weil ich weiß:

Solche Tage hat es in der Vergangenheit gegeben und solche Tage wird es auch wieder in der Zukunft geben. Doch dazwischen gab es auch viele schöne und gute Tage.

An Tagen wie diesen geht es darum, dass man in sich hineinhört und sich daran erinnert, dass solche Tage auch wieder gehen – oft so plötzlich, wie sie gekommen sind.

Dieses Sich-Zurück-Erinnern an ähnliche Erfahrungen aus der Vergangenheit und wenn ich mir gewahr werde, dass ich solche Situationen in der Vergangenheit gut überstanden habe und auch jetzt die berechtigte Hoffnung haben werde, dass ich diese Situation wieder gut überstehe, ist ein Rückgriff auf meine **Ressourcen**.

Sie werden gebildet auch durch meine Erfahrungen in der Vergangenheit.

Meine Ressourcen sind auch, sich dann zu erinnern, wie man in der Vergangenheit solche Situationen gemeistert hat.

Welche Strategien und Verhaltensweisen waren hilfreich und welche haben mir nicht geholfen, mich vielleicht sogar noch mehr belastet?



Bild von [Wim Kantona](#) auf [Pixabay](#)

Solche Tage fordern mich, fordern uns heraus.

Gut ist es, wenn man dann nicht untätig bleibt, sondern sich aktiv dieser Situation stellt und damit umgeht.

Dann kann die Stimmung sich ändern, sie ist vielleicht nicht mehr ganz so bleiern schwer wie am Anfang.

Und ich spüre – hoffentlich – dann auch so einen inneren Impuls, der mich handeln lässt.

Und dann sieht die dunkle Welt um mich schon wieder ganz anders aus.

Übrigens: allein jetzt darüber geschrieben zu haben, hilft mir schon.

Ebenso kann es helfen, mit jemandem darüber zu reden, oder diese Gedanken in sein Tagebuch einzutragen.

Denn ich habe die Erfahrungen gemacht: Alles, was an Belastendes unser Kopf durch Worte oder Bilder (gesprochen, geschrieben oder gemalt) verlassen hat, kann man distanzierter betrachten.

Versuche es einfach mal selber aus!

Von **,unsichtbaren‘ Krankheiten (1)**

Seit über 25 Jahren leide ich am Reizdarm-Syndrom und seit über sieben Monaten am Post-Covid-Syndrom: zwei unsichtbare Krankheiten ...



Bild von [PublicDomainPictures](#) auf [Pixabay](#)

... die für viele unsichtbar sind, aber mein Leben dominieren können.

„Nur, wem man die Krankheit ansieht, ist auch krank!“

Dieser provokante Satz ist nicht meine Überzeugung, sondern – leider – eher meine Einsicht, zu der ich in den letzten Jahren gelangt bin und die sich durch mein momentanes **Post-Covid** noch verstärkt hat.

Deshalb will ich darüber schreiben.

Hier konkrete Beispiele:



Foto: Gerd Wittka, September 2013

Als ich **2013 im September einen schweren Unfall** hatte, mir einen Trümmerbruch im Wadenbein und einen Spiralbruch im

Unterschenkel zuzog, ich daran operiert wurde, drei Wochen im Krankenhaus lag und noch einige Monate brauchte, um durch Physiotherapie buchstäblich wieder auf die Beine zu kommen, da wurde diese ‚Krankheit‘ in meinem Umfeld akzeptiert. Ich bekam viele Rückmeldungen und auch gute Genesungswünsche.



Symbolbild, Bild von [PublicDomainPictures](#) auf [Pixabay](#)

Als ich Ende 2019/Anfang 2020 an einer **depressiven Episode** erkrankte und fast sieben Monate arbeitsunfähig war, sah es ganz anders aus.

Es gab nur wenige Menschen, die nach mir fragten, die mir gute Besserung gewünscht haben.

Selbst aus dem beruflichen Umfeld gab es nur wenige Kolleg:innen, die sich nach mir erkundigten und mich ermutigten.

Besonders enttäuschend war, dass sich mein damaliger ‚Dienstvorgesetzter‘ nie von sich selber aus nach mir erkundigt hatte. Und wenn ich ihm über meine Verlängerung der AU per Email informierte kam von ihm allenfalls eine knappe Email mit „Gute Besserung!“ oder ähnlichen Plattitüden zurück. Heute bin ich froh und dem Himmel dankbar, dass er seinen Platz als ‚Dienstvorgesetzter‘ geräumt hat; sonst hätte ich meinen Platz verlassen und unseren Bischof um Versetzung gebeten.

Dabei denke ich: wenn jemand so viele Monate ausfällt und nicht arbeitsfähig ist, ist dieser Menschen dann weniger schwer krank, als wenn er sich Gliedmaßen gebrochen hat?!

Aus diesem Grund habe ich den provokanten Satz am Anfang dieses Absatzes gewählt.

Und diese ‚Erkenntnis‘ deckt sich mit den Erfahrungen vieler Menschen, die ich in den letzten vierzehn Jahren in einer psychiatrischen Klinik seelsorglich begleiten durfte.

Psychisch krank zu sein, dass müsse irgendetwas mit einer schwachen Persönlichkeit zu tun haben.

Oder sie wird als mangelnde ‚Belastbarkeit‘ verstanden, die als negative Persönlichkeitseigenschaft gewertet wird. Aber psychisch krank zu sein, sei doch keine ‚richtige‘ Krankheit, die ebenso viel Empathie, Fürsorge und menschlichen Beistand erfordert, wie wenn man körperlich krank ist.

„Da reißt man sich eben halt mehr zusammen!“, denn: „Es ist ja nicht nur alles schwarz-weiß, man muss nicht alles so negativ sehen!“ und „Man muss sich nur mal einen Ruck geben!“, weil „... andere es ja auch schwer haben ...!“ –

Von solchen oder ähnlichen – wenig hilfreichen – Sätzen wissen gerade psychisch erkrankte Menschen zuhauf zu berichten!

Für Manche sind psychische Erkrankungen halt eher eine Charakterschwäche als eine ‚echte Krankheit‘!

Das bringt psychisch erkrankten Menschen noch zusätzliche Belastungen und Leiden!

Phasenweise – sichtbar – krank

Zu diesen Krankheiten, die wenig sichtbar sind und deshalb auch weniger wahr- und ernstgenommen werden, sind Erkrankungen, wo die Krankheit nur phasenweise ‚sichtbar‘ wird.

Mittlerweile darf ich mit zwei unterschiedlichen Erkrankungen diese Erfahrung machen.

Das eine ist meine Reizdarmerkrankung, die ich schon seit über 25 Jahren habe und die meinen Alltag massiv prägt.

Ich weiß nie, ob und wann ich wieder diese fürchterlichen Darmkrämpfe bekomme, die mich noch vor einigen Jahren teilweise einen halben Tag ins Bett getrieben haben, verbunden mit unkontrollierbaren Stuhlgängen, die ich unter Schmerzen auf dem WC erleben musste.

Und dann diese Angst, irgendwo unterwegs zu sein und dann dringend ‚Müssen‘ zu müssen, aber kein WC in der Nähe zu haben.

Die Angst, sich buchstäblich ‚in die Hose zu machen‘ und der psychische Stress, der daraus entsteht.

Damit verbunden, immer wieder Einladungen, Begegnungen oder Unternehmungen nicht wahrzunehmen, weil da immer diese Angst vor irgendwelchen ‚Zwischenfällen‘ mitschwingt.

Da nutzt es dann wenig, wenn ich zu denen gehöre, die immer sehr früh wissen, wo es ein ‚öffentliches WC‘ gibt oder der sogar schon Apps auf seinem Smartphone hat, die öffentliche WC's anzeigen und der dann – selber bei solchen Toiletten angekommen und sie auch benutzt – ‚Erfahrungsberichte‘ in diesen Apps postet, damit andere Leidensgenoss:innen auch immer auf dem aktuellen Stand sind und ggfs. nicht vor verschlossenen Türen stehen.

Wenn andere von diesem Leiden etwas mitbekommen, dann belastet mich das maximal.

Denn dann sehen sie es meinem Gesicht an, wie ich versuche, mit den Schmerzen zurecht zu kommen; oder wie ich durch die Krämpfe gekrümmt auf einem Stuhl oder im Sessel sitze; manchmal kann ich dann nur noch liegen, mit einer Bauchwickel gewappnet.

Oder wenn ich wimmernd vor Schmerzen auf dem Klo sitze und fürchte, dass jemand mein Wimmern mitbekommt.

Dann ist es für mich besonders schlimm.

Mit meinen RDS leide ich lieber allein, ungesehen und unbemerkt!

Beschwerdefrei hingegen, sieht man es mir nicht an:
Ich führe dann hochkonzentriert seelsorgliche Begleitungsgespräche, sitze in Sitzungen und protokolliere vielleicht sogar recht professionell die Sitzung oder stehe sehr souverän vor Menschen, wenn ich einen Gottesdienst leite. Dann ist da keine Spur von dem sichtbar, was ich im Verborgenen erleide.

„Kann dieser Mensch, der da so souverän auftritt und so zuverlässig und empathisch seine Arbeit machen kann, gleichzeitig gesundheitlich so eingeschränkt sein?!“, werden sich manche fragen.

Deshalb wundert es mich nicht, dass Außenstehende meine Belastungen nicht immer gut nachvollziehen können.

Neu im Portfolio: Post-Covid



„Fatigue“ – Symbolbild, www.pixabay.com

Und jetzt habe ich seit über sieben Monaten eine neue solche

,unsichtbare‘ Krankheit in meinem persönlichen Portfolio:
Post-Covid!

Bei der **Post-Covid-Diagnose** handelt es sich – genau so wie beim Reizdarmsyndrom – um eine sogenannte **,Ausschlussdiagnose,**.

Das bedeutet, dass die Symptome wie „**Brainfog**“, **Konzentrations- und Sprechstörungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Schwindel, Schlafstörungen oder -losigkeit, Fatigue, Atembeschwerden und viele andere Symptome**, nicht von einer anderen Krankheit herrühren dürfen.

Dementsprechend musste ich verschiedene Fachärzte aufsuchen, von Pneumologen über Kardiologen, etc.!

Nun habe ich die Diagnose und bin damit aber nicht besser dran, weil es keine zuverlässigen Behandlungsmethoden und Therapien gibt, die empirisch eine signifikante Verbesserung oder gar Heilung in Aussicht stellen.

Die Forschung von Post-Covid und der Behandlung steckt noch in den ‚Kinderschuh‘.

Nachdem ich mich sieben Monate mit den Beschwerden durch meinen beruflichen und privaten Alltag laviert habe und oft nur drei Stunden aktiv sein konnte, weil ich dann unter totaler Erschöpfung litt, musste nun die ‚Reißleine gezogen werden‘ und mein Arzt hat mich aus dem Verkehr gezogen.

Und so erlebe ich weiter die Höhen und Tiefen von Post-Covid.

Für mich habe ich entschieden, erst einmal nur noch meinen Gottesdienst samstags im Krankenhaus zu feiern, denn auch während der AU würde ich ja an einem Gottesdienst teilnehmen wollen.

Mit der Gottesdienstgemeinschaft habe ich den Deal gemacht, dass ich keinen großen Aufwand mit Predigtvorbereitungen etc. leisten könnte, ich aber den Gottesdienst anbieten würde, wenn sie damit einverstanden sind. Sie sind damit einverstanden und so gibt es dann schlichtere Gottesdienste, als man es von mir gewohnt ist.

In dieser Zeit während des Gottesdienstes merkt man mir mein Post-Covid auch wohl kaum an; manchmal verspreche ich mich etwas, weil mir die Konzentration schwer fällt, aber sonst?

Damit das so läuft, habe ich ja auch was dafür getan:
Vor dem Gottesdienst lege ich mich gut eine Stunde ins Bett, um für den Gottesdienst Kräfte zu sammeln.
Und wenn ich dann nach gut zweieinhalb Stunden wieder zuhause bin (mit Vor- und Nachbereitungszeit vor Ort!), dann bin ich wieder reif fürs Bett. Also lege ich mich dann wieder hin, manchmal auch nur auf die Couch.

PPP

... nein, ich habe mich nicht vertippt!

Die drei ‚P‘'s, stehen für eine therapeutische Methode, mit der Menschen, die von Post-Covid betroffen sind, einen erträglichen Alltag ermöglichen könnte.

P(acing), P(lanning) und P(riority)



Bild von [Nicolae Baltatescu](#) auf [Pixabay](#)

Pacing

meint die sensible Wahrnehmung der eigenen Belastungsgrenzen. Wer seine Belastungsgrenzen kennt, kann mit dem ihm eigenem Tempo und Intensität an Aufgaben des Alltags herangehen.

Dabei sind die Belastungsgrenzen nicht statisch und deren Entwicklung geht auch nicht immer nur in eine Richtung -> aufwärts.

Belastungsgrenzen verändern sich in beide Richtungen, und was gestern noch meine Belastungsgrenze war, kann ich heute schon eine deutliche Überschreitung der gestrigen Grenze werden.

Die Folge ist, dass ich jeden Tag neu sensibel auf meine Kräfte schauen muss und nur ausprobieren kann, was gehen könnte.

Ein Beispiel von gestern und heute (19./20. Juni 2024)

Aus meinem Gesundheitstagebuch vom 19. Juni:

Nachdem mein Tag heute gar nicht gut begonnen hatte und ich schon erschöpft in den Tag ging, hatte ich mich geärgert, weil ich das Wetter gerne zum Radfahren genutzt hätte. Doch dann habe ich mir gesagt, es ist wie es ist und habe mich um 12.30 Uhr wieder hingelegt und fast bis 14.30 Uhr geschlafen. Dann war ich so erholt, dass ich mich doch noch aufs Rad gesetzt habe und diese Strecke gefahren bin. Nun lege ich mich wieder hin, weil ich versuchen will, heute Abend noch zur Chorprobe zu fahren. Das Fußballspiel muss für mich leider ausfallen. Aber zum Umgang mit Post-Covid gehört es neben dem Einschätzen der Ressourcen, gut zu planen und Prioritäten zu setzen.

Ich bin dankbar, dass ich das gemacht habe.

Von meinen Brüdern und anderen lieben Menschen, die mir

nahestehen, bekam ich ermutigende Rückmeldung, die mich bestärkten.

Doch heute, am 20.06.2024 sieht mein Tagebucheintrag um 13.30 Uhr schon anders aus:

Tja, leider war es gestern zuviel. Heute wieder crash. Ich komme noch nicht auf die Beine. Fühle mich benebelt, erschöpft und schwindelig, wie wenn ich die ganze Nacht Party gemacht hätte. (...) –

Pah! Ich tu einfach so, als ob!

Und bisschen ‚Party‘ war es ja gestern. Ich hatte riesige Freude, durch die Natur zu radeln und beim Chor hatte es ja auch Spaß gemacht... ☐ ☐ ☐

Ohne Scheiß! Vielleicht ist das ein lohnender Umgang mit dieser Erfahrung. Denn der gestrige Tag war ja gut und schön für mich. Danke für die Idee!

Das ist eine Pacing-Erfahrung, die mich vorsichtig machen kann, aber die mich auch ermutigt, situativ angepasst mit meinem Alltag umzugehen.

Planning



Bild von [Pexels](#) auf [Pixabay](#)

Aus den Erfahrungen anderer Tage und dem sensiblen Hinschauen der momentanen Verfassung kann ich dann gezielt meinen Alltag

planen.

Ja, ich muss vorher mehr als sonst überlegen, was will ich an diesem Tag tun?

Wofür werden mir die Kräfte reichen?

Und wenn ich dann einen Wust von Aufgaben sehe, die ich eigentlich noch zu erledigen haben, muss ich den dritten Aspekt der „3-P's“ berücksichtigen.

Priority



Foto von [Brett Jordan](#) auf [Unsplash](#)

Ich muss einfach **Prioritäten setzen!**

Habe ich in den letzten sieben Monaten die Priorität gesetzt, fit für meine Arbeit sein zu wollen, um dann am Tag drei maximal vier Stunden arbeiten zu können, bin ich nach sieben Monaten nun zu einer anderen Priorisierung gekommen:

Mein Leben – mein Leben und mein persönlicher Alltag mit all den Aufgaben, die ich auch bei mir privat zuhause zu erledigen

habe -, kann nicht allein zugunsten der **Priorität „Dienst“** hinten anstehen!

Mein Leben besteht nicht nur aus meinem Dienst, sondern auch aus anderen Erfordernissen und Aufgaben, die ich entweder erledigen muss (Haushaltsführung, wirtschaftliche Aktivitäten) oder dem dringenden Bedürfnis, zu einer ‚**work-life-balance**‘ zu kommen.

Das Wort: **„Liebe deinen Nächsten, wie DICH selbst!“** ist gerade in solchen Situationen auch eine persönliche Herausforderung an mich als Seelsorger.

Ich kann nicht immer nur versuchen, diese christliche Sichtweise anderen näher zu bringen. Dieses Gebot gilt auch für mich selber!

Wenn ich davon überzeugt bin, muss ich versuchen, es in meinem eigenen Leben zu beherzigen.

...

Für heute möchte ich mit diesen Zeilen erst einmal Schluss machen, weil ich spüre, dass ich wieder Grenzen erreiche.

Ich möchte mit diesen Zeilen auf das Thema: **‚unsichtbare Krankheiten‘** hinweisen, die zwar schon medizinisch erkannt und diagnostiziert, aber vom Umfeld der Erkrankten nicht oder nur kaum wahr- und ernst genommen werden.

Später mehr dazu ...!

Mutter-Liebe



Foto von [Suhyeon Choi](#) auf [Unsplash](#)

In der Schwangerschaft wohl umsorgt ...

In der Regel sorgen sich Frauen als werdende Mütter gut neun Monate sehr fürsorglich um das Kind, das in ihnen heran wächst.

Sie haben bisweilen bange Ängste, ob das Kind wohlbehalten und gesund zu Welt kommt.

Dann – während der Geburt – bringen sie das Kind unter Schmerzen zu Welt; Schmerzen, die kein Mann der Erde nachvollziehen kann.

Wieviel Sorge und Entbehrungen wenden werdende Mütter auf, in der Sorge um ihr ungeborenes Kind?!

Und dann später, sollen diese Kinder – meist Söhne – als Kanonenfutter und für kriegstreiberische Potentaten ihr Leben geben?!



Bild von [Okan Caliskan](#) auf [Pixabay](#)

Wann endlich stehen die Mütter dieser Erde auf und lassen ihre Kinder nicht mehr in den Krieg ziehen?!

Wann endlich sollen ihre Sorgen und ihre Schmerzen nicht vergeblich gewesen sein?!

In and out!

Impuls zum 10. Sonntag im Jahreskreis

Schriftlesungstext: [Markus 3, 20-25](#)

Wer ist „drinnen“ und wer ist „draußen“?

Die Angehörigen Jesu meinen, er ist draußen, weil er sich nicht an das Wort hält: „Blut ist dicker als Wasser“.

Aber das Evangelium eröffnet uns eine andere Perspektive, wenn es gleich am Anfang die Worte findet: **„In jener Zeit ging Jesus in ein Haus und wieder kamen (.) viele Menschen zusammen...!“**



Bild: Gerd Wittka, 2024, erstellt mit KI

Jesus geht nach „**drinnen**“ und sammelt dort die Menschen. Es ist **das ‚offene Haus‘**, das den Menschen die Möglichkeit gibt, hineinzugehen und hineinzukommen, um im inneren Bereich der Verkündigung und der Botschaft Jesu anzukommen.

Wer hat nun „das Bessere gewählt“ in den Augen Jesu?

Jene, die die geöffnete Tür nutzen, um zu Jesus zu kommen oder jene, die draußen stehen und auf die (Familien-)Tradition und Familienzugehörigkeit pochen und Jesus da ‚raus holen wollen‘?

Jesus lädt mit seiner provokanten Äußerung am Ende aber zugleich seine Verwandtschaft ein, in seinen Augen **‚in zu sein‘!** – Ob sie der Einladung folgen werden?!

Und auch uns gilt die **‚Einladung an die Verwandten‘!**



Bild: Gerd Wittka, 2024, erstellt mit KI

Das Evangelium stellt uns die provokante Frage:

- Wer ist drinnen und wer ist draußen?
- Wer ist ‚in‘ und wer ist ‚out‘, aus der Sicht Jesu?!
- Und wie steht's mit uns? Wo stehen wir?

Ertappt!

Glaube kann ganz einfach und direkt sein – eine Herzenssache!



Wenn man Dinge verkompliziert, ewig diskutiert, tausendmal berät, kann das auch ein Ausweichen sein, mit dem man sich davor schützt, Glaube konkret werden zu lassen und den eigenen Glauben in die ganz einfache Tat umzusetzen.

Zacharias Heyes OSB (1971; Benediktiner)*

Dieses Zitat fand ich heute, am 06. Juni 2024, unter der Rubrik „Ora et labora“ in der Gebetszeitschrift „TE DEUM“. Und sofort hatte ich den Impuls der Überschrift: „Ertappt!“

Ja, wir leben in gewaltigen Umbrüchen in Gesellschaft, Staat und vor allem auch in unseren Kirchen!

Ja, wir sind gut beraten, nicht alles übers Knie zu brechen und vorher ‚zur Besinnung‘ zu kommen.

Wenn wir uns Gedanken machen und Entscheidungen treffen, was wir verändern können und wollen, dann ist es sicherlich wichtig, zur Ruhe zu kommen und im gemeinsamen Austausch, aber auch im Gebet nötige Entscheidungen vorzubereiten.

Manchmal tun wir uns aber mit Entscheidungen so schwer, weil wir ihre Folgen und Konsequenzen erahnen, die unangenehm

vielleicht sogar neues Handeln erfordern.

Wie bequem wäre es doch, wenn ,man es einfach so weiterlaufen lassen könnte, wie bisher?!‘

Das ist aber die große Falle, in die wir nicht treten dürfen.

„Der Geist weht, wo ER will!“ – sagen wir.

Und was meinen wir wirklich?

Soll er nach unserer Vorstellung nicht eher da wehen, wo wir ihn haben wollen?

Soll er nicht lieber so wehen, wie wir ihn haben wollen?



Schnell in die gläubige Tat zu kommen, ist nicht nur nötig, um möglichst ‚effizient‘ zu sein.

Zacharias Heyes ermutigt uns, schnell ins gläubige Handeln zu kommen, damit wir wirklich gläubig **tun!**

Denn Glaube hat mindestens genau so viel mit dem Herzen zu tun, wie mit dem Verstand.

Und der Verstand sollte nicht so mächtig werden, dass er das Herz daran hindert, seine Arbeit zu tun!

Trauen wir also dem Heiligen Geist und unserem Herzen und haben wir Mut, im Glauben zu handeln!

Denn nur durch denken, bedenken und nichts tun, können wir nicht helfen und niemandem helfen, nicht lieben, nicht dienen, nichts verändern!



Alle Bilder: www.pixabay.com

Trotz-dem

„Lass es uns noch mal versuchen!“ –
dieser Satz begleitet mich seit
etlichen Jahren!



“ Gott, der sprach: Aus Finsternis soll Licht aufleuchten!, er ist in unseren Herzen aufgeleuchtet, damit aufstahlt die Erkenntnis des göttlichen Glanzes auf dem Antlitz Christi. Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen (...). Von allen Seiten werden wir in die Enge getrieben und finden doch noch Raum; wir wissen weder aus noch ein und verzweifeln dennoch nicht; wir werden gehetzt und sind noch nicht verlassen; wir werden niedergestreckt und doch nicht vernichtet. Immer tragen wir das Todesleiden Jesu an unserem Leib, damit auch das Leben Jesu an unserem Leib sichtbar wird.“

(2 Kor. 4, 6-10)

Dieses Wort des heiligen Paulus ist Lesungstext des 9. Sonntags im Jahreskreis, den wir heute begehen.

Worte, die mich hellhörig machen lassen und die mich an vergangene Situationen erinnern, als ich noch in der Gefängnisseelsorge tätig war.

Meine damalige Kollegin und Freundin **Sr. Bonifatia Keller OP** benutzte immer wieder einen Satz, der schon fast zu einem geflügelten Wort wurde.

Immer, wenn sich frustrierende Situationen wiederholten, die

nötige Prozesse in der Gestaltung unseres Dienstes zum Stocken brachten oder wo wir scheinbar ‚gegen eine Wand liefen‘, sprach sie diese Worte: **„Lass es uns noch mal versuchen!“**



Bonifatia war ein Mensch, die nicht so leicht aufgab. Sie war kein Dickkopf im klassischen Sinne; aber sie ließ es sich nicht nehmen, immer wieder neue Versuche zu starten, wenn sie von einer Sache überzeugt war. Oft habe ich mich gefragt, woher sie die Kraft dazu bekam, stets neu aufzustehen, auch wenn andere schon längst *„die Flinte ins Korn geschmissen hätten“*.

Bonifatia war – nicht nur in dieser Hinsicht – eine starke Frau und nach über zehn Jahren nach ihrem Tod profitiere ich von ihrer Haltung und ihrem Geist.

„Lass es uns noch mal versuchen!“ – diese Hoffnung und Zuversicht, dennoch etwas bewegen zu können, kommt mir gerade in letzter Zeit immer gehäuft in den Sinn.

Die Krise der Kirche und die Krise des christlichen Glaubens

Missbrauchsskandale und mangelhafte Missbrauchsaufarbeitung in unserer Kirche, der Massen-Exodus aus unserer Kirche, ausgebremste notwendige Erneuerungen in unserer Kirche, das

Schwinden christlicher Werte in unserer Gesellschaft, die Diskriminierung von Frauen und Queer-People in unserer Kirche, Anfeindungen von Kirche und Christ:innen, ... –

all das führt bei vielen Menschen in der Kirche zu Resignation, Mut- und Hoffnungslosigkeit.

Katholik:innen verlassen in Scharen unsere Kirche (in der evangelischen Kirche sieht es nicht besser aus).

Menschen, die zum ‚inner circle‘ unserer Kirche und unserer Pfarreien gehören, geben ihre selbstgewählten Aufgaben auf und verlassen mitunter die Kirche.

Selbst hauptamtliche Mitarbeiter:innen und Kolleg:innen in der Seelsorge, sei es Kleriker oder Nicht-Kleriker quittieren ihren Dienst!

Es liegt mir fern, diese Menschen zu schelten, denn zu oft kann ich ihre genannten Gründe nachvollziehen; zu oft kann ich innerlich bejahen, dass bei Manchen „die Luft raus ist“ und sie „einfach nicht mehr können“!

Ich sehe andererseits, dass nicht alle Katholik:innen die Kirche verlassen und nicht alle haupt- oder ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen ihren Dienst aufgeben!

Warum?



Es wäre zu oberflächlich, ihnen zu wenig Empathie für diese Themen zu unterstellen oder zu meinen, es wäre ihnen einfach nur alles in der Kirche egal!

Mitnichten!

Es gibt Viele in der Kirche, die „leiden wie Hund“ an der gegenwärtigen Situation der Kirche und des christlichen Glaubens.

Warum geben diese Menschen nicht auf?!

Warum resignieren sie nicht?!

Vielleicht, weil sie etwas von dem spüren, was der heilige Paulus in der heutigen Lesung erwähnt?

Trotz Bedrängnis finden sie noch die Luft zum atmen, können tief Luft holen, sich auf ihre Mitte, auch des Glaubens zurückziehen und konzentrieren und finden in sich eine Tiefe und Weite vor, die sie innere Kräfte sammeln lässt.

Sie sind zwar einerseits ratlos und haben keine schnellen Rezepte oder Antworten, wie man aus der Krise herausfinden könnte, haben dennoch die Kraft und den Mut, weiter zu machen; sie besitzen eine Kreativität, die ihnen immer wieder neue Ideen schenkt und ihnen zeigt, was man noch alles ausprobieren könnte.

Bei der Fülle von Fragen und Herausforderungen fühlen sie sich manchmal überfordert und gehetzt von den Ereignissen, aber finden gleichzeitig eine innere Ruhe und Gelassenheit, weil sie sich nicht allein und verlassen fühlen (vor allem nicht von Gottes Heiliger Geistkraft!).

Auch sie tragen die „Todesleiden Jesu an ihrem Leib“, wie Paulus es formuliert.

Und die Folgen der Leiden sieht man ihnen manchmal sogar an, denn sie gehen auch an ihnen nicht spurlos vorüber.

Und trotz-dem gibt es bei Ihnen diese Energie, nicht aufzugeben und sich das Leben und den Glauben nicht vermiesen zu lassen.

Dennoch haben sie die Lust und die Freude am Leben und am Glauben nicht verloren, sondern leben aus einer tiefen und zugleich sichtbaren Hoffnung, dass es da noch was gibt, was sie trägt und was sie sich selber nicht zu verdanken haben; diese ungezügelter Sehnsucht, die **Nelly Sachs** mal mit den Worten beschrieb:

„Es muss doch mehr als alles geben!“



Anfanghaft spüre ich auch etwas von dieser Kraft in mir. Ich habe weiterhin Lust zu einem Neuaufbruch und -anfang in unserer Kirche.

Ich spüre die Überzeugung in mir, dass der Weg weitergehen wird und dass wir in einer historisch sehr bedeutsamen Phase unserer Kirche leben, die ähnlich wie die Zeit um das Vatikanum II ist:

eine ‚Kirche im Werden‘ ist nötiger denn je!

□□□□□ = „Heilige Geistkraft“

Glücklich die Menschen, die diese Kraft und Energie in sich spüren!

Sie dürfen daran glauben, dass diese Kraft nicht aus ihnen selber kommt, sondern dass sie ihnen eingegossen wird durch die ‚ruach‘ (hebräisch), die Heilige Geistkraft Gottes, die wir am vergangenen Pfingstfest wieder so lebendig gefeiert und verehrt haben.

Mit der heutigen Lesung ermutigt mich der heilige Paulus, sich dieser inneren Kraft und Stärke neu zu vergewissern, aber ohne Arroganz, Hochmut oder Überlegenheitsgefühle, sondern verbunden mit einer tiefen Dankbarkeit und Liebe zu diesem geschenkten Segen Gottes.



Es ist in dieser Zeit eine wirkliche Gnadenerfahrung, wenn man nicht die „Brocken hinschmeißen will“, sondern immer noch die Kraft hat, der inneren Stimme zu lauschen, die in uns spricht:

„Lass‘ es uns noch mal versuchen!“

Alle Bilder: www.pixabay.com

Klimapolitisches Totalversagen

Wie Söder und Wissing ihre Glaubwürdigkeit verlieren



Der **bayerische Ministerpräsident Söder**, der immer für markige Sprüche gut ist, auch gegen die Umwelt- und Klimabewegung, muss nun stramm stehen!

Sein Bundesland spürt mit Baden-Württemberg zusammen, die

Folgen der klimatischen Veränderungen, in der sich unsere Welt befindet.

Jetzt rächt sich, dass die konservativen Kreise seit Jahrzehnten die Prognosen von Wetter- und Umweltwissenschaftler:innen nicht ernst genug genommen haben.

Jetzt rächt sich, dass unter Kohl und Merkel nicht ernst genug eine klimapolitische Wende vollzogen wurde.

Jetzt ist das Dilemma groß!

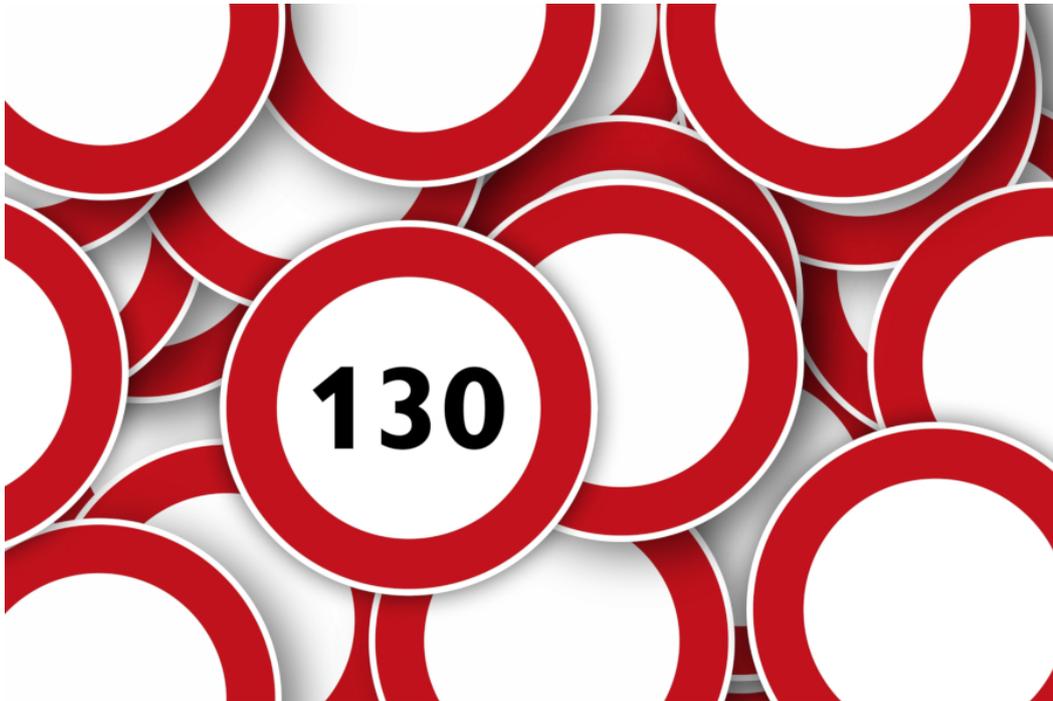
Jetzt dürfte es dem größten Leugner der katastrophalen Klimaveränderung klar sein: die Klimakrise ist da und fordert ihren Tribut!



Es macht überhaupt keine Freude, erkennen zu müssen, dass die Umwelt- und Klimaaktivist:innen der vergangenen Jahre und auch die Partei Bündnis90/Die Grünen mit ihren ständigen Warnungen Recht behalten haben.

Es macht weder stolz noch eitel, dass die Befürchtungen der empirischen Umweltforschung nun eintreten.

Deshalb gilt es jetzt, endlich aufzuwachen und beherzt alle möglichen Maßnahmen zu ergreifen, die die fatale Entwicklung der Klimakrise positiv verändert.



Dazu gehört auch ganz klar ein **Tempolimit** auf deutschen Autobahnen.

Dass **Deutschland das einzige Land innerhalb der EU ist, das noch kein Tempolimit hat**, mutet angesichts der derzeitigen Lage geradezu als **verblendete Ignoranz** der Tatsachen an.

Bundesverkehrsminister Wissing (FDP) ist, wie viele seiner Vorgänger, **unfähig**, die aktuellen Fragen und Herausforderungen im Verkehrssektor zu bearbeiten.

Eigentlich sollte es für ihn jetzt nur einen Schritt geben – den **Rücktritt!**

Alle Bilder: Symbolbilder, Quelle: www.pixabay.com

Ende

Impuls zu Matthäus 28, -16-20



Das ist das Ende ...

das ist das Ende des Matthäus-Evangeliums, was wir gerade gehört haben.

Einige Zeilen vorher wird berichtet, wie die Frauen, die zum Grab gehen, um den Leichnam Jesu zu salben, das Grab leer finden und davor ein Engel, der ihnen sagt, dass Jesus auferstanden sei.

Und dann gibt der Engel den Frauen eine Botschaft mit, die sie den Jüngern übermitteln sollen:

„...geht schnell zu seinen Jüngern und sagt ihnen: Er ist von den Toten auferstanden und siehe, er geht euch voraus nach Galiläa, dort werdet ihr ihn sehen...“ (Mt 28,7)

Die Frauen machen sich auf den Heimweg, auf dem ihnen der auferstandene Christus erscheint, der ihnen noch einmal den Auftrag wiederholt, den der Engel ihnen zuvor mitgegeben hat: „... Fürchtet euch nicht! Geht und sagt meinen Brüdern, sie sollen nach Galiläa gehen und dort werden sie mich sehen...“ (Mt 28,10)

Eigentlich ist das schon alles, was Matthäus über die Auferstehung zu berichten weiß, und dass die Frauen tun, wie ihnen gesagt worden war.

Angekommen bei den Jüngern erzählen sie, was der Herr ihnen aufgetragen hat.

Und nun ziehen die Jünger los nach Galiläer.

Das haben wir heute im Evangelium gehört.

Mehr, als wir heute im Evangelium gehört haben, weiß Matthäus nicht über die Auferstehung Jesu und seiner Begegnung mit den Jüngern zu berichten.

Ist schon etwas komisch.

Aber vielleicht stimmt auch hier das Wort: „In der Kürze liegt die Würze!“

Mache nicht so viele Wort, sondern komme auf den Punkt.

Und diesen Dreh- und Angelpunkt arbeitet Matthäus sehr knapp heraus:

Die Erfahrung und die Begegnung mit dem Auferstandenen lässt nur eine Reaktion zu, nämlich diese Erfahrung weiter zu geben, davon zu erzählen und davon Zeugnis abzulegen.

Die elf Jünger, wie sie bei Matthäus genannt werden – Judas Iskariot war ja nicht mehr und ein Nachfolger für ihn noch nicht gewählt -, nehmen aus der Erfahrung nichts anders mit, als selber in die Welt hinauszuziehen und diese Frohe Botschaft weiter zu geben.

Hätten sie sich diesem Auftrag verweigert, wir würden wahrscheinlich heute nicht zum Gottesdienst versammelt sein.

Und wie steht es um uns heute?

Was machen wir, wenn wir gleich nach dem Gottesdienst wieder nach Hause gehen?

Was machen wir mit unserem Glauben, dass wir hier in diesem Gottesdienst ebenfalls dem Auferstandenen begegnet sind, in

seiner Frohen Botschaft und in der Eucharistie?

Freuen wir uns auf einen entspannten Abend und auf einen schönen, ruhigen und freien Sonntag, an dem wir „den lieben Gott einen guten Mann sein lassen“ können?

Oder spüren wir, wenn auch nur minimal etwas Enthusiasmus, von dem, was wir glauben, auch anderen mitteilen zu wollen, ob in Worten oder durch Taten?!



Unser Gottesdienste sind einerseits immer Rückzugsorte, aber Orte, an denen etwas mit uns geschehen darf.

Unsere Gottesdienste dürfen so etwas sein, wie Akku-Ladestationen, in denen wir unsere entladenen Akkus des Enthusiasmus wieder aufladen dürfen und mit 100% Power in den Alltag zurück gehen können.

Und wie kann das konkret gehen?

Lasst uns überlegen und einfach mal spinnen, welche Situationen es geben könnte, die aber nicht missionarisch rüber kommen.

Zum Beispiel so:

Stellen wir uns mal vor, wir sind in einer ziemlich alltäglichen Situationen, wo wir mit uns bekannten Menschen

zusammen sind: in einer Gruppe, bei einer Geburtstagsfeier oder einfach nur so beim Kaffeeklatsch.

Stellen wir uns weiter vor, wir würden – wie aus heiterem Himmel – einfach in dieser Situation den Satz heraushauen:

„Ich glaube, dass der Tod nicht das Ende ist!“

Mehr nicht...!

Was meinen Sie, welche Reaktionen kommen würden?

Oder: ich erinnere mich an eine Situation am Donnerstag Morgen, als ich mit anderen wartenden Patienten in meiner Hausarztpraxis saß.

Vor uns ein TV, stumm gestaltet, nur Bilder aus dem Gazastreifen.

Eine Patientin konnte ihre Bestürzung nicht zurück halten und sagte einfach nur: „Schrecklich, diese Bilder!“

Und plötzlich reagierte jemand anderes darauf und überlegte laut, wie viel Leid auf beiden Seiten erlebt wird. Eine andere Person fiel ein: *„Und diejenigen, die am meisten darunter leiden, können zumeist nichts dafür, die palästinensischen Frauen, Kinder und Männer.“*

Natürlich habe ich dann auch ‚meinen Senf dazu gegeben‘ und gefragt, was passieren müsse, damit Frieden auf beiden Seiten möglich wird.

Und schon waren wir in einem kurzen, angeregten und mitfühlenden Gespräch über die Situation im Gaza-Streifen, als sich eine Tür öffnete und mein Arzt mir zurief: „Herr Wittka, bitte!“

Merken Sie, worauf ich hinaus will?

Durch einen empathischen Gedanken, den die erste Frau laut ausgesprochen hatte, kamen Menschen miteinander ins Gespräch und haben sich zumindest Gedanken darüber gemacht, wie das Leid der Menschen dort ist und Frieden in Nahen Osten möglich werden könnte!

Wer glaubt noch, dass in diesem Augenblick nicht der Heilige

Geist am Werk war?

Und ich bin sicher, dass hier auch ein Aspekt unseres christlichen Glaubens spontan und unverhofft mitten im Tag zur Sprache kam.

Dazu passt etwas dieser Beitrag!

Gott hat durchaus Platz in unserem Alltag – in unserem Leben!

„Die erste Frage im Himmel – Parashat Behar von Daniel Neumann 24.05.2024“ von YouTube anzeigen

Hier klicken, um den Inhalt von YouTube anzuzeigen.

Erfahre mehr in der [Datenschutzerklärung von YouTube](#).

Inhalt von YouTube immer anzeigen

[„Die erste Frage im Himmel – Parashat Behar von Daniel Neumann 24.05.2024“ direkt öffnen](#)

Post-Covid: Crash



,Crash', so nennt man es, wenn man sich während Post-Covid überfordert und dann die Quittung erhält.

Das habe ich wohl gestern erlebt, als ich mir vorgenommen habe, zum [„Tag der pastoralen Dienste“ des Bistums Essen](#) zu fahren.

Ja, ich hatte mir schon die Option freigehalten, früher von dort wieder weg zu gehen, was ich auch getan habe. Doch leider bin ich nicht früh genug gegangen.

Der Grund liegt auf der Hand:

Dieser „Tag der pastoralen Dienste“ war einfach zu interessant.

Ausgehend vom „Haus der Veränderungen“ haben wir uns

ausgetauscht über die vielen Fragen und Phänomene, die uns bei Veränderungsprozessen begegnen können.

Die Begegnung mit Kolleginnen und Kollegen fand ich so inspirierend, dass ich mich dazu durchgerungen haben, auch noch bei der zweiten Arbeitsgruppe zu bleiben.

Danach ging es wieder ins Plenum. Doch bevor es anfing, merkte ich, wie meine Konzentration schlechter wurde, der ganze Körper müde und irgendwie schwerer wurde. So entschied ich, doch schon zu fahren, denn es lag ja noch der Heimweg mit dem Auto vor mir und das während der ‚rush hour‘.

Bevor ich zum Auto ging, noch kurz zur Toilette. Dafür ein paar Treppen in das Untergeschoss. Da merkte ich schon leichte Schwindelanfälle.

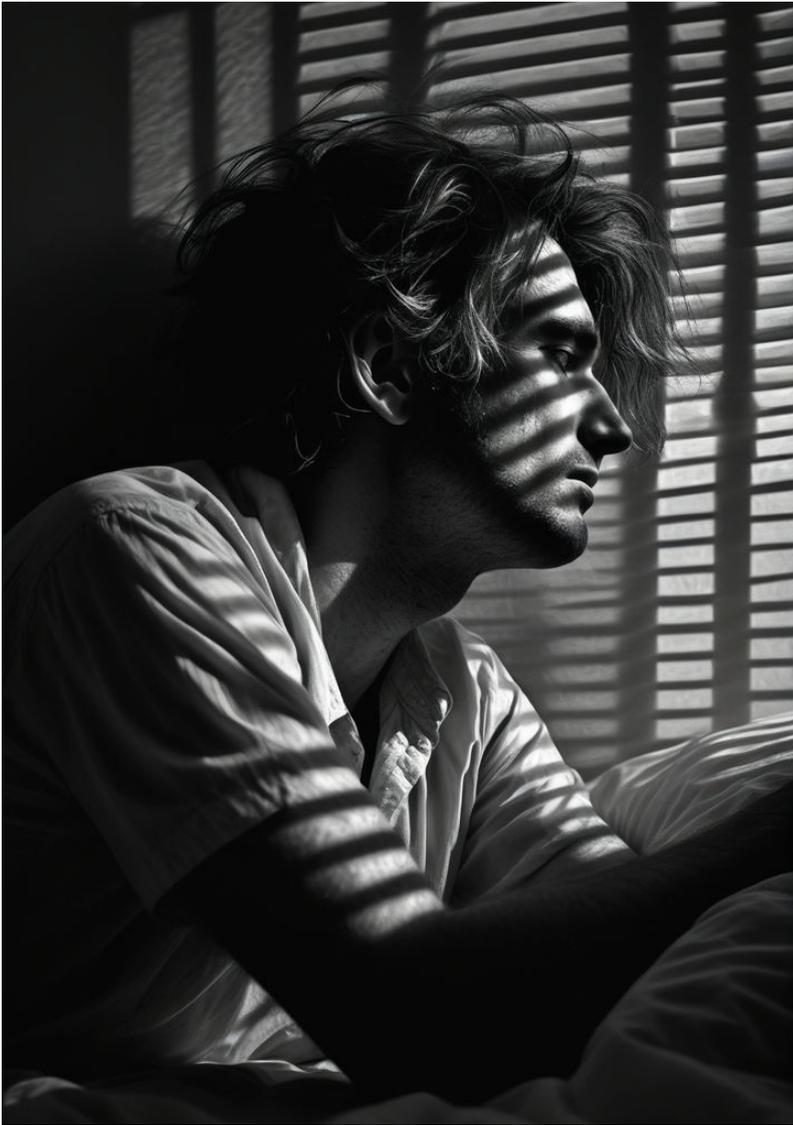
Für mich ein klares Zeichen: jetzt wird es höchste Zeit, zu gehen.

Einmal im Auto gesessen, ging es mit der Autofahrt. Ich hatte mir vorgenommen, es entspannt angehen zu lassen, mich nicht treiben oder stressen zu lassen: ‚Du hast keine Eile!‘, schoss es mir durch den Kopf.

So ging die Autofahrt noch recht gut und ich konnte noch einen Zwischenstopp beim Johanniter-Krankenhaus einrichten, um dort Unterlagen für heute zu sichten.

Als ich dann gegen 17.00 Uhr zuhause war, ging gar nichts mehr.

Ich war erschöpft und kraftlos, konnte mich kaum auf den Beinen halten.



Also legte ich mich ins Bett, fühlte mich schwer wie Blei;
doch einschlafen konnte ich nicht. Ich blieb eine Stunde lang
liegen, quälte mich dann aus dem Bett.
Aber ich war bis ich dann gegen 22.00 Uhr ins Bett ging, nicht
fähig, irgendetwas Produktives zu tun.



Heute, am Mittwoch Morgen, fühle ich mich zwar nicht schlapp, aber ausgepowert und habe nur den Wunsch, diesen Tage irgendwie gut zu überstehen!

Alle Bilder: Gerd Wittka mit Hilfe von KI

Steht auf ...!

Demokratie ist kein Selbstläufer



Momentan erleben wir Zeiten, wo die Demokratie von Feinden der Demokratie bekämpft wird:

Verbal durch Verächtlichmachung von traditionellen und demokratischen Parteien in unserem Land und zügel- und respektlose verbale Attacken gegen Politikerinnen und Politiker, die ihr Leben und Wirken unserer Demokratie und unserem Staat widmen.



Es sind Personen, wie du und ich, aus der Mitte unserer Gesellschaft.

Es sind Menschen, die mitten unter uns aufgewachsen sind und mitten unter uns leben.

Es sind Menschen, die von uns in freien, gleichen und geheimen Wahlen bestimmt wurden, für uns demokratisch Entscheidungen zu treffen, in den Kommunen und Städten, in den Regierungsbezirken und Ländern und auch im Bund!

Wir dürfen dafür dankbar sein!

Stellen wir uns gemeinsam schützend vor diese Menschen, die wir gewählt haben und die unsere NachbarInnen sind!

Stattdessen trägt die verbale Verächtlichmachung durch rechte und rechtspopulistische Parteien wie der AfD abscheuliche Früchte.

Durch diese Verächtlichmachung fühlen sich manche geradezu ‚ermutigt‘ auch physische Gewalt gegen PolitikerInnen zu verüben.

Sie wollen uns zu Marionetten ihrer Macht- und Gewaltphantasien machen, ob psychische oder physische Gewalt!

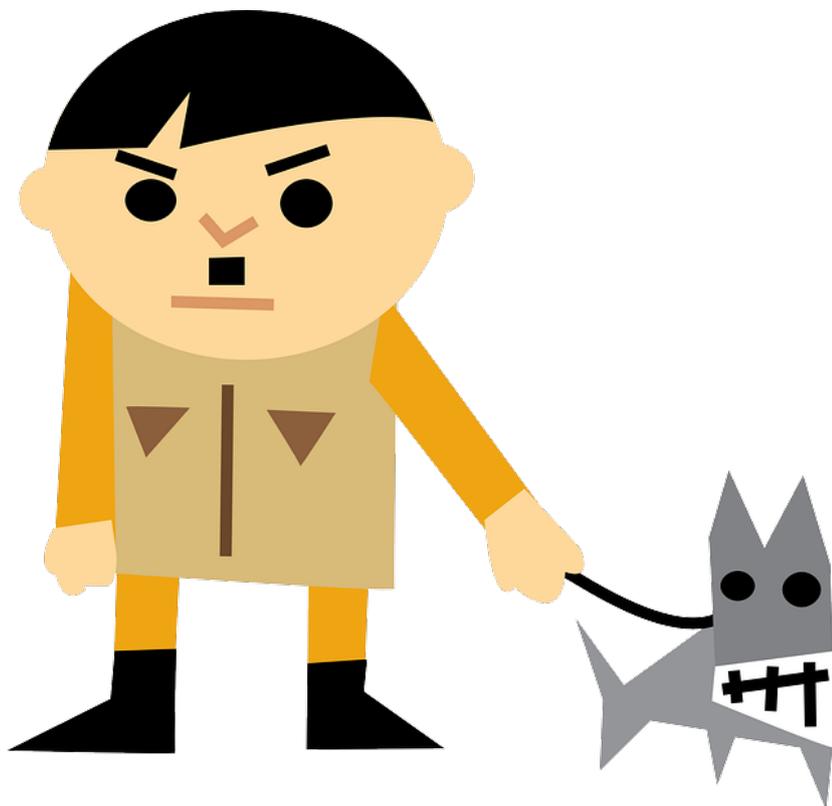


Wer demokratisch gesinnt ist, darf das nicht akzeptieren und zulassen!

Wir müssen weiterhin aus unserer deutschen grausamen

Vergangenheit lernen.

Wir müssen erkennen, dass damals bei den Nazis alles genau so begonnen hat!



Diese Wicht und seine ‚Hunde‘ dürfen keine Zukunft haben!

Nie wieder!,

heißt: auch heute jetzt aufzustehen gegen antidemokratischen Tendenzen, gegen menschenverachtende Deportationspläne, gegen rechtspopulistische Propaganda, die unsere Freiheit angreifen!

Stehen wir auf gegen die Feinde der Demokratie!

Sehen wir auf gegen die demokratiefeindliche Propaganda der ideologischen Verbündeten von autokratischen und diktatorischen Regimen wie in China und Russland!

Leben wir Freiheit! Leben wir Respekt und Toleranz! Leben wir unsere Demokratie!



**Für Deutschland! Für Europa! Für
Freiheit! Für Frieden! Für Demokratie!**

Für unsere Demokratie

Für Freiheit! Für Demokratie!

Gegen Radikalismus unsere Demokratiefeinde!