05.10.2025

Unberechenbar

Ich muss meinem Herzen Luft machen. Ich bin völlig deprimiert und den Tränen nahe. Heute habe ich wieder einen Crash – obwohl ich so vorsichtig war und meine Pacing-Strategie eingehalten habe.



Bild von StockSnap auf Pixabay

Ich wusste, dass der gestrige Tag anstrengend sein würde und habe mich gut vorbereitet. Trotzdem war er kräftezehrend.

Gestern standen zwei schöne, aber fordernde Termine an: um 14 Uhr eine Taufe, um 16 Uhr die hl. Messe im Krankenhaus.
Schon mittags besorgte ich Blumen und bereitete die Kapelle vor.
Auf die Taufe hatte ich mich gefreut – die Familie war sehr nett –, doch solche Feiern verlangen viel Energie.
Man leitet, moderiert, muss flexibel reagieren und zugleich sensibel bleiben, vor allem bei Kindern und unvorhersehbaren Situationen.

Nach der Taufe wieder alles aufräumen, durchlüften, kurz ausruhen und die Predigt für die Messe vorbereiten.

Schon da fühlte ich Müdigkeit und schwere Beine.
Bei der Messe dann erste Wortfindungsstörungen, am Ende sogar ein Fauxpas, weil mir mitten im Satz die Worte fehlten – Brainfog in seiner reinsten Form.
Peinlich und für alle sichtbar.

Zu Hause nur noch Abendessen, Vesper beten und früh ins Bett – selbst eine empfohlene Serie konnte ich nicht mehr anschauen.

Heute dann der nächste Schlag:
Unser Chor sollte in der Gemeindemesse singen.
Ich war früh wach, aber völlig erschöpft, bleiern müde und kraftlos.
Tränen, Ohnmacht, das Gefühl zu versagen – obwohl ich weiß, dass es nicht meine Schuld ist.
Ich musste absagen.



Bild von Ron Solo auf Pixabay

Nun will ich nur noch halbwegs gut durch diesen Tag kommen und hoffe, dass es mir morgen körperlich und seelisch wieder besser geht.

Post-Covid ist unberechenbar.