

12. Januar 2026

Crash – the day after

These: Crashes bei Long-Covid weisen mich fast immer darauf hin, dass ich zu wenig für mich gesorgt und eingestanden bin

Die vergangene Nacht war von **massiven Albträumen** geprägt.

Gegen 02.00 Uhr wachte ich auf, mit **unkontrollierten Muskelzuckungen am ganzen Körper**.

Ein untrügliches Zeichen, dass ich mich total übernommen hatte.

Müde und erschöpft, fand ich dann erst wieder nach 04.00 Uhr in den Schlaf (,tired and wired').

,Nachher ist man immer schlauer' – das Wort gilt auch in diesem Fall

Am Tag vorher hatte ich mich übernommen und überfordert. Aber das wollte ich erst zu spät wahr haben.

Da waren Aktivitäten, die über das Maß hinaus gingen, was ich erfahrungsgemäß gut leisten kann, ohne mich zu überfordern.

Da war Freude und auch Ehrgeiz an Aktivitäten, die mir viel bedeuten und in meinem Leben wichtig sind.

Sie machen mein Leben freundlich, hell und lassen meine kreative Seite zur Geltung kommen. (Sowas nennt man gemeinhin auch ***Eu-Stress***, wobei das ebenfalls Stress in dem Sinne ist, dass dabei Energie verbraucht wird.

Dazu kamen aber auch Reizüberflutungen und **Energieverbrauch durch Menschenansammlungen, durch auditive und visuelle Reize**.

Ich mag nicht einfach von **,Lärm'** schreiben, denn das klingt so negativ.

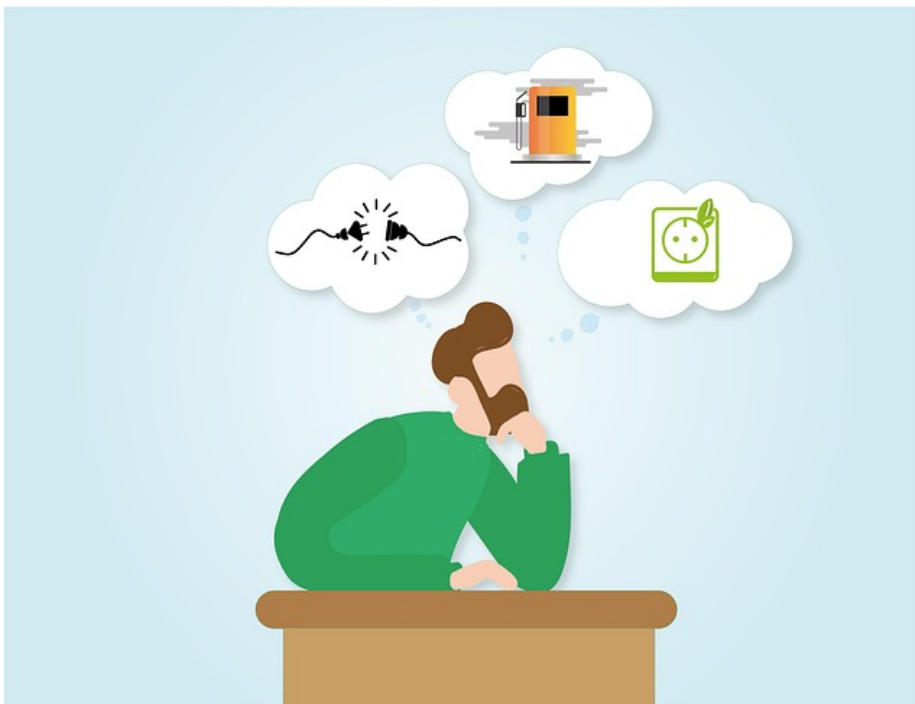
[Exkurs:

Es gibt auch auditive Reize, die man durchaus als angenehm oder im Normalfall sogar als wünschenswert betrachtet.

Ein Beispiel: Abgesehen von Diskotheken für Menschen mit Hörbehinderungen würde wohl niemand in eine Diskothek gehen, wo nicht ‚ordentlich aufgedreht‘ wird, damit man bei toller Musik abtanzen kann.

Oder niemand würde viel Geld für ein Konzertbesuch ausgeben, dann aber kaum was hören können.

Es gibt also bestimmten Lärm, der erwünscht ist.



„Wo kann ich übermäßigen ‚Energieverbrauch‘ einsparen?!“ – Bild von [Alexandra_Koch](#) auf [Pixabay](#)

Nur: bei Long-Covid-PatientInnen wirkt sich auch der Lärm, der von anderen gewünscht oder zumindest nicht als belastend empfunden wird, negativ aus.

Denn **Reize jedweder Art zehren an der Kraft und sind auch Energiefresser**. Nur merken Menschen mit Long-Covid das deutlicher als ‚gesunde‘ Menschen.]

Die Herausforderung: Crashes zu vermeiden, erfordert eine hohes Maß an Konsequenz und Ich-Stärke

Die alltäglichen Arbeiten, ob im Beruf oder im eigenen Haushalt, die Aktivitäten in Freizeit und Hobby, alles, was ein normales und gesundes Leben ausmacht und was einem selber nicht nur Pflicht, sondern auch Kür ist, all das wirkt sich auf die Energiebilanz eines Menschen aus.

Besonders gravierend ist die Beachtung dieser Energiebilanz bei Menschen mit Long-Covid und jenen die an **ME/CFS** erkrankt sind.

Denn sie verfügen erstens nur über ein reduziertes Maß an täglichem Energievorrat und dieser wird meist auch noch viel schneller aufgebraucht.

Ein Bild – ein Beispiel:

Mir scheint es so, als würde ich einen Lebensmotor betreiben, der eher 10-12 Ltr. Sprit auf 100 Kilometer verbraucht, als ein sparsamerer Motor, der mit 3-5 Liter auf 100 Kilometer hinkommt.

Dabei ist mein Motor nicht unbedingt älter.

Aber mein Motor scheint sich durch meine Corona-Erkrankung 2022 verändert zu haben, nämlich der Art, dass ‚mein Motor‘ nun deutlich mehr Sprit verbraucht als früher, aber die Ursache ist nicht zu finden!

Wie gut man selber aber für sich sorgen kann, hängt wesentlich auch von der sogenannten ‚Ich-Stärke‘ ab. Das meint die Fähigkeit, stringent und konsequent den eigenen Weg zu gehen und auch die Fähigkeit gut für sich selber sorgen zu können.

Doch hier beginnen oft andere **Herausforderungen**.

Da werden wir mit **Erwartungen** konfrontiert, mit Erwartungen von außen (vermeintlichen oder tatsächlichen Erwartungen), aber auch Erwartungen von innen, also durch uns selbst, die wiederum doch anerzogene Konventionen oder aber auch durch

Selbstansprüche gesteuert werden.

„Wie stehe ich da, wenn ich mich jetzt so anders verhalte, als es (von mir selber) erwartet wird?“ –

„Wenn ich mein Ding durchziehe (von dem ich weiß, dass es für mich gut ist), dann falle ich wieder auf und bin vielleicht jemand mit seiner eigenen Choreographie, die als ‚da tanzt er wieder aus der Reihe‘ wahrgenommen wird.“

Solche oder ähnliche Gedanken machen es einem dann noch schwerer, manchmal sogar unmöglich, wirklich gut für sich zu sorgen.

Und da ist jetzt nicht einmal **„guter Rat teuer“**, denn meistens wissen meinesgleichen schon selber sehr gut, welcher Rat nun befolgt werden sollte.

An guten Ratschlägen mangelt es nicht, beileibe nicht!



„Wer gut für sich selber sorgt, fällt auf, wie ein unangepasst wirkender Mensch! – Aber die Richtung ist eigentlich ganz klar!“

– Bild von [Cord Allman](#) auf [Pixabay](#)

Nein, es mangelt oft an ausreichend **Selbstbewusstsein** und **Ich-Stärke** auch sein eigenes Ding durchzuziehen, das für mich selber heilsam und gut ist.

In solchen Situationen brauchen wir als Umgebungen, in denen es uns leicht(er) fällt, gut für uns zu sorgen.

Und dass bringt mich zur einer weiteren erschreckenden Beobachtung:

gestern gab es sogar bei mir diese ‚gute Umfeld‘.

Dort ist meine Erkrankung bekannt und ich weiß definitiv, dass man für mich Verständnis hat, wenn ich gut für mich Sorge.

Deshalb bin ich um so bestürzter über mein eigenes Verhalten.

Es macht mir deutlich, dass ich gut beraten bin, bei mir an einem stärkeren **Selbstbewusstsein** zu arbeiten!

Diese Einsicht mag einige meiner LeserInnen überraschen, die mich sonst ganz anders kennen, besonders auch aus beruflichen Zusammenhängen und die mich vielleicht dort als selbstbewusst, stringent und konsequent erleben.

Doch im Kern wütet manchmal eine **kritische Selbstreflexion**, die auch das Potential hat, die **Ich-Stärke** anzugreifen.

Das ist ein weiteres Leiden, dass zu der Komplexität von Long-Covid bei mir dazu kommt.

Nun mag man sich fragen, warum ich damit hier so offen umgehe? Weil ich glaube und fest davon überzeugt bin, dass ich nicht der einzige Mensch auf der Welt und unter denen bin, die an Long-Covid erkrankt sind.

Auch den anderen Leidensgenossinnen möchte ich dadurch ermutigen, sich auf dieser Seite der eigenen Persönlichkeit zu stellen, weil sie kein Makel ist, aber wohl eine Herausforderung, die wir – vielleicht auch gemeinsam in unseren Selbsthilfegruppen – bearbeiten können.