

# 18.01.2025

Pünktlich gestern zu Bett gegangen, gegen 23.00 Uhr.  
Einschlafen ging so halbwegs – hatte pflanzliche  
Beruhigungstabletten und Melatonin genommen.

Doch gegen 5.00 Uhr: wach.  
Müde und aufgedreht – ‚tired and wired‘.

Es ist anstrengend und nervig.

Das wird heute wieder kein so guter Tag – ein Tag, den ich  
einfach überstehen muss.

Vor dem Gottesdienst wieder eine Runde schlafen, damit ich den  
Gottesdienst überstehe ... und danach schauen, wie lange ich es  
durchhalte.

Ich will mich danach aber nicht wieder schlafen legen, damit  
ich in einen halbwegs vernünftigen **Schlaf-Wach-Rhythmus** finde.

Nur: manchmal bin ich tagsüber so erschöpft und kaputt, dass  
es mir schwerer fällt, Treppen zu steigen, ich fühle mich  
wackelig auf den Beinen und mir ist schwindelig.

Nächste Woche starte die Forschungsstudie, an der ich als  
Proband teilnehmen werde.

Auch das will ich versuchen. Bin gespannt wohin die Reise  
geht.