5. November 2026

Weil man es nicht sieht ….!

04.10.2026

Dem e-bike sei Dank!

25.09.2026

Kein Wellness-Urlaub, sondern knallharte Pflicht!

10.09.2026



Foto: www.pixabay.com

Um 07.00 Uhr aufgestanden.
Am Vorabend um 22.00 Uhr zu Bett gegangen, gegen 01.00 Uhr heute Morgen zum letzten Mal auf den Wecker geschaut.
Dazwischen immer wieder unwillkürliche Muskelzuckungen im Bein, diesmal nur in einem Bein.
Trotzdem komme ich dann nicht in den Schlaf.
Um kurz vor 09.00 Uhr am Schreibtisch gesessen und einige ‚homeoffice'-Arbeiten erledigt, bis ca. 11.15 Uhr.

Dann wieder erschöpft.
Denken fällt schwer und die Konzentration auch.

‚Jetzt schon wieder hinlegen?' – schießt es mir in den Kopf.

Am Liebesten doch noch etwas machen … wollen …

Aber ‚können' ….? Geht nicht.

Ich muss was ‚tun' …

pacing

und mein Kopf sagt mir:
‚Es bleibt dir nichts weiter übrig, wenn du noch gut durch den Tag kommen willst!
Leg' dich was hin, wenigstens 30 oder 45 Minuten. … und dann schaue weiter.'

Ich folge der Vernunft und meiner Erfahrung, wie wichtig ‚pacing' für mich ist.

Kannst du gut …

… für dich sorgen?!



Diese Tage mit ihrer Hitze stellen mich persönlich schon vor gewaltige Herausforderungen.
Nicht nur, dass wir eine bisher nie da gewesene Hitzephase mit Temperaturen um die 40 Tage erleben, und das sogar drei Tage lang.
Nein, auch, weil diese **Hitze keine Bagatelle** mehr ist!
Das ist die erlebbare Klimakrise – und das ist erst der Anfang!

Zurecht wird seitens von MedizinerInnen darauf hingewiesen, dass dies eine medizinische Notfall-Situation ist.

Ich selber merke es – vielleicht noch einmal mehr – wegen meines Long-Covids.

Long-Covid verträgt keinen Stress, Long-Covid verträgt keine Anstrengung, die über den Rahmen hinausgeht, den ich sonst beim Pacing einhalten würde.
Vielleicht ist es auch ein Glück, dass ich viel stärker diese Belastung spüre und somit auch viel deutlicher mit der inneren Stimme konfrontiert werde: *„Sorge gut für dich!“.*

Aber: das ist leichter gesagt, als getan.

Denn:
Da gibt es dann noch die inneren Stimmen, die mich mahnen, doch auch meinen ‚Pflichten‘ nach zu kommen, sei es im dienstlichen wie im privaten Kontext.
Da ist die Frage, in welchem Rahmen ich noch verantwortlich Gottesdienst feiern kann, wenn die Krankenhaus-Kapelle innen

über 30 Grad hat und das Öffnen der Fenster bei fast 40 Grad Außentemperatur zumindest ein fataler Fehler, wenn nicht sogar eine Verantwortungslosigkeit wäre.
Da ist die Frage, ob ich an einem Konzert unseres Chores teilnehmen werde, das zwar in einer Kirche ist.
Diese wird vielleicht etwas kühler sein, als die Außentemperaturen.
Nur: die letzten Tage haben mich und meine Gesundheit geschwächt.
Eine Urtikaria (wohl eine Hitzeurtikaria), die vor einigen Jahren ausgebrochen ist und ich dann wieder ganz gut im Griff habe, überfällt seit vorgestern meinen Körper wieder. Kleine, stark juckende Pusteln an Unterarmen und Unterschenkeln zeigen mir: ***‚Meinem Körper geht es nicht gut!‘.***

Wie reagiere ich auf diese Warnsignale des Körpers?
Oder sind die inneren Gegenstimmen der ‚Pflicht‘ so groß, dass ich diese Warnzeichen ignorieren möchte oder sogar ignoriere?

Nach einem inneren Kampf habe ich mich dazu entschieden, den Gottesdienst morgen ausfallen zu lassen.
Nach einem inneren Kampf habe ich mich dazu entschieden, beim Konzert heute Abend nicht mitzusingen.

Aber …

ja, es ist dieses permanente **„ABER“** in meinem Kopf, das mir das Gefühl gibt, nicht mit einer gewissen Selbstsicherheit zu meinen vernünftigen Entscheidungen zu stehen und innerlich mit diesen Entscheidungen die Ruhe gefunden zu haben.

Ich will es dennoch durchhalten, denn ich bin – bei aller gesundheitlichen Beschwerden – dankbar, dass mein Körper es noch nicht aufgegeben hat, mit mir zu kommunizieren und sich mir mitzuteilen. was gut und was schlecht für mich ist.

Warum offenbare ich mich hier so?
Weil ich sicher bin, dass ich nicht der/die Einzige bin, der es momentan so geht.

Was gibt dir eine innere Sicherheit und Standhaftigkeit für deine vernünftigen Entscheidungen?

Nur diesen Tag …

Mental belastender Tag hat seinen Preis!