

# 04.09.2024

Chronisch krank, aber niemand glaubt dir ...!

In der letzten Sendung ***zdf magazin royal*** hat sich **Jan Böhmermann** mit dem Thema „**Long Covid**“ und der schwersten Form davon, **ME/CFS**, beschäftigt.

Comedy-like hat er sich dennoch mit aller Ernsthaftigkeit diesem Thema gewidmet und auch die Dummschwätzer, selbst unter renommierten Mediziner\*innen, entlarvt.

Da ich es immer so schwer erklären kann, was mit mir ist, empfehle ich sehr diesen Beitrag der Sendung, der auch als Gesamtausschnitt bei youtube verfügbar ist.

Hier der youtube-Beitrag:

„Probier's doch mal mit Tee: Chronisch krank, aber niemand glaubt dir | ZDF Magazin Royale“ von YouTube anzeigen

Hier klicken, um den Inhalt von YouTube anzuzeigen.

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

☐ Inhalt von YouTube immer anzeigen

[„Probier's doch mal mit Tee: Chronisch krank, aber niemand glaubt dir | ZDF Magazin Royale“ direkt öffnen](#)

---

# 03.09.2024

Belastungserprobung ...

Habe heute mal eine Art ‚Belastungserprobung‘ gestartet.  
Mittags mich mit einer Kollegin getroffen, um zukünftige  
seelsorgliche Aktionen zu planen.  
Dies dauerte ca. 90 Minuten. Danach zu einem ökumenischen  
Treffen gestartet, dass zwei Stunden dauerte.

Danach war ich kaputt und musste mich erst mal zuhause  
hinlegen.



Bild von [Engin Akyurt](#) auf [Pixabay](#)

Abends dann Chorprobe hier in Oberhausen; noch mal zwei  
Stunden.

Nach eineinhalb Stunden war die ‚Luft raus‘, ich konnte mich  
nicht mehr gut konzentrieren. Und Musikstücke, die ich schon  
lange ‚drin‘ hatte, liefen nun gar nicht mehr so gut.

Gegen 22.00 Uhr dann zuhause.

Hundemüde, aber an Schlaf war nicht zu denken.

Dennoch um 23.00 Uhr zu Bett gegangen. Gegen Mitternacht  
eingeschlafen.

Albträume gehabt.

Um 5.20 Uhr heute Morgen war ich wach. An Weiterschlaf war

nicht mehr zu denken.

Fühle mich müde und matt.

Mal sehen, was der Tag bringt?

---

## **Wofür stehst du, wofür gehst du....?**

**Es scheint modern zu sein, immer nur gegen etwas zu sein**

**– das Wesen einer radikalen rückwärtsgewandten rechtspopulistischen Politik.**



[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Doch das Dagegen-Sein ist ein Weg der Zerstörung, es führt zu Überheblichkeit, zu einer arroganten Abgrenzung und einem kalten Gefühl der ideologischen Überlegenheit.

Unsere deutsche Geschichte, in ihren dunkelsten Kapiteln, war von diesem Irrweg geprägt.

Am Ende standen Verbrechen unvorstellbaren Ausmaßes, die blinde Zerstörung von Ländern, Nationen, Kulturen und unzähligen Menschenleben. Und auch heute erheben sich wieder Stimmen, die diesen destruktiven Geist neu beleben wollen.

Schon jetzt erkennen wir, dass dieser Geist nichts Gutes bringt – keine Menschlichkeit, keinen Frieden, keine Freude, keine Erfüllung, keine Versöhnung, keinen Segen...

Demgegenüber steht die Botschaft des Christentums.

In einer Zeit, in der das christliche Bekenntnis schwindet, ist es umso wichtiger, dass jene, die aus tiefster Überzeugung und Liebe zu Christus ihren Glauben bekennen, den Kern dieser

Botschaft mit besonderer Intensität leben.

Und dieser Kern ist die Liebe!



„Zu viel des Guten kann wunderbar sein...“ – Quelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Wer jemals wahrhaft geliebt hat oder sich als tief geliebt erfahren durfte, weiß um die erfüllenden Dimensionen der Liebe.

### ***Zu viel des Guten kann wunderbar sein***

Die Liebe lässt das Leben erstrahlen, sie ist das Elixier, das unsere Existenz mit Lebendigkeit durchdringt.

Sie schenkt uns emotionale Erfüllung und öffnet Wege, wo wir aus eigener Kraft längst gescheitert wären.



Bild von [Gerd Altmann](#) auf [Pixabay](#)

Die Liebe lässt uns in jedem Menschen unseren Nächsten erkennen, der – wie wir – mit derselben Würde ausgestattet ist.

Sie lehrt uns, einander mit Hochachtung und Respekt zu begegnen, selbst wenn der Andere uns fremd erscheint.

Sie schafft Raum, andere so sein zu lassen, wie sie sind, und schenkt die Freiheit, selbst in Liebe so sein zu dürfen, wie wir sind.

Die Liebe feiert die Vielfalt, sie dient nicht der Einfalt.

Sie sieht in der Diversität einen Reichtum, ein gottgewolltes Schöpfungswunder, das uns ergänzt und bereichert.

So erwächst Freude an der Vielfalt, wie wir uns an den bunten Blumen, den unterschiedlichen Pflanzen, Bäumen, Insekten und Tieren erfreuen.



Vielfalt und Fülle, [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Die Liebe lässt Güte walten**, gegenüber uns selbst und anderen, besonders dann, wenn wir uns selbst oder andere als ungenügend empfinden.

Denn die Liebe begreift, dass wir alle unvollkommen sind – du, ich, jeder und jede von uns.

**Die Liebe steht immer FÜR etwas und niemals gegen etwas.**

**Sie bejaht, wo andere verneinen, sie nimmt an, wo andere ablehnen.**

**Sie solidarisiert sich, ohne zu selektieren.**

Die Liebe gleicht einem überreich gefüllten Füllhorn, das seinen Reichtum verschwenderisch teilt.

Das ist die Chance unserer Zeit – dass wir als Christ:innen **PRO**-aktiv werden in einer Welt, die zunehmend von Destruktivität und negativen Anti-Haltungen geprägt wird, die das Leben und die Liebe bekämpfen.

Wir als Christ:innen haben heute mehr denn je die Chance und die Verpflichtung, dieses **PRO, dieses grenzenlose JA Gottes** in unsere Welt hineinzutragen und es zu verteidigen.



[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

---

**22.08.2024**

„pacing“ oder: ‚Die Löffelchen-Strategie‘



Bild von [Matej Madar](#) auf [Pixabay](#)

Wenn wir momentan beim Umgang mit **Long-Covid** davon sprechen, die „**3P-Strategie**“ anzuwenden, dann stecken dahinter die englischen Begriffe: „**pacing, priority, planning**“.

Damit ist gemeint, die eigenen Kraft- oder Energieressourcen zu erkennen, für sich persönlich Prioritäten zu setzen, in dem man sich die Frage beantwortet, was für mich jetzt besonders wichtig ist und dann auch einen Plan zu erstellen, wie man diese Ressourcen einsetzen möchte.

Jetzt sind das nur Begriffe und in dem Buch von **Dr. Natalie Grams**, das ich gerade lese, habe ich ein schönes Bild gefunden, das mir und anderen helfen kann, zu verstehen, warum ich – trotz Long-Covid – manchmal etwas tun kann und wieso ich das gerade mache, was ich mache.

Ich habe in dem Buch folgendes Zitat gefunden:

*„Sie [Anm. von mir: die Psychotherapeutin] erzählte mir von einer Patientin (...): Diese habe sich mit einer Freundin im Café getroffen (...) und [ihr] geantwortet: „Ich kann mich mit dir im Café treffen, das kostet mich aber fünf Löffelchen Energie. Ich habe jeden Tag zehn Löffelchen, wenn ich mich*

*mit dir treffe, habe ich also für den ganzen Rest des Tages nur noch fünf Löffelchen übrig. Und ich habe dafür aufs Duschen heute Morgen verzichtet.“*

*aus: Dr. med. N. Grams, Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, ..., Books on Demand, 2024, S. 91*

Mir persönlich hilft dieses Bild von der **Löffelchen-Strategie** sehr, damit ich selber gut mit meinen Ressourcen (hier im Bild von Löffelchen) umgehen kann.



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

Ich mache mir bewusst, dass ich nur eine bestimmte Anzahl von Löffelchen pro Tag zur Verfügung habe. Ich mache mir ebenfalls klar, welche Aktivitäten mir wie viele Löffelchen an diesem Tage wegnehmen/kosten.

Und indem ich meinen Tag auch immer wieder neu planen muss, muss ich vorher entscheiden, wofür ich wie viele Löffelchen einsetzen will.

Am Ende des Tages – oder vielleicht auch erst ein oder zwei Tage später – werde ich dann erkennen müssen, ob meine Kalkulation gepasst hat.

Am 16. August habe ich davon berichtet, dass ich falsch kalkuliert hatte und meine Euphorie mit mir durchgegangen ist und ich mir dadurch selber geschadet habe.

Indem ich diese Zeilen schreibe, merke ich, dass diese Löffelchen-Strategie nicht nur für mich, nicht nur für Long-Covid-Patient:innen hilfreich sein kann, sondern auch für alle anderen kranke wie gesunde Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit gut einteilen müssen.

---

## 21.08.2024

**tired and wired** – oder: wie ich keinen Schlaf finde ...

Wie schön der Gedanke, wenn man abends so richtig müde ist, sich gemütlich ins Bett legen zu können, sich einzukuscheln, um dann schnell einschlafen zu können und am nächsten Morgen vom Wecker geweckt zu werden.

Wie schön, wenn dann das neue Tagwerk ausgeruht begonnen werden kann ...

Ach, das wäre soooo schön.

Seit einigen Monaten für mich: zu schön, um wahr zu sein.



'schlaflos', Quelle: Bild von [cold\\_metel](#) auf [Pixabay](#), AI-generiert

Stattdessen plagen mich **Einschlaf- und Durchschlafstörungen**. Und manchmal werden sie ergänzt durch heftige **Albträume**.

Das macht keinen Spaß, ehrlich nicht!

---

Ich weiß nicht, ob du diese Symptome kennst.

Vielleicht kann ich sie erklären.

Es ist so, wie wenn du einen anstrengenden Tag hinter dir hattest, aber die letzten Stunden des Tages ein Erlebnis hattest, dass dich sehr euphorisch werden ließ.

Oder es ist wie, wenn du spät abends noch einen starken Kaffee oder andere Aufputschgetränke zu dir nimmst.

Du spürst eine gewisse Müdigkeit, aber wenn du dich schlafen legen würdest, könntest du nicht einschlafen.

Bei Long-Covid und anderen Erkrankungen nennt man dies das „**tired and wired**“-Syndrom = **„müde und aufgedreht“**.

Es sind aber keine Gedanken, dir mir den Schlaf rauben; ich grüble nicht.

Eher das Gegenteil ist der Fall: ich bin müde, gähne und freue mich auf den Schlaf, aber er will sich einfach nicht einstellen.

Ich fühle mich innerlich total aufgedreht, obwohl es dafür keinen offensichtlichen Grund gibt.



Bild: Bild von [Istvan Brecz-Gruber](#) auf [Pixabay](#)

Das geht meist so 1 1/2 Stunden. Irgendwann schlafe ich dann doch ein.

Nach zwei Stunden ist aber dann erst einmal wieder Ende. Ohne offensichtlichen Grund werde ich wach, liege einige Zeit, manchmal um die 30 Minuten und schlafe dann wieder ein. Das wiederholt sich dann noch ein- oder zweimal.

Und morgens? Dann kann es sein, dass ich gegen 5.00 Uhr oder etwas später wach werde und mich freue, dass ich noch gut 90 Minuten schlafen könnte.

Doch auch das geht nicht.

Dann bleibt mir eigentlich nichts anderes übrig, als aufzustehen.

Doch meine Wahrnehmung ist irgendwie gedämpft.

Ich fühle mich nicht frisch.

Das einzige, was mir dann etwas innere Ruhe gibt, ist der Gedanke, dass ich mich (fast) jederzeit wieder hinlegen kann, wenn die Müdigkeit mich wieder übermannt.

Aber schön ist das nicht!

**Nicht mein Tagesplan strukturiert meinen Tag, sondern meine Symptome!**

---

## Kluge Lebensführung



oder: Wie wir Gottes Willen in diesen Zeiten begreifen können...

**Impuls zum 20. Sonntag im  
Jahreskreis – Lesejahr B – 2024  
Textgrundlage: [Epheser-Brief 5,](#)**

## 15-20

### **„... die Zeiten sind böse...“**

Was bedeutet ‚böse? Diese Frage lässt sich nicht einfach beantworten.

Aber es gibt Anzeichen dafür, was mit ‚böse‘ gemeint sein könnte: **alles, was uns von Gott oder seinem Willen entfernt, oder was uns von uns selbst und anderen Menschen trennt.**



[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Das können zum Beispiel schlechte Nachrichten sein, die uns traurig, ängstlich oder hoffnungslos machen.

Oder Menschen und Situationen, die uns belasten: schwierige Lebensbedingungen, große Herausforderungen, oder der Druck, dem Mainstream zu folgen (das, was gerade „in“ ist).

Sicherlich sind auch die Zeiten, in denen wir leben, herausfordernd.

Der zunehmende Hass gegen andere, gegen Menschen aus fremden Ländern, gegen Menschen mit anderen Religionen oder Ansichten, oder gegen diejenigen, die uns angeblich etwas wegnehmen könnten, ist ein deutliches Zeichen dafür.

**Schwierig wird es auch, wenn dieser Hass in echte Gewalt umschlägt, sei es in unserem Land, in Europa oder weltweit. Das erinnert uns an schlimme Zeiten in der Vergangenheit.**

Ich frage mich manchmal: Was könnten uns die Menschen, die solche Zeiten bereits erlebt haben und heute um die 90 Jahre alt sind, dazu sagen?

Was würden sie uns raten, wie man damit umgehen kann?

**„Lasst euch nicht vom Wein berauschen!“**



[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Wir wissen, wie zu viel Wein oder Alkohol wirkt. Er trübt unsere Sinne und nimmt uns die Fähigkeit, Dinge klar und sachlich zu sehen.

Manche greifen zu Alkohol oder Drogen, um sich von den Problemen um sie herum abzulenken oder sich abzuschotten.

Solche Mittel machen manches vordergründig erträglicher, aber wenn der Rausch vorbei ist, holt die Realität uns umso härter ein – oft mit einem unangenehmen Kater.

Eine klare und vernünftige Sicht auf die Dinge kann uns helfen, Herausforderungen besser zu bewältigen.

Der Versuch, sich weder von äußeren Einflüssen manipulieren zu lassen noch sich selbst zu täuschen – sei es durch Verhaltensweisen, die die Realität verdrängen, oder durch eine „rosarote Brille“ – kann ein stabiles Fundament für den geistlichen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens sein.

Am letzten Sonntag haben wir darüber gesprochen, wie Stille uns helfen kann, uns selbst und unseren göttlichen Ursprung nachzuspüren und zu finden.

Vielleicht erinnern Sie sich an die Geschichte des Mönchs, der von Gästen gefragt wurde, welchen Nutzen er in der Stille, Ruhe und Einsamkeit sieht. Anhand eines Brunnens und des Zustands seines Wassers erklärte er, welche Möglichkeiten sich ergeben, wenn wir zur Ruhe kommen.

Heute wollen wir uns den äußeren Bedingungen widmen, die uns helfen, zur Ruhe zu finden und so mit unserem wahren Selbst in Kontakt zu kommen.



[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Am Sonntagmorgen las ich eine Einladung von Bruder Jan zu seinem geistlichen Podcast [„barfuß und wild“](#). In dieser Folge ging es um das **Urvertrauen**.

Urvertrauen ist entscheidend, damit wir – wie Paulus uns

nahelegt – die Zeit sinnvoll nutzen, klug handeln und den Willen Gottes erkennen.

**Urvertrauen gibt uns festen Boden unter den Füßen, wenn vieles um uns herum ins Wanken gerät. Es verleiht uns emotionale und geistige Stabilität.**



[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Der Inhalt zur Einladung von **Bruder Jan** lässt sich wie folgt zusammen fassen:

*Urvertrauen wird oft als etwas angesehen, das in den ersten Lebensjahren entsteht und uns durch Krisen trägt. Es wird diskutiert, ob Urvertrauen später wiederhergestellt werden kann, wenn es früh gestört wurde.*

*Während einige meinen, dass es nicht möglich ist, betont eine geistliche Haltung, dass Urvertrauen in ihrer ganzen Fülle immer schon vorhanden war.*

*Dieses Urvertrauen ist Teil des göttlichen Wesens.*

*„Wir stammen aus dem Urvertrauen.*

*Wir brauchen das Urvertrauen also gar nicht zu »machen« oder »herzustellen« oder zu »heilen« und können das auch gar nicht.“*

(Bruder Jan Frerichs,

Quelle:

<https://www.barfuss-und-wild.de/>)

*Dieses Urvertrauen werde im Laufe des Lebens verschüttet und damit erschüttert, damit wir es auf einer tieferen Ebene neu entdecken können. Das wahre Abenteuer bestehe darin, sich immer wieder an dieses Urvertrauen zu erinnern.*



www.pixabay.com

***Bruder Jan glaubt, dass Urvertrauen immer in uns vorhanden sei, da Gott selbst dieses ewige Urvertrauen sei, auf dem alles basiert.***

*Dieses große Vertrauen Gottes in uns Menschen zeigt sich darin, dass er uns überhaupt erst erschaffen hat. Angesichts der Krisen unserer Zeit ist es beeindruckend, wie grenzenlos dieses göttliche Vertrauen sein muss.*

Paulus lädt uns heute dazu ein, regelmäßig innezuhalten und uns zu fragen, wie wir unsere begrenzte Zeit sinnvoll nutzen. Dabei geht es ihm nicht nur darum, Probleme zu lösen, sondern vor allem darum, in Verbindung mit Gott zu bleiben. Bruder Jan würde sagen, es geht darum, unser Urvertrauen wiederzufinden und uns daran zu erinnern.

Für Paulus gehört dazu auch der Gottesdienst, das Singen von Psalmen und Liedern, sowie Dank und Lob an Gott.



[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Die Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens werden nicht gelöst oder kleiner, wenn wir sie durch Aktionismus oder Ablenkung verdrängen.**

Aber wir haben eine bessere Chance, sie zu bewältigen, wenn wir uns in Ruhe, Stille und Gebet darauf besinnen, was wirklich in unserem Leben trägt und uns hilft, ein erfülltes Leben zu führen.

© Gerd Wittka