

15.08.2024

Meine Beiträge zum Thema „Long-Covid“ tragen nur noch das Datum. Warum? – Erkläre ich.

Anmerkung:

Zukünftig werde ich meine Beiträge zu Long-Covid nur noch mit einem Datum versehen.

Der Grund ist ganz einfach: mir fallen einfach keine signifikant unterscheidenden Überschriften ein.

Aber ich möchte weiter zwischendurch darüber schreiben.

Gestern, am 15.08. war ein richtig ‚guter‘ Tag für mich, denn ich habe mich richtig wohl gefühlt. Ich hatte das Gefühl, Energie zu haben. Meine Stimmung war dadurch aufgeheitert und vielleicht auch etwas euphorisch. Diesen Tag wollte ich nutzen, denn so gut wie gestern ging es mir schon lange nicht mehr.

Natürlich hatte ich mir auch wieder einen Plan zurecht gelegt, denn ich will ja etwas tun, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.

Spontan erinnerte ich mich dann aber daran, dass es ja hier oder da noch die eine oder andere ‚Kleinigkeit‘ gibt, die ich dann auch noch erledigen könnte.

Spontane Planänderung in Richtung ‚Mehr‘. (Das muss ich mir hinter die Ohren schreiben; ist vielleicht nicht so eine gute Idee.)

Die Herausforderung im Nachhinein ist aber, dass man nicht ganz klar analysieren kann, was nun später zu den Folgen führen wird (von denen ich gleich auch berichten werde).

Vorgestern (14.08.)

Stutzig war ich ein wenig, dass es mir so gut ging, denn schon an dem Tag zuvor, ging es mir recht ordentlich und ich hatte einige Aktivitäten geplant:

Es war wieder Zeit, **Müll zu entsorgen**; Müll der Art, die man nur zur WBO (Wirtschaftsbetriebe Oberhausen – **Städtischer Wertstoffhof**) bringen kann, wie Elektromüll, Schrott, Behälter mit Schadstoffresten, wie Farben ...!

Außerdem wollte ich an **meinen Einsatzorten in beiden Krankenhäusern nach dem Rechten sehen**: Blumen gießen, Kapelle inspizieren.

Ein bestelltes Buch sollte auch noch von der Buchhandlung **abgeholt werden**, was dort schon über eine Woche lag. **Und Tanken war auch noch angesagt** (da ich LPG tanke, liegt die Tankstelle etwas außerhalb und konnte gut in meiner kleinen ‚Rundreise‘ integriert werden).

[Dir als Lesender wird das sicherlich langweilig vorkommen, soviel Details zu lesen. Aber es ist wichtig zum Verständnis, wie sehr Long-Covid massiv auf den Alltag einwirkt.]

Die ganz alltäglichen Aktivitäten, die jeden Tag anfallen, will ich hier gar nicht extra nennen. Wobei es Menschen mit Long-Covid gibt, für die schon die alltäglichen Abläufe wie Morgentoilette und Körperpflege, Essen zubereiten, einfachste Haushaltsaufgaben zu viel sind. Gott-sei-Dank ist es bei mir nicht so. Und ich bin dafür wirklich sehr dankbar!



Detail einer Akupressurmatte, www.pixabay.com

Am Mittwoch bin ich dann also gegen 11.00 Uhr ins Auto gestiegen, nachdem ich es mit den Abfällen beladen hatte, und begann meine kleine ‚Rundreise‘ durch Oberhausen. Gegen 13.30 Uhr war ich wieder zurück, konnte noch gut Mittagessen vorbereiten und musste mich dann aber hinlegen. (Das ist nichts besonderes mehr und erwähne ich fast schon nicht mehr. Ich war aber so kaputt, dass ich mich kaum auf den Beinen halten konnte.)

Nachmittags stand dann nicht mehr viel auf dem Programm, eher relaxen. Ich habe mir nach der Bettruhe wieder die **Akupressurmatte** geschnappt und mich gut 30 Minuten darauf gelegt. (An anderer Stelle werde ich extra berichten!) Danach habe ich ein Buch zu Hand genommen, das ich am Mittag aus der Buchhandlung abgeholt hatte. Der Titel: **„Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe,...“** von Dr. med Natalie Grams. Darin berichtet sie als Ärztin und betroffene **Patientin über Long-Covid und ME/CFS**. (Literaturhinweis am Ende.)

Diesen Mittwoch habe ich dann ganz gut überstanden. Abends dann die üblichen **Einschlafstörungen**, bei denen ich bis zu zwei Stunden, obwohl ich ‚hundemüde‘ bin, nicht einschlafen kann. Und dann nachts gut alle zwei Stunden wach werden, und

erst nach einer Weile wieder einschlafen können.

Das nehme ich mittlerweile so hin, weil das schon fast die Regel ist (**Durchschlafstörungen**).

Ich bin schon dankbar, wenn die schlimmen **Albträume** mit dann nicht auch noch die Nacht vergällen.

Dann der gestrige Tag (15.8.):

Wie wohl habe ich mich da gefühlt!

Die Temperaturen am Morgen waren kühl. Ich habe mich **auf meinen Balkon** gesetzt und **bei einer Tasse Kaffee in aller Ruhe die Laudes gebetet**. (Ja, ich weiß, ein nicht ganz übliches Ritual für ein Gebet, aber ich genieße es ... und ich hoffe, der HERR auch!)

Anschließend habe ich in aller Ruhe gefrühstückt und mich dann an die Arbeit gemacht: vor einigen Tagen wurde die Holzvertäfelung meiner Balkonbrüstung erneuert und der Maler hatte mir noch den Rest der Holzlasur da gelassen, damit ich auch den oberen Teil des Geländers streichen konnte. Das war ein Programmpunkt des gestrigen Tages. Nachdem also gegen späten Vormittag die Sonne heraus kam, machte ich mich ans Werk. Ich habe die Sonne genossen und fühlte mich gut, dass ich mal wieder etwas (produktives) tun konnte.

Wenn man oft erschöpft und schlapp ist, dann kann man es offenbar noch mehr genießen, wenn man was tun kann.

Danach wieder das Übliche: Mittagessen, sich hinlegen, Akupressurmatte.

Ich spürte immer noch etwas Energie in mir. *„Dann kann ich ja noch etwas Wäsche machen, aufräumen, Akten und Unterlagen abheften....“* – dachte ich mir und tat es auch. Eine Ladung in die Waschmaschine und eine Ladung in den Wäschetrockner. (sic! Mehr nicht!)

Bisschen stutzig war ich schon, dass mir das alles so gut ‚von der Hand ging‘. Am Abend saß ich wieder auf dem Balkon, hielt Schriftlesung, betete die Vesper, machte mir mein Abendbrot und hatte die innere Sehnsucht, einen Teil des Abends auf dem

Balkon zu verbringen.

Die Luft war am Abend (gegen 20.00 Uhr) so schön frisch. Ein leichter Wind streichelte meine Haut. Es wurde leiser in der Nachbarschaft, ich hörte das leise Plätschern meines Solarbrunnens und genoss diesen Abend mit einem Glas gekühltem Lambrusco.



(c) Gerd Wittka, August 2024



(C) Gerd Wittka, August 2024



(c) Gerd Wittka, August 2024

Gegen 22.45 Uhr ging ich dann ins Bett, gut gelaunt, natürlich müde/abendliche Erschöpfung.

Ich machte vorher meinen **Knieguss (nach S. Kneipp)** und auch meine **Einreibung mit Mischung aus ätherischem Lavendel- und Rosenöl in Olivenöl**, was mir von meiner **Long-Covid-Ambulanz** empfohlen wurde.

Ich war wieder müde/erschöpft, konnte aber wieder nicht direkt einschlafen.

In dem Buch von Natalie Grams finde ich auch einen Hinweis auf dieses körperliche Phänomen. Es nennt sich **,tired but wired‘**,

was bedeutet **‚müde aber aufgedreht‘**.

Doch ich erkenne keinen Grund dafür, aufgedreht zu sein. Ich lege mich ins Bett, sehne mich danach endlich einschlafen zu können, aber es geht nicht: ich suche eine günstige Einschlafposition, drehe mich von die eine auf die andere Seite, habe das Gefühl, dass mir frische Luft gut tun könnte, reiße noch etwas mehr das Fenster auf, um dann nach einiger Zeit festzustellen, dass es mir doch zu laut und zu kühl ist, schließe wieder das Dachfenster bis auf die Lüftungsklappe, drehe mich zur anderen Seite, grabe mich in die Kissen ein, nehme eine dünnere Decke, dann gar keine, dann doch wieder die dünnere, schaue gefrustet auf die Uhr ... um dann doch irgendwann einzuschlafen.

Gestern vergingen wieder gut 90 Minuten, bis ich das letzte Mal auf die Uhr schaute, und dann offenbar gut einschlief.

Doch die Nacht zu heute (16.8.) verlief dann gar nicht so gut: wirre Träume und um 2.30 Uhr war dann der ‚Ofen wieder aus‘, sprich: ich wurde wach und konnte nicht mehr einschlafen. Bis 4.00 Uhr tat ich kein Auge zu. Doch damit ich mich nicht noch emotional da hineinsteigerte, stand ich auf, setzte mich ins Wohnzimmer und schaute noch belanglose Beiträge im TV (an die ich mich aber auch nicht mehr erinnerte, weil ich wohl nicht voll da war!).

Gegen 4.00 Uhr versuchte ich dann wieder zu schlafen, was mir auch gelang und um 06.00 Uhr war ich dann wieder wach, bis ich dann von ca. 6.45 Uhr bis ca. 08.30 Uhr geschlafen habe. Ich fühlte mich schwer wie Blei, von nächtlicher Erholung keine Spur und ich brauchte gut eine halbe Stunde, um mich angestrengt aus dem Bett zu erheben.

Jetzt bin ich natürlich gefrustet, denn ich habe das Gefühl, wie unter einer Glocke zu leben. Ich bin wach aber doch nicht richtig wach.

Dennoch habe ich mich entschieden, schnell diese Zeilen zu schreiben, weil jetzt alles noch so frisch ist und ich auch meine Befindlichkeit gut nachspüren kann.

Ich bin ernüchtert, weil ich fast zwei Tage erlebt habe, wo ich subjektiv das Gefühl hatte, dass es mir richtig gut geht. Natürlich weiß ich, dass ich im Vergleich zu gesunden Menschen meines Alters an beiden Tagen nicht übermäßig viel getan hatte. Aber für mich waren es zwei Tage guter Aktivität. Und ich war im Glauben, dass ich es gut schaffen konnte, ohne mich zu überfordern.

Heute bin ich mir da nicht mehr so sicher. Ich muss abwarten, was der heutige Tag bringt und räume mir ein, wieder etwas weniger zu tun.

Was mich immer noch beruhigt, ist, dass ich noch immer gelassen damit umgehe.

Ja, ich bin arbeitsunfähig und kann es mir deshalb ‚erlauben‘ schlechte Nächte zu haben.

Denn wenn es mir heute über Tag mal wieder so schlecht geht, dass ich mich nur noch ins Bett legen kann, dann mache ich es. Gut, dass ich diese Freiheit habe und gut, dass ich nach über sieben Monaten **Long-Covid** doch den Mut hatte, mich vom Doc ‚aus dem Verkehr ziehen zu lassen‘.

Literaturhinweis:

Dr. med. Natalie Grams, *Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, aber wir müssen über Long-Covid und ME/CFS reden*, Books on Demand GmbH, 2024, ISBN: 978-7597-6119-4, € 12,99

PS: Ich musste diesen Beitrag noch mal überarbeiten, denn ich habe logische Widersprüche entdeckt. Denken fällt manchmal auch schwer, besonders nach einer solch anstrengenden Nacht. Auch ein Symptom von Long-Covid.

Weiterführende Infos zu Long-Covid/Post-Covid für Betroffene und Angehörige in einer kurzen Übersicht:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/long-covid/hintergrund>

Edith Stein



Von Autor/-in unbekannt – Cologne Carmel Archives, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=44858523>

Heute, am 09. August, gedenken wir der Ordensfrau Edith Stein.

—

Sie wurde von den Nationalsozialisten im KZ Auschwitz ermordet!

Gebürtig aus jüdischem Elternhaus, war ihr Glaubensweg geprägt von vielen Einschnitten und Veränderungen.

Zeitweise bezeichnete sie sich selbst als **Atheistin**, war Assistentin beim Philosophen Edmund Husserl und promovierte auch bei ihm.

Später kam es bei ihr zu einem **großen Bekehrungserlebnis**, in Folge dessen sie **zum Christentum** (katholischen Glauben) **konvertierte** und sogar **Karmelitin** (einem sehr strengen kontemplativen Orden) wurde.

Ihre jüdische Herkunft wurde ihr später zum Verhängnis und sie wurde Opfer des menschenverachtenden grausamen Rassismus der Nazis. Sie wurde in Folge des nationalsozialistischen Rassenwahns und seines Menschenhasses in Auschwitz ermordet, zusammen mit ihrer leiblichen Schwester Rosa Stein.

Das Leben und das Schicksal von Edith Stein ist auch heute von großer Aktualität.

Denn auch heute gibt es wieder Kräfte in unserer Gesellschaft, die einen deutschen Nationalismus propagieren und damit einhergehend Hass säen gegenüber Migrant:innen, Ausländern, Moslems und auch Jüd:innen. Der Antisemitismus in Deutschland breitet sich wieder aus. Faschistisches Gedankengut mit ihrer ganzen brutalen Sprache breitet sich aus.

Ich frage mich, ob der Mensch wirklich nicht in der Lage ist, aus der grausamen deutschen Geschichte zu lernen?

Ich frage mich, ob es wirklich nicht zum Wesen des Menschen gehört, in friedlicher Koexistenz leben zu wollen?

Ich frage mich, ob die Menschen, die rechtspopulistischen Parteien hinterher laufen und ihnen ihre Stimme bei der Wahl geben wollen, sich so wenig für die deutsche Geschichte interessieren, dass sie gewillt sind, die Fehler und Verbrechen der Vergangenheit zu wiederholen?!

CSD-Gottdienst

Gestern, am 02.08.2024 hat wieder ein ökumenischer Gottesdienst zum CSD „ruhr.pride“ in Essen stattgefunden.

„Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe“ ...



**Alles, was ihr tut,
geschehe in Liebe**

**Ökumenischer
Gottesdienst zum
CSD 2024**
für queere Menschen,
Freund:innen und
Interessierte

**02.08.2024
18:00 Uhr
Marktkirche**
Markt 2 | 45127 Essen

Gemeinsame Aktion von:
Alt-Katholische Kirche, Evangelische Kirche, Römisch-katholische Kirche, Die Schleife –
Fachstelle für HIV und STI der Caritas-SkF-Essen gGmbH, Aidshilfe Essen e.V.,

... unter diesem Motto stand der ökumenische CSD-Gottesdienst am 2.8. um 18:00 Uhr in der evangelischen Marktkirche mitten in der Essener Innenstadt (Markt 1, 45127 Essen).

Das Thema der Jahreslosung 2024 aller christlicher Kirchen war zugleich das Motto dieses Gottesdienstes.

Viele Menschen versuchen in ihrem Leben intuitiv dieses Motto im Alltag zu leben, in ihrem Beruf, in Familien, Gemeinden, für sich selber, für andere und bei vielen unzähligen Gelegenheiten.

„Alles was ihr tut, geschehe in Liebe“ darf deshalb selbstverständlich für die Liebe in aller geschlechtlicher und sexueller Vielfalt gelten, die von Gottes Liebe umfassen wird. Dazu hat dieser Gottesdienst Impulse gegeben.

*Aus der thematischen Hinführung des Gottesdienstes:
Unter dem Thema „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe!“
versammeln wir uns heute, um die Vielfalt und Kraft der Liebe
zu feiern.
Liebe zeigt sich in den unterschiedlichsten Formen und
Geschichten, manche davon sind dramatisch, andere
unkonventionell, doch alle sind Ausdruck der göttlichen
Liebe, die in uns allen wohnt.
Lasst uns gemeinsam eintauchen in bewegende Erzählungen und
uns daran erinnern, dass Liebe die stärkste Kraft ist, die
uns verbindet und leitet.*

(Gerd A. Wittka)

Ausgehend von zwei alttestamentlichen Liebesgeschichten (Ruth und Sara) kamen auch ‚Liebesgeschichten‘ unterschiedlichster Art von heute in diesem Gottesdienst zu Wort.

Den symbolischen Mittelpunkt bildete dabei eine Schriftrolle, in der alle Liebesgeschichten, die in diesem Gottesdienst vorkamen, aufgezeichnet wurden.

Dazu erklärte die ev. Pfarrerin Petra Simon:

In früheren Zeit hat man das, was wichtig war, auf Schriftrollen aufgeschrieben damit es nicht vergessen wurde. Und wenn eine wichtige Nachricht weitergegeben werden sollte, schrieb man sie auf eine Schriftrolle und ein Bote brachte sie dorthin, wo die Rolle vorgelesen und die Nachricht gehört wurde. So soll es auch mit dieser Schriftrolle sein.

Wir haben Geschichten über die Liebe gesammelt und aufgeschrieben und werden sie in diesem Gottesdienst zu Gehör bringen. Die Schriftrolle macht deutlich, dass all diese ganz persönlichen, unabhängig entstandenen Geschichten einen Zusammenhang haben: Zusammen sind sie eine sich fortschreibende, große Liebesgeschichte.

Organisiert und gefeiert wurde der ökumenische Gottesdienst von **PfarrerIn Petra Simon** von der ev. Kirche, **Pastor Dr. Christian Rütten** von der alt-katholischen Kirche und **Pastor Gerd Wittka** von der röm.-kath. Kirche sowie der **Aidshilfe Essen e.V.** und der Aidsberatung: ‚Die Schleife‘ von der **Caritas-SkF-Essen gGmbH (cse)**.



Foto: Gerd A. Wittka, 02.08.2024

Der Erlös der gestrigen Kollekte geht an die [Queere Nothilfe Ukraine](#).

Damit werden queere Menschen in der Ukraine unterstützt. Besonders werden auch queere Menschen aus der Ukraine unterstützt, die aus den von Russland besetzten Gebieten der Ukraine flüchten mussten, denn Putin und Russland verfolgen eine diskriminierende queerfeindliche Politik, die auch vor Verfolgung queerer Menschen nicht Halt macht.

Heute, beim **ruhr.pride**, bietet die evangelische Kirche in Essen zudem einen **„Segen to go“** für alle Liebenden an.

Eingangsgebet von mir

*Liebevolle*r Gott,*

wir sind heute hier, um deine Gegenwart zu suchen und deine Liebe zu feiern. Du bist die Quelle aller Liebe, und wir danken dir für die vielen Arten, wie sich diese Liebe in unserer Welt zeigt. Im Lachen und in der Freude, in den stillen Momenten und in den herausfordernden Zeiten – deine Liebe begleitet uns überall.

Lass uns in diesem Gottesdienst deinen Ruf hören, in allem, was wir tun, in Liebe zu handeln. Öffne unsere Herzen, damit wir deine Liebe nicht nur empfangen, sondern auch weitergeben können. Schenke uns den Mut, anderen mit Mitgefühl, Respekt und Offenheit zu begegnen, so wie Jesus es uns vorgelebt hat. Möge dieser Gottesdienst ein Ort der Inspiration sein, an dem wir uns gegenseitig ermutigen und stärken.

Hilf uns, die Vielfalt deiner Schöpfung zu schätzen und anzunehmen, und stärke uns in dem Wissen, dass wir alle in deiner Liebe verbunden sind. Amen.



Quelle: Aidshilfe Essen e.V. by facebook.com, screenshot, rechts. ev. Pfarrerin Petra Simon.

Segen aus dem Gottesdienst:

*Gott erfülle dich mit einer Sehnsucht, der Liebe zu folgen.
Gott erfüllte dich mit einer Barmherzigkeit,
die Grenzen deiner Liebe anzunehmen.*

*Gott stärke dich in dem Eifer, immer wieder neu zu lieben.
Er erfülle dich mit dem Geist, der dich erkennen lässt,
was wirkliche Liebe ist.*

*Er stelle dir Menschen zu Seite, deren Liebe dich ermutigt,
gegen Lieblosigkeit zu kämpfen.*

*Gott, der selber die Liebe ist,
begleite liebevoll dein Leben. Amen.*

fried-lich-hof

Mir war mal wieder so danach, das Grab meiner Mutter zu besuchen.

Und da es mir gestern Mittag recht gut ging, habe ich mich auf den Weg gemacht.

Und ich dann noch eine Runde auf dem Friedhof gedreht und dabei schöne Skulpturen entdeckt.

Eine, die mir besonders ans Herz gewachsen ist, steht in einem ‚Garten der Erinnerung‘. Es zeigt ein Boot mit verschiedenen Personen, die offensichtlich auf einer Boots-Fahrt sind.

Die Bootsfahrt ist ein altes Symbol für die Überfahrt zu dem anderen Ufer, zu dem uns der ‚Fährmann‘ begleitet.

Daran erinnert mich diese Skulptur.











Vor einiger Zeit war das Boot total verrottet, aber man hat es erneuert. Mich freut es sehr.

Dann habe ich noch einen Grabstein entdeckt mit einer Personengruppe auf die zum Augenblick, als ich vorüber ging, die Sonne drauf schien.

Sogleich hatte ich die Assoziationen von einem (Ehe-)Paar, dass die Sonne genoss und sich in aller Ruhe ein Sonnenbad nimmt.





Wenn man offen ist für verschiedene Bilder über die Vorstellung, was danach kommen könnte, nach unserem irdischen Leben, dann ist dies sicherlich auch ein sehr schönes und eingängliches Bild.

Zu diesem Thema der Überfahrt passt auch ein sehr schönes Lied, dass von Reinhard Mey stammt: [„Lass nun ruhig los, das Ruder...“](#).

Es kann über diesen Link bei youtube nachgeschaut werden.

Brain Fog

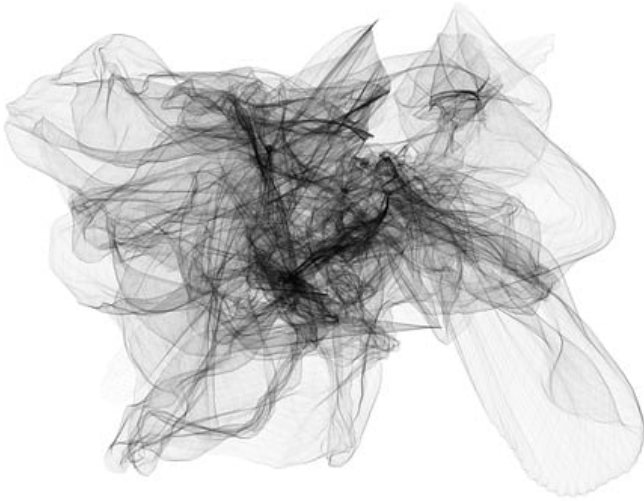


Foto: www.pixabay.com

Heute möchte ich über meine **Brain Fog**-Erfahrungen bei meiner **Long-Covid**-Erkrankung berichten.

Brain Fog, übersetzt mit „**Gehirnnebel**“, bezeichnet eine Symptomatik, die auch bei **Long-Covid** bekannt ist. Es handelt sich dabei um **eine Form der Konzentrationsstörung**.

„Bei Konzentrationsproblemen, Orientierungsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen, plötzlicher Vergesslichkeit, mentaler Erschöpfung oder dem Gefühl, keinen klaren Gedanken fassen zu können, spricht man von Brain Fog, Nebel im Kopf“, erklärt Dr. Stichtmann.

Quelle:

<https://www.oberbergkliniken.de/pressemitteilung/brain-fog-nebel-im-kopf>



Foto von [Stefano Pollio](#) auf [Unsplash](#)

Hierfür zwei Beispiele aus meinem Leben.

Gestern vor einer Woche hatte ich für meinen Gottesdienst eine Einleitung geschrieben. Doch kurz vorher hatte ich eine andere Idee, die ich für den Einstieg viel besser hielt. Also entschied ich mich, diese Einleitung spontan zu ändern und sie frei zu formulieren, da ich sie nicht aufgeschrieben hatte.

Mein Gedankengang war ganz klar in meinem Kopf. Diesen Gedankengang hatte ich mir mehrfach vor dem Gottesdienst in Erinnerung gerufen.

Doch dann am Ambo ging gar nichts mehr. Der Anfang war klar. Danach – gefühlt für mich – nur Gestammel. Ich wollte ein Liedanfang zitieren, doch bekam ich ihn nicht mehr zusammen. So kamen mir Gottesdienstteilnehmende zu Hilfe und ergänzten für mich das, was ich sagen wollte.

Es waren nur wenige Sekunden, aber ich verlor total den Faden, was ich sonst eigentlich nicht kannte.

Etwas hatte es mich schockiert und es war total stressig für mich.

Nach dem Gottesdienst kam dann jemand auf mich zu und sprach mich drauf an.

Ich konnte ihn beruhigen, denn nach dieser Episode verlief der Gottesdienst unauffällig.

Nur ich merkte zwischendurch immer wieder, dass ich mich auch sehr auf das Geschriebene konzentrieren musste und manchmal schien Worte, die ich las, nicht direkt aus dem Munde kommen zu wollen, so dass ich unmerkliche Zäsuren einfügte.



Foto: www.pixabay.com

Ein zweites Beispiel von gestern.

Ebenfalls Gottesdienst. Wir hatten keinen Kirchenmusiker. Deshalb konnten wir nur a cappella singen. Natürlich habe ich die Lieder ausgesucht und musste sich auch anstimmen. Abgesehen vom Küster- und Lektorendienst kommen mir dann in einem solchen Gottesdienst alle Dienste zu, auch den des ‚Kantors‘. Ich bin in solchen Gottesdiensten also etwas mehr ‚gefordert‘. Aber das ist bislang überhaupt kein Problem.

Dann kam die Gabenbereitung. Zur Gabenbereitung habe ich kein eigenes Lied singen lassen, sondern lediglich einen bekannten Vers, den die Gemeinde auswendig singen kann.

Über die Gaben von Brot und Wein spricht der Priester – wenn ein Lied gesungen wird – für sich leise die

Gabenbereitungsgebete, die mit den Worten beginnen: „**Gepriesen bis du, Herr unser Gott, Schöpfer der Welt, du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit. Wir bringen dieses Brot vor dein Angesicht, damit es uns zum Brot des Lebens werde.**“

Bei jeder heiligen Messe (und wie viele habe ich in den über 30 Jahren meines Priesterseins gebetet), bete ich diese Worte.

Doch gestern: Gestammel!

Mir war das so peinlich. Ich fühlte mich total gestresst. Gedanken tobten in meinem Kopf: „Was machst du da?!“ Ich habe dann versucht, den Inhalt des Gebetes sinngemäß zu sprechen mit den entsprechenden Schlüsselbegriffen.

Kalter Schweiß brach mir aus. Ich bin halt Perfektionist! ☐

Dann kam der gesungene Kehrvers und ich war wieder drin.

Das zweite Gebet über den Wein kam in gewohnter Souveränität über meine Lippen.

Gerade an einer zentralen Stelle der Eucharistie dieser Patzer.

„Kann es sein?!“ Kann es sein, dass ich zur Zeit wirklich alles vor mir schriftlich liegen haben muss, damit ich es auf die Reihe bekomme?

Ja, es waren jeweils nur wenige Sekunden, aber die mich schon erschrecken.

Ich habe den Gedanken im Kopf. Ich verlasse mich auf einen sehr vertrauten Text, von dem ich behaupten würde, den zitiere ich dir sogar im Schlaf. Doch dann geht es nicht.

Und ich kann noch nicht einmal sagen, dass ich in diesen Augenblicken 'nicht ganz bei der Sache gewesen' sei.

Am Ende des Gottesdienstes, bei den Vermeldungen, habe ich mich dann bei der Gemeinde entschuldigt und ihnen erklärt, dass das wohl mit meinem Brain Fog zusammen hängt. Und ich habe ihnen erklärt, was das ist, **„Brain Fog“**.

Die Rückmeldungen waren sehr verständnisvoll, sogar

ermutigend.



Foto: www.pixabay.com

Mir hilft es, dass ich damit offen umgehe.

Ich finde, ich bin es der Gemeinde schuldig, dieses transparent zu machen.

Und dass ich den Mut hatte, hat mir selber auch viel zurück gegeben.

So ziehe ich daraus zwei Konsequenzen:

1. Ich kann weiterhin den Gottesdienst feiern, den ich ja sowieso am Wochenende besuchen würde.

2. Ich kann mich vor solchen Situationen weitgehendst wappnen, wenn ich wirklich alle Texte, auch die vertrautesten, im Messbuch aufschlage und dann ggfs. diese Texte auch ablesen kann, wenn ich mal wieder ‚den Faden verliere‘.

Nicht, wie es scheint ...



Es sieht aus, wie Freizeit, ist aber ‚Arbeit‘, Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

Was hier aussieht wie ein zufriedenes Gesicht in meiner Freizeit, ist aber für mich ‚richtige Arbeit‘.

Meine **Long-Covid-Symptomatik** bringt es mit sich, dass ich meinen Rahmen finden muss, in dem ich aktiv sein kann, ohne einen ‚**Crash**‘ zu verursachen, d.h. also, ohne mich zu übernehmen.

Den Rahmen zu finden, in dem ich gut aktiv sein kann, darum geht es beim **Pacing**.

Und so bin ich heute am frühen Mittag aufs Fahrrad gestiegen und habe knapp 18 km Richtung Heidhof gemacht. Etwas über eine Stunde war ich unterwegs. Und nach ca. 15 Kilometern habe ich gespürt, wie die Kräfte deutlich nachließen und ich mehr Unterstützung durch den E-Motor meines Bikes benötigte.



Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

Natürlich habe ich dabei auch diese Natur genossen. Das ist ja

kein Widerspruch. Ich genieße ja auch die Natur und den Park am Krankenhaus, wenn ich – auf einer Bank sitzend – ein seelsorgliches Gespräch mit Patient:innen führe.

Am Ende zählt aber während meiner AU, dass ich es immer klarer bekomme, wo meine Kapazitäten und wo meine Belastungsgrenzen sind.

,learning by doing', wie der ,alte' Engländer sagen würde! ☐

Jetzt, gegen 16.00 Uhr, bin ich ,hundemüde' und werde mich wieder etwas hinlegen. Dies geschieht aber in dem Bewusstsein, dass ich wieder etwas für mich und hoffentlich auch gegen mein Long-Covid getan habe.



Hier im ,Revier' ist es einfach (auch) schön! – Foto:
11.7.2024



Ist das Natur- oder Kulturlandschaft? Woher kommt das Wasser? Spätfolgen des Steinkohlebergbaus hier im Revier? – Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024