25.09.2026

Kein Wellness-Urlaub, sondern knallharte Pflicht!

Wahrheit und Fakten

Es gibt Menschen,
die reichen mir ihr eigenes Hirngespinst
wie ein Gabe dar –
ein Bild vom Leben.

Und manchmal staune ich,
wie sicher sie wirken,
wie überzeugt von dem,
was doch nur ein Gespinst ist
und kein Fakt.

Es geschieht nicht aus Unwissen,
nicht aus Dummheit.
Schlimmer:
aus Bequemlichkeit,
aus einer trägen Müdigkeit des Denkens,
die sich weigert,
den Weg zur Wahrheit
selbst zu gehen.

So stehen wir da,
zwischen Fantasie und Fakten,
und hoffen,
dass wenigstens einige
den Mut behalten,
selber zu suchen,
selber zu prüfen,

selber zu denken.

Damit die Wahrheit
lauter wird
als die ersponnenen Geschichten.

© Gerd A. Wittka, 18.09.2026

„Guter Freund ….“

Guter Freund – für Rainer.

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.

Warum Tadeln ohne Vergeben nicht funktioniert

Warum Tadeln ohne Vergeben nicht funktioniert

Zärtliche Gefühle?!

Zärtliche Gefühle?!