13.02.2026

Immer wieder: pacing lernen!

07.02.2025

… und all die Zeichen
verweben sich im geheimnisvollen Dunkel
einer unentdeckten Melodie…

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 Medizinern, 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 (öffnet in neuem Tab).
Bitte aktiviere JavaScript in deinem Browser, um diesen Inhalt zu laden.

☐ Inhalt von YouTube immer anzeigen

„Probier’s doch mal mit Tee: Chronisch krank, aber niemand glaubt dir | ZDF Magazin Royale“ direkt öffnen

---

Brain Fog

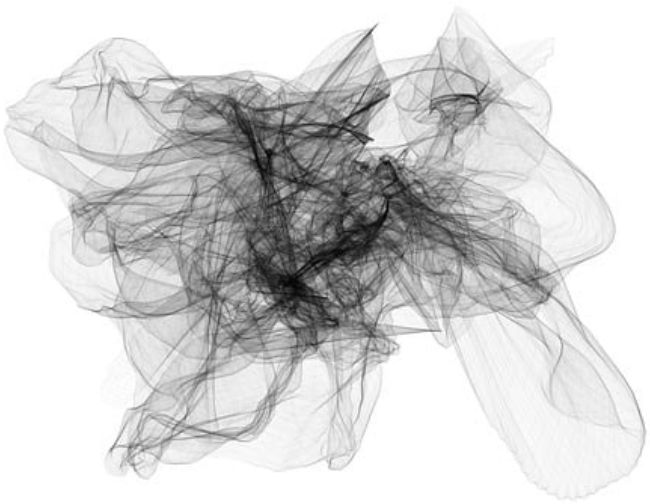


Foto: www.pixabay.com

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'.