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.

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?