

04.10.2026

Dem e-bike sei Dank!

Seele lüften



Foto: Gerd A. Wittka, 07.07.2024

Eine ungewöhnliche Formulierung habe ich für diesen Beitrag gewählt ...

Ja, es geht wieder um mein **Long-Covid** und mein Umgang damit.

Ich habe mir heute Zeit genommen für einen Spaziergang in der Nähe. Mal eine dreiviertel Stunde nur in Ruhe durch die Natur laufen, den Wind um die Nase spüren, das Lichtspiel von Bäumen, Sträuchern und Blättern und den Duft riechen, den manche Bäume in diesen Tagen verbreiten.

Es war herrlich und ich konnte in mein Symptom-Tagebuch zu diesem Augenblick schreiben:

„Mental und physisch geht es mir rundum gut!“

Ich habe diese Augenblicke genossen; auch deshalb genossen, weil ich wusste, dass es einige Zeit später wieder anders werden wird.

Und es war auch wieder nach eineinhalb Stunden anders und ich konnte mich nur noch **ablegen**, ins Bett und wieder Kräfte tanken.

Ja, es ist lästig; ja, es ist bisweilen deprimierend.

Aber sollte ich mir deshalb die Freude nehmen lassen?

Nein!

Stattdessen möchte ich die Augenblicke nutzen, die mir geboten werden.

„Pflücke den Tag!“ – heißt ein altes Sprichwort.

Ich möchte lernen, zufrieden zu werden, wenn es nicht ein ganzer Tag ist, sondern schon einige Stunden oder auch nur ein paar Minuten am Tag.

Augenblicke, wo ich meine Seele etwas durchlüften konnte!

Danke, Gott!