

# herbst zeit los

Die Welt um uns verändert sich ... und wir?

---

## 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

---

## **Gott.großartig**

Was sehen wir auf diesem Bild?

Was ich heute daran erkannt habe, darüber in diesem Beitrag mehr...

---

## **Uns blüht das Leben**

Uns blüht das Leben – Impressionen eines  
Gesundungsspaziergangs.

---

# Deutschlands goldenes Kalb



Quelle ,geralt' [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## **Oder: Wie die Unvernunft siegt!**

Wir alle werden aufgefordert, zu sparen, nachhaltiger zu leben, gegenseitig mehr Rücksicht auf einander zu nehmen, sich weniger Stress auszusetzen...

Das sind alles gute Gedanken, unser Leben und unseren Alltag lebenswerter, sicherer und ökologisch nachhaltiger zu machen.

Nur: bei einem Thema gelten all diese sinnvollen Überlegungen nicht. Völlig von Logik und Rationalität losgelöst klammern wir diese Aspekte gesellschaftlich aus.

Mehr noch: Eine bestimmte Lobby, die der FDP, der Union von CDU und CSU und einer Wirtschaftsbranche zuarbeitet, versucht

mit allen diese ‚goldene Kalb‘ weiter existieren zu lassen.

Ich meine das Tempolimit auf deutschen Autobahnen!

Um dem aber etwas Argumentatives entgegen zu setzen, teile ich gerne dieses Video von Instagram:

<https://www.instagram.com/reel/CnbdX5BJGnI/?igshid=YmMyMTA2M2Y>  
=