

22.08.2024

„pacing“ oder: ‚Die Löffelchen-Strategie‘



Bild von [Matej Madar](#) auf [Pixabay](#)

Wenn wir momentan beim Umgang mit **Long-Covid** davon sprechen, die **„3P-Strategie“** anzuwenden, dann stecken dahinter die englischen Begriffe: **„pacing, priority, planning“**.

Damit ist gemeint, die eigenen Kraft- oder Energieressourcen zu erkennen, für sich persönlich Prioritäten zu setzen, in dem man sich die Frage beantwortet, was für mich jetzt besonders wichtig ist und dann auch einen Plan zu erstellen, wie man diese Ressourcen einsetzen möchte.

Jetzt sind das nur Begriffe und in dem Buch von **Dr. Natalie Grams**, das ich gerade lese, habe ich ein schönes Bild gefunden, das mir und anderen helfen kann, zu verstehen, warum ich – trotz Long-Covid – manchmal etwas tun kann und wieso ich das gerade mache, was ich mache.

Ich habe in dem Buch folgendes Zitat gefunden:

„Sie [Anm. von mir: die Psychotherapeutin] erzählte mir von einer Patientin (...): Diese habe sich mit einer Freundin im Café getroffen (...) und [ihr] geantwortet: „Ich kann mich mit dir im Café treffen, das kostet mich aber fünf Löffelchen Energie. Ich habe jeden Tag zehn Löffelchen, wenn ich mich mit dir treffe, habe ich also für den ganzen Rest des Tages nur noch fünf Löffelchen übrig. Und ich habe dafür aufs Duschen heute Morgen verzichtet.“

aus: Dr. med. N. Grams, Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, ..., Books on Demand, 2024, S. 91

Mir persönlich hilft dieses Bild von der **Löffelchen-Strategie** sehr, damit ich selber gut mit meinen Ressourcen (hier im Bild von Löffelchen) umgehen kann.



Bild von [Security](#) auf [Pixabay](#)

Ich mache mir bewusst, dass ich nur eine bestimmte Anzahl von Löffelchen pro Tag zur Verfügung habe. Ich mache mir ebenfalls klar, welche Aktivitäten mir wie viele Löffelchen an diesem Tage wegnehmen/kosten.

Und indem ich meinen Tag auch immer wieder neu planen muss, muss ich vorher entscheiden, wofür ich wie viele Löffelchen einsetzen will.

Am Ende des Tages – oder vielleicht auch erst ein oder zwei Tage später – werde ich dann erkennen müssen, ob meine Kalkulation gepasst hat.

[Am 16. August habe ich davon berichtet, dass ich falsch kalkuliert hatte und meine Euphorie mit mir durchgegangen ist und ich mir dadurch selber geschadet habe.](#)

Indem ich diese Zeilen schreibe, merke ich, dass diese Löffelchen-Strategie nicht nur für mich, nicht nur für Long-Covid-Patient:innen hilfreich sein kann, sondern auch für alle anderen kranke wie gesunde Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit gut einteilen müssen.

An Tagen wie diesen ...



Bild von [pavleleder2](#) auf [Pixabay](#)

Es gibt sie, diese Tage, wo man das Gefühl hat *,mit dem linken Bein zuerst aufgestanden zu sein'*;

es gibt Tage, da scheint es einfach keinen Grund zu geben, warum man nicht bester Laune ist und Vieles nicht leicht von der Hand geht;

es gibt Tage, an denen wünschte man sich, dass er (noch) gar nicht begonnen hätte, mit der Chance, anders zu beginnen;

es gibt Tage, da fühlt man sich einfach ‚fehl am Platze‘ ...

Heute ist ein solcher Tag für mich.

Menschen nehmen solche Tage unterschiedlich wahr.

Manche schieben das negative Karma einfach zur Seite; andere hingegen können es nicht so einfach.

Nicht, dass sie nicht wollten; sie können es einfach nicht.

Ich tue mich an solchen Tagen eher schwer damit, komme ins Grübeln, warum es so sei und überlege angestrengt, wie ich wieder in eine gelasseneren Haltung kommen kann.

Dabei weiß ich zugleich, dass es wieder andere Tage geben wird.

Also versuche ich, mit diesem ‚miesen Gefühl‘ durch den Tag zu gehen und zu sagen:

„C'est la vie!“ – So ist das Leben!

Also, versuche ich nach vorne zu schauen und erinnere mich daran, dass ich Erfahrungen mit solchen Tagen habe. Daraus kann eine **Resilienz** entstehen, die mir hilft, solche Tage zu überstehen, weil ich weiß:

Solche Tage hat es in der Vergangenheit gegeben und solche Tage wird es auch wieder in der Zukunft geben. Doch dazwischen gab es auch viele schöne und gute Tage.

An Tagen wie diesen geht es darum, dass man in sich

hineinhorcht und sich daran erinnert, dass solche Tage auch wieder gehen – oft so plötzlich, wie sie gekommen sind.

Dieses Sich-Zurück-Erinnern an ähnliche Erfahrungen aus der Vergangenheit und wenn ich mir gewahr werde, dass ich solche Situationen in der Vergangenheit gut überstanden habe und auch jetzt die berechtigte Hoffnung haben werde, dass ich diese Situation wieder gut überstehe, ist ein Rückgriff auf meine **Ressourcen**.

Sie werden gebildet auch durch meine Erfahrungen in der Vergangenheit.

Meine Ressourcen sind auch, sich dann zu erinnern, wie man in der Vergangenheit solche Situationen gemeistert hat.

Welche Strategien und Verhaltensweisen waren hilfreich und welche haben mir nicht geholfen, mich vielleicht sogar noch mehr belastet?



Bild von [Wim Kantona](#) auf [Pixabay](#)

Solche Tage fordern mich, fordern uns heraus.

Gut ist es, wenn man dann nicht untätig bleibt, sondern sich aktiv dieser Situation stellt und damit umgeht.

Dann kann die Stimmung sich ändern, sie ist vielleicht nicht

mehr ganz so bleiern schwer wie am Anfang.

Und ich spüre – hoffentlich – dann auch so einen inneren Impuls, der mich handeln lässt.

Und dann sieht die dunkle Welt um mich schon wieder ganz anders aus.

Übrigens: allein jetzt darüber geschrieben zu haben, hilft mir schon.

Ebenso kann es helfen, mit jemandem darüber zu reden, oder diese Gedanken in sein Tagebuch einzutragen.

Denn ich habe die Erfahrungen gemacht: Alles, was an Belastendes unser Kopf durch Worte oder Bilder (gesprochen, geschrieben oder gemalt) verlassen hat, kann man distanzierter betrachten.

Versuche es einfach mal selber aus!