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.

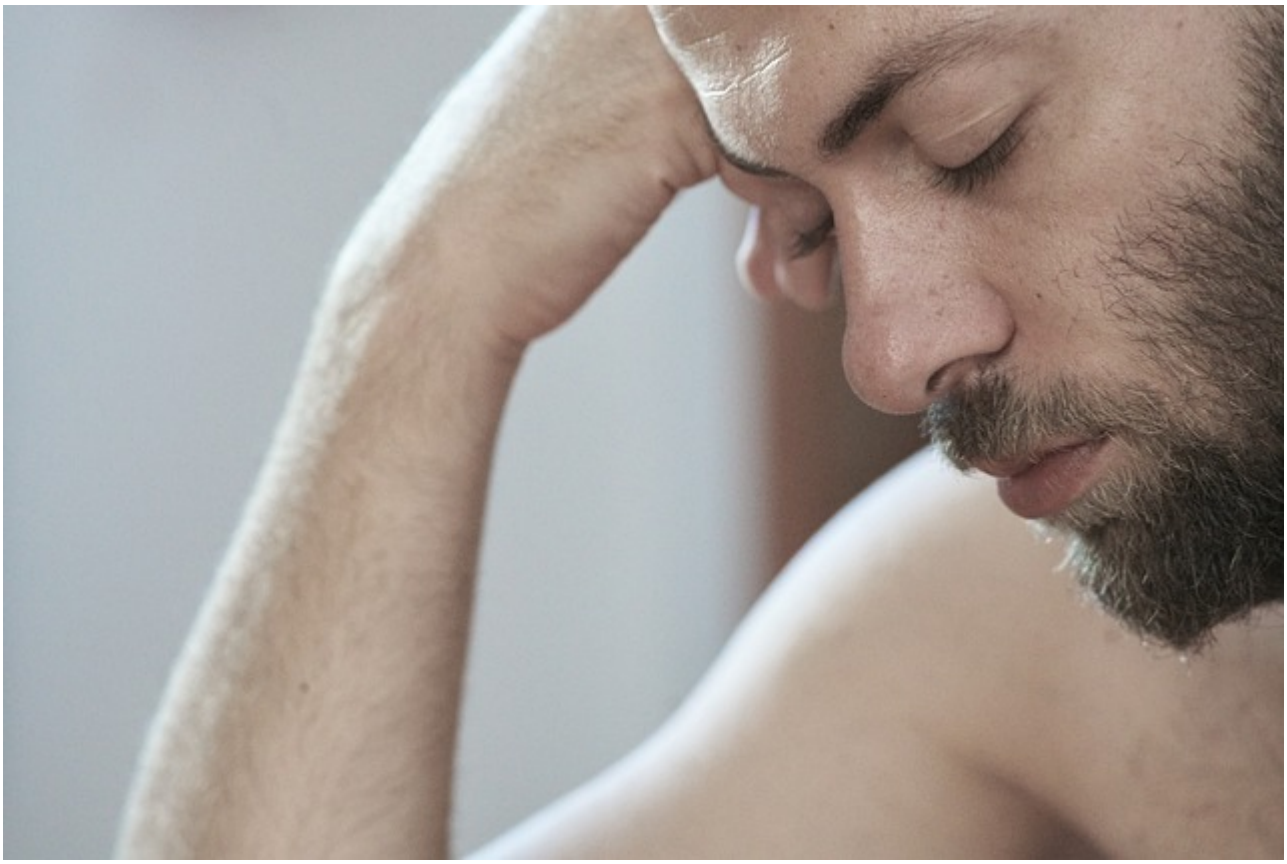


Bild von Engin Akyurt auf Pixabay

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?

Den Tag überstehen



Die Nacht zum 24.8. war nicht gut. Nach eindrücklichen Erlebnissen des Tages und großer Hitze, fand ich kaum Ruhe und Schlaf; nun bin ich wie gerädert. Ich fühle mich wie nach einer durchzechten Nacht, nur ohne Party.

Wie soll ich diesen Tag schaffen?

Erst einmal habe ich in der Kühle des Morgens mit der aufgehenden Sonne die Laudes und die Schriftlesung auf dem Balkon gehalten.



Das ist schon mal ein Anfang.

Ich muss sehen, was kommt und heute Abend werde ich mehr wissen und wie ich den Tag zuende gebracht habe.



Das Schöne an diesem Morgen.