

Post-Covid-Syndrom

Strategien, die mir geholfen haben, einen positiven Umgang mit der Krankheit zu finden

Auch wenn die fachliche Bezeichnung ‚Post-Covid-Syndrom‘ korrekter wäre, verwende ich in diesem Dokument ab hier den Begriff Long Covid, weil ich ihn passender finde und ich mich ehrlich gesagt nicht so wirklich Post/nach Corona fühle ;)

*Bei Fragen schreibt mir gern:
longcovid2022@gmx.de*

Meine Geschichte mit Long Covid

Hallo, ich bin Mareike, 24 Jahre jung und wurde Mitte Januar 2021 krank. Neben üblichen Corona-Symptomen war ich von Anfang an stark erschöpft – am ersten Tag brauchte ich eine Stunde, um ein kleines Stück Pizza zu essen, weil ich so kraftlos war und in den ersten Wochen änderte sich daran nicht viel. Mein Leben kam von einem Tag auf den anderen quasi zum Stillstand und so war ich im letzten Jahr hauptsächlich zu Hause.

Nach der Akutphase verschwanden manche Symptome, die Erschöpfung, Muskelschmerzen, Atembeschwerden, Brain Fog, Belastungsintoleranz und eine starke Reizempfindlichkeit blieben. Gerade die ersten drei Monate waren für mich sehr hart und ich war sowohl emotional, als auch körperlich ziemlich am Ende.

Die Ärzte fühl(t)en sich leider nicht wirklich zuständig für mich und außer dem Ratschlag, ich solle mich ausruhen, bekam ich keine wirkliche Unterstützung. Nach 7 Monaten wurde ich dann mit dem Post-Covid-Syndrom, CFS und POTS diagnostiziert. Aber auch dann bekam ich keine weitere professionelle Unterstützung. Seit Dezember besuche ich 1-2 Mal pro Woche eine ambulante Reha, was mir sehr gut tut und mir hilft, wieder Kondition aufzubauen – aber auch das musste ich mir selbst organisieren. Ich hab mich ziemlich hilflos, überfordert und alleine gelassen gefühlt. Schließlich habe ich erkannt, dass ich das Gesundwerden selbst in die Hand nehmen muss und mich nicht einfach auf die Ärzte verlassen kann.

Meine Geschichte mit Long Covid

Ich bin Sozialarbeiterin und mir hat der Gedanke geholfen, selbst meine eigene Sozialarbeiterin zu werden. Statt meine Energie zu verschwenden, um mich selbst zu bemitleiden, wollte ich sie lieber nutzen, um gesund zu werden. Das war für mich der Wendepunkt und ab da wurde es Stück für Stück ganz langsam besser. Es war ein langer Prozess und auch jetzt bin ich noch nicht wieder komplett gesund, aber ich bin zuversichtlich, dass ich in einigen Monaten nach und nach wieder in den Alltag einsteigen kann.

Weil ich mir vorstellen kann, dass es vielen anderen Long Covid Patienten ähnlich geht wie mir und es einfach zu wenige Ressourcen zum Umgang mit Long Covid gibt, liegt es mir auf dem Herzen, meine Erfahrungen weiterzugeben, um anderen damit hoffentlich das Gesundwerden ein wenig zu erleichtern. Dieses Dokument ist eine Sammlung von verschiedenen Gedanken und Strategien, die mich im letzten Jahr begleitet und inspiriert haben. Es ist im Prinzip eine Sammlung von Tipps, die ich mir am Anfang der Krankheit gewünscht hätte. Was mich außerdem immer wieder ermutigt hat, sind Familie, Freunde und ein unterstützendes Umfeld und dass ich weiß, dass Gott mit mir durch diese Zeit geht und ich von ihm geliebt bin, ganz unabhängig davon, wie es mir geht oder was ich leiste.

Long Covid ist so vielfältig und auch dieses Dokument ist kein Plan zum Gesundwerden. Aber ich hoffe, dass dich meine Erfahrungen im Umgang mit deiner Krankheit ermutigen und dir vielleicht das eine oder andere auch in deinem Heilungsprozess weiterhilft. Ich wünsche dir ganz viel Kraft und Geduld für deine Situation und vergiss nicht: du bist wertvoll und geliebt, egal was du leistest! 😊

Wichtige Infos filtern

Im Internet gibt es mittlerweile eine solche Flut von Informationen zu Corona, Fatigue und Long Covid, dass es herausfordernd sein kann, diese Informationen zu filtern und zu wissen, was wahr ist und was nicht, was richtig ist und was nicht, was helfen könnte und was nicht.

Um der ‚analysis paralysis‘, des Gelähmtseins durch eine Überforderung an Informationen, zu entgehen, können folgende Fragen helfen:

- Ist die Information logisch und macht sie Sinn für mich?
- Fühlt sich die Information intuitiv richtig für mich an?
- Ergänzt sich die Information gut mit meinen bisherigen Erfahrungen?
- Gibt es Beweise dafür, dass diese Information/dieser Ansatz anderen Menschen in einer ähnlichen Situation wie meiner geholfen hat?

Wenn diese Fragen mit ‚nein‘ beantwortet werden, ist die Information an diesem Punkt des Heilungsprozesses oder vielleicht auch generell für dich eher irrelevant – selbst wenn sie anderen Menschen vielleicht weiterhilft.

Zwei Fragen

Alex Howard beginnt sein Buch mit zwei Fragen, die ihm sein Onkel gestellt hatte, als er selbst für einige Jahre an CFS erkrankt war:

- Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie sehr möchtest du gesund werden?
- Wie viel Zeit verbringst du mit Fernsehen?

Diese zwei Fragen haben mich echt inspiriert und ich muss immer mal wieder daran denken. Wenn man krank und erschöpft ist, ist es so leicht, sich mit Fernsehen oder anderen Dingen abzulenken, um der Situation für eine Weile zu entkommen und nicht immer mit den Auswirkungen von Long Covid konfrontiert zu sein.

Aber was wäre, wenn wir die Energie, die wir zum Fernsehschauen verbrauchen, dafür nutzen würden, in unsere Gesundheit zu investieren?

Je weniger Zeit ich vor dem Bildschirm verbracht habe, desto mehr habe ich gemerkt, wie es mir besser geht und ich langsam mehr Kraft für den Haushalt, Freunde, Spazierengehen oder anderes hatte.

Long-Covid-Athleten

Ich habe mich in den letzten Monaten immer wieder schwach gefühlt. Es hat mich frustriert, dass Long Covid so lange dauert, dass ich so diszipliniert sein musste und jedes Mal, wenn ich mal einfach mal mein Leben genießen und dem ständigen Planen und Pacing entkommen wollte, dafür mit Nachwirkungen oder einem Crash bezahlen musste. Ich hatte einfach keine Lust mehr, ständig darüber nachzudenken, was und wie viel mich eine ganz normale Alltagsaktivität kosten würde.

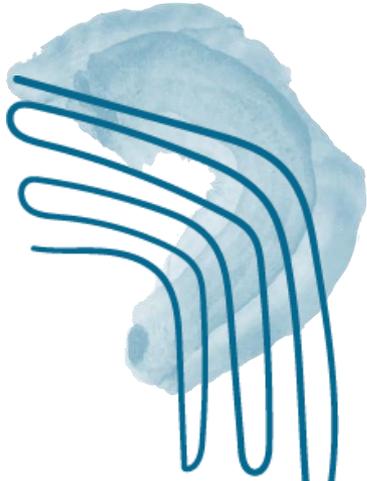
Mich hat dabei der Gedanke inspiriert, dass wir trotz unserer Krankheit eigentlich Athleten sind. Wir trainieren vielleicht nicht für Olympia, aber wir brauchen genauso viel Disziplin, Motivation, Geduld und Ausdauer für unser Gesundwerden, wie Olympiasportler für ihr Training brauchen. Denn es kann so schwer sein, zu etwas nein zu sagen, was man eigentlich gerne tun würde, nur weil der Körper einfach keine Kraft dafür hat oder das Gehirn zu reizüberflutet ist.

Jedes Mal, wenn ich mir bewusst gemacht habe, dass wir trotz unserer körperlichen Schwäche die Entscheidung treffen können, stark zu sein und in unseren Heilungsprozess zu investieren, hat mir das neue Motivation gegeben, um das Pacing weiter diszipliniert umzusetzen. Zugegeben, manchmal hat das eine Weile gedauert und ganz oft bin ich auch einfach über meine Grenzen gegangen, weil ich einfach keine Lust mehr auf langsam hatte. Aber ich denke, das ist Teil des Prozesses und auch Olympiasportler sind trotz ihrer Disziplin nicht perfekt ;)



Phasen der Trauer

Ein erster wichtiger Schritt für mich, LC zu verarbeiten war, den durch die Krankheit entstandenen Verlust zu erkennen, zu akzeptieren und zu verarbeiten. In diesem Prozess hat mir die Theorie zu den verschiedenen Phasen der Trauer weitergeholfen und mir einen Leitfaden gegeben.



Phasen der Trauer *(Elizabeth Kübler Ross)*

- Elizabeth Kübler Ross war eine Schweizer Psychiaterin und entwickelte die Phasen 1969 – sie sind in ihrem Buch “On Death and Dying” beschrieben
- In der englischen Literatur ist ihre Theorie als “Stages of Grief” weit verbreitet und (würde ich sagen) die bekannteste Theorie zu Trauer
- Je nachdem, welche Grafik man dazu anschaut, sind die Phasen des Verhandeln (‘Bargaining’) und der Gedrücktheit (‘Depression’) teilweise auch vertauscht
- **Wichtig:** auch wenn die Phase 4 auf Englisch mit “Depression” bezeichnet ist, ist damit keine Depression im Sinne der Erkrankung gemeint, sondern eher eine gedrückte Stimmung, ein Einsehen, dass alles Verhandeln ergebnislos ist und die Erkenntnis, dass der Verlust wirklich passiert ist und nicht rückgängig gemacht werden kann!
- Diese Theorie kann auf Trauer/Verlust jeglicher Art übertragen werden (z.B. Tod; Verlust von Arbeit, Gesundheit, gewohnter Umgebung, Freundschaft/Beziehung, ...)

Phasen der Trauer (Elizabeth Kübler Ross)

Leugnen ('Denial')

Vermeidung, Verwirrung,
Schock, Angst
"Das kann nicht sein."

Wut

Frustration,
Verärgerung, Angst
(Anxiety)
"Wer ist Schuld?"

Verhandeln ('Bargaining')

Suche nach Sinn und Kontakt zu
anderen, Erzählen der eigenen
Geschichte, um sie zu verarbeiten
*"Wenn alles gut wird, verspreche ich,
ein besseres Leben zu führen."*

Gedrücktheit ('Depression')

"Überflutung", Hilflosigkeit,
Feindseligkeit, Flucht
*"Das ist schrecklich. Ich habe
keine Ahnung, wie es weiter
gehen soll."*

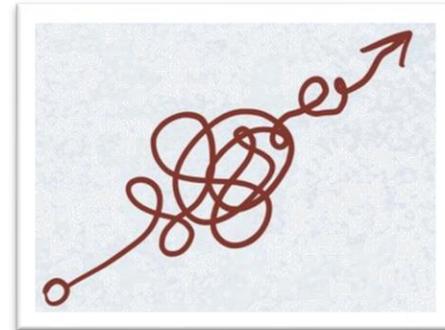
Akzeptanz

Erforschung neuer
Möglichkeiten,
Hoffnung
*"Ich bin bereit,
weiter zu leben."*

Phasen der Trauer (Elizabeth Kübler Ross)



Im Theoriebuch



Im wirklichen Leben

→ Auch wenn die Phasen aufeinanderfolgend dargestellt sind, ist es nur ein Modell und stellt die am weitest verbreiteten Phasen dar, die während Trauer durchlebt werden. Im Leben läuft der Trauerprozess je nach Person und Situation individuell ab und manchmal werden Phasen mehrmals durchlaufen, andere übersprungen oder verschiedene Phasen gleichzeitig durchlebt.

→ Ich finde das Modell richtig gut und hilfreich für mich selbst und zum Weitergeben, weil es leicht erklärt werden kann



Den eigenen Schmerz anerkennen

Auch wenn wir vielleicht nicht auf der Intensivstation waren, haben wir durch Long Covid trotzdem unseren bisherigen Alltag verloren und erleben einige Einschränkungen durch die Krankheit. Klar, wir können dankbar sein, dass es uns verhältnismäßig gut geht oder wir vielleicht auch ein unterstützendes Umfeld haben, aber genauso dürfen wir auch anerkennen, dass die Situation echt herausfordernd und schwer ist. Dass wir für vieles auch dankbar sein können oder dass es anderen Menschen schlechter geht als uns heißt nicht, dass unser Schmerz weniger wert ist.

Wenn wir unseren Schmerz kleinreden und sagen, dass es ja ‚nur‘ Muskelschmerzen oder Konzentrationsprobleme sind, ist es (aus meiner Erfahrung) umso schwerer, die Krankheit zu verarbeiten. Es braucht viel Mut, den Schmerz zu fühlen und die Trauer zuzulassen, aber ich denke, dass genau das ein wichtiger Schritt im Heilungsprozess ist.

Mich hat da der Satz „Don't at least your pain.“ inspiriert. Wir sind schnell dabei, unseren Schmerz kleinzureden und etwas zu sagen wie „Wenigstens (at least) bin ich nicht gestorben“. Stimmt. Aber das heißt ja nicht, dass wir nicht trotzdem mit der Situation zu kämpfen haben und in gewisser Weise unter der Krankheit leiden



Zwei Listen

Während der ersten Monate von Long Covid war ich ziemlich wütend und frustriert, dass die Krankheit mir einfach so mein bisheriges Leben gestohlen hat. Ich hab mich teilweise selbst bemitleidet und war sauer, dass so etwas gerade mir passiert – mit was hatte ich das verdient?! In so einem Moment kam mir der Gedanke, zwei Listen zu erstellen. Eine, wo ich aufschreibe, was ich durch Long Covid alles verloren hatte oder aufgeben musste und eine zweite, wo ich aufliste, was das Positive an Long Covid ist.

Zugegeben, die Motivation dahinter war eher, zu beweisen, dass Long Covid gerade mein Leben ruiniert und es absolut nichts Positives daran zu entdecken gibt. Dementsprechend ausführlich war auch meine Verlust-Liste. Aber als ich dann die zweite Liste begann, fielen mir plötzlich immer mehr Dinge ein, die ich durch die Krankheit ‚bekommen‘ hatte: eine Chance, auszuruhen, Nein-sagen und Grenzeinhalten zu lernen, Zeit für mich selbst zu nehmen, mein Leben zu reflektieren und mir zu überlegen, was ich mit meinem Leben anfangen möchte, Prioritäten neu zu überdenken, ...

Als ich am Ende beide Listen verglich, fiel mir auf, dass sie tatsächlich gleich lang waren und das hat mich ziemlich überrascht. Gleichzeitig hat es mir aber auch geholfen, Long Covid in einem positiveren Licht zu sehen. Wir alle wünschen uns ein Medikament, das die Krankheit und den damit verbundenen Schmerz bzw. die Einschränkungen einfach wegnimmt. Aber wenn es so ein Medikament geben würde, würden wir den Prozess verpassen, den es braucht, um gesund zu werden. Für mich ist gerade dieser Prozess unglaublich wertvoll und auch wenn ich diese Krankheitsphase nicht noch ein zweites Mal durchleben möchte, hat sie mich sehr geprägt und positiv verändert, sodass ich mittlerweile dankbar dafür bin und diese schwierige Zeit trotz allem nicht missen möchte.

The background features several decorative elements in shades of blue. On the left, there is a large, vertical, textured brushstroke that tapers towards the bottom, surrounded by numerous small, dark blue splatters of varying sizes. At the top right, there are several parallel, slightly curved lines that resemble a fine brushstroke or a series of thin, overlapping strokes. In the bottom right corner, there are two overlapping, soft-edged, light blue shapes that look like watercolor washes or ink blots.

Depression und Long Covid

Depression vs. Long Covid

Ich hatte am Anfang meiner Long Covid Erkrankung ziemlich Angst, in eine Depression zu rutschen. Long Covid und Depression sind nicht das gleiche, aber durch die belastende Erfahrung einer unerklärlichen und (bis jetzt) unheilbaren Krankheit und daraus entstehenden Folgen und Veränderungen im Alltag, kann Depression eine Begleiterscheinung von Long Covid sein. Stark vereinfacht gesagt, lassen sich beide Erkrankungen so unterscheiden:

Depression

Erschöpfung, man möchte (zumindest teilweise) am liebsten ausruhen oder im Bett bleiben, ist eher gleichgültig, antriebslos und hat wenig Motivation

Long Covid

Starke Erschöpfung, man ist aber (meistens) trotzdem motiviert und hat gefühlte hundert Dinge, die man lieber tun würde, als auszuruhen – nur die Fatigue lässt es nicht zu

Kriterien einer Depression



mindestens 2 Hauptsymptome
+ mindestens 2 Zusatzsymptome
über mehr als 2 Wochen können ein Hinweis auf eine Depression sein.

Teufelskreis der Depression

Es erscheint leichter, sich für die nicht gemachten Aufgaben zu schämen, als es zu probieren und kritisiert zu werden/zu 'versagen'

Scham

Wenig Energie

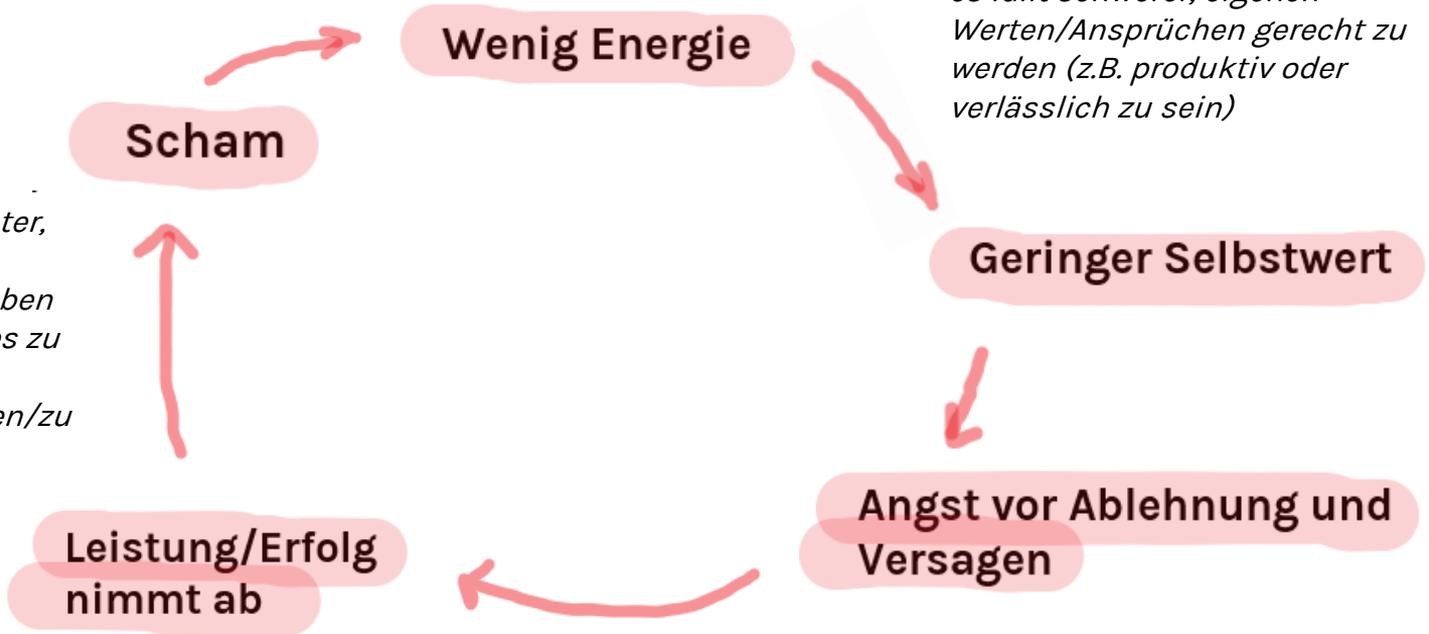
es fällt schwerer, eigenen Werten/Ansprüchen gerecht zu werden (z.B. produktiv oder verlässlich zu sein)

Geringer Selbstwert

Angst vor Ablehnung und Versagen

Leistung/Erfolg nimmt ab

Angst davor, Aufgaben nicht fertig machen zu können oder zu versagen, macht es schwerer, Aufgaben überhaupt zu beginnen



The background features several decorative elements in shades of blue. On the left, there is a large, vertical, textured brushstroke that tapers towards the bottom, surrounded by numerous small, dark blue splatters of varying sizes. At the top right, there are several parallel, horizontal brushstrokes that appear to be drawn with a dry brush, creating a sense of movement. In the bottom right corner, there are two overlapping, soft-edged, light blue shapes that resemble watercolor washes or ink blots.

Das Thema Scham

Das Thema Scham hat nicht ausschließlich mit Long Covid zu tun, aber mich hat es immer wieder beschäftigt. In unserer Leistungsgesellschaft, in der der eigene Wert häufig von Leistung und Erfolg abhängig gemacht wird, passiert es schnell, dass man sich dafür schämt, wenn diese Dinge wegfallen.

Schuld vs. Scham

Schuld

“Ich habe etwas Schlechtes getan.”

- negative Bewertung des eigenen Verhaltens
- Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben
- auf andere fokussiert
- Eine wertvolle Motivation, um Verhalten positiv zu verändern

Scham

“Ich bin schlecht”

- negative Selbsteinschätzung
- Gefühl, falsch zu sein
- isoliert
- auf sich selbst fokussiert
- Veränderung scheint nicht möglich zu sein, weil man selbst das Problem ist

→ Die Angst vor Trennung/
Ablehnung und davor, ungeliebt
oder wertlos zu sein

Wie dumm
bin ich
eigentlich?!

Ich bin nicht
... genug.

Verhalten bei Scham

Laut Brené Brown ist Scham “das äußerst schmerzhafteste Gefühl bzw. die äußerst schmerzhafteste Erfahrung zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen“.

Menschen reagieren unterschiedlich, wenn sie sich schämen, aber grundsätzlich gibt es drei Verhaltensweisen:

- **Moving away:** Sich zurückziehen, verstecken, sich zum Schweigen bringen, Geheimhalten der Scham
- **Moving toward:** dem anderen gefallen und ihn zufriedenstellen wollen (‘people pleasing’)
- **Moving against:** der Versuch, Macht über andere zu bekommen; Aggressivität; andere beschämen, um gegen die eigene Scham anzukämpfen

Scham



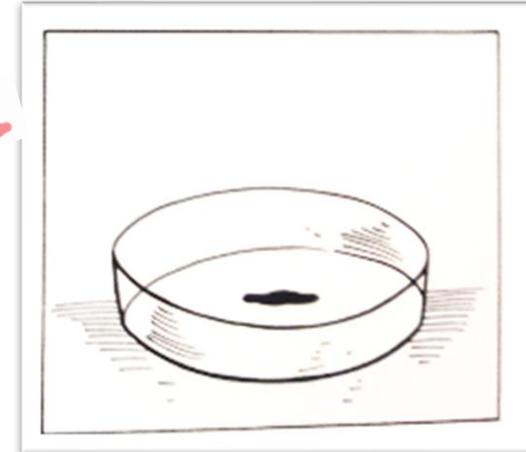
Scham wächst
durch Verurteilung
Geheimhaltung
und Schweigen



Das "Gegengift" für Scham
ist Empathie



→ es ist wichtig, dass wir
mit den Menschen, denen
wir vertrauen, über unsere
Gedanken und Gefühle
reden!



Umgang mit Scham

“A social wound needs a social balm, and empathy is that balm.”

Brené Brown, Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead

Vier Elemente der Scham-Resilienz

- **Scham und seine Trigger erkennen** (*Wann fühle ich Scham? Welche Botschaften/Erwartungen werden in dem Moment getriggert?*)
- **Bewusste Wahrnehmung praktizieren** (*Sind die Scham-Gedanken realistisch/erreichbar? Spiegeln sie wider, was ich möchte oder was andere (von mir) brauchen/erwarten?*)
- **Mit anderen Menschen aktiv in Beziehung sein** (*Wir können keine Empathie erwarten, wenn wir nicht in Beziehung zu anderen stehen*)
- **Über Scham reden** (*Wie fühle ich mich? Was brauche ich, wenn ich mich schäme?*)

→ Gehe ich mit mir selbst so freundlich um, wie mit den Menschen, die ich liebe und respektiere?



Die fünf Fatigue- Persönlichkeiten

Fatigue-Persönlichkeiten

Alex Howard, dem Gründer der Optimum Health Clinic, ist in seiner Arbeit mit ME/CFS-Patienten aufgefallen, dass diese Patienten häufig ähnliche Persönlichkeitsmerkmale haben. Die fünf häufigsten Persönlichkeitstypen von Menschen mit Erschöpfungserkrankungen sind seiner Meinung nach:

- Der Achiever
- Der Perfektionist
- Der Helfer
- Der Ängstliche
- Der Kontrolleur

Manche ME/CFS-Patienten haben alle fünf dieser Persönlichkeitsmerkmale, manche nur ein oder zwei. Diese Persönlichkeitsmerkmale können mit dazu beitragen, dass eine Erschöpfungserkrankung entsteht. Ich finde, dieses Konzept lässt sich auch gut auf Long Covid übertragen.

Der Achiever

Viele CFS- und Long-Covid-Patienten waren vor der Krankheit sehr aktiv und leistungsfähig und haben ihre Identität vielleicht etwas zu sehr von ihrer Leistung abhängig gemacht.

Die Optimum Health Clinic beschreibt diese Persönlichkeit als die **“Achiever Personality”** – jemand, der sehr zielstrebig ist, viel erreichen möchte und dafür bereit ist, hart zu arbeiten und über seine eigenen Grenzen hinaus zu gehen.



Der Achiever

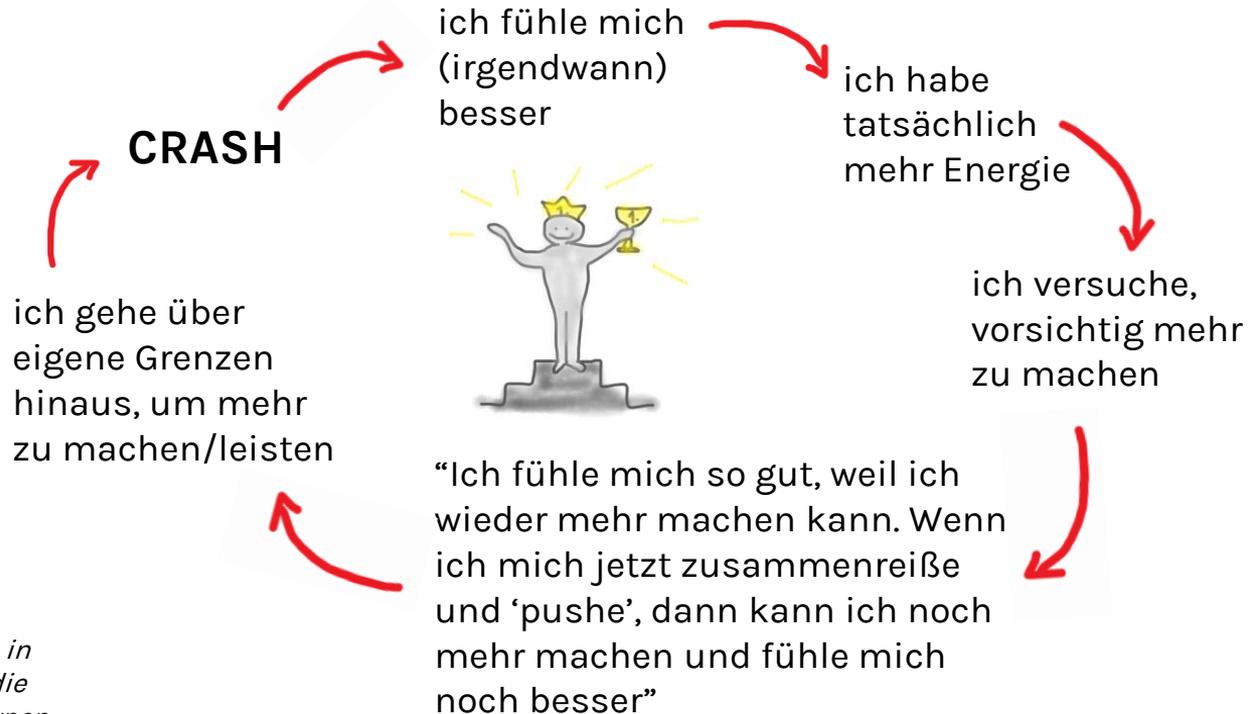
Patienten mit der Achiever-Persönlichkeit, kämpfen oft gegen das Kranksein an und leben ihr Leben so weiter, als wären sie gesund - ohne Rücksicht auf ihre eigenen Einschränkungen zu nehmen.

Wenn sie die Krankheit dann akzeptiert haben, versuchen sie oft, das Möglichste zu ihrer Genesung beizutragen und der beste Patient zu werden - auch wieder ohne Rücksicht auf ihre eigenen Grenzen.



Die Achiever Persönlichkeit

Daraus ergibt sich folgender Kreislauf:



Dieser Kreislauf lässt sich in ähnlicher Form auch auf die anderen Persönlichkeitstypen übertragen!

Der Perfektionist

Der Perfektionist macht den eigenen Wert davon abhängig, Dinge richtig/perfekt zu erledigen, denn das gibt ihm/ihr ein Gefühl der Sicherheit.

Charakteristik: schwarz-weiß-Denken; unrealistisch hohe Standards und Erwartungen; starke Verurteilung und Kritik an der eigenen Person; Drang, Dinge perfekt zu machen ist stärker, als sich um sich selbst zu kümmern



Der Perfektionist

Achiever

das Image des Erfolgs ist zentral, es ist wichtig, beschäftigt zu sein

Perfektionist

die Hauptsache ist, Dinge im Verlauf des Prozesses perfekt zu machen, Fokus liegt auf den Details

Es gibt übrigens auch einen Unterschied zwischen Perfektionismus und gesundem Ehrgeiz („healthy striving“).

Perfektionisten schämen sich innerlich und denken, dass sie nicht (gut) genug sind. Deshalb versuchen sie, sich Liebe und Wert zu ‚verdienen‘, indem sie alles perfekt machen.

Menschen mit gesundem Ehrgeiz hingegen haben meist auch einen gesunden Selbstwert und möchten Dinge gut machen um der Sache willen und ohne den Hintergedanken, dadurch den eigenen Wert zu beweisen.



Der Helfer

Der Helfer macht den eigenen Wert davon abhängig, wie viel er/sie für andere tun oder da sein kann, wie viel er/sie dem anderen helfen kann oder inwieweit er/sie andere retten kann.

Auch der Helfer ignoriert dabei seine eigenen körperlichen und emotionalen Grenzen und vergisst ganz, dass nicht alles seine/ihre Verantwortung ist und es auch andere Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote gibt.

Bildlich gesprochen, fällt der Helfer meist bei dem Versuch, eine andere Person zu retten, selbst ins Wasser. Dabei hätte er der anderen Person eigentlich nur den Rettungsring zuwerfen müssen.



Der Helfer

Unterliegende Hoffnung: "Wenn ich genug für andere da bin, sind sie irgendwann für mich da und kümmern sich um mich und meine Bedürfnisse."

→ "Ich gebe anderen das, was ich selbst gerne hätte."

Problem: als Erwachsene sind wir dafür verantwortlich, unsere eigenen Bedürfnisse zu erfüllen - es ist gut und wichtig, Menschen zu haben, die uns dabei unterstützen, aber wir haben die Verantwortung unsere Wünsche und Bedürfnisse klar zu kommunizieren

Klassische Berufe des Helfers sind z.B. medizinische Berufe, Therapeut oder auch Lehrer.

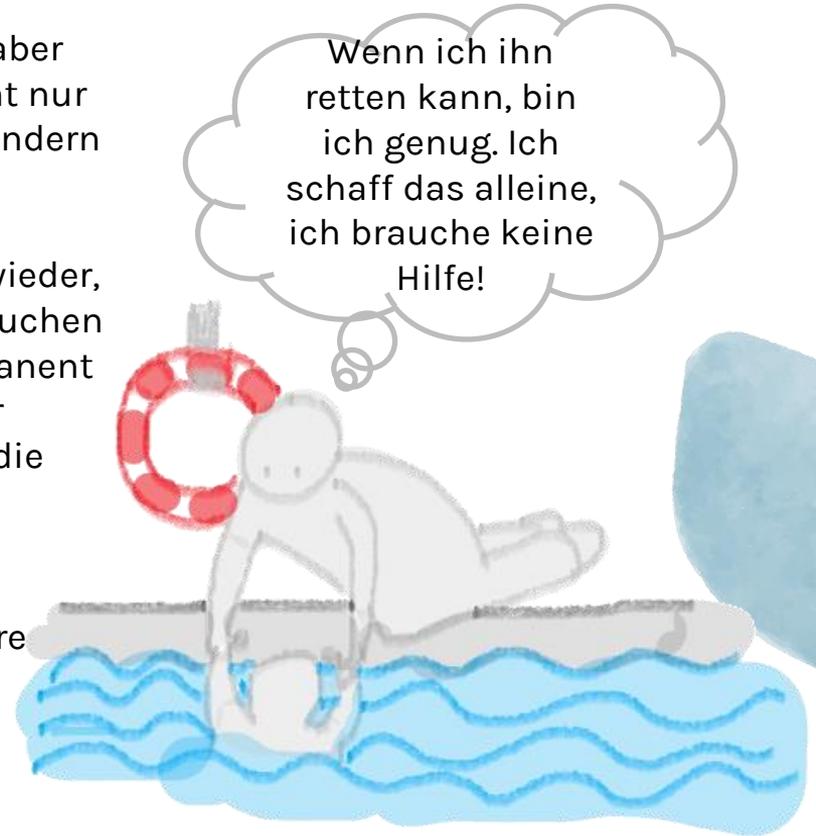


Der Helfer

Es ist eine gute Eigenschaft, anderen helfen zu wollen, aber für den Helfer wird es zur Lebensaufgabe. Er/Sie ist nicht nur in akuten Krisen zur Stelle, wie es gute Freunde sind, sondern hilft, wo es nur möglich ist.

Herausforderung: Helfer finden sich oft in Situationen wieder, in denen sie von Menschen umgeben sind, die Hilfe brauchen (z.B. eine Co-abhängige Beziehung). Dadurch wird permanent mehr in andere Menschen investiert, als dass der Helfer zurückbekommt und dieses Verhalten greift auf Dauer die eigenen Energiereserven an.

Ist nicht immer der Fehler der anderen Person, dass sie sich von Helfern angezogen fühlen – wir ‘erziehen’ andere Menschen, wie sie uns behandeln sollen, indem wir z.B. ständig Verantwortung für sie übernehmen oder permanent Hilfe anbieten.

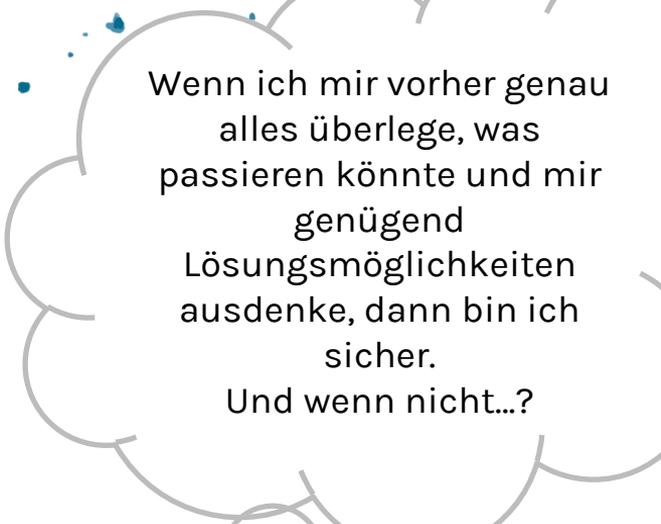


Der Ängstliche

Der Ängstliche glaubt, dass die Welt ein gefährlicher Ort ist und hält sich permanent (gedanklich) beschäftigt, um sich selbst vor möglichen Problemen zu schützen.

Strategie: “Wenn ich über all das nachdenke, was passieren könnte (Wie? Wann? Wo? Warum? ...) und mir dann die notwendigen Lösungsansätze überlege, erreichen ich hoffentlich ein Gefühl der Sicherheit - wenigstens kurzfristig.”

Diese Strategie ist für den Ängstlichen genau so anstrengend, wie sie klingt und so bleibt ihm/ihr nicht mehr viel Energie übrig, um auf seine/ihre Bedürfnisse und den eigenen Körper zu achten.



Wenn ich mir vorher genau alles überlege, was passieren könnte und mir genügend Lösungsmöglichkeiten ausdenke, dann bin ich sicher.
Und wenn nicht...?



Der Ängstliche

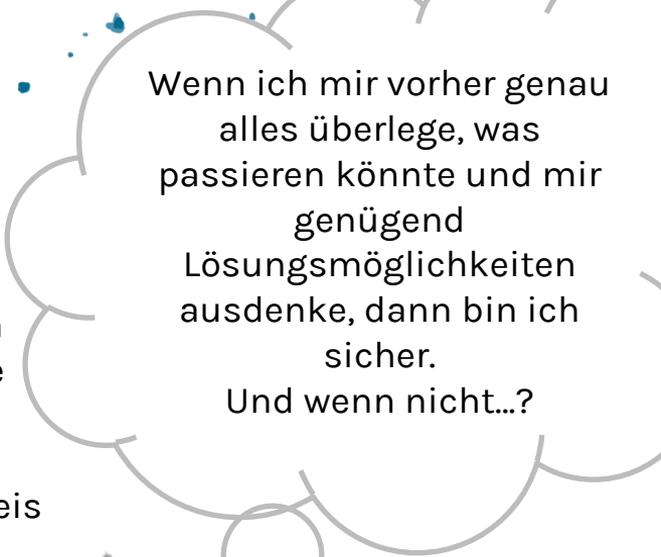
So entsteht schnell ein Teufelskreis:

Gefühl, in einer unsicheren Welt zu sein → das Gehirn strengt sich an, um den Ängstlichen zu beschützen → der Ängstliche hat keine Energie mehr, um auf den Körper und die eigenen Bedürfnisse zu achten → verliert dadurch den Kontakt zu sich selbst → fühlt sich noch unsicherer → Gehirn strengt sich noch mehr an → Teufelskreis

Letztendlich ist der Ängstliche dann wie in einer Art Sucht gefangen und kann sich kaum noch ein Leben ohne Angst vorstellen.

In herausfordernden und stressigen Situationen werden alle Angstmuster, die wir haben, starker - egal, ob wir eine ängstliche Persönlichkeit haben, oder nicht. Je schlechter wir uns fühlen, desto mehr tendieren wir dazu, unsere Gefühle zu verdrängen oder zu verändern.

Das Problem dabei: Gefühle, die verdrängt werden wachsen und machen sich immer lauter bemerkbar.



Wenn ich mir vorher genau alles überlege, was passieren könnte und mir genügend Lösungsmöglichkeiten ausdenke, dann bin ich sicher.
Und wenn nicht...?



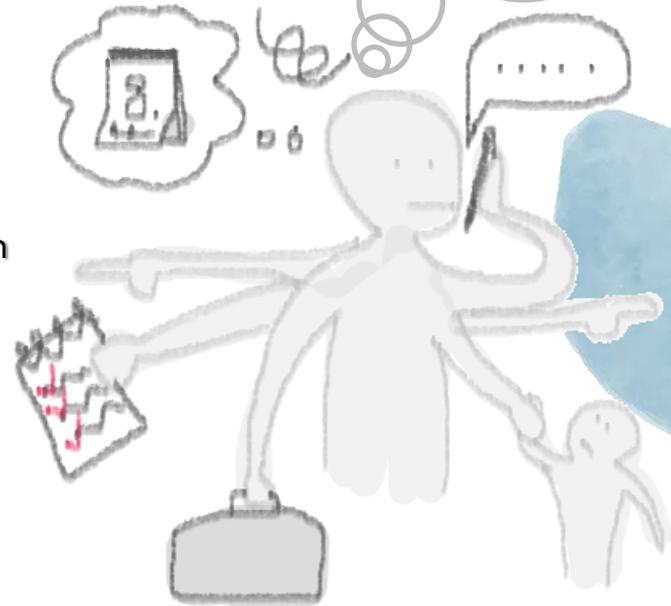
Der Kontrolleur

Auch der Kontrolleur sieht die Welt als einen gefährlichen Ort. Aber anstatt sich lediglich Gedanken zu machen, besteht seine/ihre Strategie darin, sich selbst und das eigene Umfeld bestmöglich zu kontrollieren, um ein Gefühl der Sicherheit zu erreichen.

Umgangssprachlich wird diese Person auch oft als 'control freak' bezeichnet.

Die Tendenz, zu kontrollieren kann sich ganz unterschiedlich zeigen: in Bezug auf sich selbst und die eigenen Gefühle, andere Menschen, oder auch auf Dinge, z.B. die Temperatur in einem Raum oder einen Gesprächsverlauf.

Nur ich kann dafür zuständig sein, ich muss es schaffen, sie müssen das machen, was ich sage und krank bin ich auch erst, wenn ich es zulasse.



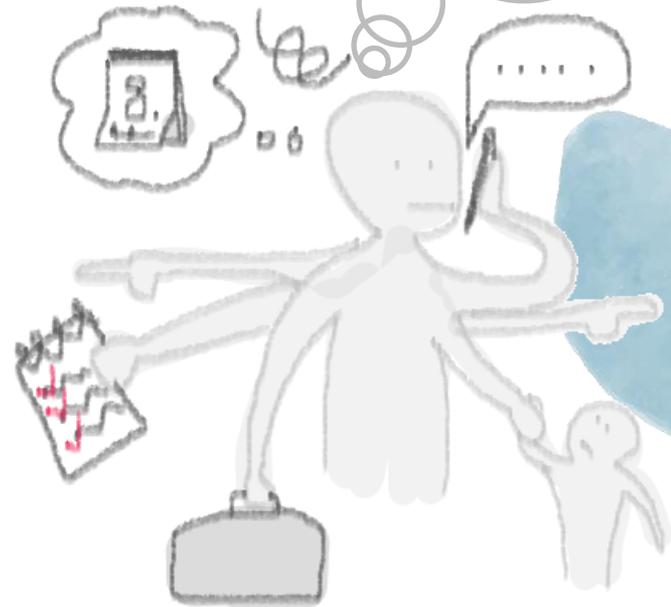
Der Kontrolleur

Konsequenz: durch das ständige Kontrollieren vertreiben wir die Menschen, die uns wichtig sind und die uns (emotional) unterstützen könnten → damit wir uns wirklich gesehen und unterstützt zu fühlen, müssen wir verletzlich genug sein, andere an unserem Leben teilhaben lassen und aushalten können, mal nicht in Kontrolle zu sein

Dass es schlichtweg unmöglich ist, alles zu kontrollieren, macht dem Kontrolleur Angst und so stürzt er/sie sich mit noch größerem Eifer an dieses Lebensprojekt.

Allerdings ergibt sich auch hier eine Art Teufelskreis: Je mehr wir daran arbeiten, uns selbst und unser Umfeld zu kontrollieren, desto mehr formt sich die Illusion, dass wir tatsächlich eine Art von Kontrolle haben. Je größer diese Illusion wird, desto schwerer ist es, mit diesem Verhalten aufzuhören.

Nur ich kann dafür zuständig sein, ich muss es schaffen, sie müssen das machen, was ich sage und krank bin ich auch erst, wenn ich es zulasse.



Fatigue-Persönlichkeiten

Um diese Muster verändern zu können, müssen wir verstehen, warum sie überhaupt existieren und wie sie sich entwickelt haben. Teilweise entstanden sie durch Prägungen aus unserer Kindheit, teilweise sind sie aber auch Teil unseres Charakters. Vereinfacht lässt sich sagen, dass diese Persönlichkeitsmerkmale zwei Grundbedürfnissen zugeordnet sind:



Der Achiever, der Perfektionist, der Helfer



Der Ängstliche, der Kontrolleur

das Bedürfnis nach Liebe

→ wenn wir lernen, dass Liebe daran geknüpft ist, zu leisten, zu helfen oder perfekt zu sein, dann tun wir alles, um das zu erreichen

Das Bedürfnis nach Sicherheit

→ wenn wir lernen, dass unsere Sicherheit in der Welt davon abhängt, inwieweit wir vorhersagen, welche Probleme entstehen könnten oder inwieweit wir uns selbst und unsere Umwelt kontrollieren, dann tun wir alles, um das zu erreichen

If you can see it, you don't have to be it!

Auch wenn uns diese Verhaltensmuster im Verlauf unseres Lebens (z.B. in der Kindheit) genützt haben, hindern sie uns jetzt eher daran, gesund zu werden. Deshalb ist es wichtig, sie zu verarbeiten.

Achtung: Während einer Tiefphase oder einem Crash kann es so aussehen, als hätten wir ein Persönlichkeitsmerkmal verarbeitet und erfolgreich abgelegt. Wenn wir dann wieder mehr Energie haben und mit neuer Kraft in den Alltag starten, kann es passieren, dass genau diese Verhaltensmuster, wieder auftreten. Das ist besonders in der 3. Phase der Genesung der Fall.

Dafür gibt es eine einfache Erklärung: In einem Crash haben wir einfach keine Energie, um unsere Verhaltensmuster aufrecht zu halten. Ein Achiever hat z.B. keine Energie mehr, um etwas zu leisten und so entsteht der Anschein, dass das Verhaltensmuster abgelegt wurde. Allerdings ruht sich der Achiever nur aus, um dann direkt wieder zu starten, sobald der Körper die Energiereserven ein kleines bisschen aufgefüllt hat - was schnell zum nächsten Crash führt... Anders gesagt: der Körper reagiert 'allergisch' auf das eigene Verhaltensmuster.

Aber: If you can see it you don't have to be it - je mehr wir uns diesem negativen Verhalten bewusst sind, desto eher können wir es ändern. Das braucht Zeit, Disziplin und Geduld, aber es lohnt sich und führt langfristig zu einem entspannteren Leben.

If you can see it, you don't have to be it!

Um herauszufinden, woher deine Persönlichkeitstypen kommen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Woher kommt meine Achiever Persönlichkeit? (*Tipp: meistens aus der Kindheit ;)*)
- In welchen Situationen missachte ich meine Grenzen und Bedürfnisse, um Liebe, Anerkennung oder Sicherheit zu bekommen?
- Welches Kompromiss könnte ich mit meinem Persönlichkeitstyp und meinem Körper eingehen? Welches Verhalten würde beiden gut tun?
- Wer bin ich ohne meinen Persönlichkeitstyp? Was ist meine Identität? Wer oder was gibt mir meinen Wert?

Denke jeden Abend über die 5 Persönlichkeitstypen nach und schreibe auf, inwiefern du dich heute in diesen Persönlichkeiten wiedergefunden hast. Das können große Verhaltensweisen sein (z.B. dass du dich den ganzen Tag unter Druck gesetzt hast, mehr zu tun) oder kleinere Verhaltensweisen (z.B. dass du mehr Zeit als nötig dafür verwendet hast, ein E-Mail so zu schreiben, dass es perfekt ist). Je mehr du erkennst, wie du dich in bestimmten Situationen verhältst, desto eher kannst du dein Verhalten ändern!

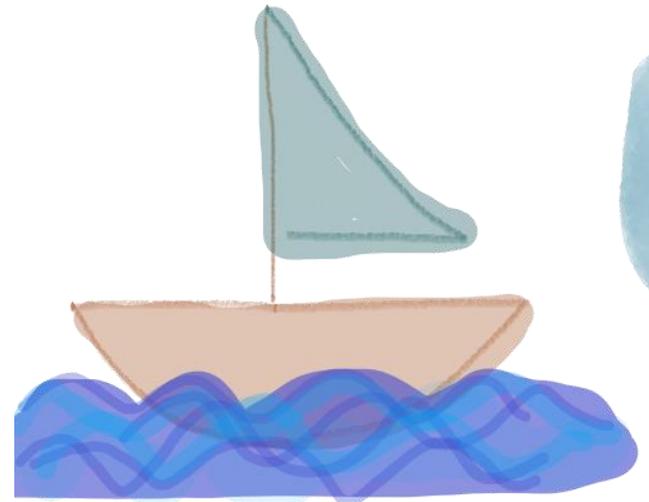
The background features several decorative elements in shades of blue. On the left, there is a large, vertical, textured brushstroke that tapers towards the bottom, surrounded by numerous small, dark blue splatters of varying sizes. At the top right, there are several parallel, horizontal brushstrokes that appear to be layered or overlapping. In the bottom right corner, there are two overlapping, soft-edged, light blue shapes that resemble watercolor washes or ink blots.

Ursachen von Long Covid reflektieren

Ladung, die das Boot zum Kentern bringt

Die Ursachen von Erschöpfungserkrankungen sind vielfältig und es ist schwer zu sagen, worauf sie eigentlich zurückzuführen sind, weil oft mehrere Faktoren dazu beigetragen haben. Trotzdem hilft es, sich darüber Gedanken zu machen, um festzustellen, wie man den Körper am besten beim Gesundwerden unterstützen kann. Die Optimum Health Clinic hat einen Ansatz, den ich sehr anschaulich finde:

Unser Körper ist wie ein Boot, das auf einem Gewässer schwimmt. Wenn man gut auf ein Boot acht gibt, es regelmäßig wartet, putzt und pflegt, widersteht es auch großen Stürmen. Wird aber die Pflege vernachlässigt, ist die Ladung zu schwer oder die Stürme zu stark, sinkt das Boot irgendwann zwangsläufig.



Ladung, die das Boot zum Kentern bringt

Im Laufe unseres Lebens, beladen wir das Boot mit immer mehr Kisten. Die Kisten symbolisieren die verschiedenen Faktoren, die zu unserer Fatigue geführt haben. Zum Beispiel genetische Einflüsse, belastende Erfahrungen der Kindheit (ACEs), Verlust einer Beziehung, häufige Umzüge, ungesunde Umgebung (z.B. durch Schimmel, toxische Beziehungen, ...), psychische/körperliche Krankheiten, Persönlichkeitsmerkmale, Mobbing, Trauma, ...

Wenn wir diese Kisten nicht verarbeiten oder über Bord werfen, hat das Boot auf einmal so viel Ladung, dass es beginnt, zu sinken: Wir werden krank und sind erschöpft. Deshalb ist es wichtig, gute Strategien zu lernen, um mit Stress und belastenden Lebenssituationen konstruktiv umzugehen.



Ladung, die das Boot zum Kentern bringt

Um herauszufinden, welche Art von Ladung/Stress das Boot zum Kentern bringt, also die Fatigue verursacht hat, kann man sich folgende Fragen stellen:

- Welchen Erlebnisse gab es in meinem Leben, die mich und meinen Körper gestresst haben? (von der Geburt über die Kindheit bis jetzt)
- Gibt es von diesen Erlebnissen welche, die mich bis heute beeinflussen?
- Stehen diese Erlebnisse, die mich auch heute noch beeinflussen meiner Genesung im Weg?
- Wie kann ich heute dazu beitragen, eine optimale Umgebung für mich und meinen Körper zu schaffen, sodass ich gesund werden kann?



Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Belastende Kindheitserfahrungen



Missbrauch
Körperlich
Sexuell
Emotional



Vernachlässigung
Körperlich
Emotional

Probleme im Elternhaus

('household dysfunction')

Häusliche Gewalt
Suchtverhalten

Psychische Krankheit

Trennung/Scheidung der Eltern

Elternteil im Gefängnis



1998: ACEs Studie, USA – Vincent Felitti und seine Kollegen untersuchten den Zusammenhang von belastenden Kindheitserfahrungen und gesundheitsgefährdendem Verhalten/negative Konsequenzen im Verlauf des weiteren Lebens

Als 'Kindheit' wird in diesem Zusammenhang der Zeitraum von Zeugung bis zum Alter von 18 Jahren festgelegt.

Jede belastende Erfahrung wird als ein ACE gezählt – je mehr ACEs ein Kind hat, desto mehr Folgen kann dies für das weitere Leben haben. Allerdings: eine Situation, die mehrmals auftritt (z.B. sexueller Missbrauch) wird trotzdem nur als ein ACE gezählt und daher ist es wichtig, nicht nur auf die Anzahl der ACEs zu achten, sondern auch darauf, was sie für die jeweilige Person bedeuten.

Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Belastende Kindheitserfahrungen



STRESS

ACEs führen in der jeweiligen Situation zu Stress. Gründe dafür sind – abgesehen von der jeweiligen belastenden Erfahrung – Unsicherheit, ungenügendes Wissen, Kontrollverlust, Konflikt, der zu viel für den Organismus ist oder auch Isolation von emotional unterstützenden Beziehungen.

Toxischer/lang anhaltender Stress führt zur Dysregulation des Nervensystems, d.h. der Körper fühlt sich nun sogar durch kleine Reize gestresst.

Dadurch können ACEs ein Teil der Ladung sein, die unser Boot zum Kentern bringt. Oder anders ausgedrückt: sie können eine Ursache dafür sein, dass jemand eine Erschöpfungserkrankung wie Long Covid bekommt. Wichtig ist: es kann ein Faktor sein, muss aber nicht!

Adverse Childhood Experiences (ACEs)



Menschen, die 6 oder mehr ACEs haben, sterben durchschnittlich 20 Jahre früher als Menschen, die keine ACEs haben.

Toxischer Stress hat einen negativen Einfluss auf das Immunsystem, die Hormone, das Gehirn und das Nervensystem – also im Prinzip auf den ganzen Körper.

Je mehr ACEs eine Person hat, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, im Verlauf des Lebens negative Auswirkungen davon zu erleben.



Phasen der Genesung

The image features a central title 'Phasen der Genesung' in a bold, black, serif font. The background is white and decorated with several blue watercolor-style elements: a large splash at the top center, a vertical brushstroke on the right side, a splash with five curved lines extending downwards on the left side, and a cluster of small dots at the bottom right.

Phasen der Genesung

Die Optimum Health Clinic teilt die Genesung von Erschöpfungskrankheiten in drei Phasen ein:

1. Deep Rest Stage
2. Tired and Wired Stage
3. Reintegration Stage

Während viele Menschen ihre Krankheitsphase in Phase 1 beginnen, steigen andere direkt bei Phase 2 ein, überfordern sich dann aber und rutschen zurück in Phase 1.

Als Grundregel lässt sich sagen, dass man alle diese drei Phasen durchläuft, bis man gesund ist. Sobald man sich jedoch überfordert und zu viel macht, kann es sein, dass man wieder eine Phase ‚zurückfällt‘. So kann es sein, dass manche Phasen, v.a. Phase 2, mehrmals durchlaufen werden, bis man völlig gesund ist.

Was sich in einer Phase als hilfreich erweist, kann in einer anderen Phase die Genesung behindern. (z.B.: Ausruhen ist in Phase 1 grundlegend, aber in Phase 3 ist es wichtig, auch mal Grenzen zu testen)

Phase 1: Deep Rest Stage

Kennzeichen: große starke Erschöpfung, die nicht immer durch Ausruhen verbessert werden kann; die Erschöpfung ist zentral und bestimmt den ganzen Tagesablauf; während Pacing hier essenziell ist, kann es sich dennoch so anfühlen, als ob es kaum etwas verändert; man ist häufig zu erschöpft, um eigene Gedanken und Emotionen zu verarbeiten

Zeitpunkt: entweder direkt zu Beginn der Erkrankung oder erst später im Krankheitsverlauf, nach starker permanenter Überforderung

Strategie: so viel ausruhen, wie möglich, denn: Je mehr wir gegen die Erschöpfung ankämpfen und uns ‚pushen‘, desto schlimmer und länger wird diese Phase; sich zu sehr unter Druck zu setzen und die Grenzen zu testen ist hier immer kontraproduktiv und endet meist im Crash, weil die eigenen Energiereserven sehr begrenzt sind

Phase 2: Tired and Wired Stage

Kennzeichen: während die Energiereserven langsam zunehmen, fühlt es sich gleichzeitig so an, als ob man unter Strom steht und innerlich unruhig und angespannt ist; man fühlt sich erschöpft und müde, aber gleichzeitig fällt Ausruhen/Schlafen schwer und es ist herausfordernd eine gute Balance und Stabilität zu finden; Emotionen können sich schlagartig ändern, man ist sensibler, reizbarer und evtl. fühlt man sich mutlos

Wichtig: es kann zunächst so aussehen, als ob die Symptome in dieser Phase zunehmen – das liegt daran, dass der Körper wieder etwas mehr Energie hat und diese zusätzliche Energie erst einmal an das Nervensystem weiterleitet, das dann ‚neue‘ Symptome produziert. Auch wenn sich das wie ein Rückschritt anfühlt, ist es trotz allem ein Zeichen der Besserung.

Zeitpunkt: Zu Beginn oder in der Mitte des Genesungsprozesses

Strategie: Strategien erlernen, um das Nervensystem zu beruhigen und den Körper zu entspannen – je besser man sich entspannt, desto mehr Kraft ist vorhanden, um aktiv zu sein; achtsam mit sich selbst umgehen und einen behutsamen Umgang mit den zusätzlichen Energiereserven finden; eine Balance zwischen Pacing und Ausruhen finden, das Ausruhen darf trotz der inneren Anspannung nicht zu kurz kommen!

Weitere Gedanken dazu: Alex Howard's Buch „Decode Your Fatigue“ und beim Podcast der Optimum Health Clinic auf Spotify oder Youtube

Phase 3: Stage of Reintegration

Kennzeichen: wir haben mehr Energie als in den anderen Phasen und können mehr Aktivitäten bewältigen – wenn wir zu viel machen, enden wir aber auch hier wieder im Crash; die der Erschöpfung unterliegenden Persönlichkeiten treten wieder zum Vorschein (besonders, wenn wir mehr mit anderen Menschen zu tun haben) und es ist hilfreich, sich erneut damit zu beschäftigen; Frustration, wenn verschiedene alte Verhaltensmuster wieder auftauchen und es kann herausfordernd sein, die neu gelernten Muster und Verhaltensweisen beizubehalten und weiter auszubauen; Kontrast zwischen wie wir uns fühlen, wenn wir alleine sind und wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind; man fühlt sich fast wieder gesund

Challenge: sich wieder in die Gesellschaft einzufügen und aus der Isolation herauszukommen; in den Phasen 1 und 2 haben wir gelernt, auf uns selbst zu achten und zu entspannen, wenn wir alleine und zu Hause sind – jetzt geht es darum, dem Körper beizubringen, dass Entspannung auch im (normalen) Alltag möglich sein kann

Zeitpunkt: das ist die letzte Phase 😊

Strategie: daran arbeiten, in einem Zustand der Entspannung zu bleiben, während man mit andern Menschen zusammen ist und wieder seinen Platz in der Gesellschaft zu finden; das kann beinhalten, dass wir neue/andere Grenzen mit Menschen setzen, Entscheidungen treffen, wie wir unser Leben weiter gestalten möchten,...

The background features several decorative elements in shades of blue. On the left, there is a large, vertical, textured brushstroke that tapers towards the bottom, with numerous small, dark blue splatters scattered around its base. In the top right corner, there are several parallel, slightly curved lines, resembling a fine brushstroke or a series of thin, overlapping strokes. In the bottom right corner, there are two overlapping, soft-edged, light blue shapes that look like watercolor washes or ink blots.

Stop, Rest, Pace

Vier Arten von Erschöpfung

Allgemein kann man Erschöpfung in vier unterschiedliche Kategorien einteilen:

Mentale Erschöpfung

- **Symptome:** das Gehirn ist überanstrengt, Brain Fog, Wortfindungsschwierigkeiten, Verwirrtheit, Gefühl der Überstimulation und es ist schwer, zur Ruhe zu kommen
- **Ursache:** entsteht häufig durch Angstgedanken, die das Gehirn auf Dauer überlasten oder durch zu viel kognitive Tätigkeit für unser aktuelles Energielevel
- **Was tun?** durch eine reizarme Umgebung dem Gehirn die Möglichkeit zur Entspannung geben oder evtl. das Gehirn durch Fernsehen, Podcasts, etc. ablenken (nicht zu lange!)

Emotionale Erschöpfung

- **Symptome:** starke emotionale Sensibilität, man überreagiert schnell, man hat keine emotionale Kapazität, um noch mehr aufzunehmen
- **Ursache:** entsteht häufig durch ein überaktives Helfersyndrom
- **Was tun?** Halte für eine Weile Abstand von der Person/Situation, bei der du das Gefühl hast, helfen zu müssen; gesunde Grenzen setzen; ungestörte Zeit alleine verbringen, wo du mit dir selbst und deinen Gefühlen in Kontakt kommst

Vier Arten von Erschöpfung

Körperliche Erschöpfung

- **Symptome:** Muskelschmerzen, körperliche Schwäche, Kraftlosigkeit, Wunsch, einfach nur auszuruhen
- **Ursache:** zu viel Aktivität und zu wenig Ruhe; evtl. hast du nicht genügend auf deinen Körper und deine Grenzen geachtet; die Achiever-Persönlichkeit ist außer Kontrolle – du hast dich zu sehr ‚gepushed‘
- **Was tun?** Achte und höre auf deinen Körper, respektiere deine eigenen Grenzen und arbeite an deiner Baseline – evtl. kann das zunächst auch radical rest bedeuten

Erschöpfung der Umgebung („environmental tiredness“)

- **Symptome:** Müdigkeit, die durch eine ungenügende Abwechslung in der Umgebung verursacht wird (Monotonie, Wiederholung); Apathie, Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit
- **Ursache:** Fatigue-Patienten verbringen durch mangelnde Energie viel Zeit in einem Raum und haben wenig Abwechslung
- **Was tun?** die Umgebung verändern; Gegenstände in einem Zimmer anders platzieren,; Kerzen anzünden; umdekorieren; nicht den ganzen Tag im Bett verbringen, sondern auch mal auf dem Sofa liegen; Freunde besuchen, um mal raus zu kommen; sich für eine Weile in den Garten/nach draußen setzen

Stop – vom Alltag Pause machen

In unserem Umfeld gehen die meisten nach der Quarantänewoche wieder normal arbeiten, während wir weiterhin Tag für Tag auf dem Sofa liegen und schon die kleinste Tätigkeit zu anstrengend sein kann. Mich hat das in den ersten Monaten ziemlich frustriert und ich kam mir in unserer so von Leistung geprägten Gesellschaft irgendwie nutzlos vor.

Folgende Sichtweise hat mich damals inspiriert: Wir gehen zwar nicht im eigentlichen Sinne arbeiten, wie wir das bisher vielleicht gewohnt waren, aber unser Job ist jetzt 'Illness Work'. Wir arbeiten daran, auszuruhen, auf unseren Körper und unsere Grenzen zu achten, uns über Long Covid zu informieren, Arzttermine wahrzunehmen, kleine Alltagstätigkeiten wieder zu bewältigen und den Verlust des bisherigen Lebens zu verarbeiten. Klingt nach einem ziemlichem Vollzeitjob, wenn das mal so aufgelistet wird. Diese Art von Arbeit ist genauso wertvoll und wichtig wie jede andere – auch wenn wir dafür leider kein Gehalt bekommen.

Wenn ich selbst anerkenne, dass ich über Nacht quasi eine unfreiwillige Umschulung gemacht habe und mich jetzt auf 'Illness Work' spezialisiere, kann ich auch den Menschen in meinem Umfeld besser entgegenreten, die mich und meine Krankheit nicht ernst nehmen und fühle mich durch ihre Kommentare weniger in meinem Wert verletzt.

Rest: richtig ausruhen

Während ausruhen früher bedeutet hat, verschiedenen Hobbies nachzugehen, Fernsehen zu schauen, Freunde zu treffen oder ein Buch zu lesen, bedeutet ausruhen während Long Covid tatsächlich nur hinlegen und eben ausruhen.

Radical Rest: Den Begriff hatte ich am Anfang meiner Krankheitszeit gefunden und direkt in meinen Wortschatz mit aufgenommen, weil er ziemlich treffend beschreibt, welche Art von Ausruhen bei Long Covid notwendig ist. Das radikale Ausruhen sieht bei mir so aus: auf dem Sofa liegend, wenn möglich mit einer Wärmflasche und unter einer oder mehreren warmen Decken, mit geschlossenen Augen, in einem ruhigen und möglichst dunklen Raum. So lange, bis der Körper sich erholt hat und ohne sonst irgendetwas zu tun, weil mein Kopf ausreichend damit beschäftigt ist, den Tag, eine Situation oder eine Aktivität zu verarbeiten.

Auch wenn es auf Dauer langweilig sein kann und Fernseh- oder Hörbücher sehr verlockend Abwechslung versprechen: Radical Rest ist tatsächlich oft (besonders in Phase 1) die beste Art, bei Long Covid auszuruhen – auch wenn die Details des Ausruhens bei jedem anders aussehen können.

Pace – Schritt für Schritt zum Ziel

Pacing = ein schonender Umgang mit den eigenen Ressourcen; Dinge langsam angehen und in seinem eigenen Tempo

In der Praxis sieht das bei mir z.B. so aus:

- Welche Aktivitäten sind anstrengend? (z.B. Anziehen, Duschen, Einkaufen, soziale Kontakte,...)
- Anstrengende Aktivitäten in kleinere Teile teilen und zwischendurch Pausen machen
- Sich hinsetzen, wann immer es möglich ist (z.B. beim Kochen oder Geschirrspülen)
- Vor und nach Aktivitäten ausruhen – so lange, wie der Körper braucht, um wieder mehr Energie zu haben
- Zwischen kognitiven, körperlichen und emotionalen Tätigkeiten abwechseln und zwischendurch Pausen machen
- Maximal einen festen Termin pro Tag einplanen (ggf. auch mehr oder weniger, je nach Energiereserven)
- Auf die eigenen Grenzen achten und versuchen, eine Aktivität zu beenden oder zu unterbrechen, bevor die Grenze erreicht ist
- Während einem Crash besonders langsam machen
- Eins nach dem anderen machen und Multitasking bzw. Reizüberflutung vermeiden
- Mir selbst eingestehen, dass es ok ist, langsam zu machen, weil ich krank bin und mein Körper das gerade braucht und mir Ruhe und Pausen gönnen, wann immer mein Körper es fordert

Pacing – give yourself time

Pacing finde ich eines der schwierigsten Dinge während LC, weil ich so viel Motivation und Ideen habe, was ich alles machen könnte, dass es herausfordernd ist, einfach ,nur‘ Pause zu machen.

Aber es ist wirklich so: je langsamer ich mache und je mehr Geduld ich habe, desto schneller werde ich gesund.

Grundregel: Wenn ich heute mehr gemacht habe, als an einem durchschnittlichen anderen Tag, dann war es wahrscheinlich zu viel.



Pacing: Was mir geholfen hat

Baseline: Zunächst ist es wichtig, die so genannte Baseline zu definieren, d.h. die Basis, das Aktivitätslevel, das ich sowohl an guten Tagen, als auch an schlechten Tagen halten kann. Das gilt für den ganzen Alltag und sowohl für körperliche, kognitive, soziale und emotionale Aktivitäten. Für mich war das sehr herausfordernd, weil meine Baseline am Anfang grundsätzlich niedriger war, als ich das (wahrhaben) wollte. Aber auch wenn dieser Prozess herausfordernd ist, lohnt es sich definitiv, weil man sonst überschätzt, immer wieder über die eigenen Grenzen geht und von einem Crash in den nächsten rutscht.

Warnzeichen: Was sind meine Warnzeichen bei körperlichen, kognitiven, sozialen und emotionalen Aktivitäten, die mir zeigen, dass ich bald meine Grenze erreicht habe? Es kann hilfreich sein, sie individuell und spezifisch für jeden der Bereiche festzulegen. Warnzeichen sind für mich z.B. Brain Fog, erneuter Geruchs-/Geschmacksverlust, Augenschmerzen, erhöhte Reizempfindlichkeit oder generelle Erschöpfung.



one
thing
at a
time.



Die Baseline

Baseline: das Level, auf dem du stabil deinen normalen Tätigkeiten nachgehen kannst, ohne dass deine Symptome schlimmer werden oder dein Energielevel drastisch abnimmt.

Wir können die Baseline nicht festlegen oder bestimmen – wir können sie nur entdecken, wenn wir uns Zeit nehmen, auf unseren Körper zu hören. Es kann leichter sein, die Baseline zu erkennen, wenn man einen strukturierten Alltag mit einer Routine hat bzw. sich seine Symptome aufschreibt. Dadurch lässt sich leichter feststellen, was einen Crash verursacht und wo evtl. die eigenen Grenzen sind.

Struktur im Alltag erreichen: evtl. eine neue Routine für den Morgen/Tag entwickeln; Haushaltstätigkeiten, wie Waschen oder Kochen als festen Termin in den Alltag mit einplanen und evtl. an bestimmten Tagen erledigen

Symptomtagebuch: ganz klassisch Zeit, Tätigkeit und Symptom aufschreiben; Symptome morgens, mittags und abends auf einer Skala von 1-10 bewerten; auf einem Kalender die einzelnen Tage rot, gelb oder grün anmalen, je nachdem, wie ausgeprägt die Symptome waren; im Kalender eintragen, wann Crashes aufgetreten sind oder wann man besonders erschöpft war und Ruhephasen brauchte

Auf den eigenen Körper hören lernen

Folgende Fragen haben mir geholfen, auf meinen Körper zu achten und meine ‚Baseline‘ zu bestimmen:

- Hast du nach einer bestimmten Aktivität mehr oder weniger Energie?
- Musst du dich selbst ‚pushen‘, um deinen Alltag/deine tägliche Routine zu meistern oder bleibt dein Energielevel konstant, wenn du auf deinen Körper und deine Grenzen achtest?
- Hast du noch etwas Energie in deinem ‚Energietank‘, wenn du abends ins Bett gehst oder fühlst du dich total erschöpft?
- Fühlst du dich nach dem Aufwachen bereit, aufzustehen oder musst du dich dazu zwingen?

Pacing: Was mir geholfen hat

Grenzen akzeptieren: Meine Grenzen ändern sich häufig von Tag zu Tag und das kann es erschweren, darauf auch einzugehen. Es ist frustrierend, heute viel Kraft zu haben und morgen total erschöpft zu sein. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Grenzen verlässlicher und weiter werden, je besser ich darauf eingehe. Auch wenn es schwer ist, meine Grenzen an einem Crash-Tag zu akzeptieren – es ist wesentlich schmerzvoller sie zu ignorieren und noch viel länger zu ‚leiden‘.

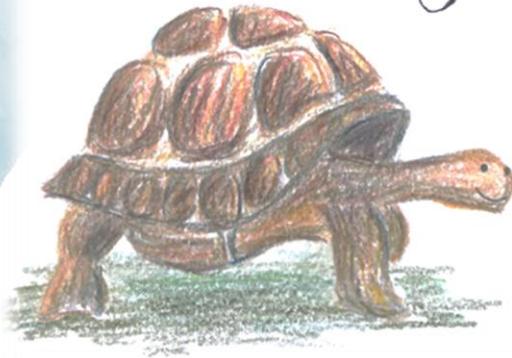
Grenzen festlegen: Mir hilft es, vor bestimmten Aktivitäten Grenzen festzulegen und wenn die Grenze fast erreicht ist nochmal zu überlegen, ob ich mehr machen kann oder aufhören sollte. Also eine Mischung zwischen Planung und Flexibilität.

Grenzen kommunizieren: Wichtig ist auch, den Menschen, mit denen man zu tun hat, die Grenzen klar zu kommunizieren. Teilweise können sie einem dann auch dabei helfen, die eigenen Grenzen einzuhalten, indem sie während der Aktivität mal nachfragen, wie viel Energie noch da ist oder wie es einem geht. Bei Aktivitäten, die ich besonders genieße, ist es auch hilfreich, wenn ich mir von vornerein ein Zeitlimit setze bzw. einen Wecker stelle. Dann muss ich die Uhr nicht im Blick haben und kann die Aktivität trotzdem entspannt genießen. Schwer ist dann nur, auch wirklich aufzuhören, wenn die Zeit um ist oder der Wecker geklingelt hat...

Anstatt sich bei Menschen, die Long Covid nicht nachvollziehen können, für seine Grenzen zu entschuldigen oder Erklärungen zu überlegen, habe ich die Erfahrung gemacht, dass ein klares ‚nein‘ manchmal Wunder wirkt.

Pacing – Der Hase und die Schildkröte

slow
&
Steady
WINS THE
RACE

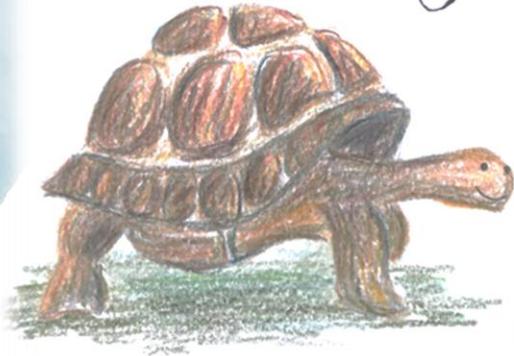


Vielleicht kennst du die Fabel vom Hasen und der Schildkröte.

Der Hase prahlt von seinen Rennkünsten und verhöhnt die langsame Schildkröte. Daraufhin fordert die Schildkröte den Hasen zu einem Rennen heraus. Schnell ist der Hase weit vor der Schildkröte.

Zuversichtlich, dass er das Rennen gewinnt, entscheidet sich der Hase, während des Rennens ein Nickerchen zu machen. Doch als der Hase aufwacht, findet er heraus, dass die Schildkröte, die langsam aber stetig ging, das Rennen gewonnen hatte.

slow
&
Steady
WINS THE
RACE



Pacing – Der Hase und die Schildkröte

In einem Podcast der Optimum Health Clinic wurde diese Fabel auf CFS übertragen und auch zu Long Covid passt sie gut.

Oft würden wir gerne wie der Hase schnell an unser Ziel kommen und baldmöglichst auf direktem Weg gesund werden. Dabei überschätzen wir meist unsere Kräfte, gehen über unsere Grenzen und müssen dann auf halbem Weg erst einmal dringend ausruhen – wir sind im Crash.

Die Schildkröte hingegen geht ihren Weg langsam Schritt für Schritt ohne sich aus der Ruhe bringen zu lassen. Sie kann aufgrund ihrer Fähigkeiten und ihres Körperbaus nicht schneller laufen und das ist okay. Trotzdem erreicht sie ihr Ziel vor dem Hasen.

Mich hat diese Geschichte vor allem in Tiefphasen/Crashes immer wieder ermutigt und das Bild hängt bei mir als Erinnerung nach wie vor neben dem Sofa ;)

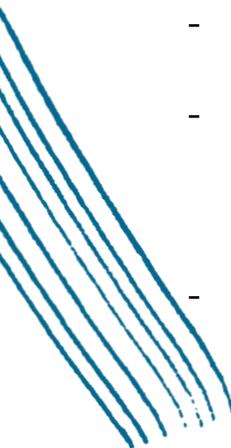
Weitere Gedanken dazu: Optimum Health Clinic Podcast auf Spotify (Englisch)



Plan, Prioritize, Pace

Eine weitere Strategie ist, zu planen, Prioritäten zu setzen, evtl. Aufgaben zu delegieren und insgesamt das Pacing. Auch wenn es anstrengend sein kann, sich alles Schritt für Schritt immer im Vorfeld zu überlegen und zu planen hab ich gemerkt, dass mir das Konzept echt beim Pacing geholfen hat.

Planen

- 
- Lieber von Tag zu Tag/Woche zu Woche planen, als zu lang im Voraus – dadurch können Enttäuschungen und Stress vermieden werden
 - Wichtige Termine auf unterschiedliche Tage verteilen und davor und danach ausreichend Zeit zum Ausruhen einplanen
 - Realistische Erwartungen haben – wenn ich auf dem Sofa liege und von dort aus Pläne mache, ist es grundsätzlich wichtig, dass ich sie nochmal überdenke, wenn ich mich hingesetzt habe oder aufgestanden bin. Denn auf dem Sofa liegend scheint alles möglich zu sein ;)
 - Trotz allen Plänen genügend Flexibilität haben, falls die Energiereserven spontan knapp werden und etwas nicht so klappt, wie geplant

Plan, Prioritize, Delegate, Pace

Prioritäten setzen

- Beginnt bereits während dem Planen
- **Jeden Tag neu:** Nach dem Aufwachen überlege ich mir immer eine Priorität für den Tag mit der Bedingung, dass es eine Tätigkeit sein muss, die mir gut tut. Arbeiten ist zwar wichtig, aber davon profitiert mein Körper nicht unbedingt und deshalb ist es für mich während dem Genesungsprozess keine gute Priorität. Stattdessen wähle ich lieber einen Spaziergang oder Ausruhen oder ein Treffen mit einer Freundin. Der Hintergedanke dabei ist: Wenn ich nur eine Priorität habe, kann ich meine ganze Energie darin investieren, sie zu erreichen. Und wenn ich sie erreicht habe, bin ich stolz auf mich und hab oft auch noch Kraft, um andere Dinge zusätzlich zu erledigen. Wenn ich aber von vorneherein eine lange To-Do-Liste im Kopf habe und dann am Abend nur bis Punkt 3 gekommen bin, bin ich frustriert und demotiviert.
- **Pay Yourself First:** diesen Tipp habe ich von Realan Agle (Youtube); es geht darum, die Energie, die man hat, zuerst für sich selbst zu verwenden und erst etwas für sich selbst zu tun, bevor man an andere denkt - es ist gut und wichtig, auch etwas für andere zu tun, aber wenn es uns selbst nicht gut geht, können wir auch nicht beständig für andere Menschen da sein
- **Was gibt mir mehr Energie als ich investiere?** Diese Aktivität sollte eine Priorität sein 😊
- Muss diese Tätigkeit wirklich heute erledigt werden oder kann ich sie verschieben?

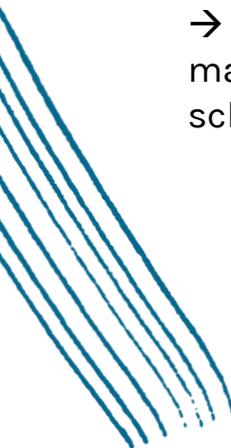


Plan, Prioritize, Delegate, Pace

Delegieren

- Gibt es jemanden, den ich um Hilfe bitten kann?
- Kann jemand diese Tätigkeit für mich erledigen oder bin ich die einzige Person, die dafür in Frage kommt?
- Kann ich diese Tätigkeit evtl. mit einer Person zusammen erledigen, um langsam wieder Selbstständigkeit zu lernen?

Pacing



→ Sich trotz allem Planen, Prioritätensetzen und Delegieren gönnen, mal eine Pause zu machen und Dinge langsam anzugehen – auch wenn man vielleicht mal nicht alles schafft, was geplant war

Grenzen testen

Nachdem man die Baseline gefunden hat und in der Phase 2 oder 3 der Genesung ist, kann man langsam daran arbeiten, die Grenzen zu testen.

Das bedeutet, die Grenzen langsam kennenzulernen und vorsichtig zu versuchen, sie auszudehnen.

Wenn du z.B. für eine Woche lang gut für 10min spazieren konntest und keine Nachwirkungen davon hattest, kannst du am nächsten Tag versuchen, 11min lang spazieren zu gehen.

Wichtig ist, das ganze vorsichtig anzugehen und zunächst die bisherige Baseline noch für ein paar Tage zu behalten. Also, wenn das Spazierengehen für 11min an einem Tag geklappt hat, trotzdem noch für ein paar weitere Tage nur 10min spazieren zu gehen - nur um ganz sicher zu sein, dass nicht doch noch verspätet Nachwirkungen auftreten (wegen Post-Exertional-Malaise).

Außerdem ist es wichtig, nicht zu viele Grenzen auf einmal zu testen, um den Körper nicht zu sehr zu fordern.

Grenzen testen

- Finde deine Baseline
- Suche dir eine Grenze aus und erweitere sie um 5-10% (je nach Erschöpfung evtl. auch mehr oder weniger)
- Teste die Grenze nur ein Mal und bleibe dann weiter für 2-3 Tage bei deiner bisherigen Baseline
- Versuche, so wie davor nochmal die gleiche Grenze zu testen und bleibe dann nur noch 1-2 Tage bei deiner bisherigen Baseline
- Wenn es dir trotz dem Testen der Grenze immer noch gut geht, ist das jetzt deine neue Baseline

Wichtig: Manche Aktivitäten brauchen trotz allem eine längere Ruhephase danach. Wenn du an irgendeinem Punkt doch wieder erschöpft bist, einen Crash hast oder die Symptome mehr werden, gehe zurück zu deiner alten Baseline und starte den Prozess von vorne – ich weiß, es ist ziemlich anstrengend und fordert unglaublich viel Disziplin, aber das ist tatsächlich der schnellste Weg zum Gesundwerden

The background features several decorative elements in shades of blue. On the left, there is a large, vertical, textured brushstroke that tapers towards the bottom, surrounded by numerous small, dark blue splatters. At the top right, there are several parallel, slightly curved lines that resemble a fine brushstroke or a series of thin, overlapping strokes. In the bottom right corner, there are two overlapping, soft-edged, light blue shapes that look like watercolor washes or ink blots.

Tipps zu Arztterminen

Tipps zu Arztterminen

- **Zeit:** Lege die Arzttermine möglichst auf eine Zeit, wo dein Körper tendenziell mehr Energie hat (z.B. nachmittags statt direkt um 8 Uhr)
- **Stichpunkte:** Schreibe im Vorfeld Stichpunkte auf, was du den Arzt fragen oder mit ihm besprechen möchtest
- **Antwortmöglichkeiten:** Wenn du Bedenken hast, dass du dich beim Arzt wegen Long Covid verteidigen oder rechtfertigen musst, überlege dir vorher, wie du am besten antworten könntest – mir hilft diese Strategie, weil ich mich so, falls diese Situation auftritt, vorbereitet und weniger hilflos oder überfordert fühle; d.h. mein Körper bleibt entspannter und der Arztbesuch wird so nicht noch anstrengender
- **Long Covid Infos:** Informiere dich (falls die Kraft ausreicht) im Vorfeld über die S1 Leitlinie für Long Covid, ME/CFS, die Budgetfreiheit bei Long Covid, oder auch über mögliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel – meiner Erfahrung nach haben sich viele Ärzte noch nicht in das Thema Long Covid eingearbeitet und sind dementsprechend etwas planlos, was sie mit uns machen sollen; evtl. kann es helfen, dem Arzt die Infos vorher per E-Mail zukommen zu lassen

Tipps zu Arztterminen

Arztbesuche waren für mich vor allem am Anfang von Long Covid sehr anstrengend – unter anderem deshalb, weil ich meine Krankheitsgeschichte bei den verschiedenen Ärzten immer wieder neu erzählen musste und dabei wegen Brain Fog meist die Hälfte vergessen habe. Dabei war ich schon von der Wartezeit im Wartezimmer so reizüberflutet und erschöpft, dass ich eigentlich gar keine Kraft dafür hatte. Also kam mir die Idee, einen Zettel zu erstellen, der folgende Fragen beantwortet:

- Wann hattest du Corona?
- Was waren deine Symptome während der Erkrankung? Welche Symptome hast du jetzt noch? Welche Symptome hast du während einem Crash?
- Bei welchen Ärzten warst du schon? Wann warst du dort? Was war das Ergebnis? Hat der Arzt dir Medikamente verschrieben? Hat der Arzt eine Diagnosen gestellt?
- Wie sah ein durchschnittlicher Tag für dich vor deiner Corona-Erkrankung aus? Wie sieht jetzt ein durchschnittlicher Tag für dich aus?

Diesen Zettel ergänze und aktualisiere ich immer mal wieder und er leistet bis jetzt gute Dienste. Die Ärzte sind oft auch dankbar für den Überblick und ich kann so die wichtigsten Infos auch an Ärzte vermitteln, die mich ständig unterbrechen oder die eigentlich gar keine Zeit für mich haben ;)

Tipps zu Arztterminen

Diagnose: In der Post-Covid-Ambulanz wurde mir gesagt, dass grundsätzlich jeder Arzt die Diagnose Long Covid/Post-Covid-Syndrom stellen kann. Allerdings trauen sich das nur die wenigsten Ärzte, weil eine Krankheit mit der Bezeichnung „Syndrom“ sehr schwierig zu fassen ist und es eigentlich eine Ausschlussdiagnose ist, d.h. es müssen erst alle anderen in Frage kommenden Erkrankungen ausgeschlossen werden, um eine Diagnose stellen zu können. Und ich nehme an, dass viele Ärzte einfach Angst haben, einen Fehler zu machen. Falls eine Diagnose gestellt wird, sollte U09.9 (Post-Covid-Zustand, nicht näher bezeichnet) auf dem Zettel stehen, das macht es einfacher, später weitere Therapien zu beantragen

- S1-Leitlinie für LC: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/020-027.html>
- Infos LC für Betroffene/Angehörige: <https://longcoviddeutschland.org/betroffene/>
- Infos LC für Ärzte: <https://longcoviddeutschland.org/medizin/>

The background features several abstract blue elements: a large, curved watercolor stroke on the left side; a series of parallel, slightly wavy brushstrokes in the top right corner; and two overlapping, soft-edged watercolor shapes in the bottom right corner. The text is centered in a bold, black, serif font.

Gefühle und Long Covid

The Change Triangle – die Rolle der Gefühle

Wenn man durch Long Covid (zwangsweise) so viel Zeit alleine verbringt und viel Zeit zum Nachdenken hat, kommt es immer wieder vor, dass verschiedene Gefühle aufkommen. Das passiert ja auch sonst im Leben, aber da sind wir uns dessen vielleicht weniger bewusst. Gerade in der Anfangszeit von Long Covid hatte ich oft keine Lust, ständig Gefühle wie Trauer oder Wut zu fühlen und es ist leicht und ziemlich verführerisch, sich dann durch Fernsehen, Telefonieren, Hörbuch/Podcast hören oder sogar durch Ausruhen abzulenken.

Das Problem dabei ist: Auch wenn es manchmal gut und notwendig sein kann, sich von Gefühlen für eine Weile abzulenken, ist es kontraproduktiv, sie komplett zu ignorieren oder zu verdrängen. Denn obwohl wir uns wünschen, dass ‚negative‘ Gefühle durch Verdrängung oder Ablenkung verschwinden, werden sie dadurch (wenn man sich über eine längere Zeit hinweg so verhält) tatsächlich nur noch größer und machen irgendwann umso stärker auf sich aufmerksam.

Eine zweite Auswirkung ist, dass die ‚positiven‘ Gefühle gleich mit verschwinden, wenn wir die ‚negativen‘ Gefühle verdrängen oder betäuben. Deshalb ist es so wichtig, sich mit seinen Gefühlen zu beschäftigen – sie dienen uns zur Orientierung und vermitteln uns wichtige Informationen über uns selbst und unsere Umwelt.

Vor einer Weile habe ich zufällig das Change Triangle von Hilary Jacobs Hendel entdeckt, dass diesen Prozess nochmal gut veranschaulicht.

The Change Triangle

*Witze machen,
kritisieren, zu viel
essen, prokrastinieren,
Perfektionismus, zu
viel am Bildschirm
sein, zu viel arbeiten,
Sucht, negative
Gedanken, ...*

Verteidigung
Verhaltensweisen, die
diese Gefühle
vermeiden

*Gefühle, die uns über
unsere Umgebung
informieren; nicht
bewusst kontrollierbar*

Kerngefühle
Angst, Wut, Trauer, Ekel, Freude, Begeisterung, sexuelle Erregung

Hemmende Gefühle
Stress (Anxiety)
Scham
Schuld

- *Wenn unsere Gefühle dem entgegenstehen, was andere, die uns wichtig sind, für gut erachten*
- *Wenn Kerngefühle zu stark werden und unser Gehirn uns vor "Überflutung" schützen möchte*

Status des offenen Herzens und der Authentizität
Ruhig, neugierig, verbunden, mitfühlend, zuversichtlich, mutig, klar

The Change Triangle – eine Erklärung

Ich würde sagen, die meisten von uns wären gerne permanent im Status des offenen Herzens („open-hearted state“) und der Authentizität, wo wir ruhig, zufrieden und kreativ sind und das Leben genießen können.

Aber immer wieder gibt es Situationen, in denen wir Kerngefühle, wie Wut, Angst, Trauer, Freude oder (sexuelle) Erregung haben. Wurde uns als Kind vermittelt, dass ein Gefühl ‚schlecht‘ ist (z.B. ‚Männer weinen nicht.‘ oder ‚Mädchen sind nicht wütend.‘ oder wenn auf Freude nicht reagiert wurde), dann versuchen wir, dieses Kerngefühl zu hemmen. Das Gleiche passiert auch automatisch, wenn das Kerngefühl so groß ist, dass unser Gehirn damit überfordert ist.

Hemmende Gefühle sind Scham, Schuld und Stress/sich Sorgen machen (Anxiety). Weil diese aber auch nicht angenehm sind, versuchen wir, auch diese Gefühle zu unterdrücken.

Dies geschieht mit so genannten Verteidigungsmechanismen, also Verhaltensweisen, die dazu dienen die Gefühle zu hemmen. Diese Verhaltensweisen können ganz unscheinbar sein, wie z.B. den Blick abwenden oder das Thema wechseln. Andere sind offensichtlicher, z.B. dass viel Zeit am Bildschirm verbracht wird, Perfektionismus, der innere Drang, sich beschäftigt zu halten oder auch Sucht. Jeder Mensch hat verschiedene solcher Verteidigungsmechanismen, die je nach Situation aktiv werden. Manchmal ist es, wie gesagt nützlich und hilfreich sich kurz abzulenken und sich erst später den Gefühlen zuzuwenden. Aber macht man das zu oft oder für zu lange Zeit, kann es negative Folgen haben.

The Change-Triangle – eine Erklärung

In Bezug auf Long Covid könnte der Prozess so aussehen: Durch Long Covid erleben wir einen Verlust des bisherigen Alltags, wir sind traurig und wütend. Diese Gefühle hemmen wir mit z.B. Scham, weil wir nur noch zu Hause sind und ‚nichts‘ zur Gesellschaft beitragen, Schuld, weil wir unsere Familie/das Team auf der Arbeit im Stich lassen, oder Sorgen, weil wir nicht wissen, was die Zukunft bringt. Weil dadurch ziemlich viel Chaos im Kopf entsteht und wir außerdem vielleicht auch nicht die Energie haben, uns mit diesen Gedanken und Gefühlen zu beschäftigen, hemmen wir die Gefühle, indem wir z.B. Fernsehen, viel essen oder nach dem einen Wundermittel suchen, das uns heilen könnte.

Um nun von den Verteidigungsmechanismen zurück zum Status des offenen Herzens zu gelangen, ist es wichtig, dass wir uns über unsere Verhaltensweisen bewusst werden, in unserem Körper spüren, wo wir ein Gefühl fühlen und Gefühle neugierig und ohne Verurteilung wahrzunehmen.

Je nachdem, wie selbstreflektiert wir sind, was wir in unserem Leben bisher erlebt haben und wie gut wir in Kontakt mit unserem Körper und unseren Gefühlen sind, können wir diesen Prozess alleine starten. Teilweise ist es aber auch hilfreich, die Situation zusammen mit einem Therapeuten anzuschauen und sich dabei begleiten zu lassen.

Weitere Infos und eine ausführliche Erklärung zum Change-Triangle (Englisch):

- <https://www.hilaryjacobshendel.com/>

- HENDEL, Hilary Jacobs, 2018. It's Not Always Depression: Working the Change Triangle to Listen to the Body, Discover Core Emotions, and Connect to Your Authentic Self.

“Emotionsurfing”

Ziel: innerliche Abgrenzung von Emotionen

Erkenntnis: „Ich bin nicht mein Gefühl, sondern ich habe ein Gefühl.“

1. Innerlich einen Schritt zurücktreten
2. Die Emotion benennen
3. Wie stark ist sie? Ist es eine große Welle in einer Brandung oder eine kleine in einem See? (Skala 0-100)
4. Wie reagiert mein Körper?
5. Welche Gedanken habe ich? Welchen Handlungswunsch?
6. In Erinnerung rufen: Ich habe eine Emotion, ich bin sie nicht.
7. Ich habe Zeit. Ich muss nicht gleich handeln.
8. Wieder bei 1 beginnen.





Der innere Kritiker und Selbstmitgefühl

Das Konzept vom inneren Kritiker hat mich in den letzten Jahren immer mal wieder beschäftigt. Aber als ich gehört habe, wie permanente Selbstkritik den Körper in einen Stresszustand versetzen kann und das ja genau das Gegenteil von dem ist, was wir bei Long Covid brauchen, habe ich mich nochmal mehr damit auseinander gesetzt und das hat mich in meinem Genesungsprozess echt weitergebracht.



Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es mir umso besser geht, je freundlicher ich mit mir selbst umgehe. Mir ist schon klar, dass auch diese Strategie kein Allheilmittel ist und auch ihre Grenzen hat. Aber ich finde es beeindruckend zu sehen, was für einen Unterschied es macht, wenn ich Mitgefühl mit mir selbst habe, anstatt mich für all das zu kritisieren, was gerade nicht so gut läuft.



Der innere Kritiker

- **Ziel:** sich selbst vor Demütigung, Schmerz und Ablehnung zu schützen
 - **Motivation:** “Wenn ich mich zuerst demütige/klein mache, tut es nicht so weh, wenn andere es tun und es bewegt andere evtl. dazu, doch etwas Positives über mich zu sagen”
- Eine Coping-Strategie, die uns in der Kindheit vielleicht geholfen hat, aber uns jetzt das Leben schwer macht





- Wenn wir uns permanent selbst kritisieren, wird im Körper die fight-flight-freeze-Reaktion ausgelöst, die sonst bei Gefahr aktiv ist → inneres Stresslevel steigt
- in diesem Fall sind wir allerdings Täter und Opfer gleichzeitig

Selbstmitgefühl entwickeln (Kristin Neff, 2003)



1 Selbstfreundlichkeit/ Güte (statt Selbstverurteilung)

Fürsorglich und verständnisvoll statt selbstkritisch mit sich selbst Umgehen.
Sich selbst umsorgen und tröste, wie man eine gute Freundin/guten Freund trösten würde und sich selbst der beste Verbündete/Freund werden.

„Was brauche ich jetzt gerade?“

2 Gemeinsames Menschsein (statt Isolierung)

Die eigene Erfahrung als Teil des menschlichen Lebens betrachten und nicht als etwas Unnormales oder Isolierendes.
Erkennen, dass das Leben nicht perfekt ist (und wir selbst sind es auch nicht) und Schmerz und Fehler für alle Menschen Teil des Lebens sind.

„Ich bin nicht der/die einzige, anderen geht es auch so.“

3 Achtsamkeit (statt Überidentifikation)

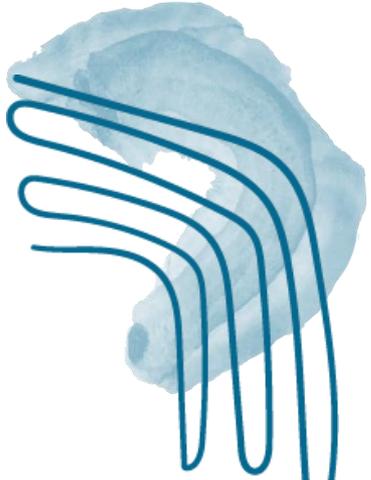
Die Situation, die eigenen Gedanken und Gefühle neugierig so wahrnehmen, wie sie sie in diesem Moment sind, ohne sich dafür zu verurteilen.
Ermöglicht uns, schmerzhaft Gefühle so anzunehmen, wie sie sind.
Kann verhindern, dass wir schmerzhaft Gefühle unterdrücken oder vor ihnen davonlaufen.

„Was erlebe ich jetzt gerade?“

Selbstfreundlichkeit entwickeln

1. Erkennen, wie ich mit mir selbst umgehe, wenn ich selbstkritisch bin
2. Den inneren Kritiker mit Empathie besänftigen: Vermeide den inneren Kritiker zu verurteilen, das ist kontraproduktiv. Also statt “Halt den Mund!”, sag lieber “Ich weiß, du machst dir Sorgen um mich und du willst, dass ich geliebt und akzeptiert werde. Aber dadurch, dass du mich kritisierst, bewirkst du nur, dass ich unnötigen Schmerz empfinde. Wäre es ok, wenn mein inneres Kind mal was sagen darf?”
3. Reframing: Umformulieren, was der innere Kritiker gerade negativ kommentiert und so darauf eingehen, wie ein mitfühlender Freund es tun würde. Zum Beispiel: “Hey, ich weiß, dass du dich gerade ziemlich auf dein Aussehen fokussierst und damit unzufrieden bist. Du möchtest besser aussehen, damit du geliebt und angenommen bist. Aber wenn du dich selbst dafür fertig machst, bringt es dir ja auch nichts. Wie wär’s wenn wir zusammen überlegen, wie wir dein Problem Schritt für Schritt lösen können?”

Ernährung



Ernährung

Oft wird bei Long Covid empfohlen, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Weil aber auch hier nach dem Trial-Error-Prinzip gearbeitet werden muss und man nicht von vorneherein sagen kann, was hilft und was nicht und weil ich keine ärztliche Unterstützung in dem Bereich hatte, habe ich mich damit nicht so sehr beschäftigt.

Stattdessen habe ich darauf geachtet, mich allgemein gesund zu ernähren und möglichst wenig Zucker zu essen. Mir tut es gut, viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen – besonders Suppen und Eintöpfe waren bei mir in den ersten Monaten fast täglich auf dem Speiseplan. Das lag daran, dass ich bei diesen Gerichten nicht so viel kauen musste und mich das Essen dementsprechend weniger Energie gekostet hat.

Tipps für einen Crash: Ich habe immer mindestens eine Portion Suppe/Eintopf eingefroren, um für Crash-Tage vorbereitet zu sein. Wenn ich einen Crash habe, habe ich keinen Appetit, aber stattdessen ein starkes Bedürfnis, viel zu trinken. Daher sind Suppen oder Smoothies für mich ein must-have während dem Crash. Am besten sind für mich Suppen, die Kraft spenden, wie z.B. eine Suppe, die mit selbst gemachter Rinderkraftbrühe gemacht wurde.

Ernährung - Blutzuckerspiegel

Was mir auch hilft ist, auf meinen Blutzuckerspiegel zu achten und ihn möglichst stabil zu halten. Vereinfacht kann man sagen, dass die Nebennieren die Nahrung in unserem Körper zu Zucker verarbeiten. Je nachdem, wie zuckerhaltig ein Nahrungsmittel ist, dauert das länger oder kürzer. Wird auf einmal viel Zucker gegessen, steigt der Blutzuckerspiegel schnell an.

Damit aber dann der Blutzuckerspiegel durch den vielen Zucker nicht zu stark ansteigt, produziert der Magen gleichzeitig Insulin, das den Blutzuckerspiegel wieder senkt. Wenn man zu viel zuckerhaltige Lebensmittel auf einmal isst bzw. dazu keine anderen Lebensmittel isst, die Ballaststoffe oder Proteine beinhalten, kann es passieren, dass der Magen mit der Insulinproduktion etwas überaktiv wird.

Dadurch wird der Blutzuckerspiegel trotz des vielen gegessenen Zuckers sehr niedrig und der Körper reagiert darauf evtl. mit starker Müdigkeit, Zittern, Schwindel, Schwitzen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Herzklopfen. Gleichzeitig werden dabei Stresshormone ausgeschüttet.

Ernährung - Blutzuckerspiegel

Um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten hat mir das Konzept des Glykämischen Index (GI) geholfen. Das ist eine Liste, auf der Lebensmittel mit Zahlen von 0 bis 100 bewertet sind, je nachdem, wie schnell sie im Körper zu Zucker umgewandelt werden.

Man sagt, dass Lebensmittel, die mit Zahlen unter einem Wert von 70 bewertet sind, einen niedrigen/mittleren GI haben. Sie werden also langsamer zu Zucker umgewandelt. Alle Lebensmittel, die mit Zahlen zwischen 70 und 100 bewertet werden, haben einen höheren GI und werden schneller in Zucker umgewandelt.

Um einen stabilen Blutzuckerspiegel zu erreichen hilft es, mehr Lebensmittel mit einem niedrigen GI zu essen. Wichtig ist dabei allerdings, dass man trotz allem ausgewogen isst und Lebensmittel mit einem hohen und einem niedrigen GI gut kombiniert. Je nachdem, wie Lebensmittel zubereitet werden, kann sich der GI auch nochmals ändern. Diese Liste ist also mehr als eine Richtlinie zu verstehen, als ein durchdachter Diätplan.

Mir hat das Konzept geholfen, eine Vorstellung davon zu bekommen, welche Lebensmittel meinen Blutzuckerspiegel möglichst stabil halten. Jetzt, da ich einen Überblick davon habe, denke ich allerdings nicht bei jeder Mahlzeit explizit darüber nach, was ich essen ‚darf‘ und was nicht.

Ernährung – Do's

- **Möglichst bei jedem Essen/Snack darauf achten, dass Proteine enthalten sind** – sie können helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und helfen beim Muskelaufbau (*z.B. Eier, Fisch, Geflügel, Naturjoghurt, Tofu, Käse, Nüsse, Bohnen, ...*)
- **Gesunde Fette essen** – helfen bei der Aufnahme der Vitamine E, D, K und A und unterstützen die Hormonproduktion (*z.B. Nüsse, Avocado, Olivenöl oder Fisch*)
- **Möglichst bei jedem Essen Gemüse essen** (6-8 Portionen pro Tag) und höchstens 2-3 Portionen Obst (wegen dem Zuckergehalt)
- **Regelmäßige Mahlzeiten** – ca. alle 3-5 Stunden eine Mahlzeit/Snack essen, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, je nachdem, wie der Körper es braucht
- Evtl. kann ein kleiner Snack vor dem Schlafen die Qualität des Schlafs verbessern
- **Genug trinken** – ca. 2l und nur selten zuckerhaltige Getränke (dann möglichst mit Wasser gemischt)
- **Bewusst essen** – in einer ruhigen Umgebung essen, ausreichend kauen, nicht vor dem Fernseher oder während man abgelenkt ist, langsam essen,

Aber: bei allen Tipps ist es immer noch wichtig, auf den eigenen Körper zu achten – jeder Körper ist anders und was dem einem hilft, kann für den anderen vielleicht sogar kontraproduktiv sein

Ernährung – Dont's

- **Vermeide Zucker** – es gibt dem Körper zwar kurzfristig Energie, weil der Blutzuckerspiegel ansteigt, aber danach folgt oft ein ‚Crash‘ des Blutzuckerspiegels, was den Körper zusätzlich belastet (z.B. Alkohol, Trockenfrüchte, 100%iger Fruchtsaft, Weißbrot, Kuchen, Kekse, Süßigkeiten)
- **Gluten und Laktose** – manche Menschen merken eine Verbesserung, wenn sie auf beides verzichten; zum Ausprobieren kann man 6 Wochen auf Gluten und 3 Monate auf Laktose verzichten; dabei ist es wichtig, trotzdem genug und Nahrung mit ähnlichen Inhaltsstoffen zu essen (z.B. kalziumhaltige Nahrungsmittel wie Spinat, Mandeln, Erbsen oder Ballaststoffe)
- **Vermeide Koffein** – in (entkoffeiniertem) Kaffee, Cola, Tee, Kakao und Energydrinks
- **Vermeide Fertigessen** – enthält meist mehr Zucker oder Zusatzstoffe; wenn ein Nahrungsmittel in der Zutatenliste mehr Zahlen als Buchstaben hat oder dort viele Wörter stehen, die schwer auszusprechen sind, ist es meist keine gute Energiequelle
- **Vermeide, jeden Tag das gleiche zu essen** – dadurch können zusätzliche Intoleranzen entstehen

→ Auch hier ist es wichtig, das ganze realistisch anzugehen und sich zu erlauben, nicht alles immer richtig zu machen – Essen sollte ja auch Freude machen und nicht nur von Regeln bestimmt sein ;)

The background features several decorative elements in shades of blue. On the left, there is a large, vertical, textured brushstroke that tapers towards the bottom, with numerous small, dark blue splatters scattered around it. At the top right, there are several parallel, slightly curved lines that resemble a fine brushstroke or a series of thin, overlapping strokes. In the bottom right corner, there are two overlapping, soft-edged, light blue shapes that look like watercolor washes or ink blots.

Sonstige Tipps

Reizempfindlichkeit

Licht: Sonnenbrille (in der Wohnung) tragen; Vorhänge zuziehen oder sich so setzen, dass man nicht in die Sonne oder zum Fenster schaut; Termine auf den Abend verschieben, wenn es dunkler ist und die Augen nicht so sehr anstrengt; Augen schließen

Geräusche: Fenster schließen; Orte mit vielen Menschen/Geräuschen meiden; Augen schließen, um noch mehr Reize zu vermeiden; sich mit einem anderen Reiz (z.B. Wärme durch eine Wärmflasche) ablenken

Farben: herausfinden, welche Farben als angenehm empfunden werden und in einem Moment, in dem eine Farbe irritierend ist, auf einen Gegenstand mit der angenehmen Farbe suchen und darauf achten; sich ablenken und bewusst auf die eigene Atmung oder ein Gespräch etc. konzentrieren; Augen schließen

→ Generell viel Zeit zum Ausruhen in einem reizarmen Umfeld einplanen – am besten vor und nach einer anstrengenden Aktivität und sich ausreichend Zeit gönnen, damit der Kopf das Erlebte verarbeiten kann (braucht durch Long Covid länger als im gesunden Zustand)

Illness Work

An alle, die bereits wieder arbeiten gehen: Wenn wir noch nicht Vollzeit arbeiten, sondern einen oder mehrere Tage pro Woche frei haben, um auszuruhen, sollten wir diese Tage auch zum Ausruhen verwenden und nicht gerade auf diese Tage alle Arzttermine legen. Ein Arzttermin zählt zu 'Illness Work' und ist in diesem Sinne auch Arbeit, also eine Tätigkeit, von der wir uns erst einmal wieder erholen müssen.

Wären wir gesund, wäre es kein Problem, an einem freien Tag zum Arzt zu gehen. Aber wenn wir in unserem Zustand extra von der Arbeit frei nehmen, um auszuruhen und dann diesen Tag für mehr Arbeit nutzen ist das kontraproduktiv ;)

Duschen

Da ich u.a. auch mit POTS diagnostiziert wurde, war Duschen für mich lange herausfordernd und sehr anstrengend. Folgendes hat mir geholfen:

- Lieber mit kälterem Wasser duschen, als zu warm
- Beim Duschen hinsetzen
- Evtl. an einem Tag duschen und an einem anderen Tag Haare waschen
- Bei Schwindel während dem Duschen vorsichtig auf den Zehenspitzen auf und ab wippen, damit das Blut wieder besser zirkuliert und nicht in die Beine sackt – dabei am besten irgendwo festhalten, um nicht hinzufallen
- Haare an der Luft trocknen lassen oder mit geringer Temperatur fönen
- Möglichst bald nach dem Duschen das Fenster öffnen, um nicht den Wasserdampf einzuatmen (ich habe keine wissenschaftliche Erklärung dafür, aber für mich war der Wasserdampf tatsächlich das Anstrengendste am Duschen)

Schlafhygiene

Je besser wir auf unsere Schlafhygiene achten, desto eher kann sich der Körper nachts erholen. Wir wachen morgens mit (etwas) mehr Energie auf und haben mehr Kraft für den Tag – auch wenn es herausfordernd ist, ich habe gemerkt, es lohnt sich.

- Regelmäßige Zeiten zum ins Bett gehen und zum Aufstehen haben
- Blaulichtfilter an Laptop/Handy einstellen (bei den Einstellungen)
- Möglichst wenig Zeit am Bildschirm verbringen
- Besonders abends keine Zeit am Bildschirm verbringen und evtl. auch künstliches Licht meiden – ich schlafe am besten, wenn ich abends eine Stunde bevor ich ins Bett gehe die elektronischen Geräte ausschalte, noch eine Weile im dunklen Zimmer sitze und den Tag reflektiere bzw. meinem Gehirn einfach Zeit gebe, ihn zu verarbeiten
- In einem abgedunkelten Zimmer schlafen
- Möglichst ohne Wecker aufstehen – mein Körper weiß ganz gut, wie viel Schlaf er braucht; am Anfang von Long Covid waren es 10-13h, mittlerweile sind es 8-10h
- Mir hilft es, nach dem Aufwachen noch für ein paar Minuten mit offenen Augen im Bett zu liegen und evtl. etwas zu trinken, damit mein Kreislauf in Schwung kommt

SMARTe Ziele

So wichtig es ist, Ziele zu haben, genauso wichtig ist es, sie auch realistisch zu formulieren. Im letzten Jahr ist mir nochmal bewusst geworden, wie wichtig solche SMARTen Ziele sind und wie sehr sie einen vor unnötiger Frustration bewahren können.

Wenn du dir Ziele setzt, kannst du dir folgende Fragen stellen:

S - ist mein Ziel **S**pezifisch? Was genau möchte ich erreichen?

M - ist mein Ziel **M**essbar? Wann weiß ich, dass mein Ziel erreicht ist?

A - ist mein Ziel **A**traktiv für mich? Möchte ich das wirklich?

R - ist mein Ziel **R**ealistisch in Bezug auf meine aktuelle/n Fähigkeiten/Situation?

T - ist mein Ziel **T**erminiert? Gibt es einen klaren Zeitrahmen, wann ich mein Ziel erreicht haben möchte?

Vision Board

In einer so langen Krankheitsphase, wo Fortschritte teilweise schwer zu erkennen sind, kann es herausfordernd sein, Motivation und Hoffnung zu behalten.



Überlege dir, welche Ziele du für einen bestimmten Zeitraum hast (z.B. im kommenden Jahr oder wenn du wieder gesund bist) und schreibe sie dir auf. Erstelle eine Collage daraus, hänge (wie ich) Zettel mit deinen Zielen an eine Schnur oder lass dir eine andere kreative Idee dazu einfallen. Ich habe auf die Vorderseite meiner Karten einen Oberbegriff geschrieben und konkrete Ziele auf der Rückseite festgehalten.

Hänge dein fertiges Kunstwerk irgendwo auf, wo du es täglich siehst. Bei mir hängt es neben dem Sofa, sodass ich bei jedem Crash daran erinnert werde, wie viel ich schon geschafft habe und worauf ich hinarbeite. Vielleicht dauert es eine Weile, bis das erste Ziel erreicht ist, aber gib die Hoffnung nicht auf – jeder kleine Schritt in Richtung Ziel ist wichtig!

Journaling

Vielen Menschen hilft es, Gedanken auszusprechen oder aufzuschreiben, um sie zu verarbeiten. Das kann durch klassisches Tagebuchschreiben sein, aber auch durch das Erstellen einer Mindmap, eines Bullet Journals oder Mood Trackers.

Eine weitere Methode ist “Brain dump”, wo man einfach alles, an das man gerade denkt ungefiltert aufschreibt. Sinn dahinter ist, die Gedanken auf Papier zu bringen, sodass das Gehirn etwas leerer wird und man die Gedanken dann besser sortieren kann – Rechtschreibung und Grammatik spielen dabei keine Rolle, Hauptsache, das Gehirn wurde ‘ausgeschüttet’.

Gerade auch für Menschen, die zur Ängstlichen Persönlichkeit tendieren, kann das eine gute Strategie sein. Durch das Nachdenken über die Worte, die man schreibt und das Aufschreiben an sich wird der präfrontale Cortex (der logische und denkende Teil des Gehirns) aktiviert und die Amygdala (die für die Angstreaktion zuständig ist) wird beruhigt.

Mir hat das Aufschreiben meiner Gedanken während Long Covid vor allem auch geholfen, weil ich so sogar in Tiefphasen kleine Fortschritte sehen kann, wenn ich mir durchlese, was ich einige Zeit zuvor geschrieben habe. Das ermutigt mich immer und gibt mir an Crash-Tagen neue Hoffnung und Motivation 😊

Centering Down statt Cutting Down

Wenn unser Alltag zu voll wird oder wir mal wieder einen Crash hatten, tendieren wir oft dazu, für eine Weile alle Termine abzusagen und dann irgendwann, wenn es wieder besser geht, neu in den Alltag einzusteigen. Bevor wir es so richtig merken, ist unser Alltag schon wieder voll oder wir haben schon wieder zu viel gemacht und sind nah am nächsten Crash. Das ist das Prinzip von ‚cutting down‘. Wir sagen Termine ab, weil es uns zu viel ist oder wir keine Kraft haben, nur, um eine Weile später wieder ein paar Termine hinzuzufügen, weil es uns sonst zu langweilig wird. So entsteht ein Kreislauf aus reduzieren und hinzufügen, der auf Dauer ziemlich anstrengend sein kann.

Denn eigentlich sehnen wir (und unser Körper) uns ja nach einer Pause, wo wir wirklich mal zur Ruhe kommen können und trotzdem die Kraft haben, um weitere Termine wahrzunehmen. Das ist das Prinzip von ‚centering down‘, also zur Ruhe kommen, zu entspannen, eine Pause machen, das Erlebte und die eigenen Gefühle verarbeiten, in den Körper hinein zu spüren, wie es ihm geht.

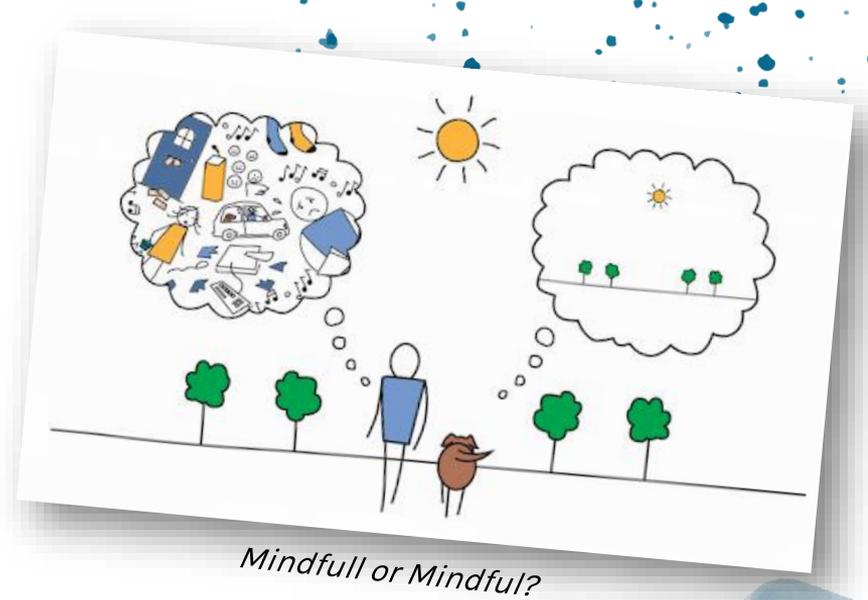
Vor allem im letzten Jahr, während Long Covid, habe ich gemerkt, wie gut mir das tut und wie wichtig es ist, lieber ‚centering down‘-Pausen in den Alltag einzubauen, anstatt einen ständigen Wechsel von stressigen Terminen und Crashphasen zu haben.

Achtsamkeit

Das Thema Achtsamkeit ist mir im letzten Jahr nochmal besonders wichtig geworden. In einem stressigen Alltag, der für viele leider Normalität ist, nehmen wir Dinge und Momente immer weniger bewusst wahr. Für mich war Long Covid daher eine richtig gute Gelegenheit, mein Leben wieder bewusster zu leben und zu lernen, wieder ganz im Moment zu sein.

Eine Übung, die dabei helfen kann ist die 5-Dinge-Übung: *Was sind 5 Dinge, die ich sehen kann? 4 Dinge, die ich hören kann? 3 Dinge, die ich fühlen kann? 2 Dinge, die ich riechen kann? 1 Ding, das ich schmecken kann?*

Wenn man alleine ist, kann es auch helfen, diese Dinge laut zu benennen. Gerade Menschen mit der Ängstlichen Persönlichkeit kann diese Übung helfen, von ihren Angstgedanken zurück in die Gegenwart zu finden. Das hat damit zu tun, dass dabei der Präfrontale Cortex (der Teil des Gehirns, der für das logische Denken zuständig ist) aktiviert wird und dadurch die Amygdala (u.a. das Angstzentrum des Gehirns) beruhigt wird.



Kreativität und Perspektive



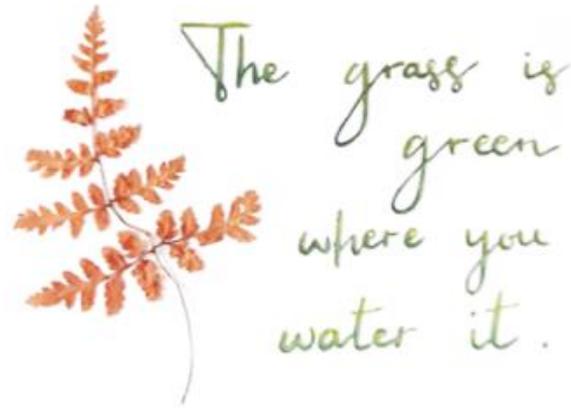
In Krisen ist es oft schwer, die eigene Kreativität beizubehalten – aber gerade dann ist sie unglaublich wichtig. Ich habe wieder das Aquarellmalen für mich entdeckt und abgesehen davon, dass es einen Pacing-Effekt hat, weil das Wasser immer wieder trocknen muss, bevor man weitermalen kann, ist es für mich eine sehr entspannende Aktivität. In der Anfangszeit von Long Covid, wo ich kaum Kraft hatte, das Haus zu verlassen, kam mir die Idee, Bilder von den Orten zu malen, wo ich gerne hinreisen würde – einfach, um Perspektive zu haben. Diese Bilder habe ich dann an verschiedenen Stellen in meiner Wohnung aufgehängt und ich freue mich bis heute daran.

Kreativität heißt aber nicht unbedingt nur malen oder zeichnen, sondern auch dekorieren, backen, kochen, Musik machen, schreiben, schreinern, nähen, stricken, gärtnern, beim Spaziergehen einen neuen Weg ausprobieren,... Kreativität ist so vielfältig, dass sich jeder das für sich Passende herausuchen und umsetzen kann 😊

Vergleiche dich nicht mit anderen!

Es ist schwer zu sehen, wie das eigene Leben durch Long Covid plötzlich angehalten wird und irgendwie stagniert, während alle anderen ihr Leben scheinbar ganz normal weiterleben. Es passiert schnell, sich in solch einer Situation dann zu vergleichen und zu überlegen, was man falsch gemacht hat oder zu der Schlussfolgerung zu kommen, dass andere Menschen ein perfektes Leben ohne Probleme haben.

Ich habe gemerkt, dass es mir umso schlechter ging, je mehr ich mich mit anderen Menschen verglichen habe. Diese zwei Bilder haben mich vor allem in der Anfangszeit von Long Covid und besonders auch in Crashphasen inspiriert:



Fakt ist: Das Gras auf der anderen Seite des Zauns sieht tatsächlich grüner aus – allerdings hängt das mit den Lichtverhältnissen zusammen und der Nachbar denkt höchstwahrscheinlich dasselbe über das Gras in meinem Garten ;))

Vergleiche dich nicht mit anderen!

„Was ist für dich die größte
Zeitverschwendung?“



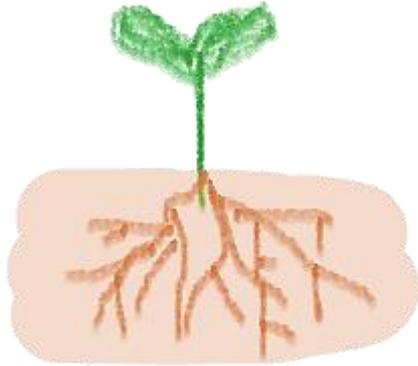
„Mich mit anderen vergleichen“,
sagte der Maulwurf.

Wir sind wertvoll!

Gerade beim Reflektieren der Fatigue-Persönlichkeiten kann es passieren, dass man feststellt, dass man den eigenen Wert doch mehr von Dingen, Situationen oder anderen Menschen abhängig gemacht hat, als man das eigentlich (zugeben) möchte. Zumindest ging es mir so. Ich bin u.a. sehr von Leistungsdenken geprägt und kann mich gut mit der Achiever-Persönlichkeit identifizieren.

Weil es manchmal gar nicht so leicht ist, Gedanken- und Verhaltensmuster zu ändern, hatte ich ziemlich zu Anfang meiner Erkrankung die Idee, mir einen Zettel als Erinnerung zu schreiben und ihn an den Spiegel im Bad zu hängen. Bei mir steht da „No matter how much is done or what is left undone, at the end of the day I am enough.“ (Egal, was ich heute erledige oder was nicht erledigt wird, am Ende des Tages bin ich genug).

Jedes Mal, wenn ich daran vorbeilaufe, erinnert mich der Zettel an die Wahrheit, dass mein eigener Wert nicht von Leistung oder sonstigen Faktoren abhängt und so wird es Stück für Stück leichter, mich nicht mehr vom Achiever bestimmen zu lassen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich umso freier und fröhlicher werde, je mehr ich ‚Lebenslügen‘ und ‚Glaubenssätze‘ mit Wahrheit eintausche und dass sich dieser Aufwand echt lohnt – auch wenn es anstrengend ist und man Geduld dafür braucht 😊



Growing Deep

Wenn LC so lange geht und von Monat zu Monat nur kleine Fortschritte zu erkennen sind (die man manchmal lange suchen muss...), ist das echt frustrierend und es kann herausfordernd sein, etwas Positives an der Krankheit zu sehen. Mich hat der Satz ‚When you grow slow, you grow deep.‘ (‚Wenn du langsam wächst, wächst du in die Tiefe.‘) inspiriert, den ich während den letzten Monaten in einem Buch gelesen habe.

Damit Pflanzen wachsen können, müssen sie erst einmal Kraft und Energie in das Wachstum ihrer Wurzeln investieren. Sonst würden sie während den ersten Sonnentagen direkt vertrocknen. In dem Sinne, sind wir so ähnlich wie diese Pflanzen. Wenn wir nicht in unsere Ruhephasen und Entspannungsübungen investieren, liegen wir bei der nächsten größeren Anstrengung direkt wieder ‚vertrocknet‘ auf dem Sofa.

So anstrengend ein Crash sein kann und so frustrierend es manchmal ist, Geduld haben zu müssen – ich glaube, wir können während dieser Krankheitsphase ganz viele wertvolle Dinge über uns selbst lernen. Wir lernen, bewusst Pausen zu machen, Nein zu sagen, um Hilfe zu bitten, auf unseren Körper und unsere Gefühle zu achten, unsere eigene Motivation zu hinterfragen, unser Leben aufzuarbeiten, Strategien zum Entspannen und zum Pacing, und noch ganz viel mehr. Das alles wird uns später, wenn wir wieder gesund sind, bestimmt den Alltag erleichtern und ich bin mir sicher, dass es sich jetzt lohnt, tief zu wachsen!

Bewegung trotz Erschöpfung

Gerade am Anfang von Long Covid, wo man für gefühlt jede Bewegung mit Nachwirkungen bezahlt, und wo man außerdem ziemlich erschöpft ist, kann es schwer sein, sich trotz allem ein bisschen zu bewegen. Auch während einem Crash fällt es schwer.

Raelan Agle, die selbst CFS hatte, macht in ihrem Youtube Channel folgenden Vergleich: Unser Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser und da liegt es nahe, uns mit einem Gewässer zu vergleichen. Wasser, das fließt, ist meist gesund und Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen. Gewässer, das steht, fängt schnell an, zu stinken, es bilden sich Algen, es trocknet aus oder Tiere sterben.

Wenn wir den ganzen Tag nur auf dem Sofa liegen, sind wir wie ein Tümpel, bei dem die Wasserqualität immer schlechter wird. Wir verlieren an Kondition und auch kleine Tätigkeiten werden immer anstrengender. Deshalb ist es wichtig, sich auch in solchen Situationen und so schwer es auch fällt, immer mal wieder zu bewegen.

Bewegung trotz Erschöpfung

Aber es ist gar nicht so leicht, sich bei einer Erschöpfungserkrankung regelmäßig zu bewegen... Raelan Agle hat dazu eine Idee, die mir in der Anfangszeit von Long Covid sehr weitergeholfen hat:

Ziel ist, sich pro Tag zehn Mal zu bewegen. Wie diese Bewegung aber aussieht, ist Tages(form) abhängig und wird in jeder Situation neu entschieden. Wichtig ist nur, dass diese zehn Bewegungen über den Tag verteilt werden und immer wieder Ruhephasen dazwischenliegen. Also nicht was man macht zählt, sondern dass man es macht.

An schlechten Tagen ist eine Bewegung z.B. sich im Bett ein Mal auf die andere Seite zu drehen, eine leichte Mobilisationsübung zu machen oder sich einen Tee zu kochen. An guten Tagen ist eine Bewegung vielleicht, Treppen zu steigen, einen Spaziergang zu machen oder etwas zu kochen. Auch wenn z.B. Kochen viele kleine Bewegungen beinhaltet, wird es trotzdem als eine Gesamtbewegung gerechnet.

Um den Überblick zu behalten, wie viel man sich schon bewegt hat, kann man Murmeln oder einen ähnlichen kleinen Gegenstand von einer Schüssel in eine andere legen, sobald man eine Bewegung gemacht hat. Am Ende des Tages sollten alle zehn Murmeln in der zweiten Schüssel liegen – und selbst wenn nicht: Es ist genauso viel wert, es wenigstens versucht zu haben!

Negativity Bias

In der Psychologie wird der Negativity Bias als die Tendenz, eher negative Dinge wahrzunehmen als Positives, bezeichnet. Menschen waren früher darauf angewiesen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu umgehen. Als Höhlenmensch war es einfach wichtiger, einen Säbelzahn tiger oder Bär zu sehen, als zu bemerken, dass am Höhleneingang eine schöne Blume wächst.

Auch wenn unser Leben heute eher selten durch einen Bär gefährdet ist, haben wir dieses Denken trotzdem beibehalten und so nehmen wir Negatives tendenziell etwas schneller wahr, als Positives.

Im Bezug auf Long Covid hat es mir geholfen, mich immer wieder daran zu erinnern und dann bewusst nach Fortschritten Ausschau zu halten, anstatt nur alles zu sehen, was gerade nicht gut läuft. Statt „Das wird nie besser“ kann es auch helfen, zu sagen, „Es ist noch nicht besser geworden“.



Dankbarkeit

Während dem letzten Jahr mit Long Covid ist mir nochmal ganz neu bewusst geworden, wie wichtig Dankbarkeit ist und wie sehr sie unsere Perspektive verändern kann. Auch wenn es an manchen Tagen schwer sein kann, Gründe zum Danken zu finden, weil Negatives zu überwiegen scheint, können wir zumindest dankbar dafür sein, dass wir atmen oder ein Bett zum Ausruhen haben.

Mir hilft es aufzuschreiben, wofür ich dankbar bin, denn es erinnert mich an herausfordernden Tagen daran, dass mein Leben gar nicht so schlimm ist, wie es sich in diesem Moment vielleicht anfühlt. Ich habe in meiner Küche eine Pinnwand dafür, wo ich immer wieder Zettel anpinne, auf denen steht, wofür ich dankbar bin. Es ermutigt mich immer wieder, wenn ich davor stehe und mir alles durchlese und ist eine Wand mit richtig kostbaren Erinnerungen. Alternativ kann man aber z.B. auch ein Danke-Tagebuch führen.

Diese Fragen können beim Nachdenken helfen: Wofür bin ich dankbar in meinem Leben? Worüber bin ich momentan glücklich? Worum beneiden mich andere? Was war das Highlight meines Tages?

