

Pacing und Coping

Pacing bedeutet, so aktiv wie möglich zu bleiben und dabei durch Überanstrengungen ausgelöste Rückfälle zu vermeiden.

1. Die tägliche Aktivität begrenzen

Pacing bedeutet auch, die Aktivität pro Tag zu begrenzen, z.B. an einem Tag Wäsche zu waschen und erst am nächsten zu bügeln. Viele Patienten verbringen oft viel Zeit mit Telefonieren, Internet/ sozialen Medien und Fernsehen. Hier sollte man genauso Grenzen setzen, wie bei den körperlichen und geistigen Belastungen. Aufhören, bevor man zu viel tut!

2. Aktivitäten neu bewerten

Ein anderer Aspekt des **Pacings** ist, Möglichkeiten zur Reduzierung von Aktivitäten zu finden. Beispielsweise ist Abwaschen wichtig, Abtrocknen dagegen weniger. Pläne kann man ändern, um innerhalb der Grenzen zu bleiben. Einige Dinge kann man auch im Internet einkaufen. Aber auch soziale Kontakte und Emotionen können Energie verbrauchen. Man sollte nach besonders stressigen oder erschöpfenden Aktivitäten [Ruhepausen](#) einplanen!

3. Symptom- und Aktivitätstagebuch führen

Tagebuch zu führen ist eine weitere Komponente eines guten Energie-Managements. Die meisten Rückfälle oder [Crashes](#) finden nicht zufällig statt. Es hilft, zusätzliche Aktivitäten aufzuschreiben, die über die alltägliche Grundroutine hinausgehen, da manche Rückfälle erst einige Tage nach solchen Ereignissen auftreten; man spricht in diesem Zusammenhang von **Post-Exertional-Malaise (PEM)**. Details wie Medikamenteneinnahme sowie ungewohnte Symptome oder Verschlimmerungen der Beschwerden sollten aufgeschrieben werden. Auf diese Art kann man Muster erkennen. Benutzen Sie dafür z.B. diese [Kopiervorlage](#).

4. Erhöhung des Energieniveaus durch „Switching“ (Umschalten)

„**Switching**“ bedeutet, zwischen verschiedenen Aktivitäten zu wechseln, um die Ermüdung einzelner Muskeln zu vermeiden. Nachdem man z.B. eine Weile gelesen hat, sollte man aufhören und dann etwas tun, was andere Muskelgruppen beansprucht, wie Wäsche waschen, essen oder sprechen.

Quelle: Aus der Vortragsreihe der Regionalgruppe Ludwigshafen (Fatigatio e.V.) Pacing + ergänzende Copingstrategien (2021) und http://www.cfs-aktuell.de/maerz07_3.htm



5. Aktivität erhöhen, wenn man dazu bereit ist

Schreitet die Genesung voran, werden sich die Grenzen ebenfalls erweitern und man wird schrittweise in die Lage kommen, mehr zu tun. Dabei ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören und weiterhin in den eigenen Energie-Grenzen zu bleiben ohne Überanstrengungen:

Kein Hochtrainieren! Bei Verschlechterung die Aktivitäten wieder reduzieren.

Jede chronische Erkrankung ist für Betroffene belastend. Dieser sekundäre Stress kann wiederum die Krankheit ME/CFS verschlimmern.

An dieser Stelle können sogenannte **Copingstrategien** (= Methoden der Stressreduktion) wie beispielsweise die Entspannungstechniken, autogenes Training und Meditation einen wichtigen Beitrag leisten, die Erkrankung ME/CFS erträglicher zu machen.

Weitere Informationen zum Thema **Pacing** finden Sie auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für ME/CFS: <https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/pacing/> und der Initiative Freiburg: <https://mecfs-freiburg.de/pages/was-ist-mecfs.html>