



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
e-mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 22.03.2019 floatend Uhr | Katrin Achterfeldt

## Gewohnheit

### Die Macht der Gewohnheit

Wie war heute Dein Morgen? Was war das Erste, was Du nach dem Aufstehen gemacht hast? Hast Du eine bestimmte Routine am Morgen oder bist Du eher der hektische Sachenzusammensucher, der im Stehen noch eben am Kaffee nippt und sein Marmeladenbrot im Auto auf dem Weg zur Arbeit isst?

Bei mir sieht der Morgen immer gleich aus. Ich folge einer eingespielten Morgenroutine: eine Handlung folgt der nächsten, ich weiß immer, was als nächstes kommt. Das lässt mich entspannt in den Tag starten, weil ich nicht groß überlegen muss, ob ich mich als nächstes schminke oder doch erst den Kaffee koche.

Routinen geben uns Halt im Alltag und unser Geist kann zur Ruhe kommen, wenn wir uns mit etwas beschäftigen, was uns vertraut ist. Sicher gehen Dir Routinearbeiten im Job leichter von der Hand als neue, unbekannte Aufgaben.

Besonders am Morgen und am Abend helfen uns eingespielte Gewohnheiten den Tag entspannt zu beginnen und zu beenden. So kann uns die abendliche Dusche helfen, den Stress des Tages wegzuspülen und wieder in die notwendige Ruhe zu kommen.

Das was heute Entspannungsübungen am Abend oder besondere Rituale am Morgen übernehmen, waren früher die regelmäßigen Besuche in der Kirche oder abendliche Gebete. Schon früh hat man erkannt, dass Routinen den Menschen Struktur in ihrem Leben geben und wie ein Anker im sonst trubeligen Alltag wirken.

Gewohnheiten müssen also nichts Negatives oder Langweiliges sein - im Gegenteil: Wir brauchen dieses Bekannte im Alltag als wichtigen Gegenpol Abwechslung und zum Drang Neues und Unbekanntes zu entdecken.

Welche Routine ist Dir lieb und teuer, gibt Dir Halt? Oder gibt es etwas, was Dir gut tut und Du gerne zur Routine machen würdest?

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf