

Kirche in WDR 2 | 02.02.2019 05:55 Uhr | Joachim Gerhardt

## Morgenritual

**Gerhardt:** Guten Morgen, Joachim Gerhardt.

**Steinwender:** Schönen guten Morgen, Sabine Steinwender.

**Gerhardt:** Sabine, hast Du eigentlich ein Ritual, was du jeden Morgen wiederholst?

**Steinwender:** Ja, ich trinke jeden Morgen Kaffee und zwar im Bett und dieser Kaffee wird mir angeliefert.

**Gerhardt:** Darf man erfahren von wem? – Obwohl das ist ja eine sehr private Frage. Aber es tut Dir gut, glaube ich, diesen Kaffee jeden Morgen zu trinken.

**Steinwender:** Absolut. Ohne diesen Kaffee läuft gar nichts. Hast du denn ein Ritual, was du jeden Morgen machst?

**Gerhardt:** Ich habe jetzt ein Ritual auf dem Weg von dem heimischen Bett an den Arbeitsplatz. Da fahre ich mit dem Fahrrad und ich mache immer bei einem Café eine Pause von zehn Minuten, maximal fünfzehn, wo ich dann auch einen Kaffee trinke und einen frisch gepressten Orangensaft. Und dieses Ritual - diese fünfzehn Minuten geschenkte Zeit - sind für mich jeden Morgen wahnsinnig wichtig.

**Steinwender:** Nimmst du auch geistliche Nahrung zu Dir am frühen Morgen?

**Gerhardt:** Es gibt da eine ganz alte Tradition des Morgengebets. Schon von den ersten Christen ist überliefert, dass die den Tag eingeteilt haben im Gebet: Abendgebet, Morgengebet und Mittaggebet. Und das Schöne ist an dem Morgengebet, dass das Morgengebet ein Dankgebet ist. Beim Morgengebet wird Gott gelobt und Gott gedankt. Also ganz bewusst nicht Klage oder Meckern. Dass man den Tag beginnt mit einem Dank. Finde ich eine sehr schöne Tradition.

**Steinwender:** Ja, super Idee. Ich kenne das aus der systemischen Therapie auch, da sagt man "Attention goes, where energy flows."

**Gerhardt:** Wow, Englisch.

**Steinwender:** Da wo die Aufmerksamkeit hinget, da fließt die Energie. Also wenn man sich auf die ganzen Probleme konzentriert, die man hat, dann hat man eben auch nur Probleme. Umgekehrt, wenn man sich auf die Lösung konzentriert, dann hat man ganz viele Lösungen.

**Gerhardt:** Ja, aber das ist doch schon ganz geistlich. Ich glaube, dass den Mönchen damals, die angefangen haben diese Tagesgebete einzuführen, dass denen das wichtig war. Ich glaube, die hatten genug zu klagen und zu meckern über schlechtes Wetter und die Arbeitsbedingungen, das enge Miteinandersein der Menschen auf dem engen Raum. Den Tag anders zu beginnen mit einem Dank und einem Lob, verzaubert den ganzen Tag gleich, macht ihn anders. – Denkst Du nach wenn du Kaffee trinkst? Geht Dir da etwas durch den Kopf?

**Steinwender:** Sagen wir mal nach zehn bis fünfzehn Minuten, wenn das System wieder hochgefahren ist.

**Gerhardt:** Weil du vorhin ja fragtest, was ist sozusagen das Geistliche daran. Ich nutze diese zehn bis fünfzehn Minuten für mich, um dann ´mal zu überlegen, wofür ich heute eigentlich dankbar sein kann. Nicht nur die Nacht überstanden zu haben, sondern dass man vielleicht wunderbaren Menschen begegnet. Oder man denkt auch nochmal nach, über Menschen für die man dankbar sein kann, weil sie einem schon Gutes getan haben.

**Steinwender:** Da gibt es bei mir viele. Ich glaube, wenn ich darüber nachdenke würde ich wahrscheinlich gar nicht aufstehen.

**Gerhardt:** Für was würdest du heute Morgen gerne Danke sagen?

**Steinwender:** Dass ich dieses muntere Gespräch mit Dir führen darf.

**Gerhardt:** Ja schön! Vielen Dank und mit so einem Dank wird der Morgen wirklich zu einem guten Morgen. Liebe Sabine, guten Morgen.

**Steinwender:** Schönen guten Morgen.