

Kirche in 1Live | 17.05.2024 floatend Uhr | Hugo Siebold

## Morgenroutine

5 Uhr aufstehen ohne Schlummertaste, Bett machen, einen halben Liter Wasser trinken, Tagebuch schreiben, meditieren, eine Runde Sport und abschließend noch 3 Minuten ins Eisbad. Und das alles vor der Arbeit.

Okay, vielleicht übertreibe ich ein wenig. Aber bei Insta sehe ich immer wieder diese aufwendigen Morgenroutinen. Und dann frage ich mich: Tue ich zu wenig? Sollte ich früher aufstehen, ein Eisbad nehmen oder jeden Tag Tagebuch schreiben?

Ich weiß, dass mir morgens von einem halben Liter Wasser auf Ex eher schlecht wird. Und ich glaube, die Frage "Tue ich zu wenig?" ist falsch. Es sollte darum gehen: "Will ich das alles machen?" Denn am Ende ist wichtig, dass ich Dinge tue, bei denen ich mich wohl fühle und die mir guttun.

Wenn ich morgens kein Bock auf 3 Grad kaltes Wasser habe, muss ich mich nicht schlecht fühlen, wenn andere Menschen sich dafür begeistern. Ich meditiere zum Beispiel gerne, aber nicht als Teil einer festen Morgenroutine. Denn das hat dann etwas Verpflichtendes und das will ich nicht. Ich will dann meditieren, wenn es sich für mich gut anfühlt. Aber vielleicht ist es ja genau das Richtige für euch – so eine Morgenroutine.

Wie so oft im Leben gilt auch bei der Morgenroutine: Probieren geht über Studieren.

Ach, übrigens. Jeder hat seine Morgenroutine. Duschen, Zähne putzen, Zeitung lesen oder Kaffee trinken gehören auch dazu. Und diese Dinge können auch glücklich machen und entspannt in den Tag starten lassen.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel