

Kirche in 1Live | 01.04.2026 floatend Uhr | Philo Siebold

Eigener Takt

6:00 Uhr morgens aufstehen ist zu früh. 8:00 Uhr morgens passt. 10:00 Uhr aufstehen und ich bin schon wieder müde. Wieso ist das so? Der Biorhythmus oder die innere Uhr, das sind so Begriffe die hat man bestimmt schon mal gehört. Aber was steckt dahinter?

Jeder Mensch tickt, wortwörtlich, etwas anders. Ich stehe gerne zwischen 8:00 und 9:00 Uhr auf. Circa eine Stunde später habe ich das Gefühl wirklich produktiv zu sein. Zwischen 13:00 Uhr und 14:00 Uhr falle ich dann in ein kleines Mittagsloch.

Mit dem Wissen, dass die Wissenschaft die Existenz des Biorhythmus bestätigt und ein paar extra langen Wochenenden, konnte ich herausfinden, wie ich denn so ticke. Und so simpel das auch klingt, ist das echt hilfreich. Ich mache mir, solange ich keinen Termin habe, keinen Stress viel früher aufzustehen. Ich probiere einfach ungefähr immer zur gleichen Zeit wach zu werden. Das gleiche gilt fürs Schlafengehen und für Pausen beim Lernen oder Arbeiten.

Es geht gar nicht darum, schneller oder effektiver zu werden, sondern darum, den eigenen Takt zu finden.

Denn wer im eigenen Takt lebt, kommt entspannter ans Ziel, auch wenn er später losgeht. Klingt banal, ist aber ziemlich befreiend. Also, wie auch immer du tickst: Es lohnt sich hinzuhören.

Quellen: Roenneberg, T. (2012).

Wie wir ticken: Die Bedeutung der inneren Uhr für unsere Gesundheit. DuMont Buchverlag.

Sprecherin: Lisa Kielsbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel

