EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 2 | 22.01.2026 05:55 Uhr | Katrin Berger

Gedenktag des Alltags

Heute ist der weltweite Gedenktag des Alltags. Ein Tag, der uns daran erinnert: Das Leben besteht nicht nur aus Höhepunkten – dem Urlaub in den Bergen oder am Meer - oder Tiefschlägen - wie dem mega Streit vergangene Woche. Vielmehr besteht unser Leben aus sehr vielen, ganz normalen Tagen.
Der weltweite Gedenktag des Alltags feiert die vielen, kleinen und großen Selbstverständlichkeiten. Deine und meine ganz eigenen täglichen Routinen. Wie wir morgens in den Tag starten. Früh oder spät, mit Radio oder Zeitung, Kaffee oder Tee. Am Tisch, mit Familie, Eltern oder Kindern. Oder alleine in der Küche, in aller Ruhe – oder unter Zeitdruck. Heute stehen all die kleinen Dinge im Fokus, die wir sonst nicht beachten. Die selbstverständlich - allzu selbstverständlich sind.

Anders formuliert: Heute geht es um all das, was wir schmerzlich vermissen, wenn wir plötzlich schwer krank sind - an`s Bett gefesselt. Es geht um die Summe der Kleinigkeiten, die unser alltägliches Leben ausmachen. Sie alle haben einen Wert, egal wie normal oder außergewöhnlich sie sind. Egal, ob wir sie tun, weil wir müssen oder weil wir wollen, sie womöglich genießen. Am Gedenktag des Alltags geht es nicht darum, etwas Besonderes zu unternehmen, uns einen Traum zu erfüllen, weil: Das geht ja nicht jeden Tag. Aber wir können heute überlegen, ob wir auch im Alltag so leben, wie es uns guttut und gefällt.

In den weisheitlichen Schriften der Bibel steht:
"Es gibt für den Menschen nichts Besseres als fröhlich zu sein und das Leben zu genießen. Wenn er zu essen und zu trinken hat und sich über die Früchte seiner Arbeit freuen kann, ist das Gottes Geschenk.“ (Pred 3, 12 -13 HFA)

Ich bin überzeugt: Das steht da nicht mit Blick auf das Wochenende, sondern das gilt für jeden Tag. Für alle Tage. Tagein tagaus.
Mir fällt es überhaupt nicht leicht, neue Routinen zu entwickeln, die mir auch im Alltag mehr Fröhlichkeit und Mut machen. Aber ich bin mir sicher, dass es sich lohnt. Der Schritt auf den Balkon morgens und drei Mal tief ein- und ausatmen. Der Anruf einer Freundin auf dem Rückweg von der Arbeit. Sich zum Mittagessen möglichst weit vom Schreibtisch wegsetzen. Abends eine Wärmflasche genießen. Auch wenn der Alltag mühevoll bleibt, solche kleinen Alltäglichkeiten machen das Leben schön. Und diese kleinen genussvollen Alltäglichkeiten, die können wir uns nicht nur ausdenken, sondern auch einfach umsetzen. So wie ich mir ehrlicherweise – aber aus voller Überzeugung - den weltweiten Gedenktag des Alltags

ausgedacht habe und heute einfach mal feiere. Und Du? Was ist mit Dir? Bist Du dabei?

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius