

Kirche in 1Live | 04.02.2026 floatend Uhr | Christina Ossenberg-Gentemann

Morgenroutine

Auf meiner Laufrunde begegne ich regelmäßig einem älteren Herrn. Der geht dort jeden Morgen spazieren. Manchmal ist seine Tochter mit ihrem Hund dabei. Anfangs hat er freundlich gegrüßt. Ich habe genickt und weiter. Nachdem wir uns öfter gesehen hatten, kam nach dem Gruß immer noch ein Satz. Das war mir eigentlich schon zu viel. Auf meiner Laufrunde möchte nicht reden, nicht sozial sein, sondern Musik hören und in Ruhe gelassen werden. Das ist meine Zeit.

An einem Morgen – ich war ein paar Tage nicht dazu gekommen, die Runde zu drehen – strahlte er mich an: "Na, jetzt kann der Tag ja nur gut werden, wenn ich Sie heute sehe!" Ich war perplex und mir fiel nichts Besseres ein, als sein Lächeln zu erwidern. Lief weiter und merkte, dass ich immer noch lächeln musste. Er hatte mir ein Geschenk gemacht. Und ja, mein Tag wurde auch gut.

Das hat etwas verändert. Seitdem finde ich es ganz schön, diesen kurzen Kontakt zu haben. Ich unterbreche schon die Musik, wenn ich sehe, dass er mir entgegenkommt und freue mich auf kurze Sätze, die wir uns zurufen – "Wunderbar heute – endlich wieder Sonne!" oder "Sie haben ja gar keine Handschuhe an! Es ist doch kalt!" Eine tägliche Routine: Freundlichkeit schenken – einfach so, nur einen Moment.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landesfarrerin Julia-Rebecca Riedel