

Kirche in 1Live | 02.11.2022 floatend Uhr | Holger Pyka

Morgenroutine

Seit ein paar Wochen habe ich mal das gemacht, was ganz viele Lifestylecoaches ständig empfehlen: Ich habe mir eine Morgenroutine zugelegt. Konkret heißt das: Ich stehe auf, wenn der Wecker klingelt, ohne drei-, vier-, fünfmal auf die Snoozetaste zu drücken. Von meinem Smartphone lasse ich erst einmal bis nach dem Frühstück die Finger, die Welt muss noch was warten. Ich nehme mir Zeit für mich: Bei ein paar Dehnungsübungen, im Badezimmer und beim Frühstück. Ganz ehrlich: Für mich war das eine echt harte Umstellung, und manchmal klappt das auch nicht so richtig, gerade am Anfang. Aber mittlerweile funktioniert es immer öfter, und ich merke: Das tut mir gut. Ich stolpere nicht einfach so in den Tag rein, sondern fange entspannter an. Und sogar meine Kollegen merken, dass etwas anders ist.

Eine Sache habe ich aber nach ein paar Wochen verändert, weil mir was gefehlt hat. Ich möchte mir nicht nur Zeit für mich nehmen, sondern auch mit Gott in den Tag starten. Deswegen habe ich mir ein kleines Morgengebet zurecht gelegt, das ich noch vor meinen Yogaübungen mache. Vielleicht kannst du es gebrauchen. Es ist nicht besonders kreativ oder tief sinnig, aber frühmorgens brauche ich es einfach und alltagstauglich. Es geht so: Hey, Gott.

Ich bin jetzt wach.

Ich bin da.

Und du auch.

Lass uns heute was zusammen machen.

Du kannst vorschlagen, was.

Ich bin gespannt.

Amen.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Daniel Schneider

