

15.11.2021 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Beate Hirt,

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

Ein Montagmorgen im November

Ein Montag im November. Ehrlich: Da fällt mir das Aufstehen richtig schwer. Ich bin grundsätzlich ein ziemlicher Morgenmuffel und komm' schwer aus dem Bett. Montags, vor einer kompletten, anstrengenden Arbeitswoche erst recht. Und im November, noch dazu in der Corona-Krise, da ist es der totale Graus. Es ist stockdunkel, es bleibt manchmal den ganzen Tag über düster, die Tage sind kurz und kalt - am liebsten würd ich an so einem Montag die Decke über den Kopf ziehen und den Tag einfach verschlafen. Geht natürlich nicht. Was also hilft?

Die Vorfreude auf einen netten Termin

Hier drei Ideen, manche davon ist sogar ein bisschen fromm. Eine heißt: Ich brauche am Montag dringend etwas, auf das ich mich freuen kann. Eine Verabredung zum Mittagessen zum Beispiel, am besten zu einem leckeren Mittagessen mit einem Menschen, den ich wirklich mag. Das ist natürlich eine Idee, die ich am besten schon vor dem Montagmorgen plane. Die Vorfreude auf so einen netten Termin macht das Aufstehen schon mal leichter.

Schritt für Schritt - Besenstrich für Besenstrich

Und eine zweite Idee: Ich mache mir morgens im Bett klar: Ich muss am Montag

nur ein Fünftel der Arbeitswoche schaffen. Ich versuche, ganz bewusst nicht auf den ganzen Berg zu schauen, der vor mir steht. Sondern sage mir: Ich gehe Schritt für Schritt durch die Woche. Heute liegt erst mal nur der Montag vor mir. Den geh ich jetzt an, gewissenhaft, aber auch mit einer Portion Gelassenheit. Ein bisschen denke ich dabei an Beppo, den Straßenkehrer. „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du?“ sagt er zu Momo in dem gleichnamigen Buch von Michael Ende. „Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. ... Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut.“

Die Welt wurde nicht an einem einzigen Tag erschaffen

Die fromme Variante dieser Geschichte ist für mich die Schöpfungserzählung aus der Bibel. Gott hat, wenn man so will, die ganze Welt so erschaffen: Besenstrich für Besenstrich. Jeden Tag ein bisschen mehr Welt, sechs Werktage lang. Erst Tag und Nacht, dann Pflanzen, dann Tiere, irgendwann die Menschen. Nicht mal der liebe Gott hat alles gleich am Montag geschafft.

Pausen machen ist wichtig

Und eine dritte Idee, die hängt damit zusammen: Ich ehre die Sonntage. Ich freu mich schon tatsächlich am Montag ein klein bisschen auf den Sonntag, die Pause in der Woche. Und ich gönne mir auch schon am Montag ein paar Pausen. Die sind wichtig, im Großen wie im Kleinen. Gott hat uns nicht dazu geschaffen, wie die Verrückten durchzuarbeiten. Fromme Menschen machen schon seit Jahrtausenden Pausen beim Arbeiten, und sei es nur durch kleine Gebetszeiten.

Drei Hilfen für den Montagmorgen

Also, das sind meine drei Hilfen für den Montagmorgen: Ich freu mich auf ein leckeres Essen mit einem lieben Menschen, ich nehme mir vor, Besenstrich für Besenstrich zu arbeiten, und ich will Pausen einlegen. Mit dieser Perspektive komme ich dann hoffentlich gut aus dem Bett.