Kirche im hr

26.03.2019 um 18:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von
Alexandra Becker,
Katholische Pastoralreferentin, Pfarrei St. Franziskus, Frankfurt

Müsli am Abend

Moderator/in: *Ich hoffe, alle sind gut in den Feierabend gestartet. Der fängt ja für viele Leute auch mit was ganz Bestimmtem an, mit so einer Art Ritual, vielleicht gibt's das bei Ihnen auch: Handschlag mit dem Pförtner, im Auto laut hr3 aufdrehen oder so? Oft ist uns das gar nicht bewusst: vielen Dingen in unserem Alltag haben wir eine feste Struktur gegeben. Alexandra Becker von der katholischen Kirche in Frankfurt, du kennst das auch...*

Oh ja. Ganz vieles, was ich tue, hat einen festen Ablauf. Bevor ich morgens irgendetwas tue, koche ich Kaffee. So geht es jeden Morgen los. Und das ist ja auch hilfreich. Gerade morgens. Ich muss nicht jeden Tag neu überlegen: was mache ich denn heute als erstes?

Dir hilft das also, so einen festen Rhythmus zu haben?

Ja genau. Aber ich möchte mir davon nicht den Tag oder sogar mein Leben bestimmen lassen. Ich glaube es ist gut, wenn ich ab und an meinen Rhythmus mal unterbreche.

Ok. Wie zum Beispiel?

Eine Freundin hat mir neulich davon erzählt: Sie stellt ab und zu am Wochenende den Tag auf den Kopf. Schaut morgens in der Mediathek einen Tatort und abends gibt’s Müsli und die Tageszeitung. Das find ich eine super Idee.

Hast du das selber auch schon mal ausprobiert?

Morgens den Kaffee weglassen hab ich probiert. Aber das tat mir nicht gut. Und trotzdem passt die Idee prima in die Fastenzeit. Da geht es ja auch darum, mal die üblichen Gewohnheiten zu überprüfen. Dann merke ich vielleicht, was von meinen Gewohnheiten wirklich sinnvoll ist. Kaffee am Morgen brauch ich. Aber heute Abend probiere ich das mal mit dem Müsli.